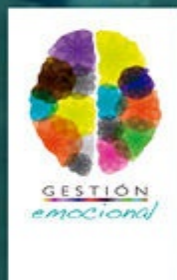


La emoción decide y la razón justifica

Roberto Aguado Romo



2ª edición

Roberto Aguado Romo

LA EMOCIÓN DECIDE Y LA RAZÓN JUSTIFICA



Avda. Reina Victoria, 8 - 2ªPlanta- 28003 - MADRID - Telf.: 91 554 12 04 - Fax: 91 554 12 03 - www.eos.es

COLECCIÓN: Gestión Emocional

DIRECTORA DE LA COLECCIÓN: Ana Martínez Dorado

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Roberto Aguado Romo

© Editorial EOS

Avda. Reina Victoria, 8. 2ª planta. 28003 MADRID

ISBN: 978-84-9727-682-5

Preimpresión: Ubica-t Soluciones Creativas

Made in Spain

Para Pilar, que desde sus diecisiete años ha sabido conjugar el amor con la amistad.
Para María, que sabe en cada canción recordarme la esencia de la honestidad.
Para Javier, que en su silencio supo decir que merece la pena la soledad
para descubrir un suspiro en quien prueba uno de sus platos.
Para Ana, que es pura lucha y defensa del amor incondicional, la honradez y la entrega.
Para mi hermana, que sigue siempre a mi lado, aunque se derrumben los mitos.
Para Aritz Anasagasti y para el País Vasco, que me han demostrado
el cariño de los hermanos que no he tenido.
Para Ángel Fernández, que consigue que el sufrimiento se convierta en satisfacción.
Para Miguel Martínez, responsable de que haya confiado en las editoriales.
Claro que se puede, todos podemos, créeme.

Te cambio felicidad
por satisfacción

Índice de contenido

Prólogo

Introducción

Capítulo 1. Ese permanente diálogo con tu biografía

Capítulo 2. Saber habitar tu vida y así adueñarte de tu destino

Capítulo 3. No hay nadie como tú y por ello representas todo lo que eres

Capítulo 4. Motores que te mueven. Los actores de tu existencia

Capítulo 5. Amor y enamoramiento. Cuando el caos adquiere sentido

Capítulo 6. Tus metas o tus objetivos determinan cómo miras y lo que ves

Capítulo 7. Conoce tus plataformas de acción. Esa fuerza que te empuja

Capítulo 8. Los silencios de la vida y la presencia que se escapa

Capítulo 9. El fracaso está ligado a no saber y el éxito a fracasar sabiendo

Capítulo 10. Vivir en C.A.S.A. para poder ser arquitecto de tu destino

Prólogo

Roberto Aguado es uno de los mejores psicólogos de España y, desde luego, el campeón de todos ellos frente al micrófono. No he conocido a ninguno –y he escuchado a unos pocos– que hagan tan suyo un programa de radio como Roberto. Le encanta la madrugada, esas horas donde el insomnio se pelea con los recuerdos que vienen de visita tras las cortinas de la habitación. Es una lucha constante donde el dial se cuele sin permiso y la voz de Roberto es un bálsamo para quien la escucha. Uno se coloca tras la pecera y observa cómo dirige él solo, con batuta magistral, una partitura no escrita que emerge del silencio y forma columnatas de Bernini en forma de palabras enlazadas. Recuerdo la noche que me propuso hablar del suicidio... Llevábamos ya un par de años juntos y lo miré como las vacas lo hacen al tren. Es un asunto del que los periodistas, como norma general, solemos huir igual que si de pólvora se tratase. Cómo vamos a hablar del suicidio si es leyenda urbana aceptada que mentarlo solo induce directamente a él. Me contó que, ya hace tiempo, entró una llamada en otra emisora donde el oyente decía que quería quitarse la vida en ese momento. Roberto utilizó todo su temple y sabiduría para acompañar al interlocutor el mayor tiempo posible, incluso fuera de antena. Logró que mediante la palabra acertada y la escucha, el oyente desistiera en su empeño y diera tiempo suficiente para que alguien llegara a su rescate. Ahora, cada Navidad le envía una tarjeta de felicitación. Al final, tras pensarlo mucho, acepté el reto. Esa noche se convirtió en una danza de duendes que habían pensado en alguna ocasión quitarse la vida... Incluso hubo quien aseguró que lo haría... Roberto lo emplazó quince días más tarde y obtuvo respuesta positiva. La centralita “petó”, como dicen los jóvenes, y estuve recibiendo correos varias semanas sobre el tema. Con esto quiero decir que el autor de esta obra que tienen entre manos es un Merlín de las emociones, que sabe en cada momento qué tecla pulsar en el piano desafinado de la vida. Cuando digo que es Merlín no lo hago en balde, pues algo de brujo y mago tiene este talaverano de 51 años, que tiene registrado, incluso, un método propio de terapia, la de tiempo limitado. Más de un millar de psicólogos han salido ya, de sus clases y con sus métodos, instruidos en una forma de ejercicio profesional reconocible a distancia. La novela que tienes delante, lector, te hará ver, mejor que cualquier tratado, cómo entiende Roberto la psicología. Los hombres y mujeres adorables, que entran y salen en el libro a modo de personaje colectivo, que a uno le lleva a La Colmena o a Manhattan Transfer, explican por sí solos el título de la obra. La emoción siempre decide, pues es algo que está en la base de lo que somos... Por más que el clásico nos definió como seres racionales, lo cierto es que, lo fundamental, lo que mueve claramente nuestro comportamiento, son las emociones que surgen en el camino de la vida... Es lo que desequilibra, determina y decide, sin duda

alguna. Incluso en las personas más frías, distantes y calculadoras, la emoción siempre desempeña un papel trascendental, que a veces pasa, incluso, por la ausencia larvada de la misma. Siempre está ahí, permanece... por más que las cenizas del volcán parezcan acabadas. Las zonas volcánicas siempre lo son por más que pasen los años... igual que el alma –ahora que parece que se ha redescubierto la palabra– guarda brasas de la infancia que después pueden trocar en llamaradas hasta el techo. Parte de esta circunstancia se da en el libro. Los personajes que entran y salen podrían ser cualquiera de nosotros, con problemas que llegan a interferir y cambiar sus comportamientos según sepan encajarlos mejor o no. La apasionante historia de Escarabajo y Natalia atrapará al lector desde la primera línea, pues en ellos puede verse algo que Galdós experimentó como nadie en los Episodios Nacionales y es que la mejor manera de enseñar algo es novelándolo. Aquí, el lector medio aprenderá psicología amenizada con el trepidante curso de los acontecimientos con los que se topan los protagonistas. El psicólogo profesional encontrará, sin duda, también un gran libro donde Roberto desarrolla puntualmente toda su teoría basada en la experiencia de tantas horas de consulta. Al final, queda evidenciado que la razón construye una serie infinita de argumentos en forma de castillos en el aire para dar un discurso coherente a lo que ya antes, de forma contundente, ha determinado la emoción. Montse, Félix, María Luisa, el argentino neurobiólogo y tantos otros personajes que desfilarán por estas páginas componen un fresco psicológico de primer orden al que Roberto les ha dado su toque especial... Les ha insuflado vida al modo del creador que sopla sobre su estatuilla de barro. Mediante ellos, sus actuaciones, complejos, manías, fobias y filias comprenderemos, mucho mejor que con cualquier tratado clásico, los puntos fuertes de una teoría validada por la experiencia y por horas y horas de consulta. Mientras leía sus páginas tenía la sensación de estar nuevamente tras la pecera. Como si de un programa de radio se tratara. Porque, no lo duden, quien ha escrito este libro es el mejor ante el micrófono, ante el paciente y, ahora también, frente a la cuartilla en blanco. Y si la emoción de la amistad y los años juntos han decidido la aseveración de esta frase, la razón de los hechos y la experiencia hacen que se sostenga firme y le den su condición de verdadera. Tras la última página, tendrán la sensación de saber mucho más de la vida y de haberse conocido a sí mismos un poco mejor. Disfruten de su lectura, no van a encontrar libro igual entre mil manuales de psicología que hubiera. Estamos en el aire.

Javier Ruiz

Periodista.

*Director del programa “En marcha”
de Onda Cero Nacional*

Introducción

¿Son historias reales o realidad inventada? No es lo más importante. Son hechos. Los nombres son recursos del psicólogo clínico Roberto Aguado Romo. Casos muy diferentes, mezclados y con características propias. Conclusiones científicas correctas verificadas con otros investigadores. Un ensayo y una mezcla de emociones. Tienen en sus manos el quinto libro en solitario, el séptimo compartido, de un psicólogo inquieto, capaz de escribir en sus ratos libres, de madrugada, mientras en un momento íntimo acompaña a su padre que cerrará los ojos para abrirlos en ese otro lugar que aún no hemos sido capaces de descubrir.

Yo he disfrutado con *“La emoción decide y la razón justifica”*. Lectura muy rápida, para disfrutar. Hago una interpretación como comunicador, no como psicólogo, de ahí que en la introducción de este libro no vaya a entrar en valoraciones netamente técnicas, sino centradas, sobre todo, en las huellas que nos ha dejado. Pero no nos centraremos solo en este trabajo. Del autor hay mucho que escribir, pero poco espacio para concretar. Aguado utiliza sus conceptos, meditaciones, descripciones muy exactas y conclusiones científicas, sin saltarse nombres que merecen ser citados por estar en líneas parecidas a sus propias argumentaciones.

Hay que hablar de Roberto. Hombre muy familiar, a pesar de la mella de los kilómetros hechos cada día. Con Pilar siempre presente y empleando su poco tiempo libre en sus tres hijos, María, Ana y Javier. Cuando uno conoce a Roberto, queda cautivado, desde el principio, con sus gestos de persona segura y esa sonrisa que forma parte de su ADN. De saludo muy seguro y abrazo sincero, irrenunciable, ese que con tanto énfasis destaca en este libro.

Hace más de 20 años realizábamos un programa de radio en directo con un objetivo: hipnotizar al presentador, que era yo. Entré en una sensación muy placentera (como saben los que han tenido esa experiencia). Y me sorprendí, porque no sentí miedo, ni angustia, viendo cómo me atravesaba la mano con una larga aguja. No sentí nada. Lo recuerdo como si hubiese sido una experiencia normal. En su primer trabajo, *“Terapia de Interacción Recíproca, Hipnosis Clínica en Psicoterapia”* (2002), habló con claridad de una arriesgada e innovadora técnica, a la que no todos llegaban, que, después, ampliaría con muchos más detalles en *“Manual Práctico de terapia de Interacción Recíproca. Hipnosis clínica en psicoterapia”* (2005). en esta etapa llegó a profundizar en actuaciones con pacientes que son intervenidos sin anestesia gracias a la aplicación de su método.

Volviendo con nuestras experiencias radiofónicas, cada nuevo programa es “su debut”. Un rotundo “buenos días” (tardes o noches), sin complejos, que llena las ondas. Siempre con llamadas de oyentes en directo, sin reparos, cara a cara, sin complejos. Quienes lo descubrimos apostamos, desde nuestra humildad, por intentar proyectar su gran carisma, para que muchas personas tuvieran la suerte de compartirlo. En la radio se adentra en el interior del oyente. Es un maestro, modula con fuerza cuando debe subir el tono de voz, pero acaba debilitándolo cuando busca la paz. Respira entre líneas y sabe cuándo parar. Para los periodistas radiofónicos encontrar un colaborador como Roberto Aguado es muy difícil. Tiene un contenido donde pone criterio sin guión ni pauta. Conoce muy bien lo que pasa en el mundo y sabe lo que le reclama la audiencia.

Nunca pierde el contacto personal, el cuerpo a cuerpo, pese a la falta de tiempo. Siempre hay un momento para tomar un café muy cargado instantes antes de partir para Bilbao, Madrid o Almería, de norte a sur, para impartir másteres, conferencias, sesiones de hipnosis, intervenciones en hospitales, atender a víctimas de la barbarie, plantar cara a casos complicados, estar con héroes y villanos del día a día y atender a las personas con las que nos cruzamos anónimamente por la calle con sus realidades, muy humanas, que para los demás no existen.

Ya he dicho que Roberto es un hombre discreto; en este libro nos cuenta historias, posiblemente reales, aunque, por supuesto, oculte sus rasgos personales. Todos van ocupando las piezas de este libro, de este puzzle del que hablaremos en un instante.

No quiero olvidarme que ha sabido sufrir y luchar mucho en los años más duros de la anorexia y la bulimia, cuyos dramas fueron tormentas donde era muy difícil encontrar el desenlace. Y también nos ha sabido colocar delante de un toro y buscar nuestras respuestas, justificarlas. En *“Sos...tengo miedo a tener miedo”* (2009) nos adentramos en el pánico, la angustia, la crisis, la ansiedad..., volvíamos a encontrarnos con sus experiencias de investigación. Decía, esclarecedoramente, en su página 93 que, *“la muerte está muy segura, porque es así y nada lo cambiará, de modo que te mereces esa vida que te da ventaja”*. Es una de las claves para el lector, a medida que vamos descubriendo lo que somos y las facultades que podemos potenciar, entenderemos nuestra vida de otra forma.

Los libros de Roberto Aguado no son de “autoayuda”, todos muy respetables. Me quedo con sus conclusiones. Ha compartido trabajos con Javier Urra, Alejandra Vallejo-Nájera y varios reconocidos expertos de la profesión con los que han contrastado sus experiencias profesionales. *“Más cerca del hogar”* (2008) y *“Secretos de consulta”* (2009) son buena prueba de ello. Roberto Aguado está entre los más valorados, tanto por sus alumnos, como por quienes siguen sus investigaciones.

En 2013 llegó un libro rompedor, *“Es emocionante saber emocionarse”*, con ese juego de palabras, que tanto le gusta, para expresar conclusiones con mucho peso. Es un gran titular donde, con cuatro palabras, lo dice todo. Aquí llegamos al autodescubrimiento, a la empatía, a la Vinculación Emocional Consciente y tuvimos la

primera cita con el Miedo, la Rabia, la Culpa, el Asco, la Tristeza, la Sorpresa y también con la C.A.S.A, la Curiosidad, la Admiración, la Seguridad y la Alegría, que ahora, en este nuevo libro, tienen un papel fundamental.

En *“La emoción decide y la razón justifica”* descubrimos la capacidad de un personaje, Escarabajo, para hacer felices a los demás desde su humor sincero. Nos acercamos a la complejidad de los elementos que integran nuestro cerebro, con toda su química, la dopamina que nos da el “chute” de felicidad y la serotonina que nos aporta la seguridad, la mezcla de la locura y el control.

Para adentrarnos en las facetas que destaca el autor, nos identificamos con personas que, en algunos casos, comparten elementos coincidentes y, en otros, forman parte de contextos muy distintos. Y vemos como hay mundos que, tras permanecer separados, se acaban juntando. Tenemos al veterano Ismael, que sabe muy bien lo que quiere y hacia donde va. Logra vincularse a Félix, el abandonado que vive sin rumbo, a quien en pocos días le hace cambiar su presente y futuro. O los dos enamorados, Pedro, el que se entrega siempre y es capaz de dejarlo todo por quien quiere, y Natalia, quien debe superar un pasado que ni siquiera conoce y donde aparecerá un personaje que se introduce en su vida para cambiarla. Descubriremos también la diferencia entre el momento mágico del amor, que aparece con dulzura, y el enamoramiento. Y frases como la de Gala *“no hay nada que una tanto a dos personas como mirar algo juntas, mucho más que mirarse la una a la otra”*, para saber caminar y crecer con la mejor compañía.

Conoceremos a Álvaro, un niño que, pese a sus dificultades, termina sonriendo; a Montse, Sonia y sus vidas, muy complicadas por circunstancias físicas y personales; a los profesionales del hospital, como la Doctora Gimeno y López, que se entregan, sufren y a quienes acaba exigiendo que nunca olviden que cada persona *“es un ser único e irrepetible”*. El libro avanza y no tienen más remedio que aparecer dos figuras importantes, Verónica y Rosario. Regresan, sienten y aparece una nueva vida. Hay un aprendizaje para *“gestionar la emoción y hacernos dueños de nuestro destino, donde la emoción decide y la razón justifica”*. Aprendemos que, lo menos esperado, nos termina emocionando. Y nos regala música, como paréntesis en el argumento. Dice Barry White: *“tú eres lo primero, lo último y lo único”*, un reconocimiento a la fidelidad (a veces podemos estar con otras personas que no están en nuestra vida, pero también podemos ser capaces de renunciar a las tentaciones si no merecen la pena). Frases que ponen en escena el Vínculo (*“lo importante no es lo que dices, sino desde dónde lo dices y a quién llegas”*), haciendo bueno aquello de que *“en comunicación es más importante la emoción que la razón”*, buena lección para todos los dirigentes políticos que siguen sin ver la realidad. Y también hay críticas a las subvenciones, a quienes viven del Estado del Bienestar sin merecimiento, que acaba siendo el mazo más duro para los verdaderos luchadores, como Roberto.

La Inteligencia Emocional, la que nos fascina desde finales del pasado siglo, tiene un importante referente en el Modelo V.E.C., junto al resto de emociones o conceptos

nuevos, como la Poda Sináptica sobre nuestras neuronas, cómo actúan las mezclas químicas, nuestras emociones de reptil, mamífero, homo sapiens y su cerebro y cómo llegamos a la ya citada Inteligencia Emocional.

Resulta difícil magnificar o sacar una gran lección al margen del título, que es el gran mensaje. La felicidad se consigue cuando estás desconectado de las tragedias, pero la satisfacción es la que te da fuerzas en los momentos más duros. Resulta mucho más fácil entender que *“la Felicidad es un sentimiento más, pero no puede ser la meta en la vida”*. En realidad ¿sabemos tomar decisiones transcendentales para nuestra vida cuando somos felices?

El pasado nos ha podido marcar, pero hay que vivir el presente, *“conocerte a ti mismo es conocer tu historia y diferenciar entre lo que ya pasó y lo que pasa hoy”*, por eso debemos procurar *“echar a la Culpa, porque cuando sale de un habitáculo toma emociones básicas para terminar en síndrome o enfermedad”* y no es nada recomendable.

Son frases de Roberto Aguado que encontramos en este texto, con personajes e historias muy intensas. Relatos, pasión y drama. Crítica, juegos de palabras y conclusiones muy certeras, donde la emoción decide y la razón justifica, un gran titular. Roberto Aguado, además de ser un prestigioso psicólogo clínico, demuestra ser un muy buen escritor, además de gran comunicador. Antes de la obligada finalización de esta introducción, aprovecho para utilizar otra de sus frases, muy ilustrativa, referida a lo que a veces olvidamos en las relaciones diarias entre padres e hijos, parejas, amigos y que acaba siendo mucho más que un gesto y que nunca debemos olvidar: *“Para empezar y terminar, un abrazo. Nos cuesta hacerlo, pero es fundamental”*. Y ese sencillo y esencial mensaje: *“aquellas personas con menos necesidades son habitualmente las más felices”*.

Jesús Javier Rodríguez Gallardo

Periodista

Capítulo 1

Ese permanente diálogo con tu biografía

*Si me permites, quiero escoltarte al universo más
impresionante y grandioso en el que puedes habitar:*

TU VIDA.

R. Aguado

Pedro se convierte en atrapador de almas en cuanto se coloca su peluca amarilla, algunos dicen que este color da mala suerte, pero él ya está acostumbrado a convivir con la suerte mala, hechizándola con sus palabras mágicas que curan todas las enfermedades mientras estamos vivos y, como la magia no sabe de ortografía, *amarilla* significa *AMAR* y *YA*, y a partir de ahí la suerte depende mucho más de las personas.

Además de su peluca, viste con zapatos gigantes; que le hacen andar despacio como si estuviera pisando un suelo de chicle, es habitual oírle decir que con estos zapatos nunca se ha caído, ya que cada paso tiene su tiempo y su espacio, mientras que cuando se los quita para dejar de ser payaso, se tropieza habitualmente por querer ir más deprisa de lo que sus pies pueden o, simplemente, por no mirar por dónde se anda. Y es que siendo payaso de un hospital hay que saber por dónde pisas y con estos zapatos eso se hace más fácil.

Su pantalón multicolor es un mono con un solo tirante que siempre coloca sobre su hombro izquierdo, el derecho lo deja libre por si alguien quiere apoyar su cabeza en él. Pedro sabe que una de las partes más importantes del cuerpo es el hombro; no hay nada como saber que tienes un hombro donde colocar tu cabeza, cerrar los ojos y dejar que pase el tiempo. Es un pantalón muy original, lo fue creando con trozos de tela que son como parches fruncidos por hilos que unen los distintos avatares de su vida. Cada trozo de pantalón es una historia vivida, como si fuera un pedazo de su biografía, un momento que como una condecoración ha sentido en lo más profundo de sus entrañas, es decir, lo entrañable.

Y su nariz es espectacular. A simple vista parece una pelota roja, pero es tan grande que cuando se le ve venir por el *pasillo*, *PASADO* y *YO*, parece como si fuera un faro

que viene hacia ti para rescatarte de las olas que te envuelven, en ese océano de enfados que te hace sentir esa soledad que no eliges. Pedro es el último diseño de un faro, antes eran estáticos, ahora te buscan y te escoltan hasta tu destino para que no te pierdas en él.

Su habilidad es torsionar globos consiguiendo esculturas de aire cubiertas por esa pequeña membrana de látex, ya que sabe muy bien que este material tarda lo mismo que una hoja de roble en biodegradarse, ochenta días, los mismos que tuvieron que vivir Phileas Fogg y su ayudante Jean Passepartout en la novela de Julio Verne para dar la vuelta al mundo. Cada globo de látex es una vuelta al mundo, al mundo que ENGLOBA, y por ello envuelve, la verdad de la realidad con esa pimienta que tiene la fantasía de lo que nos emociona, y es que con estos globos consigue navegar por la mente y despereza los mil ojos de la esperanza.

Y es un atrapador de almas porque no tiene miedo a conocerte y por esto te mira, no solo te ve, sabe que cuando te mira, eres lo único, nada más está en su mente en ese momento, pero sobre todo sabe que si te mira te puede admirar y en ese momento puede descubrir contigo no solo lo que ya sabes de ti, también lo que no sabes de ti y, fundamentalmente, porque no sabías lo que no sabes de ti, consiguiendo en ese momento que el cuerpo desaparezca de la escena de relación y con él, su dolor, su enfermedad y su respectiva angustia, tanto que incluso el peor de los miedos desaparece por unos minutos. Pedro atrapa el alma del enfermo y le entretiene con su arte de buscar el ridículo, zarandeándose por universos que solo pueden ver aquellos que se contagian; es el universo de las almas que desnudan al cuerpo, le quitan esos nudos que lo aprisionan y, con sus globos, pueden volar fuera del hospital y recorrer esos mundos donde la muerte no importa, ya que la vida lo ocupa todo. Pedro dice que su alma descubre el alma de su interlocutor a través de una medicina fantástica, el amor en forma de risa, asombro y, frecuentemente, desconcierto. Nadie como Pedro sabe que en un mundo tan serio como es el del enfermo, lo absurdo, el ridículo, lo grotesco, el desatino, lo inesperado, lo irracional, lo poco común, nos devuelve a sentir nuestra alma, esa que nunca perece ni tiene fecha de caducidad.

El alma del payaso es capaz de conectar con la parte sana del enfermo, esa que aún existe y que habitualmente está desterrada por un clima de aparente normalidad y un ambiente emocional lleno de miedo, tristeza, culpa y rabia. Lo importante es que el enfermo tenga en él ganas de seguir viviendo y este motor solo se pone en marcha ante emociones como la Curiosidad, la Admiración, la Seguridad y la Alegría, la C.A.S.A., tal como han investigado Pilar Martín y Sonia Esteban desde la Universidad de Valladolid, siguiendo lo publicado por R. Aguado (2014) en *“Es emocionante saber emocionarse”*.

Pedro cuando es payaso tiene el nombre de Escarabajo, ya que dice que *“es bajo y tiene mucha cara”*, y cuando entra en una habitación del hospital lo hace como si estuviera nadando en un océano de chocolate de muchos colores, encontrándose con desconocidos a quienes les pregunta cosas tan difíciles de contestar como:

– “¿Tú puedes respirar con los pies?” o “¿Sabes dónde está la mona Ricarda? Se me ha escapado”.

Desde ese momento suele hacer toda una inmersión en un mundo de fantasía y despilfarro de ridículos y esperpentos que, como verdadero mago de la palabra, hace que los pacientes se disocien de su realidad hospitalaria para adentrarse en un universo donde lo único que está permitido es divertirse con la historia que Escarabajo le ofrece. Todo ello hecho a medida, según el perfil del paciente, su edad y el estado emocional en el que se lo encuentra al entrar en su habitación.

Pedro antes de entrar en las habitaciones o las salas donde los niños ingresados estudian con sus pedagogos del hospital, coordina con los responsables de enfermería la evolución de aquellos que va a visitar. En estas reuniones, ya vestido de Escarabajo, toma nota de la evolución clínica y emocional de los pacientes, como un médico más, y cuando termina sus visitas realiza un informe de lo que ha observado y se lo transmite a quien en ese momento esté coordinando la enfermería.

Leer un informe de Escarabajo es la mejor forma de adentrarse en la parte más humana del hombre. Como es de imaginar, el informe de un payaso de hospital no menciona enfermedades ni palabras médicas. En ellos es fácil encontrar frases como:

“... responde bien al susto, si le asustas te mira con una mezcla de rabia y asco, y eso le viene bien, ya que echa hacia fuera lo que tiene dentro. Está muy asustado y para sacarle de ahí, la mejor medicina es un susto de payaso, por ejemplo, comienzo a gritar ay, ay, ay, ay y, después de crear un escándalo me dirijo al niño y le digo: ¿quieres jugar a gritar ay?; es muy divertido, cada ay que gritas es como si encuentras una ocasión para decir que ahí, en tu corazón, hay muchos ayes. La mayoría de los niños al rato están gritando ay como posesos y con todas sus ganas y, cuando se cansan, su cara ya tiene una sonrisa”.

Pero en lo que más hincapié hace en sus informes es en aquellas cosas que al paciente le van bien o mal, y que no tienen tanto que ver con las medicinas que se le dan o las pruebas que se le hacen, sino cómo se le trata en cada uno de estos actos. Es habitual escuchar a Escarabajo decir que nunca hay que tratar mejor al órgano que a la persona, cada paciente tiene su necesidad personal de información y de decisión y, por esto, es fundamental que todo lo que pueda decidir él hay que respetarlo.

Cuando Escarabajo salió de su sesión de seguimiento de los pacientes con Ana, la coordinadora de enfermería de ese día, se dirigió al que en ese momento tenía más preocupados al servicio de enfermería y médico. Esta vez no era un niño, se trataba de un señor de cincuenta y tres años que había necesitado de una intervención quirúrgica para recomponerle su pierna derecha, ya que sufrió una fractura diafisaria de fémur tipo IV de conminución, necesitando una fijación externa con uso asociado de injerto óseo, todo ello con traumatismo craneoencefálico y pérdida de conciencia de dos horas que no necesitó de inducción al coma, después de un accidente con su moto.

Lo que preocupaba es que llevaba una semana ingresado y nadie se había puesto en contacto con el hospital para interesarse por él y, lo más importante, nadie lo había visitado. En su historia clínica sabían que tenía trabajo y que vivía solo, aunque hasta el momento desconocían en qué consistía su oficio, ya que tanto la psicóloga como la psiquiatra habían hablado con él varias veces. Pero Félix, que es como se llama el paciente, solo respondía con monosílabos, repeliendo hablar de cualquier cosa que no fuese su pierna y del tiempo que tendría que estar hospitalizado. Cuando Natalia, la psicóloga que le visitó, le preguntó qué pensaba de no haber recibido ninguna visita, Félix solo murmuró que quizás nadie se acordara de él, nadie lo echaba de menos. La preocupación de los facultativos estaba fundada no en el comportamiento psicológico de Félix, habitual después de este tipo de traumatismos; el equipo no tenía referencias de cómo era su personalidad antes del accidente; este dato es importante para saber su afectación cognitiva y emocional y si, debido al traumatismo, había cambiado mucho su forma de relacionarse o siempre había sido tan brusco e introvertido. Además, estas lesiones son dolorosas y llevan un período de recuperación, dependiendo de la gravedad, desde unos meses hasta más tiempo y la lesión de Félix era muy grave, por lo que necesitaban un paciente que colabore en la recuperación y que tenga un proyecto vital que le mueva hacia su recuperación, la mejor de las posibles.

- *Hola, Félix. Soy Escarabajo, el payaso del hospital. Vengo a sacarte información de algo que nos preocupa y, como yo represento el absurdo, lo mismo a mí sí que me lo cuentas* –toda esta retahíla la dijo con la boca muy abierta y pronunciando muy despacio, como si fuera un secreto, siempre braceando, igual que si nadara en un mar de chocolate, y andando con los pies como si el suelo fuera de chicle.
- *¿Estamos de carnaval o en este hospital hay algunos médicos que se disfrazan?* –respondió Félix con gesto de enfado.
- *No, Félix, no soy ningún médico. Soy Escarabajo, el payaso de este hospital. Y vengo con la intención de que me cuentes tus secretos.*
- *¿Qué secretos? ¿Por qué tanta preocupación por mi profesión, o por qué no me visita nadie? ¡¡¡Curadme esta pierna!!! Lo demás qué importa.*
- *No es imprescindible sufrir en un proceso como el tuyo* –respondió con voz mucho más adulta y serena Escarabajo.
- *Vaya, ahora eres un payaso psicólogo. La verdad es que vas a conseguir que me ría, pero no porque me haga gracia lo que dices.*
- *¿Cómo era tu vida hasta el accidente?* –reiteró Escarabajo, con rotundidad.
- *Trabajaba mucho, viajaba mucho, sentía que hacía lo que me gustaba, quiero volver a tener esa vida, pero ahora estoy aquí hablando con un payaso* –era evidente la desesperación de Félix.
- *Si quieres podemos trabajar y viajar si tanto te gusta. Eso se me da bien, pero dime, ¿en qué consiste tu trabajo?*

– *¿En qué consiste el tuyo cuando no te vistes de payaso?* –preguntó Félix retando a Escarabajo.

Escarabajo permaneció mirándolo en silencio y, en ese momento, se dio cuenta de que si quería ayudar a Félix tenía que responder a esa pregunta. Era la primera vez que iba a hacer una cosa así, pero decidió que el momento lo requería. Comenzó quitándose la bola roja que hacía de nariz, después se quitó la peluca amarilla, las dejó encima de la mesilla que había al lado de la cama de Félix y le contestó:

– *Has acertado, cuando no soy payaso en este hospital, trabajo como psicólogo con mis pacientes. Te aseguro que nunca he dejado de ser Escarabajo delante de nadie en el hospital, nunca he hablado con nadie como Pedro, mi nombre, pero creo que, si quiero que me hables de ti, tengo que actuar como yo mismo. Tú también mereces que conteste a tu pregunta. Soy Pedro y mi profesión es psicólogo.*

Félix quedó un poco aturdido, no es muy habitual que un payaso se desnude y te presente a la persona. El gesto de Pedro le llegó dentro, se dio cuenta de que para un payaso desprenderse de su nariz o su peluca, es tan difícil como contar su vida a un desconocido. Cuando salió del asombro, sonrió por primera vez; la situación era algo esperpéntica. Delante de él estaba Pedro con la cara pintada, un pantalón hecho con retales de telas y zapatones. Tenía delante a un híbrido entre Escarabajo y Pedro, ya que seguía pintado con sus pómulos rojos y tenía perfilados los labios y las cejas; era una situación muy singular, poco común. Después de unos minutos de silencio Félix miró a Pedro y le dijo:

– *Soy maquinista-conductor de ferrocarril desde los veinticinco años, ahora tengo cincuenta y tres. Estoy separado, tengo un hijo de veinte años al que no veo y con el que no hablo desde que me separé, cuando tenía cuatro años. Nací en Oviedo, mis padres murieron cuando tenía catorce años en un accidente de tráfico, iban solos a trabajar, eran funcionarios de correos y trabajan en la ciudad, nosotros vivíamos en un pueblo a veinte kilómetros, un camión cisterna no hizo un stop y allí murieron los dos. Desde entonces viví con la familia de mi tío, hermano de mi padre, han sido como mis segundos padres, hasta que murieron siguieron en ese pueblo. Con mis primos tengo buena relación, son como mis hermanos, aunque no nos vemos mucho porque viven en Galicia.*

Actualmente resido en Madrid y, aunque tengo muchos conocidos, nadie me espera en su casa, por lo que es normal que no hayan venido a visitarme, seguro que nadie sabe nada y, aunque lo supieran, tampoco tengo con ellos una relación como para que se preocupen tanto por mí –Félix estaba enfadado y Pedro sabía que le había hecho un gran regalo; este tipo de confidencias no eran habituales para Félix.

– *Muchas gracias por contarme* –respondió Pedro–. *Según me ibas hablando tenía la impresión de estar delante de un llanero solitario.*

- *Bueno, solitario soy y estoy. En mi profesión llevarse bien con la soledad es prioritario, en una máquina de ferrocarril se pasan muchas horas solo, tienes que estar en turnos de 24 horas al día y puedes trabajar los 365 días del año. Me parece bien tu definición de mi persona. Soy un “llanero solitario”, porque casi siempre voy solo y, la mayoría de las veces, el tren anda por la llanura.*
- *Y si tiene tanta responsabilidad un maquinista, ¿cómo os dejan tan solos?*
- *Antes estaba la figura del ayudante de maquinista y antes de esta figura se encontraba el fogonero, en la época en que los trenes eran de vapor. Pero desde 2001, con la ley del agente único, los maquinistas hacemos nuestro trabajo en solitario, al haber desaparecido la figura del ayudante. En realidad, nosotros no somos los que conducimos, quien conduce es la máquina. Nuestro trabajo consiste en controlar la velocidad, frenar cuando es necesario y abrir y cerrar las puertas, lo demás lo realizan los sistemas tecnológicos.*
- *¿Y al maquinista quién lo controla?* –dijo Pedro.
- *El Reglamento General de Circulación* –afirmó Félix.
- *¿Es una relación hombre-máquina?*
- *Nunca mejor dicho, en España solo hay un 1,5 % de mujeres maquinistas y Noruega, que es el país del mundo con mayor número de ellas, no llega al 5 %. Pero, contestando a lo que me preguntas, lo peor no es la relación con la máquina, lo difícil es la relación contigo mismo. Hay que saber llevarse muy bien con uno mismo para poder estar tantas horas haciendo un trabajo que requiere en todo momento de atención, aunque, si todo va bien es la máquina la que sabe lo que tiene que hacer.*
- *¿Es como si tuvieras que estar en alerta permanente? Ya que si todo va bien, es como si tuvieras que estar en alerta permanente. Y si hay un problema, éste te reactiva hasta que lo resuelves.*
- *No te entiendo* –le replicó Félix con cara de desconcierto.
- *Me refiero* –inclinando Pedro su cuerpo hacia Félix– *a que el estado de alerta es necesario en tu profesión cuando todo va bien; es decir, si todo funciona perfecto, tienes que estar en alerta para no distraerte, dormirte o estar empanado. Y si en ese momento surge un problema, tienes que estar activado para resolverlo. Por eso, esta profesión es una de esas en las que cuando todo va bien hay que estar muy atento y, cuando algo falla, debes tener el estrés que se tiene cuando hay que resolver un problema, sabiendo que detrás de ti hay muchas vidas o muchas mercancías. Si te das cuenta, es un trabajo que te hace sentir tensión de una u otra manera.*
- *No me había dado cuenta de lo que dices pero, en realidad, yo no me siento estresado en mi trabajo, voy tranquilo, me siento seguro.*
- *Y ahora después del accidente, ¿cómo te sientes?*
- *Fatal, es como si hubiese perdido mi vida. Siento que no la controlo mi vida.*

- *A esa sensación que tienes, un psicólogo llamado Seligman la denominó “indefensión aprendida” y, cuando estamos en este estado, percibimos que no tenemos ningún control sobre nuestro entorno, estamos a merced del destino y es habitual tener miedo y tristeza –comentó Pedro–. ¿Cuándo has vivido esa sensación antes?*
- *Nunca, siempre he tenido control sobre mi vida.*
- *No, así no –dijo Pedro–. Siente lo que sientes, si para sentir necesitas cerrar los ojos, ¡hazlo! y, aunque dejar de pensar es imposible, no estés tan pendiente de lo que piensas como de lo que tu cuerpo siente. Localiza el lugar de tu cuerpo que está más presente en este momento. ¿Lo tienes?*
- *Sí, mi pierna derecha me duele mucho –exclamó Félix con los ojos cerrados.*
- *Lo que sientes en tu pierna, ¿en qué otro momento de tu vida lo has sentido? Permite que el dolor actual en tu pierna te transporte a un dolor similar que hayas tenido antes. ¿Dónde te lleva?*
- *A la primera Navidad que pasé sin mis padres, después de que murieran. Recuerdo un dolor similar cuando me acosté, era como que no me podía mover, sentía un vacío en el pecho y mis piernas parecían que eran de hormigón.*
- *Lo que acabas de hacer es ser consciente del permanente diálogo que mantienes con tu biografía, lo hacemos todos permanentemente, cuando estamos en vigilia y cuando estamos durmiendo, lo único es que no somos habitualmente conscientes. Es más, tener esta consciencia suele suceder cuando trabajamos en psicoterapia y, por ello, cuando tenemos un problema o nos sentimos mal. Lo ideal sería que no tuviéramos que estar mal y pudiéramos tener esta conexión y, así, saber de nuestro estado emocional, ya que este suele ser un eco de aquello que ya vivimos. Deberíamos aprender a mantener esta consciencia en momentos de bienestar; es fundamental perder el miedo a conectar con aquello que hemos vivido. Nuestra vida es un continuo y mucho de lo que hoy sentimos ya está grabado en el ayer.*

Félix se quedó en silencio durante cuatro o cinco minutos, con los ojos cerrados, es como si estuviera mirando hacia dentro. Pedro ni se movió, se mantuvo en espera hasta que Félix decidiera hablar.

- *A mí nadie me ha controlado nunca desde la muerte de mis padres. Yo me he controlado, pero nadie ha podido controlarme –expresó Félix.*
- *Me estás respondiendo a la pregunta que te he hecho antes, ¿verdad? –sugirió Pedro.*
- *Sí. Me has preguntado: ¿quién controla al maquinista? Y te respondo que a mí no me controla nadie, me controlo yo –dijo Félix.*
- *Lo que quieres decir es que nadie ha conseguido que cambiaras algo que querías hacer, es decir, nadie ha controlado tus conductas. Pero lo que te preguntaba al decirte, ¿quién controla al maquinista?, es si tú tienes control de tu propia*

maquinaria. Si sabes de ti tanto como para saber quién eres, si controlas el universo que tienes dentro y que te hace sentir de una u otra manera.

- Pero, ¿eso es posible? –preguntó Félix con evidente ofuscación–. Nunca me paro a pensar en cómo me siento. Quiero decir, cómo me siento de verdad. No he prestado demasiada atención a mis sensaciones sobre mí mismo.*
- ¿Cómo te sientes ahora mismo? –dijo Pedro.*
- Raro, incluso un poco mareado, pero tengo la sensación de que sentir lo que estoy sintiendo me hace bien, me saca del infierno en el que me encontraba desde que desperté en el hospital.*
- No es necesario que sientas tanto sufrimiento en un proceso como el que tienes que vivir –reiteró Pedro, acercándose aún más a Félix–. El dolor a veces es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.*
- Claro, claro. Te agradezco mucho lo que has hecho por mí, Pedro. Me gustaría dormir; estoy cansado, tengo la sensación de que toda esta semana he estado luchando para no dormir; es como si permanecer despierto fuera necesario, ahora estoy agotado, quiero dormir.*
- Por supuesto, amigo –expresó con una sonrisa Pedro–. Ha sido un placer; te visitaré dentro de un par de días. Y no olvides que en estos momentos tienes que hacer lo mismo que cuando conduces tu máquina, tienes que estar tranquilo y seguro, pero involúcrate con el equipo, en esta travesía no estás solo, nadie te va a molestar, nadie querrá que tú cambies; solo que estamos todos en el mismo tren y cada uno conduce su propia máquina. Descansa.*

Y salió de la habitación, andando con sus zapatones de la manera más natural que pudo.

Según salía Pedro de la habitación, Félix le miró y sonrió, verle andar con esos zapatones, la peluca y la nariz en la mano era una situación un tanto grotesca y esperpéntica. Pedro sintió vergüenza, estar vestido de payaso nunca le había dado vergüenza, pero estar medio vestido es como si estuviera desnudo, abrió la puerta y mirando a Félix también sonrió. Fue como un sello que garantizaba un vínculo entre ambos.

Nada más salir de la habitación, con la sensación de haber conseguido abrir el hermetismo de Félix y, a la vez, de haberse desnudado por primera vez en muchos años, se dirigió al vestuario, se cambió lo que le quedaba de payaso y se vistió de Pedro, dirigiéndose al control de la planta. En él se encontraba Elvira, una enfermera con mucha experiencia en traumatología.

- Hola, Elvira –saludó Pedro–. ¿Me puedes localizar a Natalia o a Marta?*
- Ahora mismo las llamo por el busca, ¿las esperas en el OCS?*
- Bien, muchas gracias, Elvira. Allí las espero.*

Pedro se dirigió hacia el OCS (*Office of Clinician Support*), que es la Oficina de Apoyo Médico, un lugar seguro, diseñado para hablar, para proporcionar un canal de comunicación entre los facultativos. En este lugar es habitual realizar reuniones clínicas y, también, compartir confidencias personales, se diseñó para estos menesteres.

Pedro conocía desde hacía muchos años a Natalia, que es psicóloga clínica y lleva en el hospital seis años, es una profesional que sabe trabajar en equipo y está muy especializada en el tratamiento del dolor. Marta es la psiquiatra que realiza las interconsultas del hospital y trabaja con aquellos pacientes que necesitan de una intervención con psicofármacos. Ambas habían visitado a Félix en un par de ocasiones, pero no habían conseguido un vínculo terapéutico. Pedro sabía que tenía que transmitirles su conversación con Félix y que, además, tenía que referirles que no había intervenido como payaso y sí como psicólogo.

Pedro tomaba un café, se encontraba muy nervioso, amaba desde hacía mucho tiempo a Natalia, pero en los últimos cuatro años era la primera vez que estaría delante de ella sin estar vestido de Escarabajo. Se abrió la puerta del OCS y entraron Natalia y Marta.

- *¡Oh, qué sorpresa, hoy no tenemos a Escarabajo!* –dijo Marta mirando a Natalia–. *¿Qué nos cuentas, Pedro?*
- *Hola, Natalia y Marta* –saludó Pedro con una sonrisa–. *He estado visitando a Félix como payaso pero, en mitad de la conversación, me he dado cuenta de que el simbolismo de la felicidad no siempre es la mejor manera de llegar a un paciente y menos si éste tiene 53 años y un perfil de personalidad como el de Félix.*
- *Bien, cuéntanos* –murmuró Natalia impaciente.
- *Félix es una persona con una pérdida temprana muy importante, sus padres fallecieron en un accidente de tráfico cuando él tenía 14 años. A partir de ahí, ha tenido tanto miedo de volver a unirse a alguien que no ha permitido que nadie le diga lo que tiene que hacer. Es maquinista de trenes y, en este momento, vive solo, tiene un hijo de 20 años al que no ve desde que se separó y, aunque tiene amigos, nadie que le eche en falta porque no aparezca unas semanas. Es aventurero, habitualmente viaja en su moto cuando no va en su tren; es como si, mientras se mueve, fuese libre. La sensación de permanecer en un lugar le devuelve al dolor que sintió ante la pérdida de sus padres.*
- *Buen trabajo, Pedro* –señaló Marta–. *¿Crees que tenemos que medicarle?*
- *Me gustaría intentar seguir hablando con él, en muy poco tiempo me ha dicho cosas muy íntimas, se ha abierto, creo que podemos ayudarle con psicoterapia mientras esté en el hospital. Quería pedirlos permiso, yo sé que en este hospital mi ocupación no es quitarle los pacientes a Natalia.*
- *Por mí no hay ningún problema, Pedro* –dijo Natalia–. *La suerte es que nuestro payaso es psicólogo y, como dices, hay personas a las que la alegría, el absurdo y el pensamiento mágico les ayuda mucho, para eso está el payaso; sin embargo, hay*

otros pacientes que necesitan hablar de persona a persona y creo que tú has conseguido, quitándote la máscara, que él se pueda quitar parte de la suya. La pregunta que me surge es si otros payasos, no siendo psicólogos como lo eres tú, se involucrarían en algún momento con los pacientes de la misma manera que lo has hecho tú.

Se notaba que a Natalia no la hacía mucha gracia que se metieran en su territorio y, sobre todo, le dolía que algunas personas crean que pueden hacer psicoterapia desde cualquier territorio o profesión. Nadie, si no es médico, manda medicinas, pero, ¿cuántas personas sin ser psicólogos hacen psicoterapia? Aunque ellos lo llamen de otra forma.

Pedro sonrió a Natalia, sabía que se había pasado de sus funciones, pero estaba seguro de que si se volviera a producir la misma situación haría lo mismo. En realidad, Félix no se abrió con ellas dos y él lo había conseguido, no respetó del todo sus labores pero, en estos casos, los límites están para superarlos, siempre que el fin y los medios que se utilicen sean honestos.

– Bueno –dijo Marta–, *pues a trabajar, que todavía me quedan unos cuantos pacientes que ver. Gracias por la ayuda, Pedro, nos vas diciendo. Natalia, te veo luego.*

Natalia y Pedro se quedaron en el OCS solos. Entre ellos había algo más que amistad y la pequeña reprimenda estaba más condimentada por sus sentimientos hacia Pedro, que por la importancia de que en este caso ella no hubiese podido llegar a un paciente y Pedro sí.

Ambos estudiaron en la misma facultad. Natalia siempre fue un curso por delante; Pedro, en los primeros dos años de carrera no se dedicó mucho al estudio, estaba más encandilado por el teatro y el circo, de hecho, su proyecto como payaso surgió en segundo de carrera, curiosamente, a partir de ese momento no suspendió ninguna asignatura. Pedro tiene un año más que Natalia, en unos meses cumplirá treinta y cuatro, vive solo en un estudio de Madrid y no ha vuelto a tener ninguna relación seria desde que Natalia abandonó el piso en el que vivían juntos. A partir de ese momento solo se han visto en los pasillos del hospital, reuniones, pero no habían estado solos frente a frente en los últimos cuatro años. Natalia se fue sin decir los motivos, es como esa canción de Félix Crespo que canta María Aguado y que tiene por título “*No por nada*”, algunos de sus versos dicen:

*Me escondí en mi pasión, como en una prisión,
condenada por quererte así,
sin tener que pensar, sin buscarme un disfraz
que me aparte de ti...
Un regalo tu voz, en tu boca un adiós
y en mi ser tu mirada...*

*No era noche de amor, me dijiste que no por nada,
si calla mi guitarra, solo se me escucha llorar,
no era noche de nada, no, por nada...*

Siempre que se han visto, Pedro se ha preguntado por qué Natalia se fue, es todo un misterio, lo que sí sabe es que, a partir de ese momento, ninguno de los dos han vuelto a tener una relación que dure más de un par de semanas. Tras irse Natalia, Pedro se quedó en esa casa sin salir varios días y el día que salió, lo hizo vestido de payaso, ahí nació Escarabajo. Lo primero que hizo Escarabajo fue ir al hospital donde trabajaba Natalia. No fue difícil que lo admitieran, él no cobra por ese trabajo, es un voluntario más, que dedica dos horas tres veces a la semana. Cuando Natalia le vio aparecer se alegró mucho, aunque nunca se lo dijo, y ahora estaban solos, como si Félix hubiese sido la excusa para que estuvieran allí. Marta, que sabía la historia los había dejado solos, todo cuadraba.

- *¿Qué tal estas?* –preguntó Pedro.
- *Bueno, ahora mismo siento que la emoción es como un globo que se va hinchando dentro de mí.*

Natalia estaba a punto de llorar y no quería, entonces dijo:

- *¿Qué hago con todo mi resentimiento, Pedro?*

Pedro, con el rostro lleno de ternura y con toda su compasión pero, a la vez, con mil preguntas en la cabeza, le dijo:

- *No lo sé.*

Natalia, esta vez con lágrimas en los ojos, le preguntó:

- *¿Cómo me deshago del rencor acumulado que tengo en mi vida?*

Pedro respondió:

- *Cárgame a mí con tu resentimiento, colócamelo a mí. Te juro que no sé qué es lo que te he hecho, pero debe haber sido muy fuerte para que tengas tanta rabia dentro, deshazte de esa rabia colocándomela a mí. La rabia, como los kilos, son una constante en la tierra, cuando alguien adelgaza, inmediatamente, otra persona que está cerca, engorda; pues bien, cuando alguien se descarga de su rabia, de su rencor, de su odio o de su resentimiento, alguien que está cerca comienza a sentir lo mismo. En este planeta el peso y la rabia son una constante, es como la energía, no desaparece, se transforma.*
- *Por eso he engordado diez kilos desde que te dejé, ¿verdad? Porque me estoy comiendo mi rabia* –replicó Natalia en un tono de broma.

- Bueno, los kilos a veces los cogemos para que nadie se enamore de nosotros y, así, no hay peligro de sufrir por desamor –expresó Pedro, esta vez con un tono de ironía, atreviéndose a quitar una lágrima del pómulos de Natalia–. *En este momento no me preocupa por qué te fuiste, pero sí me tiene asustado lo que te he hecho para que me tengas ese rencor después de tantos años.*
- Representas todo lo que deseo de un hombre y, a la vez, eres todo lo que no quiero para mí como mujer.
- Pues, explícate –exclamó Pedro en tono de “no entiendo nada”.
- Cuando estoy contigo me siento feliz, me haces reír, tienes chispa, eres genial, tienes conversación, sabes escuchar, eres el mejor amante, pero pensar que tengo que vivir toda la vida contigo me ahoga, tú me haces feliz, pero no tengo la felicidad dentro de mí cuando estoy contigo. Quizás sea yo, no lo sé. La verdad es que, después de ti, con ninguno de los chicos con los que he estado he sido capaz de sentir lo que sentía contigo.
- Pero, ¿tú eres feliz en algún momento? –preguntó Pedro.
- Sí, claro que sí. Me siento muy feliz en mi trabajo, con mis viajes, mis congresos, saliendo al campo, nadando, hablando con mis amigos; quizás, lo que me hace más feliz es cuando algo sale bien en el hospital con un paciente; me siento feliz cuando me fumo un cigarro, me tomo una copa de vino, veo una película. Estoy feliz en muchos momentos de mi vida, pero no lo consigo con un hombre. No lo conseguí contigo, terminaste siendo quien me hacía feliz, pero no era feliz cuando no estabas a mi lado, me sentía mal, te convertiste en la fuente de mi felicidad, me sentía dependiente de ti y, por todo esto, sin saber qué decir, me marché. No tenía nada que decirte. Me fui para encontrar dentro de mí, para poder localizar de nuevo en mis adentros la fuente de mi felicidad. Cuanto más feliz me hacías, menos feliz me sentía si no estabas conmigo.
- ¿Y lo has conseguido?
- Ahora no me ahogo, no sufro. Me ahogaría si te viese solo como Pedro, si veo a Escarabajo no sufro, ya que representa esa parte de ti que me gusta tener cerca, aunque puedo vivir sin ella. Escarabajo es quien me hace gracia, quien me hace sentir bien porque es ocurrente, genial, distinto, incansable; es quien me da lo que sentía contigo cuando vivíamos juntos, pero no me roba nada.. Ahora, cuando estoy delante de Pedro, sufro. Porque, para mí, como un día escuché a Aritz Anasagasti: “lo importante no es con quién quiero acostarme, lo importante es con quién quiero estar después de acostarme”. Con Pedro me apetece acostarme y disfrutar pero, todo eso que es maravilloso, se convierte en un tormento al pensar que estaré dependiendo de él toda la vida; es como si me quedara sin vida porque se la entregara.

Pedro ya no podía más, tenía un dolor en el pecho muy fuerte; entre la conversación con Félix y ahora lo que había ocurrido con Natalia estaba en el límite, sentía que podía

desmoronarse y no quería hacerlo en presencia de Natalia. Pedro amaba a Natalia desde la universidad, la amó mientras vivían juntos y cada vez que la veía seguía más colado por ella; de hecho, había inventado a Escarabajo para poder estar en el mismo hospital. Escarabajo, después de estos cuatro años de vida, ha hecho muchas cosas honorables y ha ayudado a muchos pacientes y, aunque ahora Escarabajo tenga una vida independiente de Natalia, los principios fueron los que fueron. Nació por ella, aunque ahora viva por sus niños.

Pedro se levantó, se acercó a Natalia y se dieron un abrazo que duró mucho tiempo, como si Pedro absorbiera la rabia de Natalia, como si hubiese un vaso comunicante entre ambos, de tal manera que, cuanto más triste se encontraba Pedro, menos rabiosa se sentía Natalia. Salieron del OCS, Natalia se fue hacia el pasillo que comunica con planta y Pedro, en sentido opuesto, dirección a la salida del hospital. Cuando iban a girar ambos miraron hacia atrás, Natalia levantó la mano izquierda, Pedro la derecha y dejaron de verse.

El día había sido duro para Pedro, tuvo que desnudar a Escarabajo para poder conectar con Félix y, en ese mismo día, después de cuatro años, se enteró de que hacer feliz a la persona que ama es lo que hace que ella se vaya sin decir adiós, sin pensar en cómo se queda él o cómo podrá recomponerse. Todas estas ideas se agolpaban en su cabeza, se sentía como si le hubiesen apaleado, había sido infiel por primera vez a Escarabajo, que fue quien le sacó de casa cuando Natalia se fue. Sabía que había hecho bien con Félix, ya que era un asunto profesional. Pero con Natalia no; había escuchado mucha racionalización, todo un discurso que podría ser una teoría delirante de alguien que se siente bien cuando la fuente de su felicidad es un cigarrillo, una copa de vino, una película o su trabajo, es decir, es feliz por lo que hace, lo que consigue o posee, pero no cuando la fuente es el chico con el que está viviendo. Se preguntaba una y otra vez si Natalia tenía el concepto de felicidad mal enfocado, pero esta misma concepción de la felicidad que Natalia predica la tienen muchas personas, para más escarnio, muchas de esas personas son profesionales de la psicología, como Natalia, o son personas con una ocupación en la vida que tienen entre sus manos la salud y gestión de otras personas. Este tipo de felicidad es la felicidad objetiva, que aparece como consecuencia de los hechos, no es la felicidad subjetiva, que tiene más que ver con ser quien eres que por lo que haces, tienes o posees. Quizás nos han dicho que tenemos que ser felices sí o sí y que, si no te sientes feliz, es que algo va mal y, posiblemente, la felicidad sea un sentimiento más, solo uno más y no el más importante. Se repetía las palabras *“te dejó porque la hacías muy feliz”* y se prometió que estudiaría con rigor el concepto de felicidad. Cuando a Pedro algo le hacía sufrir, su forma de defenderse era estudiar la naturaleza del hecho que sufría y enseguida recordó que había leído en un trabajo de investigación que, curiosamente, en los países donde más índice de felicidad existe, por ejemplo, Noruega, es donde más suicidios se consuman.

Con toda esta tormenta en su mente, Pedro llegó a su casa y se metió en la ducha. Lloraba más que el agua que le caía por la espalda. Se fue a la cama, quería dormir,

estaba agotado, esperaba que, como tantas veces, el sueño REM le ayudara a tener a la mañana siguiente, otra forma de ver la vida. Si era imposible paliar el dolor, al menos, que sufrir fuera una opción. Pese a acostarse y cerrar los ojos no pudo desconectar. Su pensamiento, en ese momento, fue consciente del permanente diálogo con su biografía, se repetía esta sentencia: *“cuando alguien se encuentra bien contigo y le haces sentirse bien, si es en el ámbito profesional, todo funciona, pero si es en el plano personal, terminan abandonándote”*. De hecho, le vino a la mente lo que le ocurrió cuando tenía diez años; estudiaba en un colegio público y ese año llegó una nueva compañera que parecía muy asustada, era una niña que vestía ropa distinta a los demás, se podía decir que era una niña “pija” y eso no era lo habitual en un colegio público de barrio. Pedro recordó cómo comenzó a jugar con ella. La chica cuando estaban solos era encantadora, pero cuando había otros chicos se volvía algo repelente, como si se transformara. A punto de finalizar el año, Pedro se enamoró de ella como se puede estar enamorado a los diez años; la emoción que se siente es bestial, pero dentro de un escenario de miradas, juegos y cuchicheos, todo muy limpio e inocente. Un día se acercó a él una señora muy bien vestida y peinada, que salió de un coche muy bonito, era la madre de la niña y le dijo:

– *¿Eres Pedro, verdad?*

– *Sí, señora.*

– *Soy la madre de Verónica –que es como se llamaba esta niña– y quiero darte las gracias por lo mucho que has ayudado a mi hija.*

Y fue en ese momento, tumbado en su cama, con los ojos cerrados, cuando fue consciente de lo que significaban esas palabras, hasta ese momento nunca las había recordado de esta manera. Esa mujer le dijo algo parecido a lo que hoy le había dicho Natalia, las dos le habían dicho que las había ayudado mucho, pero después las dos se fueron, una porque sus padres quisieron, la otra porque se sentía demasiado feliz con él. Ninguna había pensado en él, nadie fue capaz de preguntarse por un momento cómo le afectaría que esa niña se fuera del colegio o que su novia saliera un día del piso para no volver. Fue consciente en ese instante de que nadie tuvo en cuenta sus sentimientos; para más inri, Natalia seguía enfada con él y lo único que él había hecho había sido quererla y hacerla feliz, de tal manera que según ella expulsaba su rabia, él la recogía.

Igual que con esa niña, se sintió como un retrete donde las personas desalojan lo que les sobra y les hace daño y él lo recibe y se queda con ello. Y esto en el plano laboral es normal, ya que no es personal lo que está sucediendo entre el paciente y el terapeuta. El paciente expresa lo que le ocurre y el terapeuta es capaz de objetivar la solución; por lo tanto, es de lo que se trata. Pero, en el plano personal, quedarse con la miseria de los demás, para que luego te abandonen, es muy peligroso además de enfermizo. El patrón de las relaciones con los demás era: él escuchaba a la otra persona, la relación hacía mucho bien al otro y luego, sin más, desaparecía, sin tener en cuenta cómo eso pudiera afectarle.

Pedro pensaba que cualquiera debe aceptar que tu pareja te deje porque se le acabó el amor, porque ya no quiere seguir o simplemente porque ha encontrado otra persona. Nadie es dueño de la relación cuando uno de los dos decide romper. Pero es difícil estar preparado para que una relación de amor que produce felicidad en ambos se rompa, hacer muy feliz no puede ser un motivo para romper, es el mundo al revés.

Francisco J. Rubia dice muy bien en su libro *“El cerebro nos engaña”* que lo peor que puede ocurrirle a nuestro cerebro es no tener información, ya que el vacío de información culmina con llenar ese vacío con información que el cerebro se inventa, por lo que la manera de justificar que te dejen puede terminar en un discurso delirante lleno de incertidumbre, cuando no te dicen el motivo. Cualquier muerte de un ser querido es horrible, pero una de las más horribles es la desaparición del cuerpo de la víctima. No tener información de cómo murió la persona hace que nuestra mente invente formas que pueden ser infinitamente más trágicas de la que ocurrió en realidad.

Natalia dejó de vivir con él porque la hacía muy feliz y esa felicidad no la encontraba cuando él no estaba con ella. Cada vez que se repetía esta idea, le venía con toda rabia la expresión:

– *¿Pues no es eso el amor? Sentir por una persona algo que no puedes sentir si esa persona no está contigo* –se remachaba constantemente.

Según se revelaba la paradoja, y en ese permanente diálogo con su biografía, recordó cómo su madre le decía en numerosas ocasiones que las personas pueden denominarse como tales si son capaces de convivir con otras personas, si son capaces de vivir haciendo bien, si son solidarias, si hacen lo posible para hacer feliz a todo aquel que convive con ellos. Recordó que su madre le repetía que lo ideal del ser humano es que pueda sacar lo mejor de los otros. Su madre valoraba de forma suprema la capacidad del ser humano de ayudarse, comprenderse, escuchar pero, sobre todo, la capacidad de hacer feliz a todos aquellos que comparten la vida contigo. Todas estas frases que, aunque pueda parecer que caen en saco roto, son los guiones que Pedro fue escribiendo en su mente como si fuera su constitución personal, como el libro de sus leyes, de lo que es lo verdadero. Las creencias son nuestra verdad y estas son ecos de los diálogos que hemos escuchado en nuestros referentes, en este caso la madre de Pedro. Estos guiones grabados por nuestros referentes en lo más profundo de nosotros los denominó Greenberg en 1993 “esquemas emocionales”. Los esquemas emocionales son la mayor estructura interna que organiza nuestra experiencia. Brevemente, los esquemas emocionales son redes internas, idiosincrásicas e implícitas de la experiencia humana que sirven como base de la auto-organización, incluyendo la conciencia, la acción y la identidad. Estas guías de nuestro ser entran en conflicto cuando lo internalizado termina siendo desadaptado para adecuarse a un acontecimiento. En este caso, Pedro había grabado, a través de las enseñanzas de su madre, que una de las mayores virtudes del ser humano era prestar toda su capacidad para conseguir que aquellos que le rodearan se sintieran felices con él. Y esto, precisamente, era lo que Natalia, desde su esquema

emocional, le había transmitido como motivo definitivo para dejarle. Los esquemas emocionales terminan siendo un conjunto de motivaciones, emociones y cogniciones que, de forma tácita, componen la brújula de nuestra vida y, desde ahí, nuestra manera de vivir.

En este caso lo que Pedro descubre cuando hace consciente lo que había heredado de su madre, en ese diálogo con su biografía, es la motivación para colocar la ayuda en el otro y vivir junto al otro como principal motor para sentir que lo estaba haciendo bien; por lo tanto, solo cuando sentía que los demás eran felices, él se encontraba seguro y alegre por ello. Su curiosidad y su admiración estaban vinculadas, dirigidas hacia estos objetivos. Por último, cogniciones como “tienes que ayudar”, “qué te cuesta ceder”, “cómo puedes alegrar el día de...” eran como notas en la partitura de la vida de Pedro. Hasta ese momento en el que Natalia le dijo lo que le dijo, su brújula indicaba que hacer feliz a los demás era la mejor forma de conseguir su propia felicidad. Y de pronto todo esto le explota y lo que vive es que conseguir hacerla feliz es lo que provocó que ella se marchase. Es un golpe en la línea de flotación. Entró en un recelo sobre su manera de entender el mundo, sentía como si su madre le hubiera hecho estrellarse inculcándole estas creencias; pero, a la vez, siendo imposible admitir que su madre hubiese querido hacerle daño, se le agolpaban otras ideas sobre Natalia, en las que la veía como una mujer que no piensa en el sufrimiento de los demás, que solo tiene como objetivo su bienestar y que está totalmente confundida en racionalizaciones que al final lo que definen es un narcisismo muy poco generoso dentro de los mínimos de la convivencia. Estaba completamente inmerso en una lucha donde sentía el odio, el rencor... Iba a ser cierto que Natalia le había donado todos estos sentimientos marcados en la emoción rabia. Hacía tiempo que no sentía rabia y ahora la sentía, una rabia de esas que te llenan los ojos de sangre, rabia hacia las dos mujeres de su vida, en formato dilema, rabia hacia su madre o rabia hacia Natalia. Cuando odiaba a Natalia sus creencias eran justas, tal como lo habían sido desde que era un niño; de alguna manera, seguir en sus creencias y colocar a Natalia como una mujer hecha un lío, era mantener vivo el discurso de su madre.

Como un tsunami, en mitad del dilema entre las dos mujeres de su vida, apareció de forma brusca en la cabeza de Pedro la siguiente reflexión:

– *Y mi padre, ¿es que mi padre no me transmitió nada?* –Y por primera vez en toda su vida, se dio cuenta de que su padre fue un buen hombre, trabajador, que siempre estuvo con él, aunque obsesionado por el fútbol; se pasaba el tiempo en casa escuchando la radio, leyendo el MARCA o jugando en el bar con sus amigos una partida de mus. Pedro era hijo único.

El Padre de Pedro, Ramón, era un hombre simple en cuanto a valores en la vida, se le veía feliz, pero no estuvo en los momentos en los que Pedro necesitaba a un padre, no sabía hacerlo, estaba a su manera; en esos momentos tenía a su madre. Era habitual que Pedro fuera a decirle a su padre algo sobre el colegio o que intentara que jugara con él y que el padre le dijera:

– *Luego hijo, que el Atlético va perdiendo.*

Claro, tener un padre del Atlético de Madrid hace huella, sobre todo en la época apoteósica del mandato de Jesús Gil.

Mientras el padre estaba con sus quinielas y sus partidos, su madre jugaba con él. Era quien le castigaba, quien le tomaba la fiebre o le contaba historias y cuentos, incluso, le enseñaba a jugar al fútbol en el pasillo de la casa, paradojas de la vida, o iba a los partidos del colegio para verle; su padre no tenía tiempo. Su madre era una supermujer, compartía todo esto con múltiples acciones para la comunidad y siempre se la oía, *“si tu padre es feliz así déjalo, es un buen hombre”*.

Su madre trabajaba en un banco y a partir de las tres de la tarde se dedicaba por completo a su familia y a la comunidad, perteneciendo a varias ONG's donde trabajaba como voluntaria. En ese ambiente nació y creció Pedro, para él el mejor del mundo, solo que ahora no lo tenía tan claro.

A menos de tres kilómetros de donde estaba acostado Pedro, Natalia tampoco dejaba de pensar en él, seguía dándose cuenta de que, cuando se fue de la casa donde vivían, algo dentro de ella le decía que necesitaba que él diera un paso adelante para que la rotura no fuese total. Sabía que el modo en que había decidido terminar era un tanto vengativo e infantil... pasó de tener una noche de pasión a recoger las cosas por la mañana y marcharse sin decir nada. Y en esa dualidad esperaba que Pedro luchara, no sabía muy bien para qué, pero la angustia la envolvía cuando imaginaba que no lo volvería a ver. Por ello, cuando apareció Escarabajo en el hospital cinco días después, su deseo se cumplió. Entró en una tranquilidad un tanto extraña, esquizofrénica, podía seguir relacionándose, aunque fuera a distancia, con la parte que la hacía feliz de Pedro, pero que no le secuestraba su identidad. Se fue conformando con los comentarios de los equipos que convivían con Escarabajo, con lo que este era capaz de conseguir con niños que estaban muy tristes, con cómo los pacientes necesitaban menos medicación y aceptaban mejor los estudios y las prácticas que precisaban cuando Escarabajo había estado con ellos. Sin duda, Escarabajo llevó muy buena vibración al hospital y para ella era como si pudiera tener cerca esa parte que no quería perder de Pedro. Como buena gallega, Natalia dejó que el tiempo eligiera el destino y no dio ningún paso para acercarse a Pedro, por lo menos para indicarle los motivos de su decisión. Las veces que veía a Escarabajo, notaba cómo Pedro desde dentro del disfraz la decía con la mirada *“¿Qué ha pasado?, ¿Por qué no estás en casa?”* Pero no podía hacer otra cosa que seguir con sus pacientes, las sesiones clínicas y todas sus ocupaciones. Todo muy irracional, como las cosas del amor.

Natalia tenía por costumbre cuando llegaba a casa hacer una hora de bicicleta estática. Enfrente de la bicicleta había varios bonsáis que cuidaba con esmero, la mayoría de ellos se los había regalado Pedro. Como si fuera entrando en trance, su mente dejó de sentir el movimiento de sus piernas en los pedales, dejó de sentir cómo su trasero se apoyaba en

el sillín y comenzó a trasladarse al día en el que decidió marcharse. Ese día se levantó agitada y sintió, por su profesión lo sabía, un ataque de pánico. Pedro ya se había marchado a su consulta, como siempre, le había dado un beso, nada ni nadie podría presagiar que Natalia iba a realizar lo que hizo. Comenzó como una autómatas a recoger sus cosas y ponerlas en una maleta. Cuantas más cosas recogía, más tranquila se sentía. Cuando le venían a la cabeza dudas o se decía “*¿Pero qué estás haciendo?*”, el ataque de ansiedad comenzaba a visitarla, como si fuera domándola, como si en su interior hubiese una fuerza que con el palo (ataque de ansiedad) y la zanahoria (tranquilidad) la llevara hacia el objetivo de abandonar a Pedro. Cuando tuvo todas sus cosas embaladas, llamó a una amiga que tenía una constructora y le pidió que le prestara una de las furgonetas. Su amiga Amanda no le hizo muchas preguntas, solo le indicó que hasta el mediodía no podría mandar a nadie. Natalia sabía que Pedro no llegaría hasta las ocho de la noche, era su día largo de consultas de la semana por lo que, mientras llegaba la hora de la recogida, comenzó a mirar pisos donde ir. No le costó mucho encontrar uno, la crisis hacía que en Madrid hubiese bastantes pisos y estudios en alquiler. Visitó varios y al final de la mañana estaba firmando el contrato en un estudio de la Plaza de Santa Ana, en el mismo centro de la capital, tenía dos habitaciones para ella y un cuarto de baño, qué más podía pedir. Y así lo hizo, recogió todas las cosas y a las seis de la tarde tenía totalmente colocado su nuevo espacio vital. Según pedaleaba iba siendo consciente de que a partir de un momento, en ese día se olvidó de Pedro; ni siquiera tuvo en cuenta que lo dejó sin cama, ya que era una de las cosas que había comprado ella. También lo dejó sin frigorífico, licuadora, y sin un perchero donde colgaba los enseres de Escarabajo. Estaba, en ese momento, siendo consciente de todo lo que había hecho y de cómo ignoró la angustia que pudiera sentir Pedro al llegar a casa, no verla a ella y encontrarse todo desmantelado. Incluso en este momento pensó “*¿Y cómo durmió Pedro esa noche?*” De lo que sí que era consciente, siempre lo fue, es de que dejó una nota de despedida en el mueble donde Pedro ponía siempre las llaves al llegar, que decía:

Me voy, no preguntes, no tengo dudas, es mi decisión, respétala. Y firmaba Natalia.

Esa fue la comunicación que hasta este momento había vivido como suficiente para que Pedro no se asustase al entrar en casa y creyera que había sucedido un secuestro con enseres incluidos.

Y es cuando brotó de sus entrañas un recuerdo aún más antiguo, más cercano al diálogo con su biografía; como un flash surgió la imagen de sus padres, dos gallegos que estuvieron siempre juntos, buena gente por separado pero que como matrimonio transmitían sin reparo a sus hijos (Natalia tiene dos hermanos, uno varón, el mayor, Fernando y otra menor que ella, Elena) lo importante de mirar para uno mismo. Su madre decía, de manera habitual, que nadie puede ser más importante que uno mismo, que la felicidad debe ser personal, era habitual escuchar: “si algún día no me siento feliz con tu padre, no estaré con él, lo que ocurre es que es un hombre que me acompaña en mi felicidad”. A la vez su padre cuando escuchaba estas cosas a su madre, asentía como

ratificando que así tenía que ser. Ambos pasaban muchos meses fuera uno del otro, su padre era marino y, por ello, estaba habitualmente cuatro o cinco meses en la mar. Cuando llegaba a casa era una fiesta, era como si la lejanía reforzara la relación, pero cuando estaba fuera, su madre seguía su vida, nunca la notó triste o melancólica como otras mujeres de marino, ella era profesora del instituto de la ciudad y tenía una vida social y familiar idéntica a la que tendría si su marido estuviera en casa. Esta forma de vivir siempre había sido una fuente de orgullo para Natalia, tenía amigas que sus padres también eran marinos y cuando entraba en sus casas el tiempo que estaban en alta mar, parecía la capilla de un torero antes de irse hacia la plaza, llena de velas, imágenes de santos, es como si la vida se cortara mientras el padre estaba navegando. Natalia le agradeció siempre a su madre que tuviera esa manera de entender la vida, quería a su marido y su marido a ella como el que más, pero nada se paraba cuando no estaban juntos. Nunca vio que su madre cambiara la rutina del día porque el padre estuviera en alta mar, solo recuerda un día que la madre andaba muy preocupada, ya que hubo un incidente en el barco en el que trabajaba el padre. Era por 1995 y los barcos gallegos recibían permanentemente el acoso de la marina canadiense en el caladero NAFO, por la captura del fletán negro. Esta crisis hizo que los congeladores portugueses se alejaran de la zona y comenzaran a capturar otras especies. Hubo momentos de mucha tensión, aviones por la noche a muy baja altura pasaban por encima de los congeladores españoles, pero todo mejoró cuando la armada española mandó la patrullera *vigía* y su presencia hizo que el hostigamiento declinara. Sólo en esa situación sí que vio a su madre preocupada y asustada, el resto del tiempo, en los 33 años de su vida, siempre ha sentido que, independientemente de lo que hacía cada uno de sus padres, el otro hacía lo que tenía que hacer.

Y de esta forma y con este diálogo con su biografía, Natalia se fue dando cuenta de que, para su familia, ser feliz había sido un objetivo fundamental en su educación, habían nacido en un ambiente donde la felicidad era la meta, era como el bien supremo a conseguir y que esta, además, tenía que surgir de uno mismo, que la fuente de la felicidad debía suceder dentro de cada uno. Fue consciente de su forma de entender el amor y el mundo; desde muy pequeña aprendió que la felicidad es el baremo que te indica si lo que está sucediendo es adecuado o no. Dejar a Pedro estaba muy unido a sus creencias. El único motivo para dejar a Pedro fue darse cuenta de que su felicidad dependía de convivir con él y que ese hecho chocaba con sus guiones y con sus esquemas emocionales. Esto provocó esa crisis de ansiedad y, desde ahí, su decisión, completamente irracional e injusta para muchos, pero plenamente coherente para las coordenadas de su manera de sentir cómo deben ser las cosas.

Dos formas de entender la vida teniendo como resorte conseguir la felicidad, dos maneras totalmente opuestas de buscar ese sentimiento anclado en la emoción alegría. Las dos loables, totalmente adecuadas para los valores de la sociedad en la que nacieron y crecieron. Los mundos familiares y la biografía de Pedro y Natalia tenían algo en común, conseguir la felicidad, ponerla como meta, la diferencia era la manera de

conseguirlo, sobre todo la dirección de los esquemas emocionales que hacen de guía a las personas. En la mente de Natalia el lugar de control para ser feliz es interno, de lo que se trata es de conseguir una felicidad basada en uno mismo, lo importante es encontrar la fuente de la felicidad dentro de cada uno, de tal manera que, si algo o alguien te hace sentir que eso no es así, hay que abandonarlo, evitarlo o cambiarlo, ya que es un signo de dependencia emocional. Pedro, por su parte, tenía el locus de control, su lugar de control, su atribución de la fuente de la felicidad en el otro, teniendo como meta que su felicidad pase porque aquel que convive con él sea feliz, es una felicidad donada y, por ello, lo que te dice que eres feliz es encontrar que aquellos que conviven contigo son felices, como si estuviera en ti una parte muy importante de responsabilidad para que el otro consiga ser feliz.

A ocho kilómetros de ambos, Félix comenzó a pensar en la conversación con Pedro y, de nuevo dialogando con su biografía, fue entrando en ese estado en el que el recuerdo se coloca en la primera fila de la mente, siendo cada vez más consciente de cómo, al conocer la muerte de sus padres, se prometió que nadie le cuidaría. Era hijo único, permitir que alguien le cuidara era como ponerles los cuernos. Por otro lado supo que no podía hacer nada que no fuera legal, ya que sus padres habían sido toda su vida muy justos y, por ello, él se cuidaría a sí mismo; desde entonces fue un chico que no permitió que nadie le diera órdenes pero, por otro, supo dárselas él mismo, por lo que no fue muy conflictiva su adolescencia. Compartía casa y cariños con sus tíos y primos, a los que adora; sus tíos nunca pudieron con él, aunque tampoco les dio muchos disgustos, no admitió que hicieran de padres, eran sus tíos, a los que respetó y admiró hasta que murieron, pero siempre fue él su propio padre y su propia madre.

Recordó cómo paseaba por el olivar que sus padres habían comprado. Al ser los dos funcionarios de correos y trabajar en la misma oficina, tenían suficiente para vivir bien y pudieron comprar las tierras que anteriormente habían pertenecido a los antepasados de su madre y que les fueron despropiadas después de la guerra por pertenecer al otro bando. Recordó cómo al salir del colegio, él se quedaba en el comedor, muchas tardes se iba con ellos a regar o cómo en tiempo de recogida ayudaba a recoger las olivas que habían caído fuera de la manta.

No pudo despedirse de ellos, estaba en el colegio cuando llegó la directora y le dijo que saliera de clase. Fue muy cariñosa, lo abrazó y sin saber qué pasaba, con ese abrazo sintió que algo muy grave había sucedido; fue un abrazo que aún recuerda, lleno de amor y sentimiento. A partir de ahí nunca más quiso un abrazo, ese abrazo quedó impregnado con una mezcla de mucho amor y del presagio de la tragedia; cuando alguien intentaba abrazarle su cuerpo se ponía tenso, le era imposible. Todas estas memorias también son esquemas emocionales que se grabaron en lo más profundo de su mente. La vida de Félix estaba muy condicionada a tres esquemas fundamentales:

- *Nadie sustituiría a sus padres.*
- *Sería una persona legal.*

– No tendría abrazos ni demostraciones de amor; después del amor viene la muerte.

Y con esos mimbres fue creciendo Félix, con un perfil que pronto canalizó con una necesidad de vivir solo, viajar y tener una relación permanente con el campo. La ciudad le agobiaba, la gente le ponía triste y quedarse en un sitio parado era como dejarse morir. Pronto descubrió el tren, primero, como viajero, ya que desde muy pequeño, con la herencia que le había quedado, pudo pagarse viajes cuando no tenía colegio. Sus tíos al principio se preocupaban por si le pasaba algo, pero pronto se dieron cuenta de que a los caballos salvajes cuando se les deja en libertad es cuando mejor se saben cuidar; sin embargo, si les quieres meter en un box y domarles, entristecen tanto que algunos prefieren lesionarse a estar allí.

Posteriormente, el tren pasó de ser un medio para viajar al vehículo de su profesión. Aunque no tenía ningún familiar ferroviario, consiguió aprobar las oposiciones como maquinista y desde entonces trabaja pilotando un tren. Cuando no trabaja, sigue pilotando su Harley Davidson. Es un conductor, aprendió a conducir su vida desde muy joven.

Recordó cuando conoció a Elisa, con quien se casó, todo fue muy rápido. Elisa era la hija de un matrimonio que regentaba un hotel de dos estrellas, muy cómodo y limpio; en él dormía cuando tenía que hacer noche en Málaga. Después de verla crecer, a pesar de que tenía ocho años más que ella, surgió el amor entre ambos. Cuando nació su hijo Abel, Félix tenía 29 años y Elisa 25. Posiblemente Elisa vio en Félix al llanero solitario que Pedro había captado, esto la fascinó, tenía delante de ella a un Indiana Jones de verdad; ella se encontraba secuestrada por la vida en el hotel, una vida que daba una posición económica a su familia pero que a ella la ahogaba, ya que estaba cansada de hacer noches en la recepción o servir desayunos y cenas a los viajeros. Félix encontró en Elisa la ingenuidad, una persona a la que ofrecer un mundo lleno de aventuras; cuando ella lo miraba sentía cómo la respiración de la joven se aceleraba y esto hizo que la colocara en su mente en un universo limpio y lleno de vida. Sintió en ella todo lo que no había sentido dentro de él, además de que la chica estaba “para untarla en pan”, como habitualmente decía a los amigos de morada.

Abel vino muy pronto, la pareja aún no había conseguido acoplar sus ritmos tan dispares cuando apareció el pequeño. Félix no lo hizo bien y él lo sabe, siempre lo supo, no fue un buen marido y fue un padre ausente. No ayudó a que Elisa pudiera disfrutar de su nuevo estado de casada, muy pronto comenzó a llegar tarde a casa, inventaba viajes que no tenía, incluso, en algunas ocasiones dormía fuera de su casa con Elisa estando en Madrid. Todo esto lo tuvo siempre muy presente Félix, no lo descubrió en este momento dialogando con su biografía, es algo de lo que fue consciente desde el primer momento. Algo le impedía acercarse al niño, cuando lo tenía entre sus brazos no lo podía abrazar, es como si tuviera miedo de que su hijo le sintiera y después pudiera dejarle solo, como le ocurrió a él con sus padres. Félix tenía una inercia que le impedía establecer un vínculo como el que él tuvo con su padre y su madre. Cualquier psicoanalista podría interpretar

que Félix no se entregaba como padre por el pánico a que si lo hacía, su hijo, si él muriera, sufriría lo que él sufrió; pero otro psicoanalista podría interpretar que esta manera de comportarse aberrante como padre, era un mecanismo de defensa. Pero lo que realmente ocurría es que tenía pánico a amar de verdad, por si algún día sus seres amados volvían a desaparecer. Fuera por lo que fuese, Félix no estuvo a la altura como compañero en el matrimonio ni como padre con su hijo. A los cuatro años, después de que Elisa le perdonara varias infidelidades, esta se fue con Abel a Málaga, volvió a su hotel que desde entonces regenta con sus hermanos y años después se volvió a casar.

La separación no fue muy cívica. Félix fue condenado a una orden de alejamiento de quinientos metros de su mujer y su hijo, después de varias denuncias por acoso telefónico y amenazas; desde entonces no supo más de su hijo y mucho menos de Elisa. Una historia difícil, ya que la culpa estuvo siempre presente en la mente de Félix; junto a la rabia, la culpa ha sido, quizás, la emoción que más veces ha sentido en su vida. Estas dos emociones solo desaparecen de Félix cuando viaja con su moto. Él se ganó solito que Elisa le dejara y ha pagado su condena. Ha vivido toda su vida con esa mochila, solo. Desde entonces no ha estado con una mujer más de dos veces, se ha convertido en una persona muy difícil de entender, que huye de cualquier relación que tenga el más mínimo compromiso. Sigue siendo un llanero solitario, cada vez más solitario. Cuando tomó esa curva llena de gravilla y la moto le dio un latigazo con la rueda de atrás, salió volando y el impacto con el asfalto y el quitamiedos hicieron todo lo demás.

Capítulo 2

Saber habitar tu vida y así adueñarte de tu destino

*Cuando no sepas qué hacer con tu vida,
puede que tengas que concluir con lo vivido
y, desde ahí, comenzar a vivir todo lo que te queda de vida.*

R. Aguado

Estamos determinados por el tiempo y el espacio, todo lo que sucede se encuentra envuelto entre los ejes que separan el pasado del presente y este a su vez del futuro, además de las coordenadas donde residimos en el universo. Lo más difícil para ser líder es saber liderarse a sí mismo, por ello es importante mirar hacia dentro, descubrirse y reconocerse. Estamos condenados a convivirnos durante toda nuestra vida, ya que no podemos convertirnos en extraños de nosotros mismos y, por ello, saber habitar la vida que vivimos requiere de mucha capacidad de comprensión y aceptación personal.

La noche, como el invierno, congela las vivencias de tal manera que, si no entramos en ese periodo de reseteo que ocurre con el dormir, nuestro cerebro queda aferrado a lo vivido el día anterior y no podemos pasar página. Cuando hemos podido entrar en el sueño, cada estadio REM significa una oportunidad para poder metabolizar nuestras memorias traumáticas, así como todos los acontecimientos anclados como esquemas emocionales a nuestra biografía. Al soñar, en el primer plano de la escena mental, aparece el cerebro del reptil. Si reflexionamos sobre los reptiles y todos los animales de sangre fría, descubriremos que estos duermen pero no sueñan, sin embargo, los animales mamíferos, animales de sangre caliente, sí soñamos. ¿Por qué soñamos? simplemente porque la mente reptiliana sigue operando en nosotros. Los reptiles no tienen estado de sueño ya que para ellos esta mentalidad es su estado de vigilia, es decir, cuando nosotros dormimos las ensoñaciones son como el momento de vigilia del reptil. Esto quiere decir que nuestro cerebro de reptil está taponado por nuestro cerebro racional mientras estamos en vigilia, pero sigue funcionando cuando inhibimos con el sueño la parte racional y, por ello, entramos en secuencia onírica. Nuestro cerebro del reptil, que nunca duerme, coge las riendas de nuestra mente y es cuando emergen las ensoñaciones. El

lenguaje del cerebro reptiliano es, por lo tanto, imaginería visual, todas sus comunicaciones están hechas por representaciones simbólicas visuales, todas con un significado concreto.

Siempre que realizamos un ritual o una ceremonia estamos comunicando con nuestro cerebro ancestral y reptiliano; también es propio de este cerebro la territorialidad y el deseo de poder, que se extiende mucho más allá de un trozo de tierra y que tiene muchas máscaras, como el racismo, la misoginia y cualquier conducta que tenga detrás la emoción asco. El asco es reptiliano. El asco es necesario en la naturaleza para no acabar contagiados con algo venenoso o peligroso para la salud; sin embargo, en el ser humano ha sufrido la mutación de tener asco a las personas por su color, raza, identidad sexual, físico, cultura o clase social.

Los reptiles no se emocionan, pero sí que tienen plataformas de acción, que son la antesala de las emociones. Las tres plataformas de acción de los reptiles son el ataque, la huida y la aversión, que son los escenarios que dan lugar en los mamíferos a las emociones básicas de rabia, miedo y asco. Por todo ello, cada vez que ritualizamos o hacemos una ceremonia estamos comunicándonos con nuestro cerebro del reptil, es como si el rito permitiera no solo metabolizar el hecho a nivel racional, de alguna manera también tiene que metabolizarlo a nivel reptiliano, de no ser así, en los sueños, nos vendrá la información aún no amortizada. Un ejemplo lo tenemos en los rituales de pérdida por muerte. Cuando un ser querido muere, sabemos que somos capaces de reconocer esta muerte y vivirla como tal en el plano racional desde los primeros momentos. Así, cuando nos preguntan qué ha pasado, podemos decir que ha muerto, pero también sabemos que, aunque seamos conscientes de su muerte, a otros niveles más profundos, al difunto lo sentimos vivo, siendo común tener lapsus verbales hablando en presente de la persona fallecida o manteniendo las cosas impolutas en su habitación durante meses, como si estuviéramos momificando sus pertenencias y con ellas su marcha definitiva. De esta manera, es muy frecuente que en sueños aparezca hablando con nosotros y siga estando vivo. Por esto necesitamos de los rituales y las ceremonias, para transmitir a esta parte tan profunda de nuestro ser lo acontecido y poder metabolizarlo a este nivel. Este momento es fundamental para que la persona sienta que con ese sueño es cuando realmente ha asimilado el fallecimiento en todos los planos de su mente.

A la mañana siguiente Natalia, Pedro y Félix despertaron con la resaca que produce dialogar tan de cerca y de una manera tan consciente con su biografía. Cuando esta comunicación se establece a nivel del cerebro del reptil, mamífero y humano, se siente una especial luminosidad en la mente, es como si millones de neuronas que han estado desconectadas comenzaran a comunicarse entre sí, fluyendo “*el darse cuenta*” y con ello lo fantástico y atroz de la información. Félix había conseguido dormir siete horas seguidas después de bucear sobre su vida y su forma de vivir. De los tres, curiosamente, era el que menos tenía que perder, ya que en este momento no poseía nada estimulante en su vida. Puede parecer extraño, *pero aquellas personas que tienen menos*

necesidades son habitualmente las más felices. La felicidad no está tan ligada a la meta como creemos, ni sucede cuando conseguimos lo que deseamos; precisamente, al conseguir algo somos menos felices que cuando planificamos o deseamos lo que queremos. En este momento Félix sentía la tranquilidad de aquel que no tiene incertidumbre, ya que nada peor puede pasar. Estaba solo, no tenía a nadie esperándole, ni que sufriera por su desgracia. Sus viajes, que eran lo único que le motivaba en los últimos años de su vida, tendrían que esperar durante una temporada. Por ello, por primera vez hizo lo que tantas veces le habían indicado y no había hecho, pidió utensilios para afeitarse y asearse él mismo, tenía todo el tiempo del mundo para realizarlo.

Natalia se despertó con la sensación de que algo no estaba totalmente cerrado en su mente. El análisis realizado la había dejado con la sensación de que en este momento no podía tener algunas respuestas, ya que aún había preguntas que no se había hecho. Se levantó y desayunó tranquilamente, tenía tiempo de sobra para poder mirar el despertar de Madrid desde el balcón de su estudio y luego se fue para el hospital con la intuición de que hoy sería un día muy especial.

Pedro se despertó después de apagar dos veces el despertador, estaba aturdido, es como si las horas de sueño hubieran pasado muy deprisa. Ese día tenía durante la mañana tres pacientes en su consulta y después, al mediodía, dos horas de hospital. Se levantó, decidió desayunar en una cafetería cercana a su consulta y marchó con paso firme, en su mano izquierda tenía el maletín, en la derecha su mochila con la ropa de Escarabajo dentro.

Cuando Natalia llegó al hospital se dirigió a la planta segunda donde se encuentra su despacho, cuando llegó a la recepción a recoger sus historias le estaba esperando una señora de unos setenta años que, al verla llegar, se levantó con una sonrisa y se dirigió hacia ella.

– *Eres Natalia, la psicóloga, ¿verdad?*

– *Sí, dígame* –le contestó Natalia con asombro.

– *¿No se acuerda de mí?*

– *Lo siento, ahora no caigo, ¿la conozco?*

– *No, no tiene que conocerme. Yo a ti sí que te conozco, y tanto, te vi nacer. Pero es normal que tú no te acuerdes de mí, además, ahora soy muy mayor, por no decir muy vieja.*

– *¿Quién eres?* –exclamó con ciertos nervios Natalia–. *¿Me vio nacer?*

– *Soy M^a Luisa y estuve cuidando de ti durante más de dos años, hasta que fuiste a la guardería. Tu madre tenía que irse al instituto y tu padre a las pocas semanas de que nacieras tuvo que embarcar.*

– *Pero bueno, M^a Luisa, dame un abrazo.*

Lo que era un abrazo de cortesía al principio terminó siendo una fusión de dos cuerpos que se conocían, de dos pieles que se recordaban, es como si al oler a M^a Luisa, le llegara a Natalia un vendaval de sensaciones. Ella no podía acordarse de M^a Luisa, pero su piel sí y su olfato mucho más.

- *¿Y qué haces en el hospital? ¿Cómo sabes que trabajo aquí?*
- *Bueno, ya lo sabía desde hace tiempo, me lo dijo tu madre un día que pase por Sanxenxo. Nos vimos y estuvimos hablando mucho tiempo y ella me lo contó.*
- *¿Qué te contó?* –preguntó Natalia.
- *Bueno, muchas cosas, ya sabes cómo somos las gallegas, nos contamos sin decirnos casi nada, pero entendí que estaba preocupada por ti. Y puesto que eres como una hija para mí, aunque no me recuerdes, me dije, un día voy temprano y a ver si podemos hablar.*

Natalia en ese momento, sonrió. Cuando despertó sabía que hoy iba a ser un día especial, pero nunca hubiese adivinando que de pronto iba a visitarla la mujer que la cuidó durante sus tres primeros años de vida. En casa se había hablado de M^a Luisa, pero ahora que la tenía delante sentía algo especial por esa mujer, tenía una mirada limpia y sobre todo tenía tremendamente limpia la expresión. Era como si descubriera que era adoptada y tuviera a su madre delante, en este caso al revés, ya que siempre había tenido presente a su madre de sangre y ahora se presentaba su madre adoptiva. Tal como hablaba, en el tiempo que estuvo con ella, no fue simplemente una mujer que la cuidaba, había sido como una madre. De hecho, conociendo a su madre, no hubiese dejado que nadie sin ese perfil estuviera con su hija.

- *Ahora tengo que visitar a unos pacientes en las habitaciones, pero si quieres comemos juntas.*
- *Claro, qué ilusión me hace oírte decir que quieres que comamos juntas. ¿Dónde quedamos?*
- *En la puerta principal del hospital a las 15.00 horas, después no tengo que volver hasta las 18.00 horas.*
- *Pues así quedamos, Natalia.*
- *Así quedamos, M^a Luisa.*

Y se dieron dos besos y un abrazo, esta vez apretándose con las manos y los codos, la una sobre la otra. Se miraron una vez más y se dijeron hasta luego.

Una vez afeitado y aseado, a Félix parecía que le habían quitado diez años de encima. Entró López, uno de los enfermeros que estaba de mañana en la planta de trauma.

- *Por Dios, qué te ha pasado Félix, si tienes cara y labios, antes todo eran pelos sobre pelos. Qué bien te veo. ¿Cómo estás esta mañana?*

- *Bueno, no me puedo quejar, el dolor de la pierna me acompaña fielmente, qué más puedo desear.*
- *Puedo darte un calmante, lo tienes pautado si lo pides.*
- *No, por el momento el único calmante que quiero es a Escarabajo, ¿sabes si vendrá hoy por el hospital?*
- *Sí, he visto en el cuadrante que viene este mediodía, ¿quieres que le diga que te visite?*
- *Sí, por favor, necesito hablar con él, si no tiene ya el día ocupado.*
- *Escarabajo está aquí al mediodía hablando con el Sr. Félix, faltaría más. Me pone muy contento verle este cambio que ha tenido, Félix. Todo el equipo se va a alegrar cuando se lo diga, nos tenías preocupados. Bueno, la tensión está mejor, estos días de atrás la tenías muy baja, y la temperatura, fenomenal. Lo dicho, nos vamos viendo. No te vayas.*
- *Cachondo, decirle que no se vaya a un tío que tiene una escayola hasta el sobaco... Muchas gracias a ti, López, muy amable.*

Es curioso, al cerrar López la habitación, Félix sintió un golpe de soledad, ayer le molestaba quién pasaba por la puerta y hoy el hecho de que López se marchara, después de hacer su trabajo, le hizo sentir cierta angustia por encontrarse solo. Fue entonces cuando pensó que, cuanto mejor se encuentra uno, más sufre, de tal manera que hay un momento en la depresión en que el sufrimiento no existe. Cerró los ojos, siguió pensando en su pasado y se dijo que iba a seguir dialogando con su biografía. Y en ese momento entró de nuevo López. Se asustó, ya que cuando conectaba con su biografía es como si entrara en una especie de trance.

- *Félix –dijo López– tenemos un pequeño problema que queremos decirte antes de nada.*
- *¿Qué ha pasado? –exclamó Félix.*
- *No tenemos habitaciones, hasta ahora te hemos dejado solo porque te veíamos muy mal, pero ha ingresado un señor encantador que se ha roto la cadera y tenemos que darle esta habitación, te lo quería indicar, porque en diez minutos lo traemos.*
- *Gracias, López, qué voy a decirte, pues que venga el buen señor, intentaré ser su mejor compañero de fatigas.*
- *Gracias, Félix. Ahora lo traemos.*

Félix se alegró, ya no iba a estar solo, es como que las cosas pueden suceder cuando realmente las deseas, él siempre había deseado estar solo, la gente le agobiaba y eso es lo que había ocurrido. El primer día que siente la sensación de soledad, aparece un vecino de habitación. Posiblemente sea todo casualidad y es eso precisamente lo que tenemos que intentar, que la casualidad se parezca a nuestros deseos. Cerró los ojos y quiso

volver a dialogar con su biografía, esta vez más deprisa por si luego no podía. Lo primero que le vino fue su hijo Abel, le veía cuando tenía dos años y llegaba a casa, entraba en su habitación y el niño estaba dormido. Sintió mucha rabia y tristeza ya que no se acordaba de su cara ni, por supuesto, sabía la fisionomía que tendría en este momento. Comenzó a llorar, hacía años que no lloraba, quizás nunca había llorado y, en ese momento, descubrió la importancia de la tristeza como emoción básica y lo pertinente que es estar triste cuando la situación lo requiere. Estaba descubriendo que no existen emociones negativas, solo existen emociones positivas, algunas desagradables cuando se sienten pero, si están adaptadas a la situación que se vive, son todas adecuadas.

- *Buenos días* –replicó el celador que traía a Ismael, un señor de 74 años al que le habían operado esa noche de una cadera después de una caída tonta en la cocina de su casa.
- *Ya no estás solo* –dijo López, que acompañaba a Ismael para dejarle conectado el suero y demás apósitos–. *Te traemos una joyita de hombre para que podáis soldar esos huesecillos que tenéis averiados* –siguió con su gracejo cordobés.

Cuando López terminó de realizar todos los trabajos y le explicó a Ismael lo que tendría que hacer si se encontraba mal o necesitaba alguna cosa, se despidió, como si dejara a dos tortolitos solos en una cita a ciegas. Ismael es padre de dos hijas, su mujer murió hace dos años. Desde entonces se niega a estar con sus hijas, ellas viven en Argentina y “*yo aún me valgo bien*”, les dice. No quiere ser un estorbo, además, desde que se jubiló es un hombre muy estudioso, su entretenimiento es rodearse de libros científicos y escribir. Hasta el momento ha escrito doce libros, sobre todo de temas que tienen que ver con lo que era su profesión, biología y neurología. Estuvo trabajando casi toda su vida de biólogo para la Universidad de Maimónides (Argentina). Al enviudar llegó a España y no ha parado de interesarse por todos los descubrimientos neurológicos de la actualidad. Su hobby es leer todos los artículos que caen en sus manos, es socio de revistas como *Behavioral and Brain Sciences*, *Nature Neuroscience* y *Nature Medicine*, *Journal of Neuroscience*, *Neuron*, *The Lancet* o *Science*.

Desde la muerte de su mujer es la segunda vez que se cae o, como él dice, se resbala. En esta ocasión tuvo la mala suerte de no poder agarrarse y cayó de costado rompiéndose la cadera.

- *Buenos días, compañero, me llamo Ismael.*
- *Buenos días, yo Félix. Por lo que veo se ha fastidiado usted la cadera.*
- *Sí, esta vez he copado bien. Hasta que no me he visto encamado no he parado, me caí hace unos meses, pero esta vez ha sido la de verdad.*
- *Bueno, pues aquí estaremos para pasar juntos nuestras caídas* –exclamó Félix.
- *No quiero ser un meterete para ti. Mis hijas dicen que platico por los codos, por lo tanto, sé sincero conmigo, cuando no tengas ganas de platicar me lo dices.*

- *No te preocupes tu acento argentino me divierte. ¿Eres argentino?*
- *Bueno nací en España, aquí en Madrid, pero después de mi licenciatura me fui a yugar a la Argentina y allí estuve hasta que me dieron la carta. Mis hijas quedaron allí pero, después de esta caída, vendrán en unos días.*
- *Pues nos hemos juntado dos solitarios. ¿Tienes familia en España?* –insistió Félix.
- *Después de la muerte de mi esposa, murió va a hacer dos años, vivo solo, pero tengo una mujer que me asiste divino y luego tengo ñeris de la universidad que seguimos viéndonos muy a menudo.*
- *Hay cosas que no te entiendo Ismael. ¿Qué es un ñeri?*
- *¡Ah! perdona, se me van las palabras al argentino. Ñeri es un amigo íntimo, yugar es trabajar y copado es resbalar. Ya no me pasa, hablo perfectamente español, pero es que cuando estoy a gusto me salen las palabras de allí. Perdóname.*
- *Nada Ismael, suenan muy bien, pero solo que no me enteraba, habla como quieras* –dijo Félix disculpándose–. *¿Y qué hacía usted en la Universidad?*
- *He investigado todo lo relacionado con los neurotransmisores que dan soporte a las emociones básicas. He trabajado durante 20 años lo que ocurre en nuestro cerebro cada vez que nos emocionamos desde el punto de vista bioquímico y cómo eso repercute en la salud.*
- *Vaya, somos al final bioquímica* –sugirió Félix.
- *Bueno, somos todo lo que somos y, entre otras cosas, somos reacciones químicas. La química está en todos los lugares y en las cosas más cercanas a nosotros. Por ejemplo, Jesucristo fue un gran químico cuando convirtió el agua en vino. Los grandes cocineros actuales son bioquímicos de primera. El amor y la naturaleza son dos grandes fábricas de química. Según la química que en este momento se está movilizandó en tu cerebro, así te estas emocionando y esto incide en que me consideres un amigo, un sabio o un coñazo de viejo. Si me consideras tu amigo te encuentras en acetilcolina, si me consideras un sabio tienes una mezcla de dopamina con serotonina y si me consideras un viejo que no para de hablar estarías en noradrenalina con dopamina.*
- *No me lo puedo creer* –se incorporó Félix–, *es interesantísimo. Por lo tanto, lo que sentimos necesita de una química en nuestro cerebro.*
- *Sí, más o menos. Si quieres yo te explico sin ningún problema lo que hoy se sabe en ciencia. Ni tú ni yo nos vamos a ir de esta habitación en unos días, solo que no querría aburrirte.*
- *Se lo ruego* –insistió Félix incorporándose aún más.
- *Hay pocas cosas que son ciertas 100%, bueno, pues una de ella es que vas a tener que convivir contigo el resto de tu vida. ¿Estás de acuerdo, Félix?*
- *Claro, así es, no hay duda* –asintió Félix.
- *Pues quizás es a lo que dedicamos menos tiempo en aprender. Saber habitar tu vida y, así, adueñarte de tu destino debería ser la enseñanza fundamental en*

cualquier escuela desde que somos pequeños, incluso en la familia deberíamos realizar esta enseñanza.

- ¿Y no lo hacemos? –preguntó Félix.*
- No con conocimientos científicos. Es habitual que muchos de nosotros sepamos lo que tenemos que hacer para llevarnos bien con nosotros mismos. De hecho, se han escrito muchos libros sobre la importancia que hay en llevarse bien con uno mismo. Pero una cosa es saber lo que hay que hacer y otra ser capaz de hacerlo.*
- Guau, esa es buena. Lo importante no es saber lo que hay que hacer sino ser capaz de hacerlo. ¿No somos capaces de hacerlo? –insistió Félix.*
- Creo que la evidencia nos dice que no. En la mayoría de los problemas, lo que nos hace sufrir no es en sí la naturaleza del problema. Sufrimos porque nos enojamos con nosotros, nos hacemos trampas, sentimos miedo e inseguridad de nuestras posibilidades, dependemos de lo que nos rodea e, incluso, dejaríamos todo lo que hoy colocamos como bienes supremos, como la familia, los hijos, el trabajo, la comida, la bebida, incluso el sexo, si tuviéramos un artilugio que nos diera placer en nuestro cerebro.*
- No me lo puedo creer, tan tontos somos –aseveró Félix.*
- No es cuestión de ser tonto o listo, es simplemente que tenemos distintos motores que nos mueven, algunos muy alejados de nuestra voluntad. Por lo tanto, si no sabemos que existen, podemos caer en una inercia en la que no seamos capaces de llevar un mínimo las riendas de nuestro destino –sentenció Ismael.*
- Es alucinante, ponme un ejemplo, por favor.*
- James Olds y Peter Milner, en 1953, colocaron un electrodo en una zona del cerebro de una rata que, posteriormente a este trabajo, se denominó circuito de gratificación de recompensa. Descubrieron que si se la daba la oportunidad de estimular este circuito pulsando una palanca, la rata pulsaba una y otra vez la palanca a pesar de hacerse heridas en las patas. Prefería seguir estimulándose a comer estando hambrienta, beber estando sedienta o tener relaciones sexuales en fase de celo. Esta misma respuesta se ha podido observar en humanos en experimentos muy poco éticos y desde el punto de vista científico repugnantes, como los realizados por Robert Galbraith Heath desde el departamento de psiquiatría y neurología de la Universidad Tulane de Nueva Orleans, donde demostró, entre 1948 y 1980, que personas que tenían implantados electrodos en zonas del circuito de gratificación de recompensa como el septum, si podían autoestimularse con un dispositivo, dejaban de lado labores como estar con sus hijos, asearse, comer, beber o tener relaciones sexuales.*
- O sea, en nuestro cerebro hay un circuito que si lo estimulas te sientes tan bien, que pasas de todo lo que te rodea –casi gritó Félix.*
- Exactamente, ese circuito está formado por varios núcleos o estructuras cerebrales. Algunas de ellas, cuando se estimulan, nos producen una sensación de placer tan*

alta que se han denominado centros del placer. De hecho, siempre que cualquiera de nosotros siente placer es porque este circuito y estos núcleos se han activado.

- Es decir, las cosas que vivimos pueden activar este circuito, ¿pero también se podría hacer si pusiéramos un electrodo?*
- Exactamente, el placer habitualmente lo producen las cosas que hacemos, pensamos o sentimos, pero esnifando cocaína también podemos sentirlo. El motivo es que la cocaína produce una elevación de un neurotransmisor que activa este circuito, se llama dopamina.*
- Pero estos científicos se lo callarían, porque para qué queremos saber que podemos ser autómatas si nos operan y nos están dando chutes en ese circuito. Nos convertiríamos en una especie de autómatas dependientes.*
- Bueno y qué diferencia hay con un adicto a la coca, heroína o un jugador compulsivo o una persona que tenga una dependencia emocional. Toda Adicción crea un autómata que lo deja todo por seguir estimulando el circuito con su droga, conducta o relación.*
- Me dices –prosiguió Félix– que este descubrimiento sirvió de algo para la ciencia.*
- Mucho, Félix, dame unos minutos y te lo explico... sirvió para muchísimo..., es más, ha sido uno de los hitos que explican nuestro comportamiento y nuestra forma de vivir en estos momentos.*

Ismael cogió el vaso de agua que tenía en la mesilla, bebió y comenzó a darle a Félix toda una clase magistral de la importancia del descubrimiento del circuito de gratificación de recompensa. Así, hoy sabemos cómo podemos convivir mucho mejor con nosotros, habitarlos de forma más sana y, por ello, tener alguna oportunidad para decidir nuestro destino. Ismael dijo:

- En aquellos momentos era difícil asimilar que el cerebro pudiera sentir placer, la teoría dominante indicaba que el cerebro se excitaba solo cuando sentía dolor o peligro, por lo tanto, aprendíamos evitando. Olds señalaba que hasta su investigación “el dolor ofrece el impulso y el aprendizaje basado en la reducción del dolor proporciona la dirección”, la recompensa o el placer no estaban en la cabeza de los investigadores, la zanahoria aún no se había inventado, solo el palo. Los estudios de estos dos investigadores, bajo la dirección de Donald Hebb, demolieron la creencia anterior centrada en el castigo y demostraron que la conducta está tan impulsada por el placer como por el dolor. Este hallazgo del placer como un atributo esencial humano nos puede sorprender en este momento, como si estuviéramos manifestando un conocimiento de Perogrullo pero, en realidad, significó que entendiéramos el comportamiento de los adictos, lo mal que lo estamos haciendo al incidir tanto en colocar como sentimiento esencial la felicidad y, sobre todo, ha servido para que sepamos qué zonas de nuestro cerebro tenemos que activar si queremos salir de una depresión o la importancia que tiene para ser feliz que la estimulación no sea tanto externa como interna.*

- *¿Me dices que buscar la felicidad no es del todo bueno?* –preguntó Félix.
- *Bien, a esta pregunta te contestaré más tarde. Ahora quiero indicarte que todos estos conocimientos han sido necesarios para poder realizar sociedades democráticas y permitir que la sociedad del bienestar sea posible. Con la teoría del dolor y el sufrimiento como única vía de aprendizaje, la población no podía sentir placer; el único placer que existía era la pérdida del dolor y eso impedía que se quisiera tener una vida plena, por lo que la democracia no podía suceder. Fue después de la Segunda Guerra Mundial cuando surgió la posibilidad de que todos tuviéramos derecho a ser felices, a vivir en los últimos escalones de la pirámide de Maslow. No obstante, aún hay mucho por hacer, han quedado aún muchas secuelas de aquella teoría en la que el dolor y el sufrimiento era lo único posible que podía sentir nuestro cerebro ya que, a día de hoy, aún sigo escuchando en ilustres autores que existen emociones negativas, cuando deberíamos haber cerrado este debate sabiendo que las emociones básicas son todas positivas en el sentido de que nos ayudan a sobrevivir; algunas son desagradables cuando se sienten, pero nunca negativas. Por ejemplo, sentir miedo ante un toro que corre hacia nosotros es muy positivo, ya que nos ayuda a huir y subirnos a un árbol. El miedo siempre es desagradable o displacentero, pero sentirlo es muy positivo porque nos salva la vida. Si seguimos indicando que hay emociones negativas a la comunidad, de alguna forma, mantenemos como presente la teoría añeja del dolor como base de activación del cerebro y colocamos la evitación del sufrimiento como base del aprendizaje. Y es que, en realidad, el descubrimiento de que el ser humano podía sentir placer directo ha sido una de las revoluciones sociales y, por tanto, del ser humano. Algo esencial, aunque muy pocos han hablado de ello.*
- *Visto así, es curioso* –verbalizó Félix, cada vez más impresionado de todo lo que estaba aprendiendo en un hospital– *¿Entonces antes de la Segunda Guerra Mundial no existía la felicidad?*
- *La felicidad es el sentimiento principal de una emoción básica llamada alegría. La alegría es una emoción que, como todas las emociones básicas, está en el genoma humano, es decir, no se aprende a sentirse alegre. Todos los mamíferos somos mamíferos por poder emocionarnos, la naturaleza las eligió para que pudiéramos sobrevivir. Las emociones básicas no han cambiado en la evolución, son iguales para todas las culturas y en todos los tiempos. Lo que cambia, y eso sí que lo aprendemos, es dónde nos emocionamos cada uno de nosotros. Me explico. Félix, cuando tú tienes miedo, rabia o alegría del 7, en tu cerebro pasa lo mismo que cuando cualquier otro ser humano del siglo V tenía miedo, rabia o alegría del 7. Ahora bien, lo que es distinto y depende del momento histórico es la cultura en la que nos encontramos y el perfil de la persona, para que unos tengamos miedo, rabia o alegría del 7 ante unas situaciones y otros en otras.*
- *Y qué es eso del 7* –exclamó Félix.

- Bueno, no es solo importante la emoción que tenemos en cada momento, también es importante su intensidad, si colocamos niveles de intensidad del 0 a 10, no es lo mismo un miedo del 3 que del 8.
- Entonces, ¿qué ocurre cuando sentimos felicidad en nuestro cerebro? –insistió Félix.
- Cuando sentimos alegría o felicidad tenemos un chute de dopamina en el circuito de gratificación de recompensa –continuó Ismael–. De hecho, si no existe este torrente de dopamina no nos sentimos alegres o felices. Por ello podemos decir que siempre que este circuito se activa es cuando nos sentimos felices. Ahora bien, si lo que lo activa es una acción adictiva, aunque el sujeto que lo siente tenga bienestar, la alegría ha mutado y se ha convertido en euforia, excitabilidad, exaltación, disociación, locura... No depende tanto del nivel de dopamina, sino de lo que hacemos para que esto se produzca. Por esto es peligroso poner como meta la felicidad en las personas, ya que muchas veces si la felicidad es la meta, es el objetivo, para conseguir este sentimiento podemos coger atajos, como todos los que te he estado mencionando. Imagínate que alguien es feliz porque su equipo de fútbol gana una copa. Para sentir esta sensación de felicidad puede comprar al árbitro o si queremos aprobar un examen, copiamos del compañero. Cuando la meta es lo importante y los medios para alcanzarlo no, se pierde el valor ético, pero la sensación de bienestar sigue estando vigente. Quien toma una raya de coca se siente bien, igual que aquel que aprueba un examen por su esfuerzo, pero lo que ocurra en sus vidas después va a ser muy distinto en uno que en otro.
- Guau, alucinando me tienes, Ismael, comprendo muchas cosas, incluso muchas cosas personales, no sabes lo que me está gustando tu explicación –hablaba Félix como si estuviera viviendo una película en su cabeza mientras decía lo que decía.

Ismael volvió a beber un poco de agua y le indicó a Félix que ahora respondería a su pregunta anterior sobre si la felicidad no era siempre buena.

- Hasta hace poco, más o menos finales del siglo XIX, desde el punto de vista científico, la única manera de sentir placer era por la pérdida del dolor. En la historia de la Humanidad el placer directo estaba determinado por el juego y la realización de las necesidades básicas tales como comer, beber, tener relaciones sexuales, dormir y poco más. Es posible que a lo largo de la historia los jefes de las tribus, reyes o parte del plano social elitista, pudieran encontrar placer en el vivir diario, pero la mayoría de la población vivía luchando contra enfermedades, miserias, injusticias sociales o trabajos aberrantes. Poder sentir placer sin dolor previo es una idea que se universaliza recientemente, teniendo su máximo esplendor al emerger las sociedades democráticas que tienen en el consumo y el libre mercado su base económica y financiera, aunque tengo mis dudas –expresó Ismael, poniendo su mano en el mentón– si gracias a la universalización de la felicidad aparecieron las democracias actuales o viceversa.

La idea social de que todos podemos ser felices y, por ello, vivir en el placer, se instala como un derecho de toda la Humanidad y no como una posibilidad de unos pocos. Así, en los años sesenta se extiende en la población la posibilidad de conducir un auto, tener vacaciones, viajar, comprar una casa y para que esto sea posible se universaliza la posibilidad de recibir préstamos. Comienza una nueva visión de la vida y es que todos podemos ahorrar, disponer y gastar como un sinónimo de felicidad, de libertad y también de poder. Los derechos surgen y aunque siempre ha habido desajustes sociales y desequilibrios llenos de injusticias, la relación derecho-deberes comienza a tener su equilibrio en estos años de florecimiento industrial. Esta sociedad del bienestar confirmó que el circuito de gratificación de recompensa existía, pero pronto nos enseñó que la existencia de este circuito nunca significó que dejara de existir el circuito del dolor, del miedo y de la evitación. La vinculación de la sociedad del bienestar, donde todos podemos ser felices, con el consumo y el libre mercado, hizo que pronto nos diéramos cuenta de que este tipo de motor social se mueve por oleadas económicas, es decir, hay períodos de “vacas gordas” donde se mantiene y es posible la universalización de los recursos que logran vivir en bienestar y otros períodos de “vacas flacas” o de “crisis” donde es evidente la dependencia que hay entre la felicidad y la economía. Al igual que en la sociedad del bienestar el eslogan es que todos podemos y debemos ser felices, en los momentos de crisis la realidad nos dice que la tristeza y el miedo son las dos emociones más sentidas.

Es por ello que hay que poner una vez más en perspectiva la historia, para darnos cuenta que la felicidad no es un sentimiento que engloba todas las necesidades del ser humano; colocarla como meta en la vida, puede producir mucha incapacidad para poder vivir en momentos de crisis, frustración o dificultad. Indicar a la población que tiene el derecho de ser feliz, sin darle herramientas para saber gestionar los avatares de la vida, crea tanta agonía y penuria, como esconder la posibilidad de sentir placer y transmitir a la sociedad que solo podemos sentirlo cuando nos quitamos el dolor. La felicidad debe ser vivida, pero a la vez debemos saber vivir la tristeza, la rabia, la culpa, el asco, la sorpresa, el miedo, la curiosidad, la admiración o la seguridad. Todas estas emociones son pertinentes dependiendo del momento que vivimos y, por ello, enseñar a la sociedad a vivir solo con la zanahoria, puede traer tantas tragedias como cuando vivíamos solo con el palo.

La mutación que ha tenido la sociedad del bienestar es parecida a todo lo que rodea al circuito de gratificación de recompensa. La sociedad del bienestar ha terminado en una sociedad consumista que cifra la felicidad en lo que se tiene. No debemos olvidar que la naturaleza creó este circuito para que pudiéramos dirigirnos a todo aquello que nos hiciera posible la supervivencia, aunque cabe señalar que el placer y, por lo tanto, el refuerzo no se “encuentra” en los objetos. Somos capaces de experimentar placer porque nuestro sistema nervioso está preparado para ello, gracias a la existencia del circuito de gratificación de recompensa y de sus núcleos de placer. Como todo gran poder conlleva una gran responsabilidad. En este caso, el poder de sentir placer o el poder de conseguir

una sociedad del bienestar necesita de la responsabilidad de no activar el circuito del placer ante una sustancia euforizante o del momento económico y, por ello, de lo material de la relación con la vida. Cuando el aumento dopaminérgico que implican algunas drogas activa el núcleo accumbens y sus circuitos de refuerzo y placer, la repetición de esta activación consumiendo esa sustancia es una aberración que culmina en una adicción. Ocurre igual cuando somos felices porque la sociedad nos da la subvención o el subsidio y podemos seguir viviendo en el consumo, cayendo en la dependencia de quien nos subvenciona o nos hipotecamos para el resto de nuestra vida, creyendo que así estamos dentro de los cánones de lo que nos hace feliz. La parte de la sociedad que tiene que educar debe decirnos que la felicidad no debe ser nuestra meta. Si la colocamos como tal solemos coger atajos, ya que conseguir la felicidad se convierte en el motivo de vida y no nos damos cuenta de que lo que vivimos es lo que nos tiene que hacer felices. Si el objetivo es ser feliz, con activar el circuito de placer es suficiente, lo podemos hacer consumiendo, luego da igual que lo que consumamos sea una sustancia, una compra compulsiva, la televisión que nos dice cómo tenemos que vivir o ideales sobre cómo debe ser nuestro cuerpo.

La felicidad no debería ser la meta, ya que hoy sabemos que somos más felices cuando imaginamos la meta que cuando la alcanzamos. Tenemos más chute de dopamina en la anticipación o cuando nos imaginamos el hecho que cuando obtenemos y hemos alcanzado realmente el objetivo. Mi perro es más feliz cuando le digo que le voy a dar la comida, que cuando está comiendo. Messi o Ronaldo son más felices cuando meten un gol que cuando termina el partido, por ello, cuando la felicidad se coloca como un fin es fácil terminar siendo un adicto, ya que con activar el circuito es suficiente. Pero si la felicidad la sentimos por el proceso que estamos haciendo o creando, se convierte en el refuerzo y aquí ya no hay atajos, ni trampas, ni adicciones. Sucede que crecemos y nos valoramos; tienes poder, ya que sabes que puedes y, cuando sabemos que podemos, además de sentir felicidad, sentimos que tenemos poder, ya no somos adictos, tenemos compromiso y responsabilidad.

- *Es decir, al decirnos Coca Cola que la felicidad es de color rojo y la obtenemos si consumimos una, nos están...*—dijo Félix, disfrutando muchísimo de su darse cuenta.
- *Cuando el derecho al placer y el bienestar directo se coloca como fin en la sociedad y se dice a los ciudadanos desde que nacen que tienen derecho a ser felices, sin explicarles que esto solo es posible con el esfuerzo de todos, teniendo herramientas para combatir la adversidad y saber frustrarse, saber ser resilientes, saber estar a las duras y las maduras, creamos adictos de la subvención o la prestación social. Frecuentemente nos convertimos en sujetos pasivos que, como bebés, ponemos la boca para que nos den la fuente del placer. La idea es pensar que la sociedad en sí, aunque está presente, no existe, en el sentido de que quien te da la subvención en la sociedad son otras personas y esto, paradójicamente, puede ser una manera de hacerte sumiso/a y dependiente a su donación. Si el bienestar o*

el placer es consecuencia de la subvención, hemos inventado la mayor de las fábricas de hacer sujetos dependientes.

- *Tócate los pies –vitoreó Félix como si estuviera en el final de un concierto de rock and roll.*
- *Debemos conseguir nuestro bienestar de forma activa, siendo el propio individuo el hacedor de su felicidad. No conozco a nadie que esté motivado si no ha participado en la conquista de la meta. La única manera de tener una sociedad de bienestar es haciendo partícipe a todos sus componentes en la realización de esa empresa, en este caso la sociedad en la que habita, y esto que puede parecer utópico, al menos, debe ser posible en nuestra idea de sociedad. Tenemos que impedir la dependencia en todos sus posibles planos, tenemos que permitir que, para vivir en sociedad, sea tan importante el derecho como el deber. No solo tenemos que dar peces, además debemos enseñar a pescar, hay que enseñar a realizarse su propia caña, saber dónde conseguir los cebos o, incluso, saber realizar la barca para adentrarnos en el río. Posteriormente nos haremos especialistas y desde ahí compartiremos lo que sabemos hacer con lo que el otro hace mejor que nosotros. Aunque es inevitable que existan diferencias, no serán de yo te doy y tú recibes, serán yo te doy y tú me das; quizás lo que yo te doy valga menos que lo que tú me das, pero yo también influyo y tengo mi sitio en la red social. Es muy peligroso pretender que los individuos sean felices porque mamá sociedad o papá estado te subvenciona no solo el dinero, sino lo que puedes o no puedes hacer, es un diálogo que dice más o menos “tú sé feliz que yo pienso por ti, eso sí vótame. Yo te resuelvo tu vida y tú me dejas que diseñe cómo tienes que vivir”.*
- *Alucinante y ¿todo esto lo obtienes de la bioquímica? Si me acabas de hacer una descripción socio-político-económica-financiera. Bendito resbalón que te ha roto la cadera, yo no me quiero morir sin saber todo esto –exclamaba eufórico Félix–. ¿Y qué más cosas hay en el circuito de recompensa ese...?*
- *Bueno, hay unos cuantos nombres extraños pero, cuando lo creamos necesario, llamamos a control y decimos que me traigan del bolso una revista en la que viene dibujado y te lo enseño. En el circuito de gratificación de recompensa encontramos su eje en el área tegmental ventral que, al segregar dopamina en el núcleo accumbens, dispara todos los indicadores fisiológicos y subjetivos del placer y el bienestar, por lo que hemos determinado que el núcleo accumbens junto al septum son los dos centros del placer en nuestro cerebro. Cada vez que se activa este circuito, aquello que lo ha activado o lo que estamos en ese momento viviendo, queremos que se repita o que permanezca más tiempo con nosotros. También existe otro circuito que al activarse provoca dolor, miedo y, por ello, sufrimiento, es el circuito de la evitación y cada vez que se activa, aquello que ha ocurrido para activarlo, tendemos a no querer revivirlo. Este circuito tiene como eje el locus coeruleus que, al segregar noradrenalina en las amígdalas, produce una respuesta de miedo o pánico. En la respuesta de evitación también intervienen, a nivel*

fisiológico, el haz espinotalámico, que es el canal del dolor físico; a nivel psicológico, la ínsula y, sobre todo, la corteza cingulada anterior, que son las precursoras de lo que podemos denominar sufrimiento o dolor psíquico.

- Una cosa, Ismael –interrumpió Félix en medio de tanto nombre–. ¿Es posible controlar a las personas o a las poblaciones haciéndoles sentir más una emoción que otra?*
- Claro, de hecho todo lo que tú eres hoy, tiene mucho que ver con lo que viviste en tus tres primeros años de vida. Me explico, en el aprendizaje hay muchas variables que influyen, pero las fundamentales son dos:*
 - La situación que vivimos (estímulo, tanto interno como externo).*
 - La emoción que sentimos.*

Si no nos emocionamos nuestro cerebro no enfoca en la situación que estamos viviendo, quedando esta como que no ha ocurrido. Si yo te digo a ti que me hables de tu vida, posiblemente me cuentes, haciendo mucho esfuerzo, cosas durante tres cuartos de hora, a partir de ahí te costará. Además, lo que me cuentes seguro que son situaciones que han sido para ti intensas en cuanto a emociones. Por lo tanto, solo grabamos aquello que nos emociona, si no nos emociona para nuestro cerebro no existe.

En nuestros primeros años de vida nuestra capacidad de emocionarnos es muchísimo más potente que posteriormente, de tal manera que, en principio, cualquier estímulo nuevo produce en nuestro cerebro un flash emocional. Este hecho es fundamental, ya que así vamos grabando y aprendiendo rápidamente.

La cuestión es: cuando el bebé se encuentra ante una nueva situación en su vida, ¿qué emoción es la que activa ante esa situación?

Hoy sabemos responder que la emoción que activa el bebé es la emoción que se activa en la madre, el padre o la persona adulta que le esté cuidando en ese momento, fundamentalmente su madre o su padre. ¿Sabes lo que significa esto, Félix?

- No, ni idea –replicó Félix.*
- Que ese nuevo estímulo para el bebé quedará adherido, asociado, condicionado a la emoción que ha sentido su madre, padre... Por lo tanto, si un bebé nace en un seno familiar en el que lo habitual es sentirse asustado, rabioso, en culpa o alegre, llenará su cerebro de estímulos asociados a estas emociones que sientan aquellos que le han dado la vida.*

Tenemos diez universos emocionales, es decir, diez emociones básicas que la ciencia ha demostrado que están en nuestro genoma, estos son: sorpresa, miedo, rabia, culpa, asco, tristeza, alegría, curiosidad, seguridad y admiración. Ahora piensa que, cuando tienes tres años, los universos emocionales que tienen más estímulos asociados son el miedo y la culpa. Pues bien, a partir de esa edad, siempre que el cerebro se enfrenta a un nuevo estímulo o situación anteriormente no vivida, la emoción que siente quien está a su lado ya no es tan valiosa, aunque

aún tiene valor. Si es así, la emoción con la que se emocionará ante esa nueva situación es con la misma emoción que el estímulo equivalente, de tal manera que ese/a niño/a que tenía muchos estímulos asociados al miedo o a la culpa, tiene muchas probabilidades de que el miedo o la culpa sea la emoción que sienta ante ese nuevo estímulo, por lo que cada vez tendrá más momentos de miedo o culpa.

Y así llegamos a la juventud y a la adolescencia, con un cerebro que se emociona por la genética con la que nació y desde el aprendizaje que tuvo. Por todo ello, ¿dónde está tu libertad para ser de una manera u otra, Félix?

– Me parece que hay poca, ¿verdad?

– Muy poca. El resto de tu vida, a medida que vayas creciendo, podrás darte cuenta de lo absurdo de tu forma de emocionarte y comenzarás a realizar cambios para ser de otra manera. Habrá una lucha que algunas personas serán capaces de librar, pero otras ni se darán cuenta de ello. La vida depende de la emoción que sentimos ante los acontecimientos, de tal manera que hay personas que delante de la montaña rusa activan la alegría y lo disfrutan y otras que sienten miedo o simplemente curiosidad y los ojos del miedo ven un paisaje totalmente distinto a los ojos de la alegría.

Por esto, es fundamental conocerse, descubrirse, saber quienes somos y de dónde venimos, lo principal es dialogar con tu biografía, Félix. Y a partir de ahí, descubrir que debemos aprender a habitar nuestra vida, para poder hacernos dueños, lo máximo posible, de nuestro destino.

Eres como te emocionas, todo lo demás viene detrás. Si alguien decide no entristecerse nunca, pase lo que pase, no sentir culpa o no tener asco, está amputando la mejor de las brújulas, quedará desorientado, sin capacidad para adaptarse de forma natural. Es verdad que algunas emociones son muy desagradables y se pasa mal cuando se sienten, pero es peor anestesiarse con la insensibilidad de no sentir, es como vivir muerto en vida.

Así respondo a tu pregunta desde lo que podríamos llamar manipulación personal que todos hemos ido teniendo. Claro que podemos manipular a una población o a una sociedad si sabemos cómo conseguir que se emocionen de una u otra manera. De igual forma que antes de la Segunda Guerra Mundial a las poblaciones se las tenía controladas, sobre todo, desde las emociones básicas del miedo y la culpa, también seguro que se utilizó en muchos momentos la rabia para con otros pueblos o el asco. La culpa y el miedo han sido las dos emociones básicas más utilizadas desde el sapiens sapiens para de esta manera tener a la ciudadanía recogida en un control social. Desde mediados del siglo XIX y, sobre todo, después de la Segunda Guerra Mundial, nace otra forma de utilizar emociones básicas para alcanzar el control social, en este caso y tal como te he explicado antes, se le dice a la población que tiene derecho a ser feliz y esto es fantástico, es como antes dije una verdadera revolución, pero que se convierte en aberrante si ser feliz significa no pensar, no tomar decisiones, no ser dueño de la propia vida, ya que cuando nos

sentimos alegres estamos eufóricos, exultantes, muy disociados, pero tenemos muy poco control sobre la fuente que nos produce esa felicidad. Es una felicidad consecuencia de fuentes externas, que tiene que ver con lo que obtenemos respecto a lo que está sucediendo en nuestro entorno, no es una felicidad que nace desde dentro, donde nos sentimos anfitriones de conseguirla, tiene más que ver con la subvención o la coyuntura social, “vacas gordas” o “burbujas”, que con las propias capacidades.

Esta posibilidad real de universalizar la felicidad es una aspiración legítima y que debería adentrarse en cualquier proyecto vital, pero para conseguirla es necesario diferenciar la felicidad que surge desde el exterior y que es muy objetiva, por ejemplo, me siento feliz porque el paisaje que estoy observando es extraordinario, y esa otra parte de la felicidad más experiencial y subjetiva que nace dentro de nosotros sin necesidad de estímulo externo. Ambas deben complementarse. Para que la felicidad sea tanto experiencial como fruto de lo que acontece en nuestro entorno es necesario un desarrollo de todas nuestras dimensiones, surgiendo una armonía y un fin, un plan, un proyecto de vida, una responsabilidad. No puede haber felicidad si no hay persona y la persona debe llevar el rumbo; cuando no es así, nos convertimos en un personaje que puede ser muy feliz, pero cuanto más lo es, más ahoga, aniquila y destruye a la persona. Hay programas de televisión que transmiten directamente la necesidad de realizar un personaje, aunque se esté hablando y dialogando de la vida de la persona, sucediendo que en numerosas ocasiones el personaje devora a la persona. Y en algún momento, para que el personaje siga con su felicidad, la persona tiene cada vez menos vida, es una nueva forma de vender el alma al diablo, es la adicción a tener éxito, entendiendo como tal ser famoso, aunque ya no tengas vida propia.

Como antes has dicho, si se es feliz por beber un refresco que nos dice que la felicidad tiene color rojo (alucinante), por ser alto/a, con un cuerpo perfecto, dominar muchos idiomas, tener un C.I. altísimo, varios Master, poseer barcos, casas y motos, ir de vacaciones cuando te apetece, realizar varios deportes, saber de finanzas, tener controlado el tema informático, hablar mucho por Smartphone, dominar la cocina, leer habitualmente, saber de cine y de música, ir a conciertos, congresos y saber de política, poder opinar en los programas de radio y a la vez tener un diálogo fluido con los hijos, la pareja o la familia, pasear, meditar, convivir con la naturaleza, tener amigos de esos que después de tres años sin verte parece que fue ayer la última vez que estuvisteis juntos o dormir 8 horas... unimos universos que suponen que la felicidad se consigue por lo que tengo, adquiero o represento. Sin embargo, hay otros universos donde la felicidad sucede por ser quien soy, por ser antes de tener, donde el ser es previo al obtener y, por ello, después tengo, adquiero, represento o consigo. Parece lo mismo, pero aquí no hay propiedad conmutativa, ya que para ser feliz no podemos ser miserables, lo más alto no se sostiene sin lo más bajo, de tal manera que en el plano inferior debemos tener unos mínimos para que la felicidad no suceda a cualquier precio. Sabemos

que somos limitados y sabemos que la mayor de nuestras limitaciones es que vamos a morir en algún momento. Existen la enfermedad, la desgracia, la injusticia y el sufrimiento, así que desde una serena aceptación de la existencia del dolor y el malestar, podemos proponernos alcanzar, celebrar y conseguir esos mínimos de felicidad, sin coger atajos que nos activen el circuito de gratificación de recompensa a cambio de perder el control de la propia vida.

- Ahora el que no te quiere cansar más soy yo, Ismael, llevas más de una hora hablando –indicó con gesto serio Félix–. ¿Qué es entonces la sociedad del bienestar? ¿No es conseguir ser feliz?*
- La realidad de la sociedad del bienestar debe ser la de una colectividad que garantice una seguridad social gratuita, una educación universal y sin diferencias, unos servicios que cubran la dependencia de aquellos que sufren una incapacidad que les impide ser autónomos, es la sociedad de la jubilación con dignidad, de ofrecer a los padres la capacidad de cuidar, al menos en los primeros años de vida, a sus hijos y no por ello poner en riesgo su puesto de trabajo, es la sociedad de los centros de acogida, del traslado rápido a un hospital desde cualquier punto del país, de poder recibir comunicación directa y rápida de los trámites legales, se viva donde se viva, y muchos más conceptos. Sin embargo, la sociedad del bienestar ha ido mutando hacia una sociedad que tiene como equivalente la sociedad de la subvención. Y creo que la palabra subvención engloba el mayor despropósito del derecho a vivir en autonomía, de la fiesta en la plaza del pueblo, de conseguir la fama por ir a programas de televisión que nunca hubiéramos imaginado que podrían existir, del derecho a tener todos los derechos y no tener ningún deber, es una sociedad donde el derecho a ser feliz se ha instalado sin tener en cuenta que, para ello, se necesita un verdadero esfuerzo y entregar a la comunidad parte de ti. La sociedad del bienestar tiene sus raíces en la aportación común de esfuerzos para, de esta manera, obtener beneficios cuando los necesitas. Quizás pueda parecer una idea absurda, posiblemente los economistas y políticos me dirán que es imposible lo que expongo y que no se puede llevar a cabo, me gustaría, eso sí, que me dijeran realmente porqué. Yo lo propongo y luego tú decides si es posible o no.*

Imagínate que tenemos una población que tiene 1000 personas desempleadas, que cobran una media de 900 euros, algunos solo cobran 400 euros por estar en eso que se denomina subsidio por haber agotado su prestación de desempleo y otros pueden estar cobrando 1500 euros. Si multiplicamos los 900 euros de media, por 1000 personas y por 12 meses tenemos una cantidad de gasto público al año de 10.800.000 euros.

Por otro lado en este supuesto tenemos 300 personas que, según la ley de dependencia, necesitan de ayuda para poder realizar las actividades de su vida cotidiana. El pago que se realiza a quien les da ese soporte asistencial es, de media, de 800 euros al mes, ya que algunas personas solo requieren de una ayuda

puntual para levantarse o acostarse, mientras que otros necesitan tener las 24 horas del día a alguien que le asista. El gasto que tendría un estado por esta ayuda sería de 800 euros por 300 personas por 12 meses incluido su cotización a la seguridad social. Un total de gasto público de 2.880.000 euros.

Entre los parados y la ayuda por dependencia el gasto en este supuesto sería de 13.680.000 euros. La parte que recoge por cotización como trabajador el estado sería de unos 600.000 euros.

Por qué no ponemos a estos mil parados a trabajar asistiendo a esas 300 personas que sabemos tienen dificultades para tener una autonomía. Por déficit presupuestario hay quien no ha podido conseguir el certificado de persona dependiente o, lo que es peor, sí que han sido valoradas como tales, pero no se les puede dar la prestación y son las familias las que tienen que hacer un esfuerzo sobrehumano, cuando no contratar ellos con su dinero a personas que les ayuden, habitualmente sin darles de alta y, por ello, dentro de lo que denominamos economía sumergida o dinero negro. El gasto del sueldo sería similar al que se da por subsidio, ya que tenemos 3 parados por persona dependiente que podrían trabajar cuatro horas de media al día. Si incluimos la seguridad social, el gasto, como digo, no sería superior al del subsidio, con la diferencia de que se cotizarían alrededor de 1.800.000 euros, se les quitaría la etiqueta de desempleados, sintiéndose mucho mejor realizados como ciudadanos y, lo que es muy importante, tendríamos 300 personas asistidas, 1.000 parados menos y un gasto estatal de 13.680.000 euros, pero una entrada por cotización a las arcas del estado de 2.400.000 euros.

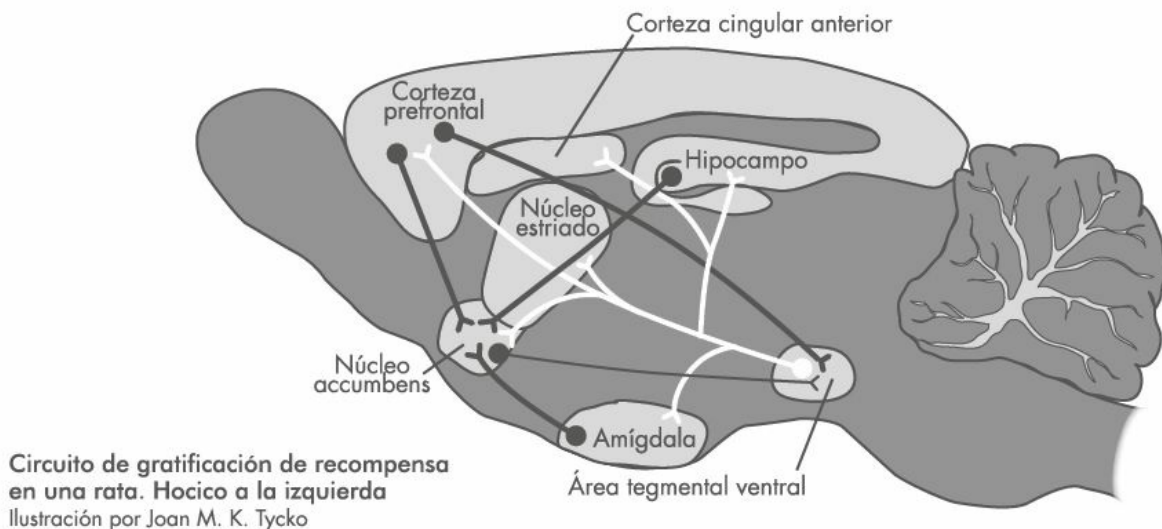
Bueno, este cuento de la lechera se puede acabar si lo que se nos dice es que esos 1.000 parados no quieren trabajar o, simplemente, hay sectores de la población que, desde sus derechos, viven mejor en la subvención que en la autonomía laboral. Hoy sabemos que la mejor manera de encontrar trabajo es trabajando, es decir, teniendo un empleo, la persona que está en el circuito laboral es más fácil que encuentre otro trabajo mejor remunerado y más cercano a su especialidad, que aquel que está desempleado.

Resumiendo, la sociedad del bienestar surge para alcanzar uno de los derechos más importantes del ser humano “poder vivir en el placer directo”, no solo sintiéndose bien cuando se deja de tener dolor o sufrimiento, sino que puede sentir placer sin que haya dolor previo. Este derecho es fundamental, ya que lleva implícito tener conseguidos los primeros peldaños de la pirámide de Abraham Maslow, tener cubiertas las necesidades fisiológicas, de seguridad, afiliación y reconocimiento.

En ese momento entró en la habitación Pedro vestido de Pedro. Quería charlar con Félix, como había dejado dicho López, pero Pedro no sabía que Félix no estaba solo en

la habitación y cuando entró y vio a Ismael en toda su vorágine de explicaciones, se quedó bloqueado. Félix le sonrió y dijo:

- *Pasa, Pedro, por favor. Ayer contigo la vida me dio un vuelco, pero hoy además me ha traído a un ángel de nombre Ismael, eso sí, con la cadera rota, que me ha dado un vuelco a todo lo que creía que sabía y me está abriendo un universo que es necesario que aprendamos para poder conocernos.*
- *Buenos días o tardes, no sé si ya habéis comido* –indicó Pedro sonriendo a Ismael y tocando la mano de Félix.
- *No, aún no nos han traído la comida* –expresó Ismael–. *Ya que has entrado en nuestra morada, haznos un favor. Busca en el bolso una revista que se llama Journal of Neuroscience y acércamela, por favor.*
- *Vaya una gran revista científica de neurociencia* –replicó Pedro.
- *¿La conoces?* –respondió Ismael.
- *Pedro es psicólogo* –explicó Félix.
- *Tenga usted* –dijo Pedro, alcanzándole la revista a Ismael.
- *Mirad. Este es un croquis del circuito de gratificación de recompensa de una rata.*



Ambos observaron, en ese momento entró una auxiliar con las bandejas de la comida.

Capítulo 3

No hay nadie como tú y por ello representas todo lo que eres

*Sonidos de una vida: el corazón de una madre, la risa de un bebé,
el susurro de quien amas, la voz de un amigo o el jadeo de tu perro.*
R. Aguado

Natalia se pasó todo el día de pregunta en pregunta. De hecho le sucedió algo bastante incómodo para un terapeuta y es que encontraba en sus pacientes similitudes y aspectos propios. Esta personalización de aquello que se trabaja con los pacientes sucede siempre, solo que se es consciente cuando el terapeuta está en un momento en el que sus cosas no están resueltas o, lo que es más habitual, está en fase de querer resolverlas. Una pregunta le rondaba más que otras, dándose cuenta cuando se la hizo a Montse, una paciente de 21 años que se encontraba en el hospital por padecer un cuadro obsesivo compulsivo con rituales de limpieza muy dañinos para su salud física y mental y una estructura mental muy anancástica y que había llegado a tal extremo que utilizó productos cáusticos para quitarse la contaminación que vivía en sus manos, con las consiguientes heridas y quemaduras, de las cuales se estaba reponiendo en la planta de medicina interna. Natalia preguntó:

- Pero, Montse, ¿de qué quieres limpiarte?
- No lo sé, en verdad no lo sé. Me siento constantemente contaminada, sucia, me doy asco, pero ciertamente no sé de qué. Hasta ahora pensaba que podría contaminarme del virus del SIDA pero, realmente, ahora no sé de qué –contestó la paciente.
- Cierra los ojos –refirió Natalia–. Pon a eso que no sabes qué es, pero que te contamina, un color. ¿Qué color tiene?
- Rojo hacia negro, rojo sangre coagulada –dijo sin vacilar Montse.
- ¿Qué parte de tu cuerpo ocupa?
- Las manos, hasta los codos.

- *¿Como si fuera un guante?*
- *Sí* –afirmó Montse.
- *¿Qué textura tiene eso que te contamina?*
- *Es áspero, tan áspero como una lija.*
- *¿Y a qué huele?*
- *A cera quemada* –contestó Montse.
- *¿Qué te viene a la cabeza que sea rojo como un guante, áspero como una lija y que huele a cera quemada?*
- *La matanza del cerdo en mi pueblo* –contestó Montse sin vacilar, como si tuviera la respuesta en una primera línea de su mente–. *Cuando era niña, me ponía unos guantes con los que ayudaba a meter la carne para hacer los chorizos. También se quemaba la piel del guarro para hacer cortezas y olía así.*

Y aquí es donde Natalia realiza la pregunta clave, esa que se estaba haciendo constantemente ella misma:

- *¿Y qué es lo que pasó ese día?*
- *En la siesta, después de comer, mientras todos estaban acostados, mi primo y yo nos dimos un beso y nos tocamos el cuerpo, tenía diez años y nos descubrió mi tía. Hizo que nos laváramos la boca al lado del barreño donde estaba lo que había sobrado. Al ver esa carne flotando en ese líquido rojo que llamaban adobo, me di asco, sentí tanto asco que no paré de lavarme la boca y las manos con piedra pómez.*

Y ahí suele estar el *quid* de esas memorias que tenemos ancladas y que, como un disco rayado, nos vienen y nos vuelven sin tener consciencia de que lo realmente importante es “lo que pasó ese día”. En el caso de Montse, lo que pasó es que tuvo un momento donde la curiosidad y la pasión la envolvió en uno de esos instantes bastante habituales entre niños de ocho a once años, en los que comienzan a curiosear y a descubrir sensaciones muy excitantes cuando tocan o conocen el cuerpo del otro. De forma súbita pasó del escenario de la pasión y la excitación de los diez años, a la tragedia y el horror del cerebro del adulto, que interpreta en esa conducta un sinfín de maleficios y perversiones, tal como hizo su tía. Es el choque de la vida infantil con la del adulto, sin término medio. La pregunta *¿Qué es lo que paso ese día?* intenta contextualizar lo que allí ocurrió, tener *memoria de estar allí*, para que cada vez que Montse tenga un arrebató de pasión en la actualidad, no aparezca como un resorte, la respuesta emocional que fue grabada, en este caso el asco y la culpa. Cada vez que Montse, como todos los seres humanos sanos, tienen deseos sexuales, en vez de satisfacerlos y satisfacerse como adulta que es, la impregna el resultado de la memoria de aquel día, el asco y la culpa, de tal manera que tiene que limpiarse, ya que la pasión y la excitación para ella se vuelven de forma súbita en asco, culpa o miedo. Y por esto tiene tanto valor para su ecosistema el ritual de

lavado, mientras se limpia su contaminación, no realiza la acción sexual que desea. El ritual de lavado se convierte en el mecanismo que la protege de aquello que fue grabado en su infancia como lo peor que puede sentir una persona, deseo por otra persona. Para saber por qué hacemos lo que hacemos, en muchas ocasiones, hay que saber o descubrir lo que pasó después de un momento cumbre de excitación.

Montse y su primo descubrían sus primeras pulsiones sexuales a través de toqueteos y besos que los colocaban en una excitación extraordinaria. Pero cuando después de esa excitación aparece el castigo, la vergüenza o el miedo, se suele culminar en el asco y la culpa, que son las dos emociones que están detrás del trastorno obsesivo compulsivo, principalmente. Montse ayudó a Natalia a preguntarse “*¿Qué pasó después de tu momento de excitación?*” Y eso es lo que estuvo preguntándose toda la mañana a sí misma “*¿Qué pasó después de su momento de excitación?*” Pero después de cuándo. Eso es lo que esperaba averiguar comiendo con M^a Luisa.

Natalia sabe, como psicóloga experimentada que es, que en el modelo de *Terapia de Interacción Recíproca*, lo importante es que “*el pasado, a nivel emocional, no siga presente, tal como aconteció*”. Por ello necesitaba que Montse fuese capaz de vivir, en la actualidad, los acontecimientos que le producen excitación (cualquier tipo de excitación, no solo sexual, el trastorno obsesivo generaliza y siempre que hay excitación, sea cual sea su naturaleza, necesita de la respuesta compulsiva) de una manera adulta y natural. Y no como aconteció ese día de matanza (nunca mejor dicho) en el que quedó grabada en la memoria que después de una excitación, en este caso sexual, venía un castigo y una vivencia experiencial de que había cometido un delito extremo. A nivel racional seguro que Montse comprendería que podría tener relaciones sexuales pero, cuando esta pulsión de excitación se producía, lo que aparecía de manera súbita era la defensa obsesiva compulsiva, como si su cerebro siguiera temiendo el castigo de la tía. Natalia trabajó con Montse la diferencia de criterio entre la forma de procesar racional y la emocional; En el TOC (trastorno obsesivo compulsivo) se necesita que, a nivel intelectual, el paciente se dé cuenta del mecanismo defensivo para, así, dejar de realizar la compulsión, que es lo que realmente mantiene el trastorno. Es decir, si en vez de lavarse, realizara el deseo que en ese momento aparece, el trastorno mejoraría o, incluso, desaparecería. Si se encaminara hacia el extremo impulsivo, el paciente comenzaría un periodo donde, cada vez que sintiera el impulso, no podría posponerlo y tendría que realizarlo de manera inmediata, incluso, en situaciones poco naturales desde el punto de vista social.

- *¿Puedes imaginarte de nuevo aquel día?* –sugirió Natalia a Montse.
- *Sí, me siento fatal.*
- *Ahora imagínate todo lo que aconteció cuando estabas con tu primo besándote y tocándote. Sólo cambia una cosa en tu imaginación. Tienes la edad actual, está pasando hoy. ¿Qué cambia?* –preguntó Natalia.

- *Hoy no me estaría tocando y besando con mi primo. Hoy él es un chaval de 22 años, que tiene su novia, su carrera... imposible, no ocurriría* –expresó Montse, toda convencida con los ojos cerrados.
- *¿Te das cuenta? Aquello fue una cosa de niños y hoy no pasaría. Así que, ¿cómo algo que ya nunca pasaría puede estar tan presente en ti?*
- *Es verdad, tengo presente algo que nunca va a suceder. Lo siento y siento mucho alivio.*
- *Bien, ahora quiero que sigas explorando en tu imaginación* –afirmó Natalia–. *Imagínate que estás en la actualidad, con tus veintiún años, besándote y tocándote con un chico o una chica que te gusta y que eliges voluntariamente. Y en ese momento tu tía hace lo que hizo ese día. ¿Qué harías tú?*
- *Yo no haría nada, sonreírla. Ella no me diría nada, se iría, se disculparía por haberse entrometido, no pasaría nada* –infirió Montse con toda naturalidad.
- *¿Te das cuenta? Tu cerebro racional te indica que ese castigo que tuviste nunca más volverá a suceder, ya que nunca más se dará la situación tal como ocurrió. Sin embargo, utilizas el lavado como si aquello siguiera presente* –culminó Natalia hablando cada vez con voz más susurrada y firme.

Montse miró a Natalia, comenzó a llorar pero, esta vez, no de pena; sentía como si la estuvieran apretando con fuerza el pecho y de pronto dejaran de hacerlo. Es el alivio del descanso, ese que se siente cuando la culpa y el asco dejan paso a la curiosidad y la admiración. Permaneció un momento en silencio y, después, le dio las gracias.

Natalia respetó su silencio y le dijo que escuchara sin más, que ya no tenía nada que decir, aunque sí mucho que hacer. Ahora quería explicarle lo que le estaba pasando cada vez que tenía el impulso de lavarse las manos. Y que esto podría decírselo tantas veces como hiciera falta.

Lo importante, y por eso Natalia lo remarcó como fundamental para salir de cualquier memoria traumática, era que fuera consciente de que el pasado que pasó (y claro que pasó), *ahora ya no pasa*. Nadie puede mejorar si olvida o niega lo que pasó; lo que pasó, pasó. Y, es más, para que lo que pasó no pase ahora es necesario que grabemos en nuestra mente que, si pasara ahora lo que pasó, tal como somos hoy, *tanto nosotros como los demás actores del suceso, haríamos cosas que no hicimos; o, quizás, dejaríamos de hacer cosas que hicimos. Nunca más va a pasar lo que pasó* y, por lo tanto, no podemos sentir lo que allí sentimos. Todo este trabalenguas es lo más importante dentro de la fase de desencuadre y desplazamiento de la Terapia de Interacción Recíproca, que al final lo que intenta es que *convirtamos las vivencias* (lo que pasó) *en experiencias* (ahora pasaría de otra manera, ya que aprendimos). Para sentir otra emoción más adaptada, en este momento de nuestra vida, respecto al momento en que aconteció la situación traumática, grabando una nueva memoria que

nos haga responder de manera sana, cuando de forma más o menos inconsciente, nos encontremos ante estímulos semejantes a los que estaban presentes en la situación realmente vivida.

- *Es alucinante lo tranquila que me siento Natalia, pero estoy muy cansada, tengo ganas de dormir –manifestó Montse–. Pero antes de que me duerma, una pregunta. ¿Por qué has dicho tocarme con un chico o una chica?*
- *Bueno, son las dos posibilidades sanas, que te guste tener sexo con un chico o una chica, simplemente por ello; eso lo tendrás que saber tú. Y en cuanto a tu sensación de querer dormir y estar cansada es normal. Siempre ocurre esta sensación de cansancio y necesidad de dormir. En el sueño se activan mecanismos con los que todo lo comprendido y asimilado a nivel racional, también se asimila a otros niveles más profundos de nuestra mente. En la fase REM de nuestro sueño se producen todos los mecanismos neurológicos necesarios para metabolizar el cambio que hemos hecho en el cerebro emocional y en el del reptil. Vamos a hacer una cosa que he descubierto que va muy bien a muchos pacientes –sugirió Natalia–. Voy a seguir hablando como si te estuviera contando un cuento, aunque es una realidad científica y además durilla desde el punto de vista teórico, hasta que te duermas. Después me marcharé y ya nos veremos otro día. ¿Te parece, Montse?*

Montse asintió con la cabeza, buscó una postura para escuchar a Natalia, como si fuera una niña de diez años que escucha un cuento que la va a rescatar de las pesadillas que tiene todas las noches y, de esta manera, escuchaba cómo Natalia decía:

- *Cada vez que vives un recuerdo o tu mente, al vivir una situación actual, conecta con algo que ya viviste, hay que diferenciar la lógica de tu cerebro cognitivo, racional o humano y la lógica de tu cerebro emocional, límbico o mamífero. El primero tiene esa relación directa y natural con el pasado, el presente y el futuro. Además, es capaz de fantasear o imaginar, teniendo como objetivo final engranar al individuo en la sociedad en la que vive, instalándolo en el sentido común. El segundo solo vive en el presente, en “su presente”; no distingue el estímulo inventado por la fantasía o la imaginación del que sucede en la actualidad. Ambos son reales para él, incluso puede ser más veraz y le es más fácil de comprender el estímulo que surge en el propio cerebro (fantasía, imaginación, pensamiento), que aquel otro que surge fuera del cerebro en ese momento. Nuestro cerebro emocional no tiene ventanas donde observar; los ojos de nuestro cerebro emocional es aquello que tenemos grabado o sentimos; para él, es más fiable la invención que lo que ocurre fuera. Por ello, la realidad de la emoción no es lo que sucede en ese instante, sino lo que sucede en nuestro cerebro, aunque sea producto de la imaginación. Debemos por ello diferenciar la realidad de la actualidad si*

queremos comprender la lógica emocional. La realidad para la emoción es lo que se siente y esta realidad puede ser debida a una fantasía o a un estímulo que se produce en ese momento fuera de nosotros; a ese momento es lo que yo llamo lo actual. Para el cerebro emocional todo aquello que sea posible ya es real; de hecho, lo que imaginamos, fantaseamos o pensamos, para este cerebro, es posible y aquello que no se puede imaginar es lo único que no es posible. Lo posible cumple todos los requisitos para que este cerebro emocional lo viva como algo que está sucediendo. Si lo posible lo vivimos fuera de nuestro cerebro entonces estamos en territorio de experiencia y eso es lo actual. Podríamos decir que la actualidad es la realidad objetiva y lo posible, la realidad subjetiva, que coinciden cuando lo posible es vivido en la actualidad.

Cuando la actualidad es compartida por la comunidad, sucede que estamos viviendo en una compenetración entre ambos cerebros, el cognitivo y el emocional. Si un grupo de personas mantiene emociones que conviven bien entre sí, tendrá una armonía perfecta y, por ello, una relación social magnífica, aunque los individuos que lo componen piensen de manera distinta ante determinados aspectos de la vida. Sin embargo, un grupo de personas que piensen igual o tengan similares creencias, pero estén en estados emocionales muy discordantes, no podrán convivir o su relación será muy difícil. Es más importante para convivir en sociedad poner el acento en lo que sienten los individuos que en lo que piensan, ya que se puede convivir pensando distinto, si lo que se siente en ese momento es armónico. Una tertulia entre personas de ideologías muy dispares puede mantenerse sin dificultad, siempre que la emoción que sienten respecto a los otros sea adecuada para la convivencia. Sin embargo, tertulianos que tienen las mismas creencias pueden terminar rompiendo la relación si las emociones que sienten entre ellos chocan e impiden la convivencia.

Es por esta diferencia de lógicas y maneras de procesar por lo que el ser humano ha llegado tan lejos en la evolución, ya que tiene un cerebro que puede analizar, incluso, su propio análisis. Es majestuoso tener un órgano que puede analizarse a sí mismo, que intenta comprenderse y, desde ahí, puede avanzar. Es algo único en la naturaleza. Nadie ni dada, incluidas las máquinas, puede hacer esto.

Pero, precisamente por esta capacidad, es habitual que podamos tener enfermedades virtuales como la tuya, Montse. Sufres por lo que imaginas, piensas o fantaseas, sin que nada de lo que ocurre en tu mente esté pasando en la actualidad. El ser humano puede estar viviendo un mundo atroz, porque aquello que imagina, para una parte de su cerebro, es la realidad.

Robert Sapolsky, en su tedioso pero fantástico libro “¿Por qué las cebras no tienen úlceras?” nos indica que al no tener las cebras cerebro humano su presente termina en el presente. Por ello, el mejor momento, el momento más seguro y tranquilo de una cebra es cuando las leonas están devorando a una compañera. Es el momento donde se ponen a comer plácidamente, ya que no tienen cerebro que imagine la atrocidad que acaba de suceder hace unos minutos cuando fueron atacadas por las

leonas. Aprender a saber lo que es realidad y lo que es solo fantasía, aprender a saber que lo que te indica tu cerebro es que no hagas algo parecido a lo que tanto te hizo sufrir en el pasado es fantástico para sobrevivir; pero si caemos en la trampa del pensamiento, la fantasía o la imaginación y permitimos que lo que nunca más va a ocurrir siga vigente, es como si el bebé, el niño, el adolescente, el joven siguieran estando presentes, aunque ya no existen. Ya sabes: “para que el pasado pase, el futuro puede esperar”.

Montse tenía la respiración propia de un sueño profundo, por lo que Natalia recogió su historia y salió despacio de la habitación para dirigirse al encuentro de M^a Luisa. Ahora le tocaba a ella y, por eso, después de todo lo que le había dicho a Montse, se dio cuenta de que cuando las cosas no están del todo resueltas por dentro, aunque de manera racional sepamos lo que tenemos que hacer, a nivel emocional seguimos sin saber hacerlo. Y es que, a medida que iba dirigiéndose a la entrada principal del hospital, sentía de nuevo como si un globo se inflara en su pecho, pero esta vez no era por estar al lado de Pedro. Cuando vio la cristalera, observó cómo M^a Luisa ya estaba al otro lado esperando.

M^a Luisa era una mujer de 72 años, muy atractiva, aunque nunca se había cuidado para aparentarlo. Desde muy pequeña tuvo que cuidar de su abuela, ya que su abuelo murió joven y, posteriormente, se hizo especialista en cuidar personas mayores que se habían quedado solas. Pero un día tuvo la fortuna de poder trabajar cuidando a Natalia. Fue su mejor trabajo, ya que en realidad floreció en ella una nueva manera de ver el mundo. Hasta ese momento había observado la vida desde balcones de personas mayores que se habían quedado ancladas en el pasado y que percibían el futuro como un fantasma que acechaba. Poder cuidar a un bebé, a Natalia, la sacó de ese secuestro que surge en las personas que, como M^a Luisa, desde muy jóvenes, tienen que servir a otros. Con Natalia no tenía que servir a nadie; solo tenía que acompañar, compartir, descubrir, enseñar, admirar, es decir, querer y sentirse querida, como cualquier persona que convive con un bebé.

Después, cuando Natalia tuvo cerca de los tres años y fue a la guardería, M^a Luisa salió de ese círculo de vivir para cuidar. Fue capaz de decirles a sus padres que tenía toda una vida por delante y se marchó de Sanxenxo, que en aquellos entonces, años 80 del siglo pasado, estaba en plena transformación de pueblo marinero a lugar turístico. Y así comenzó realmente la vida de esta señora, a sus 36 años. Pronto conoció en Madrid a quien terminó siendo su marido, con el que tuvo dos hijos. Desde hace seis es viuda, porque el destino quiso que Juan no ganase la batalla a una de esas enfermedades que nos dejan sin una segunda oportunidad. Fue pionera en una empresa fantástica, el teléfono de la esperanza, y aunque no tenía estudios, a sus 54 años y cuando sus hijos ya tenían diez y doce, estudió por la UNED sociología. A los 62 consiguió su licenciatura, trabajando como socióloga dentro del patronato del teléfono de la esperanza y, aunque siempre hizo lo mismo, escuchar, comprender y ayudar a otros, la licenciatura le permitió hacerlo con una sensación de oficialidad.

Mantuvo siempre una relación muy estrecha con la madre de Natalia, podría decirse que terminaron siendo amigas íntimas, de esas amigas en las que los secretos quedan en lo más profundo de la intimidad. Curiosamente, con el resto de la familia tuvo poca relación, así que Natalia, aunque sabía que había una M^a Luisa que la había cuidado de pequeña, no era consciente de lo que esto podía significar hasta que, por la mañana, se la encontró esperándola en la recepción del hospital.

Había estado los tres primeros años de su vida con esta mujer más tiempo que con su madre, con la importancia que tiene para el aprendizaje y lo que condiciona nuestros guiones personales, es decir, nuestros esquemas emocionales o nuestra forma de emocionarnos ante el mundo. Natalia se sentía como si, a sus 33 años, se le diera un libro donde estaba escrito todo lo que vivió en sus tres primeros años de vida. Alucinante.

- *Conozco un restaurante donde dan comida muy rica y en el que podemos hablar sin tener que gritarnos, está aquí mismo* –dijo Natalia.
- *Genial, lo importante es que por fin podamos hablar* –indicó M^a Luisa, encogiendo sus hombros.
- *Bueno, cuéntame, M^a Luisa, ¿cómo era de bebé?* –preguntó Natalia, mientras caminaban hacia el restaurante agarradas del brazo.
- *De recién nacida, como todos los bebés, muy despierta, deseando conocerlo todo... Se notaba que tenías bien activada esa emoción tan importante y de la que muy pocos hablan: la curiosidad.*
- *¿Desde qué edad estuviste conmigo?* –insistió Natalia, con el afán de saber cosas de su pasado.
- *Desde tu segundo mes de vida. Estuve contigo en cuanto tu madre tuvo que volver al Instituto. Recuerdo el primer día que te vi, estuve con tu madre toda la tarde pasándote de sus brazos a los míos y de los míos a los de tu madre, como si estuviéramos haciendo un ritual para que te acostumbraras a que sus brazos y los míos para ti iban a ser lo mismo. Lo más difícil para las dos era saber que tú te sentirías conmigo como con tu madre pero, a la vez, que yo no sería la madre. Tienes una madre muy valiente que, en todo momento, tuvo un dilema al tener que dejar de cuidar a sus tres hijos tan pequeños para seguir con su trabajo.*
- *¿Y cómo me portaba contigo? ¿No lloraba cuando se iba mi madre?* –dijo Natalia.
- *Para nada. Si llorabas era porque tenías que llorar, como todos los niños, pero no porque sintieras que tu madre se alejaba de ti. Yo te daba el biberón y tu madre la teta. Hasta que yo llegué a tu casa tu madre te estuvo dando el pecho y a partir de los tres meses, en el tiempo que yo estaba contigo, te daba solo tres o cuatro biberones; uno hacia las diez de la mañana, otro al mediodía y otro a las tres o cuatro de la tarde. A las cinco ya estaba tu madre contigo y te volvía a dar la teta. Que conste que los biberones que yo te daba eran de la leche de tu madre, estuviste tomando leche de tu madre hasta que cumpliste nueve meses. Después, eras tan*

glotona que comenzamos a darte ayudas con cereales y demás, y desde ahí ya solo querías alimentarte con ello. Date cuenta de que desde las ocho de la mañana, que te dejaba tu madre conmigo, hasta las cinco de la tarde era mucho tiempo para tener la leche en su pecho sin sacarla; además, ella era una verdadera defensora de la lactancia materna y de las tomas a demanda, así que se extraía la leche de forma manual, siendo una verdadera especialista, empleando la técnica de Marmet; después, yo te daba esa leche que ella extraía de su pecho en tus tomas de biberón. Ella te daba la teta y yo, de alguna manera, te daba el “bibe”, que suena igual que “vive”. Fue toda una experiencia poder cuidarte. No solo encontré en aquellos momentos, un tanto rancios para mí, la ilusión de verte crecer, sino que, además, estuve con una de las mujeres más valientes y luchadoras que he conocido, tu madre. Era una verdadera guerrillera, aguantó como nadie la vida durísima de un marino y nunca como mujer de él, sino como una persona que había decidido compartir la vida con él. Nunca la escuché una lamentación o una sensación de queja por la soledad que conlleva un oficio como el que tenía tu padre. Y como te decía, volviendo a tu lactancia, era capaz de encontrar tres momentos de al menos treinta minutos en los que iba a su despacho, se ponía música clásica, ponía delante de ella una foto tuya y poniendo cerca de su nariz una mantita que oliera a ti, comenzaba a extraer la leche, imaginando que luego tú te la tomarías. Una heroína.

- *Es bonito lo que dices. Siento mucho amor en tus palabras* –dijo emocionada Natalia.
- *Hubo mucho amor a tu alrededor, Natalia* –confirmó M^a Luisa, continuando su relato–. *Lo hicimos lo mejor que pudimos, éramos dos mujeres empeñadas en conseguir que esa niña tuviera todo lo que se necesita a esa edad, teniendo en cuenta el contexto en el que habías nacido. Tu padre estaba muy poco en casa, ya que cuando no faenaba, tenía por costumbre disfrutar con sus amigos. Era muy buen hombre y buen padre, pero tenía poca habilidad para los bebés. Luego se le dio muy bien la relación cuando fuisteis mayores y ahí tu padre estuvo mucho con vosotros. A partir de los cinco o seis años tenía muy buena mano, pero de pequeños le daba pánico, es como si fuerais de cristal y tuviera miedo que os rompierais entre sus manos tan rudas y grandes. Tu hermano comía con tu madre en el instituto y cuando llegaba a casa, mientras te daba el pecho o estaba ella contigo, yo jugaba con él, hasta las siete o las ocho de la noche, que ya era cuando os ibais a dormir y yo, después de cenar, me iba para casa. Todo tu mundo en los primeros años de tu vida estuvo completo de admiración y mucho amor.*
- *Entonces, ¿qué querías decirme, M^a Luisa? ¿Hay algo que debo saber?* –encaró Natalia. *Le parecía que M^a Luisa no había ido a verla solo para contarle esas bondades... Y el hecho de poner tanto énfasis en lo bien que se portó su madre, le hacía pensar que algo más había ocurrido.*
- *Bueno, ya veo que sigues siendo tan espabilada como de pequeña, nadie te podía esconder nada, tú desde muy chica lo encontrabas. Entiendo que ya es el momento*

de entrar en faena y expresarte lo que llevo dentro desde hace tantos años y que creo es importante que tú sepas.

- Dime, por favor –replicó Natalia acelerada mientras les traían el primer plato.*
- Cuando yo dejé tu casa, te quedaban unos días para cumplir tres años. Ya te habíamos llevado a la guardería durante unas semanas y todo era normal. El mismo día de tu cumpleaños, tu madre se acercó a mí y me dijo que estaba embarazada. Yo me puse muy feliz, traer una tercera criatura a la vida era genial. Tu madre me miraba como asustada y es cuando le pregunté de cuánto estaba. Ella me respondió que de dos meses y medio. Ahí me dio un vuelco el corazón; tu padre llevaba cinco meses sin estar en casa.*
- ¿Qué me estás diciendo, que mi hermana no es de mi padre? ¿Te has vuelto loca, M^a Luisa? –expresó ofuscada Natalia.*

M^a Luisa comenzó a comer respetando la reacción. Se quedó en silencio, mirándola de forma intermitente, como si en cada mirada pudiera ir apaciguando la rabia que mostraban los ojos de Natalia.

- ¿Por qué no me lo ha dicho mi madre antes? ¿Lo sabe mi hermana? ¿Y mi padre? El lo tiene que saber. Y...*
- Tranquila, Natalia –le dijo con voz firme M^a Luisa–. Sé que es duro, por esto estoy aquí, y en todo lo que pueda voy a contestar a todas tus preguntas en la medida que tenga conocimiento sobre ello. Pero lo importante es que tienes que admitir que la vida de cada persona es suya; no hay nadie como tú y, por ello, representas todo lo que eres; también tu madre es única y nadie la puede representar. Tu madre ha realizado muchas cosas buenas para todos pero, como todo ser humano, también ha tenido sus equivocaciones, sus deslices, sus momentos de flaqueza y, por qué no, sus momentos de perversión. Porque todos somos perversos en mayor o menor medida... ¿O es que tú nunca has hecho algo que pudiera ser calificado como perverso? Tu madre solo tuvo una aventura fuera de su matrimonio, lo sé de cierto pero, aunque se hubiese acostado con el quinto de caballería, creo que siendo duro para su pareja, ni tú, ni yo, ni nadie, la podemos ni debemos condenar como hijos o como amiga. Lo que sí que ha hecho muy mal, y por eso estoy aquí, es no haberlo contado a sus hijos antes. Porque tu padre sí que lo sabe desde el primer momento. Cómo no va a saber tu padre si llevaba cinco meses fuera y su mujer estaba embarazada de dos y medio.*
- ¿Y quién es el padre de mi hermana? –preguntó Natalia mucho más tranquila.*
- No lo sé, ni se lo he preguntado nunca. Sé que todo sucedió un día en el que tu madre salió a una cena de un compañero que se jubilaba... Yo estaba en casa con vosotros y esa noche llegó muy tarde, pero era natural que para un día que tenía ella, viniera a la hora que le diese la gana.*

- *Pero nunca he percibido nada. No he visto a mi padre transmitir en ningún momento algún reproche a mi madre. Nada, no me lo puedo creer –decía Natalia con las manos tapándose los ojos.*
- *Bien, lo que te voy a decir lo sé porque lo he vivido y, además, cuando he estado con tus padres lo he visto con mis propios ojos. Sé que cuando tu madre lo llamó y le dijo que por favor cogiera un avión en cuanto llegaran a un puerto, tu padre a los quince días estaba en casa. Y debes darte cuenta de que los marinos son de otra pasta, saben congelar el tiempo en su mente para que no les enturbie lo que tienen que hacer, ya que en alta mar, cualquier despiste te cuesta la vida. Como te digo, sé y lo sé de verdad, que cuando estuvieron los dos a solas y hablaron, tu madre le dijo directamente que estaba embarazada, que como es natural no era suyo y que había decidido tener el bebé. Por convicción moral y personal no iba a abortar. Tu padre, según me dijo tu madre, le preguntó si quería a esa otra persona y ella le dijo que solo la había visto una noche y que no se acordaba ni de cómo se llamaba. En ese mismo momento, tu padre la abrazó y le dijo mirándola a los ojos: “pues, si es así como dices, tendremos nuestro tercer hijo”. Nunca discutieron, nunca se reprocharon, nunca más se volvió a hablar de ello.*
- *¿Entonces por qué me lo cuentas hoy? ¿Por qué no me lo cuenta mi madre? ¿Por qué a mí y no se lo decís a mi hermana? –preguntó como una locomotora Natalia.*
- *Te lo cuento hoy porque no hay nadie como tú y, por ello, representas todo lo que eres. Y en tu caso este acontecimiento, creemos firmemente tu madre y yo, te ha afectado de tal manera que no puedes comprometerte con nadie. Pienso, y tu madre también lo piensa, que ese hecho repercutió muy negativamente en ti. Por esto te lo digo a ti, porque en tu caso es necesario que lo sepas.*

No te lo cuenta tu madre porque, cuando sucede una cosa así y no lo dices en el momento oportuno, cada día que pasa, decirlo se hace imposible y no decirlo va dándote una oportunidad para alejarte de ello. Tu madre sigue sin perdonarse lo que hizo. Desde entonces luchó por conseguir olvidar, pero no ha podido... Intentó muchas veces coger valor y decíroslo, pero no ha podido... ha sido fuerte para todo, pero para esto no lo ha sido.

Y a tu hermana, en algún momento, se lo dio a entender, pero tu hermana ya sabes cómo es, ha vivido con tus padres muy poco tiempo, es como un alma libre, que desde siempre ha estado de aquí para allá con sus estudios y su viajes.

Te he dejado claro antes que tu madre ha gestionado fatal todo esto, no debería haberlo hecho así pero, estando como están las cosas, podemos preguntarnos: ¿No ha sido tu padre el padre de tu hermana? ¿No ha sido tu madre y tu padre los que desde siempre la quisieron y la cuidaron? El señor que tuvo esa relación con tu madre, nunca supo más de ella, ni ella de él. Él desapareció para siempre. Estos son los motivos... Y ahora me gustaría que habláramos de ti, que por eso estoy aquí diciéndote todo esto y es que, de esta historia, yo creo que la que peor parada

saliste, fuiste tú. Tu hermana está bien, la vemos feliz, y a tu hermano también. Pero a ti no y por eso estoy aquí delante, para ayudarte en lo que pueda.

En ese momento Natalia fue consciente de que se encontraba en un proceso distinto al que había trabajado hacía unas horas con Montse. En el caso de Montse, lo que ocurrió no volvería a ocurrir, pero en su caso lo que estaba aconteciendo estaba sucediendo ahora. Lo principal para ella no es que su madre le pusiera los cuernos con otro hombre a su padre, lo importante es que su madre hubiese escondido una información tan importante. Siempre había oído decir a su madre que la felicidad tiene que nacer dentro de uno mismo, que no puede venir de otros y esta idea, esta creencia, este esquema emocional fue definitivo para dejar la relación con Pedro. Y ahora descubría que su madre podía esconder algo tan importante y aparentar ser feliz. Entró en un cruce de emociones. Su madre le decía que la felicidad debe surgir desde el interior y, a la vez, escondía información a los demás, dando a entender que lo importante no es tanto el hecho acontecido, sino que los demás lo conozcan. Esta diferencia entre lo que se predica y lo que se hace rompía de lleno la idea de que la felicidad debía de ser subjetiva y personal. Si fuera así, qué te debe importar lo que piensen, digan o hagan los demás, lo importante es estar a gusto con tu conciencia y ser fiel con uno mismo. Es la primera vez que Natalia cuestionó que lo importante era la felicidad y fue consciente de que era mucho más interesante la satisfacción.

- *No sé, M^a Luisa, tengo que reposar todo esto. Necesito hablar con mi madre, oírla. Te agradezco mucho que me hayas dicho con tanta valentía esta información, pero ahora tengo que digerirlo. Si te parece bien, yo te llamo y te digo cuándo podemos volver a vernos, cuando lo tenga todo un poco más claro* –expresó Natalia con dulzura.
- *Me parece genial y necesario* –indicó M^a Luisa–. *Déjame invitarte a la comida, ha estado muy buena. Será el principio de tu nueva vida. La mía comenzó a los treinta y seis, la tuya posiblemente comience a tus treinta y tres.*

Ambas se fusionaron en un abrazo largo e intenso y después se despidieron con un “*nos vemos pronto*”.

En ese mismo momento Escarabajo entraba en la guardería del hospital, nadando en su mar de chocolate de colores y pisando como si el suelo estuviera lleno de chicles. En la sala había siete niños entre tres y ocho años. Cuando vieron a Escarabajo con su nariz roja y su peluca amarilla haciendo los aspavientos habituales, quedaron en silencio y con la clásica cara de sorpresa, algunos sonreían y otros sentían como un poco de susto o miedo.

- *Hola, niños. Soy Escarabajo y vengo a jugar con vosotros y a crear con mis globos mágicos los personajes que queráis tener en vuestras manos.*

Escarabajo se dirigió hacia el más pequeñín de todos que estaba en los brazos de Agustina, una pedagoga de la guardería.

- *¿Cómo te llamas?* –le preguntó.
- *Carlos* –dijo una voz muy bajita que salió de esa boquita después de un tiempo.
- *¿Cuál es tu dibujo animado preferido?*
- *Los Minions* –dijo Carlos, o algo parecido.
- *Ja, ja, ja, ja. Una de Minions para Carlos.*

E inflando un globo con un “infla” portátil, Escarabajo comenzó a realizar un Minion con un solo ojo que dejó a Carlos alucinado.

En ese momento, todos los niños que estaban en la guardería comenzaron a decir cada uno a su manera, “*Yo quiero, yo quiero*”, “*a mí, a mí*” y en un pis-pas Escarabajo estaba rodeado de niños pidiéndole que le hiciera con sus globos mágicos sus personajes preferidos. Cuando terminó de realizar los globos a esos niños que le rodeaban y a las pedagogas, que también querían, observó cómo un niño no se había acercado, quedándose en la parte de la sala donde estaban los puzzles. Miró a una de las pedagogas y esta le dijo:

- *Es Álvaro, no se relaciona nada más que con los pequeños. Si le pasa algo a algún pequeño enseguida le ayuda, por eso le tenemos aquí con los pequeños, pero con nosotras y con los niños de su edad es brusco e, incluso, en algún momento ha sido agresivo. Lleva aquí dos semanas, tiene diez años y padece una cefalea de clúster; últimamente estaba tomando morfina, por lo que han decidido hospitalizarle para que deje este tratamiento y comience otro con triptanes. Parece que de los dolores está mejor, en los últimos tres días no ha tenido ninguna crisis.*

Escarabajo fue hasta donde Álvaro estaba y se puso a nadar haciendo círculos a su alrededor. Enseguida Álvaro sacó su rabia:

- *No hagas el tonto, yo no soy un niño pequeño* –dijo muy enfadado.
- *Es que solo sé hacer el tonto, mira qué tonto soy* –expresó Escarabajo como si algo interno le hiciera ser así.
- *Déjame payaso, quiero estar solo* –siguió Álvaro.
- *Me llamo Escarabajo y no quiero que estés solo, quiero que me acompañes a jugaaaaarrr.*
- *No. Tú también vas a tirar la toalla conmigo* –afirmó muy rotundo Álvaro.

La respuesta de Álvaro dejó, durante unos segundos, un tanto atónito a Escarabajo. “*Tú también vas a tirar la toalla conmigo*”. ¿Qué habrá sufrido este niño para que manifieste, de forma tan rápida, que la gente tira la toalla con él? Quizás ese era el

motivo por el que quería estar solo. Quería estar solo porque estaba solo... Las personas que le rodeaban, tarde o temprano, habían tirado la toalla, era muy dura su situación psicológica.

- *¿Dónde se tira la toalla, Álvaro?* –le preguntó Escarabajo con musicalidad, pero con mucho respeto.
- *Déjame.*
- *Álvaro, contéstame la pregunta, por favor. ¿Dónde se tira la toalla?*
- *Uhhh...* –exclamo Álvaro, subiendo sus hombros y sacando su labio inferior al chocar con el superior.
- *Yo te lo digo con mucho gusto. Se tira la toalla en el boxeo. ¿Sabes lo que es el boxeo?*
- *Sí* –dijo Álvaro, mirando a Escarabajo como diciéndole: “Pues claro que sé lo que es el boxeo”...
- *¿Por lo tanto tú estás boxeando conmigo ahora?*
- *No.*
- *A ver si lo entiendo, Álvaro. Tú con las personas con las que te relacionas, ¿haces peleas a ver quién gana, como en el boxeo? Si es así es normal que estés solo. Porque si cuando estás con alguien estás con él o ella como en el boxeo, si ganas tú te quedas solo y si gana la otra persona también.*

Álvaro se dio cuenta de que este payaso era muy extraño, decía cosas graciosas que no le hacían gracia, pero también decía cosas que le animaban a escuchar. Escarabajo continuó.

- *Mira, tirar la toalla en el boxeo lo hace siempre el entrenador del boxeador y te aseguro que el entrenador es una de las personas que más cuida y quiere a su boxeador. Por lo tanto, tirar la toalla es un “acto de amor”* –y Escarabajo dejó un silencio.
- *Cuando alguien tira la toalla no es porque te quiere* –dijo enojado Álvaro.
- *Te aseguro que en boxeo sí. El entrenador siempre que tira la toalla lo hace para proteger a su boxeador, prefiere perder la pelea, a que le sigan haciendo daño, para él su boxeador es lo importante.*
- *Yo sí que boxeo* –dijo Álvaro bajando la cabeza.
- *Sí... ¿Y contra quién boxeas, Álvaro?*
- *Contra el dolor y siempre me gana.*
- *Y quién tira la toalla* –le dijo Escarabajo acercando su cara a los ojos de Álvaro.
- *Los médicos, mis padres, tú, todos. Déjame.*

Y se fue llorando a los brazos de una de las pedagogas con la que tenía más afinidad.

Escarabajo se levantó muy despacio, cogió varios globos y realizó dos preciosos guantes de boxeo. Se dirigió a Álvaro y le dijo:

- *Estos guantes son mágicos. Que te duela o no tu cabeza no depende de su magia, pero cuando te duela en vez de dar golpes con ellos, los coges y te diriges a la persona que tengas cerca, aunque no la conozcas, y le das un abrazo con estos guantes en tus manos.*
- *Y se me va a quitar el dolor haciendo eso* –refunfuñó Álvaro.
- *No lo sé, pero la palabra abrazar es mágica y significa realmente “habrá azar”, “tendrás suerte”. Y la suerte es lo que tú crees que no tienes, por eso estás tan cabreado. Inténtalo y ya me dices, mañana vendré a verte.*
- *Vale* –dijo Álvaro cogiendo los preciosos guantes y poniéndoselos cerca de su pecho.

Escarabajo le guiñó el ojo derecho y salió de la guardería diciendo adiós a todos los niños mientras caminaba en su suelo de chicle y nadaba en su océano de chocolate de colores. Siempre que terminaba alguna de sus actuaciones, ese momento en el que salía de la habitación y estaba en el pasillo, era como el paso del mundo en el que todo se inundaba de la mente de Escarabajo al mundo en que comenzaba a surgir Pedro. Respiró y suspiró, había sido duro ver la rabia de Álvaro y la indefensión ante una enfermedad de la que se sabe tan poco como la cefalea de Clúster o también llamada cefalea de racimo. La causa exacta de los dolores de cabeza en racimo es aún desconocida, pero las anormalidades en el hipotálamo probablemente juegan un papel. Tiene un ritmo regular de 24 horas, es decir, los pacientes nos dicen que les duele habitualmente en la misma franja horaria, además las crisis suelen ser más abundantes en unas estaciones del año que en otras. Estos patrones sugieren que el reloj biológico del cuerpo está implicado. De ahí la hipótesis de que el hipotálamo tiene mucho que ver en esta enfermedad, ya que es el principal responsable del reloj biológico del ser humano. Anormalidades del hipotálamo pueden explicar el tiempo y la naturaleza cíclica de la cefalea en racimos. Los estudios han detectado aumento de la actividad en el hipotálamo durante el curso de una cefalea en racimos.

A diferencia de la migraña y la cefalea de tensión, la cefalea en racimos, generalmente, no está asociada a factores desencadenantes, como alimentos, cambios hormonales o estrés. La cefalea en racimos, habitualmente, ataca de forma súbita y sin previo aviso; su manifestación es el dolor insoportable; por lo general, se encuentra en o alrededor de un ojo, pero puede extenderse a otras áreas de la cara, cuello, cabeza y hombros. Es por ello un dolor unilateral. Además la persona se siente muy inquieta, tiene un lagrimeo excesivo, el ojo afectado parece que se sale de la órbita, hay palidez y mareo, una reducción del tamaño de la pupila y caída del párpado.

Escarabajo sabe diferenciar el sector en el que puede trabajar, que no es otro que la parte subjetiva del paciente, es decir, la emoción que siente cuando vive su enfermedad, sea cual sea la edad de este. Ya le gustaría poder dar un tratamiento paliativo para el

dolor, pero no puede. Lo que sí puede hacer es dar soluciones, cuando el dolor está presente para que el estado emocional sea el adecuado, para conseguir que el paciente cambie la rabia o la tristeza que acompañan al dolor, por la admiración que se produce en un abrazo. Que se deje achuchar y acompañar es fundamental para que, al menos, el paciente salga de su indefensión y de su soledad ante la adversidad del trastorno. Una vez más el dolor, posiblemente, no sea negociable, pero el sufrimiento es opcional, al menos la intensidad del mismo.

Científicamente sabemos que el dolor tiene, fundamentalmente, cinco químicas implicadas. Esto no significa que sean las únicas, pero sí las que determinan el 90% del proceso. Hay tres que son las responsables de la inflamación como elemento fundamental del dolor:

1. Bradiquinina: tiene un potente efecto vasodilatador activando los receptores del dolor (nociceptores).
2. Histamina: tiene tres efectos en el dolor, vasodilatación de la zona, vasoconstricción de la arteria y activación de los terminales axónicos.
3. Ácido araquidónico: que no solo interviene en la inflamación, sino que permite unas reacciones químicas que impiden contagiar los tejidos vecinos sanos.

Y otras dos que son las responsables de que el dolor pase o mengüe:

4. Serotonina: interviene en la moderación y alivio del proceso del dolor.
5. Acetilcolina: que desarrolla un aprendizaje y una memoria de las situaciones que producen dolor y, a la vez, interviene en el fin del proceso del dolor. Junto con las endorfinas mitigan el dolor y lo hacen soportable.

Pues bien, la serotonina es el neurotransmisor que encontramos como base bioquímica de la emoción básica de seguridad. Por lo tanto, cada vez que conseguimos que el paciente viva desde la seguridad su proceso de dolor, será de menor intensidad en la realidad. Lo fundamental en el tratamiento psicológico del dolor es sacar al paciente de su rol pasivo, en el que espera que algo o alguien le dé no sé qué para dejar de sentir dolor. Este rol pasivo es el paradigma de la indefensión aprendida y, por ello, paradigma del dolor crónico desde el punto de vista emocional, ya que la indefensión aprendida tiene como emociones básicas el miedo y la tristeza. Si el paciente está seguro, se siente un elemento más del equipo en el tratamiento de su dolor, por lo que tiene más posibilidades de que le duela menos tiempo y que la intensidad sea menor, ya que la serotonina inhibe la expresión de la histamina y el ácido araquidónico fundamentalmente. Por esto es común que se receten antidepresivos o ISRS para combatir el dolor. Al final, lo que hacen estos productos es aumentar la activación cerebral y del intestino delgado, en cuanto a nivel plasmático de serotonina circulante.

La acetilcolina es el neurotransmisor que tenemos como base bioquímica de la emoción básica de la admiración. La acetilcolina es el mediador químico que activa la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo y, por ello, es la causante de los estados de tranquilidad, relajación o aquellos que se producen cuando contemplamos las olas, el fuego, el aire o las nubes, donde nos posicionamos como meros espectadores. En esos momentos no analizamos ni queremos influir, solo contemplamos, no intentamos intervenir en lo que estamos observando. Mirar es mucho más que ver y admirar es mirar desde la contemplación sin crítica, sin juicios de valor. Por ello disciplinas como el Yoga, la meditación, la hipnosis o la relajación, no son nada más que herramientas para alcanzar la segregación de acetilcolina y activar la emoción de la admiración. Admirar al que realiza delante de nosotros y, por ello, aprender desde el aprendizaje vicario (Bandura); empatizar desde nuestras neuronas espejo (Rizzolatti); admirarte hacia dentro y conocerte sin prejuicios, sin crítica, solo contemplándote (meditación, yoga, autodescubrimiento).

Es importante que sepamos que, a través de sus palabras y su manera de cambiar la emoción del paciente, Escarabajo es capaz de cambiar las químicas cerebrales y, con ello, producir mejoría, no porque sea mágico, aunque lo es, sino porque hoy sabemos que cambiar de emoción es cambiar de código bioquímico para activar o inhibir las estructuras que activan el circuito de gratificación de recompensa o el circuito del dolor o el pánico.

Es difícil determinar por qué muchos médicos hablan tanto de la enfermedad y poco de la persona que la padece. Es indudable que hacen perfectamente su trabajo con la enfermedad, nadie puede discutir que lo más importante en estas enfermedades es la supervivencia y que curar es fundamental, primordial, como no puede ser de otra manera... La vida es lo primero, siempre es lo primero. La cuestión es si, a la vez y mientras se trabaja con la enfermedad, es tan difícil trabajar con la persona que la padece para que pueda ser lo más parecido a quien hubiese sido sin ella.

Sobrevivir a una situación real de peligro vital crea un carácter que es muy reforzado por la sociedad occidental. Las personas que han sobrevivido a una enfermedad peligrosa suelen indicarnos que, después de haber hecho todo el proceso, son mejores personas, se han dado cuenta de lo que realmente es importante y, sobre todo, son conscientes de aquello que verdaderamente merece la pena. Incluso si el paciente es un niño, hay mucha experiencia sobre lo pronto que maduran y se hacen muy responsables de sus actos. Pero aún tenemos que soportar cómo pacientes o compañeros médicos consideran directamente que todo lo que va más allá del cuidado del órgano es una patochada. Para todos ellos y con todo respeto, la siguiente afirmación de Escarabajo: *“Cuando un médico no tiene en cuenta el factor humano y, por ello, el psicológico, deja de ser médico y se convierte en veterinario”*. Y que me perdonen los veterinarios que, por supuesto, tienen muy en cuenta el factor psicológico de los animales.

Que nadie lo olvide, *no hay nadie como tú y por ello representas todo lo que eres.* Nunca permitas que quien te trate como médico no tenga en cuenta que eres un ser único e irrepetible. Ese es tu derecho; tú deber, acordarte de que él o ella también lo son.

Capítulo 4

Motores que te mueven. Los actores de tu existencia

*La distancia entre lo que se dice y lo que se hace es directamente proporcional
a la distancia entre cómo te gustaría ser y quién eres hoy.*

R. Aguado

- *Hola, mamá. Ayer hablé con M^a Luisa. ¿Lo sabes, verdad?*
- *Sí, hija. Ayer cuando llegó a su casa me llamó para decírmelo. Perdóname por haber sido tan cruel y tan cobarde, contigo y con tus hermanos. Perdóname, hija mía.*
- *Yo te perdono. Durante toda la noche he estado pensando en ti y solo me venían a la cabeza situaciones y momentos donde te has comportado como una verdadera heroína. Hoy quiero ser egoísta, ayer M^a Luisa me refirió algunos de los motivos por los que no has sido capaz de decírnoslo en todos estos años. Y seguro que, si te lo pregunto, me dirás lo mismo que ella me dijo, que no te has atrevido, que tenías miedo. Pero, como te digo, quiero ser egoísta, quiero que me indiques por qué creéis M^a Luisa y tú que a mí me ha afectado este hecho mucho más que a los demás. ¿Qué ha pasado? ¿Qué ocurrió ese día?*
- *¿No quieres hablar de esto en persona, hija? Por teléfono...*
- *Mamá, ya nos veremos, pero no puedo esperar, creo que merezco conocer qué paso ese día.*
- *Tenías seis años y tu hermana, tres. Estábamos en casa, tu hermano estaba jugando en el patio y recibí una llamada por teléfono. Era el padre biológico de tu hermana, no sé cómo consiguió mi dirección, mi teléfono y, además, no sé quién le dijo que había tenido una hija y cómo se pensó que pudiera ser suya. Lo importante es que me llamó y me amenazó con pedir un análisis de paternidad de tu hermana si no me volvía a ver. Yo entré en pánico, ha sido el momento que más miedo he pasado en toda mi vida. Le dije que cómo se atrevía pero, por la manera en que hablaba, no estaba de farol, lo decía con rotundidad.*
- *Pero quién es ese hombre, mamá –suplicó Natalia.*

– *Lo conocí esa noche. Todos mis compañeros se estaban yendo del pub en el que nos encontrábamos después de cenar. Yo hacía quince años que no salía sola. Había salido muchas noches con mis amigas antes de nacer vosotros, pero estar sola y sentirme libre, desde que me casé con tu padre, no lo había vuelto a vivir. Cuando yo también me iba a marchar, se dirigió a mí y me dijo algo así como: “No te apetece irte, ¿verdad? Si quieres te acompaño hasta que te quieras marchar”. Era la primera vez que lo veía. Era atractivo, tenía pinta de personaje del oeste, con la seguridad de quien no tiene nada que perder y, a la vez, con la experiencia de haber estado mucho tiempo solo y, por ello, saber lo que es sentir que dos horas de compañía pueden serlo todo.*

No sé por qué razón dije que sí. Me despedí de mis compañeros y me quedé en el pub. Me senté con él, tomamos un par de copas y luego fui yo la que le dije que quería estar con él esa noche. Él nunca me intentó seducir, aunque me estaba cautivando con su mirada. Fui yo la que lo provoqué y él, por supuesto, dijo que sería un placer.

Tanta sinceridad y tanto detalle a Natalia le estaban haciendo daño. Su madre pretendía transmitirle que nunca más se guardaría nada de este asunto, pero a Natalia esta conversación la producía vergüenza, rabia y un poco de asco.

- *No quiero saber nada más, mamá, no me digas detalles, dime solo cómo lo acontecido me ha podido dañar a mí.*
- *Sí, perdona, a eso iba –continúo la madre–. Cuando escuché por teléfono que quería volver a verme, que quería ver a su hija y que si no le hacía caso reclamaría su paternidad, le dije que dónde y cuándo. Quedamos para esa misma tarde en un parque. Llevé a tu hermano a casa de un amigo. Ya por entonces tenía 10 años y no quería que nadie de vosotros os acordarais de esa situación. Y me fui hacia el parque con tu hermana y contigo.*
- *Pero yo tenía seis años –increpó Natalia–. A esa edad los recuerdos son normales.*
- *Sí, pero aquí viene mi sentimiento de culpa contigo. Quería que este hombre pudiera ver que su hija tenía una hermana y una familia. No te tuve en cuenta a ti, solo quería salir de esa situación. Déjame continuar, por favor. Cuando llegamos al parque, lo vi, no había cambiado mucho, solo habían pasado tres años. Además se había vestido como aquella noche. Lo miré, nos vio y cuando pasó al lado de nosotras me dijo con su voz pausada, “tranquila nunca más volveré a molestarte, solo quería verla”. Y se fue haciéndome una señal de adiós. En ese momento te miré y tú me estabas mirando con ojos de susto. Siempre has sido muy intuitiva, ha sido muy difícil engañarte y me preguntaste “¿Quién es ese señor, mamá? “ No supe qué decirte, entonces saliste corriendo hacia él, llamándolo “señor, señor”. Él se dio la vuelta y cuando llegaste a él, le dijiste “¿Quién es usted? ¿Por qué habla a mi madre así?” Él te hizo una caricia en tu mejilla y te dijo, “nadie, no*

soy nadie, creía que conocía a tu madre pero me he equivocado; corre, vete con tu mamá”.

Cuando volviste a mí, estaba tan aturdida, con tanto miedo y con tanto susto, que te cogí de la mano fuerte y comencé a andar rápido. Te tuve que hacer daño porque me decías “*mamá, mamá, me haces daño*” y en ese momento me paré, te chillé “*cállate, niña tonta*” y te di una torta impresionante. Me he arrepentido toda la vida, porque fue muy fuerte. Tú no lloraste, te quedaste como en shock, con la mirada perdida, me asusté mucho más, te abracé, te pedí mil veces perdón, pero tú callaste y, a partir de ese día, cambió tu carácter; pasaste de ser una niña viva, que no tenía freno para nada, a convertirte en una niña con muchos miedos, pesadillas y complejos. Ese día se te creó un trauma y la responsable fui yo.

En ese momento la madre de Natalia comenzó a llorar amargamente.

- *Bueno, mamá, tranquila, ya no va a volver a pasar. Tenemos que vernos pronto, ven por Madrid, si puede ser mañana, mejor que pasado. Yo te perdono y quiero que sepas que ese día, estoy contigo, no estuviste muy fina conmigo. No me acuerdo de nada, pero reconozco que estabas en una situación límite... tengo que colgar, pero estate tranquila, que estoy bien. Ven pronto y nos vemos.*
- *Gracias hija, muchas gracias* –imploraba la madre–. *Mañana mismo salgo para Madrid.*
- *Adiós mamá, te quiero.*
- *Adiós hija, te quiero mucho.*

Natalia había hecho un gran esfuerzo por aparentar que estaba bien delante de su madre, pero, en realidad, estaba hecha polvo. Cuando su madre hablaba del bofetón que le había dado, una sensación como un latigazo le recorrió la espalda, no tenía recuerdo, pero su cuerpo, al oír el relato de su madre, sí que lo había recordado. Se sentía francamente mal y, por ello, decidió llamar a la única persona que podía ayudarla como igual, Pedro.

- *Pedro, soy Natalia.*
- *Natalia, qué sorpresa, dime.*
- *Tengo que verte, necesito contarte cosas muy importantes que me pueden ayudar para quitarme la rabia que tengo dentro.*
- *¿Qué te ha pasado? ¿Estás bien?* –preguntó Pedro preocupado.
- *No, no estoy bien, pero no me ha pasado nada hoy... Lo que pasó, pasó hace mucho tiempo y he pensado en ti para poder sacarlo de dentro.*
- *Estoy en el hospital. Iba a ver a Félix, pero si quieres lo dejo para mañana. ¿Dónde estás tú?*
- *Estoy en casa. ¿Puedes venir, por favor?*

– Sí, en quince minutos estoy allí, cojo un taxi.

Félix e Ismael seguían con sus parrafadas. Uno le enseñaba al otro el arte de llevar una máquina de tren y el otro le enseñaba al uno todo lo que se refería a los últimos descubrimientos neurológicos que tuvieran que ver con la vida cotidiana.

– Pues sí, Félix –decía Ismael–, para saber quién eres debes diferenciar tus motores. La máquina que tú conduces tiene un solo motor, pero el ser humano tiene varios motores que, sobre la misma vía, la vida, ejercen su impulso, en numerosas ocasiones, de manera contrapuesta. Tenemos que integrarlos para que, al final, sean como una orquesta sinfónica, donde todos los instrumentos juntos consiguen una armonía, cada uno desde su papel correspondiente. Por lo tanto, eres la suma de muchos motores que entre todas sus fuerzas van diseñando lo que es tu vida. Por ello tienes que saber que, en lo más profundo de ti, existen distintos motores que no siempre te mueven hacia un mismo propósito. Alguno de esos propulsores fueron diseñados hace ciento cincuenta mil años, otros acaban de nacer contigo. Para que lo vislumbres voy a colocar tu atención en dos de ellos. El primero es un motor que tiene que ver con las estructuras que tienes en tu cerebro. Estas, como te digo, surgieron en la evolución hace cientos de miles de años y no han cambiado mucho, ya que tu cerebro de reptil (paleocortex) y de mamífero (sistema límbico) siguen siendo prácticamente iguales. El cerebro humano (neocórtex) sí que ha evolucionado desde entonces, pero los cambios no son demasiados comparados con los del cerebro de los primeros sapiens sapiens.

Sin embargo, otros motores han cambiado mucho, quizás el que más es el motor social. La sociedad que hoy vivimos no tiene mucho que ver con la que vivíamos hace poco, recuerda que los teléfonos móviles o internet se universalizaron hace solo 25 años, por lo que 30 años atrás nuestra forma de vivir no tenía nada que ver con la actual. Ahora imagínate la diferencia entre la forma de vivir que tienes hoy respecto a cómo se vivía hace cientos de miles de años. Es decir, con la misma plataforma neurológica, la cual tiene como principal objetivo la supervivencia, hemos transformado totalmente la forma de relacionarnos e interaccionar con nuestro entorno.

– Y cuáles son estos motores, Ismael –le sugirió Félix para que le hablara de ellos.

– Te voy a hablar de seis fundamentales y te los voy a explicar de dos en dos:

Motor neurológico & motor social

Seguir vivos, sin duda, es el objetivo principal de nuestra base neurológica y, por ello, como te dije ayer, en la evolución se creó un circuito que hemos llamado de gratificación de recompensa. Cada vez que se activa tenemos una sensación de placer que hace de brújula, ya que aquello que activa este circuito queda grabado en nosotros como algo que nos apetece repetir. “Lo que nos hace sentir bien es reconocido como bueno y hay que buscarlo, mientras que lo que se percibe como malo hay que evitarlo”. El problema aparece cuando lo que es bueno o malo a

nivel social no es lo mismo a nivel neurológico o físico. Por ejemplo, para el circuito de gratificación de recompensa una raya de cocaína es interpretada como buena, ya que lo activa segregando dopamina en uno de sus puntos más relevantes, el núcleo accumbens; el mamífero que toma cocaína por primera vez tiene un subidón y, posiblemente, una sensación de placer distinta a las que había tenido anteriormente, ya que se activan receptores que hasta ese momento estaban apagados. Pero, a nivel físico, las personas que toman cocaína no tienen buenos finales y, a nivel social, tomar cocaína no está catalogado como adecuado y sugerente desde el punto de vista de la salud, de la ética o la estética, aunque haya un número alto de personas que lo hagan.

– *Estoy de acuerdo –dijo Félix–. Si quieres ser presidente de los Estados Unidos nadie debería saber que tomas cocaína.*

– *Motor cognitivo & motor emocional*

Otro ejemplo de diferencias entre motores es cuando hablamos de nuestra mente cognitiva o racional y nuestra mente emocional. Para la mente racional es posible el pasado, el presente y el futuro, mientras que para la mente emocional solo existe el presente. Tu pensamiento puede estar fantaseando con el pasado o el futuro, siendo consciente de que lo que está imaginando ahora, no está sucediendo, mientras que para tu mente emocional aquello que sientes en este momento es lo que está pasando, aunque lo que te emocione sea el recuerdo del pasado o la anticipación del futuro. Por eso, para tu mente emocional siempre que siente es presente, no tiene esa capacidad de poder abstraerse de lo que siente y ponerlo en perspectiva. Por todo ello, el motor emocional es capaz de activar el circuito de gratificación de recompensa, aunque lo que lo active no esté ocurriendo en la actualidad. “Su presente” no tiene que coincidir con el momento actual, de manera que, cuando otras estructuras del cerebro (hipocampo, amígdala...) recuerdan qué es lo que sucedió después de tomar cocaína y fantasea o se imagina que va a consumir, el circuito de gratificación de recompensa también se dispara, aunque solo se esté consumiendo cocaína a nivel imaginario. Es una propiedad de este circuito poder activarse desde la imaginación. Esto es así porque lo más importante para la supervivencia no es tanto realizar la necesidad, como poder sentir el deseo de realizarla para movilizarse y fomentar las acciones necesarias para conseguirlo. Lo que realmente es premiado para conseguir la supervivencia es comenzar la acción que consiga la necesidad. La naturaleza ha decidido que lo más importante para conseguir la necesidad es comenzar la acción y no tanto la consecución.

Las redes emocionales no razonan sino que reaccionan. Por ello, es entendible que nos acerquemos a todo lo que produce placer; sea o no beneficioso a la larga. Es la gran batalla entre estos dos motores que intervienen de forma paralela en nuestra toma de decisiones.

Tu mente cognitiva está diseñada para que puedas manejarte en lo que hemos denominado el sentido común. Su meta principal es que puedas vivir en el grupo, insertarte en el plano social, ya que la supervivencia en el ser humano está muy condicionada al grupo, esa red social que te permite compartir, interactuar y, a la vez, simplificar todos los recursos necesarios para que sigas vivo/a. Hay una teoría que indica que si no viviéramos en sociedad, si fuéramos totalmente anárquicos, nuestro cerebro tendría que tener unas dimensiones, en diámetro, diez veces mayor a la actual, para que pudiéramos lograr tener la vida que ahora tenemos. Imagínate si tuvieras que ser agricultor y, a la vez, ganadero, cerrajero, carpintero, fontanero, maestro, médico, arquitecto, informático, barrendero, político... La sociedad hace posible que tengas todos esos recursos gracias a que nos convertimos en especialistas y, desde ahí, puedes compartir con los demás lo que tú sabes hacer muy bien y te puedes aprovechar de lo que los demás saben hacer mejor que tú. La sociedad termina siendo como un cerebro en red que nos permite tener un encéfalo con un diámetro como el que tenemos, ya que la unión de todos los componentes del grupo consigue que nuestras necesidades sean posibles de realizar.

Pero este cerebro del sentido común tiene que compaginar sus necesidades con el cerebro emocional que está más diseñado para conseguir el sentir como individuo, es decir, el amor propio. Las emociones han posibilitado que tengamos un motor interno que determine, según nuestra experiencia, qué es lo que debemos sentir dependiendo de nuestro aprendizaje. Y es aquí, en esta dualidad, donde apreciamos otra divergencia entre lo que la sociedad nos indica que debemos sentir, cambiando según las culturas, la época en la que vivimos o la edad que tenemos, y lo que hemos aprendido a sentir en la familia o grupo que nos permitió sobrevivir después de nuestro nacimiento. Esto es tan cierto, que es posible una sociedad que no sienta tristeza o culpa cuando un anciano se aleja del iglú para no volver, ya que su ración de comida puede ser repartida entre los demás miembros favoreciendo la posibilidad de supervivencia. Por eso, si en tu familia de procedencia has aprendido a sentir tristeza o culpa cuando alguien de tu entorno muere, será imposible que no la sientas, aunque eso suponga nuestra supervivencia.

Las emociones básicas no se aprenden, están en nuestro genoma, ya que la evolución las determinó como elementos esenciales para establecer nuestra supervivencia. Por lo tanto, todos sentimos lo mismo independientemente de en qué cultura hayamos nacido, en qué época de la historia o cuál sea nuestra edad. Cuando se dispara una emoción, la sensación sentida es igual para todos los mamíferos. Lo que sí que aprendemos, y es diferente en cada época, cultura o edad, es ante qué estímulo o situación se dispara una u otra emoción. Cualquier humano siente lo mismo cuando siente rabia con la misma intensidad. Lo que nos diferencia a unos de otros es cuándo y ante qué estímulos sentimos esa rabia con esa intensidad.

- *Y cómo ponemos estos dos motores de acuerdo –intervino Félix tan interesado como siempre.*
- *La inteligencia emocional es la capacidad de gestionar las emociones para poder identificar, en cada momento, cuál es la emoción más apropiada para cada situación que vivimos y en qué intensidad tenemos que sentirla. De manera que la persona muy inteligente emocionalmente es capaz de identificar en qué emoción se encuentra y si no es la adecuada, puede cambiarla por otra más adaptada cuanto antes. Esta inteligencia tiene que ver con la mente emocional, es decir, con el motor emocional. A la vez y en paralelo, la emoción adecuada para cada situación depende de la cultura en la que hemos vivido, siendo importante el momento histórico en el que estamos viviendo o la edad que tenemos y esto tiene más que ver con el motor cognitivo o social. La razón es la que nos dice cómo debemos emocionarnos, pero es la emoción la que se emociona. En muchos momentos es difícil emocionarnos como debemos, ya que el motor emocional puede secuestrar al motor cognitivo o racional.*
- *Pero entonces, ¿qué ocurre cuando alguno de estos motores paralelos no van en la misma dirección? –dijo Félix.*
- *Estas dualidades son realmente dilemas que tenemos que conocer para comprender por qué nos pasa lo que nos pasa, tanto la dualidad estructura neurológica versus moda social, como la lógica cognitiva versus lógica emocional. Son un conjunto de motores diversos que tienen objetivos dispares, aunque todos tengan como fin la supervivencia. Estas divergencias entre los motores que nos impulsan deben estar organizadas dentro de un caos ordenado. Cuando somos caóticos pero tendemos a un orden, funcionamos perfectamente; la relación entre motores opuestos crea una flexibilidad propia de la coherencia entre nuestras necesidades y las del grupo y, por ello, sucede lo que llamamos salud. En cambio, si alguno de estos motores consigue adueñarse del sistema global, paradójicamente, se produce una rigidez (solo un motor es el que crea el orden), una inflexibilidad en el sistema global que nos lleva al sufrimiento permanente, cuando no a la enfermedad.*
Todo lo que te acabo de indicar sobre los distintos motores es para que comprendas mejor cómo funciona el circuito de gratificación de recompensa, es quizás un poco árido, ya que tengo que hablarte de neurotransmisores de nuevo y de estructuras que tienen nombres un tanto extraños, pero merece la pena –culminó Ismael.
- *Continúa, Ismael, lo voy pillando bien –aseguró Félix.*
- *Motor de gratificación de recompensa & Motor de evitación*
Este circuito de gratificación de recompensa comienza en un área de nuestro cerebro primitivo, el paleocortex o cerebro del reptil, ya que los reptiles tienen un cerebro similar al que tenemos nosotros actualmente en esta zona de nuestro encéfalo. Se encuentra en lo más profundo de nuestro ser y está formado por un grupo de estructuras interconectadas. Las fundamentales son el Área Tegmental Ventral (ATV), el Núcleo Accumbens (NAc), la Vía Mesocorticolímbica (McL), el

Septum (SpT) y hoy sabemos también que en este circuito influye, y mucho, el Hipocampo (HC) y parte del Tálamo (T).

No obstante, sabemos que el circuito de recompensa que te estoy definiendo no puede explicarse por sí solo, ya que este circuito nos muestra la base estructural y fisiológica, es decir, lo necesario para obtener placer; pero no lo suficiente. Lo que realmente otorga una fuerza impresionante a este circuito son las interconexiones que tiene con otras zonas del cerebro, ya que en ellas surgen los recuerdos, lo aprendido, la memoria que tiene en su epicentro la base emocional. Es donde aparecen las asociaciones de todos los estímulos que estaban presentes en los momentos en los que se creó esa memoria emocional, como los sabores, olores, colores, imágenes y sonidos. El significado social y cultural interfieren de manera fundamental en la memoria que activa este circuito; por eso, hoy sabemos que las cosas que compartimos con otros nos hacen sentir más placer que aquellas que realizamos a solas. Esto nos indica que hay que diferenciar el placer que destierra un dolor de lo que he denominado placer directo, como hay que diferenciar el placer narcisista del placer que nos une socialmente. El placer que destierra un dolor lo encontramos en el síndrome de evitación; en ese momento, el placer aparece porque hemos escapado de un peligro o de una situación dolorosa, el ejemplo más gráfico es quitarte esos zapatos que te aprietan. El tipo de placer que sentimos habitualmente cuando activamos el circuito de recompensa se da en una soledad narcisista, igual que pasaba en los experimentos de Old. Por ello, el cocainómano o el ludópata tienden a realizar su activación del circuito de recompensa a solas. Por supuesto, esto no quiere decir que no podamos sentir placer estando en nuestra soledad, la soledad elegida es fantástica y, además, es la base de muchos de nuestros compromisos con la vida y con nuestra esencia personal. Me refiero a la soledad que no se escoge, a esa soledad que se busca como un adicto para realizar eso que nos activa el circuito de recompensa, como hacía la rata de James Olds y Peter Milner, que prefería darse placer que tener una relación social o alimentarse... este centro se activa cada vez que hemos conseguido realizar nuestro deseo, que surge de tener que conseguir las necesidades básicas como mamífero pre-programadas en nuestro ADN. Estos deseos, a nivel fisiológico, tienen que ver con comer, beber o reproducirnos, pero existen otros deseos tan importantes como estos y que no tienen su objetivo en la subsistencia fisiológica, sino que tienen que ver con que se certifique que esta subsistencia es posible. Así, el tener un territorio propio, un refugio y, sobre todo, un animal de nuestra misma especie que nos alimente y nos dé protección durante los primeros años de vida es fundamental. Y aquí es donde nos encontramos con un sustrato que está por encima de este circuito de gratificación de recompensa y es el sistema emocional, que ya no está disponible para los reptiles, pero sí para los mamíferos. El mamífero solo activa este circuito cuando, además del alimento o la bebida, se le ofrece un vínculo de amor, ya que el amor será el certificado que garantiza que le van a ofrecer las siguientes porciones de alimento y bebida en el

futuro y podrá subsistir. El amor, el afecto y, sobre todo, el vínculo con quien se consigue son deseos tan importantes para activar estos circuitos como lo son los propios alimentos o el acto sexual.

La activación del circuito de gratificación de recompensa explica muy bien la respuesta emocional de alegría o la sensación fisiológica de placer. Cuando esto sucede estamos un tanto enajenados, disociados y no muy aptos para tomar decisiones que sean importantes. Es el momento para disfrutar, gozar, sentir placer y no para racionalizar o analizar fríamente la situación. Cuando el circuito área tegmental ventral - núcleo accumbens - septum están regados de dopamina, nos sentimos eufóricos, plenos, llenos de placer; es el paradigma del bienestar; independientemente de qué es lo que lo ha activado y, por supuesto, independientemente de si lo que lo activó tiene consecuencias positivas o negativas sobre nuestra salud y nuestro futuro.

- Somos como mi máquina de ferrocarril. Si quiero engañarla podría. ¡Qué peligroso! –expresó Félix.*
- Todo lo contrario, Félix –respondió Ismael–, precisamente es un adelanto tecnológico fantástico, imagínate que tu máquina tuviera a la vez un analizador que viera lo concreto del árbol y lo abstracto del bosque en paralelo y, además, tuviera unos ojos sociales y otros personales... es la máquina más perfecta que se ha diseñado nunca. Por supuesto que estos conocimientos nos hacen pensar que somos máquinas y que, por lo tanto, no tenemos voluntad ni capacidad para elegir. Paradójicamente hay un notario fantástico que ha podido revisarlo segundo a segundo durante miles de cientos de años, la naturaleza. Saber que esto es así nos da la oportunidad y, por lo tanto, la esperanza de poder investigar, para que las personas que tienen una predisposición a la adicción puedan salir de ella. También nos permite estudiar qué elementos psicológicos, y por ello subjetivos, son esenciales para que dejemos de ser autómatas dependiendo de nuestra genética o nuestro aprendizaje en contextos desestructurados.*

Es posible que sea difícil comprender, desde el punto de vista de la razón o el sentido común, que alguien sienta placer y, a la vez, desarrolle una dependencia, como jugar compulsivamente a las máquinas tragaperras o consumir cocaína. Sin embargo, hoy sabemos que, tanto el ludópata como el cocainómano, activan el circuito de gratificación de recompensa realizando estas actividades o consumos. Cada vez que el ludópata echa una moneda a la máquina es como si el cocainómano esnifara una raya de cocaína. La cocaína activa químicamente el circuito, ya que la cocaína es un precursor de la activación de la dopamina, pero echar la moneda y darle al pulsador “spin” de la máquina también. En la adicción, la activación del circuito de gratificación de recompensa se produce por dos vías; por vía directa a través de la acción y por vía indirecta al inhibirse el dolor de lo que hemos denominado síndrome de abstinencia. Cuando el circuito no está activado, lo que siente el sujeto es dolor, ya que su única forma de conseguir placer es con la asociación entre el elemento adictivo y la activación del circuito.

Si además tenemos en cuenta que cuanto más se repite el elemento adictivo menos fortaleza tiene para activar el circuito, fenómeno denominado tolerancia, teniendo que elevar el número o la intensidad del elemento adictivo para obtener la misma cantidad de gratificación. Observamos una espiral de la que es difícil salir si no sabemos cómo hacerlo.

Sin embargo, cuando este circuito se activa por una conducta como dar las gracias, obtener un reconocimiento, dar un abrazo, acariciar o colocar una sonrisa sincera, su activación dura más tiempo y nuestro cerebro no se acostumbra, es decir, no aparece el fenómeno de la tolerancia. Además, mejora la capacidad de eficacia de nuestro sistema inmunológico, siendo el paradigma del placer directo y, sobre todo, del placer fuera de la soledad del adicto.

Esto, unido a lo que ya te dije ayer sobre la necesidad de que el núcleo accumbens esté activado para sentir la emoción alegría o el sentimiento felicidad (actualmente autores como Timothy Vicker, Marvin Chun, Domeena Renshaw, David J. Linden, Di Giovanni G. y otros, nos indican que cuando hablamos de alegría y de felicidad estamos hablando del mismo estado emotivo, la primera es la emoción básica y el segundo el sentimiento), nos ha dado muchas pistas para trabajar sobre enfermedades como la depresión, la adicción o sobre la comprensión del materialismo y la era del consumo. Hoy sabemos que los publicistas intentan activar el núcleo accumbens de los posibles compradores y que esta zona del cerebro es la más cotizada por el marketing.

- Claro, por esto casi todos los anuncios tienen que ver con el sexo, con la alegría, la comida o el vivir de fiesta o vacaciones –apreció Félix como si hubiese descubierto un universo nuevo.*
- Eso es –siguió Ismael–. Asocian el producto a la felicidad o al placer y, de esta manera, la ecuación se cierra en nuestra mente con este silogismo: “Si me lo compro o lo adquiero, podré sentir placer o seré feliz”. Pero lo que nadie te dice es que este consumismo es la plataforma de la adicción, ya que va devorando la naturaleza del placer; la supervivencia y solo queda el hecho de sentirlo.*
- Hazme un análisis donde englobes los seis motores –le pidió Félix a Ismael.*
- En la actualidad, con el boom tecnológico y la sociedad de consumo en la que vivimos, somos muy vulnerables desde el punto de vista de nuestro control. Los modelos propuestos de inteligencia emocional, hasta la aparición del modelo de Vinculación Emocional Consciente (V.E.C.), caen en el error de creer que la gestión de nuestras emociones debe realizarse desde el cerebro racional. Esto no es posible en niños menores de 7 años, ni en el 30% de la población adulta, ya que hay cerebros, como el de los niños, que no tienen aún madura la zona del cerebro cognitivo que puede ejercer este control sobre el drive emocional. Esta zona del cerebro cognitivo tan sofisticada es la corteza orbitofrontal. Esta corteza prevalece en personas que padecen un secuestro emocional, ya que en ellas la respuesta*

emocional es como un Tsunami y no pueden gestionar su respuesta emocional desde el control cognitivo.

Estos modelos tradicionales, anteriores al V.E.C., no tienen en cuenta la relación entre el motor cognitivo y el motor emocional. Debemos tener herramientas y procedimientos que puedan, de forma eficaz, ayudarnos a no vivir secuestrados por los acontecimientos que nos rodean. Hoy sabemos que las personas que quieren adelgazar, no ser adictas a sustancias o a no sustancias, tal como es la dependencia emocional, no pueden solo socorrerse desde su voluntad. La voluntad necesita de un sacrificio tan intenso que, al final, produce más dolor que placer, ya que es difícil querer gobernar al reptil con maniobras únicamente racionales y cognitivas. El reptil y el mamífero tienen muchos años de experiencia en la evolución, están muy arraigados a los centros que toman decisiones en la globalidad del sistema y, por ello, ganan habitualmente a quien tiene solo como defensa su razonamiento, su análisis cognitivo de la situación y su lógica formal. Un anuncio en la televisión de un helado o ver una película durante dos horas, nos puede mandar al traste toda la voluntad y hacer que cuando salgamos de la sala de proyección nos vayamos a un Burger. Hoy tenemos de forma permanente y cercana todo tipo de detonadores dopamínicos, como el alcohol, la comida basura, las drogas de diseño, las compras, la publicidad engañosa, que nos pueden alterar el sistema de recompensa natural causándonos adicciones. Hoy sabemos muchísimo sobre nuestras reacciones como consumidores, es decir, la plataforma social más cercana a lo que es el semillero de posibles adictos.

- Y qué conclusiones se obtuvieron en esos estudios –dijo Félix.*
- En un estudio realizado por el Instituto Siegfried Vögele y el profesor Christian E. Elger de la Universidad de Bonn investigaron cómo reacciona nuestro cerebro a la publicidad y qué actitudes y comportamientos influyen en la compra y la lealtad a una determinada marca. Para ello les realizaban a los sujetos estudiados tomografías, con una especie de escáner muy sofisticado, de tal manera que podían observar la regiones cerebrales que se activaban más en el proceso de elegir si compran o no. El resultado fue que cuando le ofreces un descuento al ser humano el área que se activa es el núcleo accumbens, cuanto más descuento más se activa; sin embargo, ante los descuentos, el área orbital frontal, es decir, el área que regula las decisiones racionales, apenas mostraron actividad.*

De esto no se puede determinar que por este motivo vayamos a comprar inmediatamente el producto, pero sí nos indica que la racionalidad no juega un papel muy destacado y que la emoción que sentimos es fundamental para la compra. De esta manera hoy sabemos que, cuando vamos a comprar, el cerebro responde activando nuestro centro del placer ante las rebajas, promociones o descuentos. Cuando consumimos sentimos felicidad, sentimos que podemos lograr de forma inmediata lo que deseamos, igual que cuando teníamos hambre en la era prehistórica y nos encontrábamos con un lago donde podíamos pescar sin mucho esfuerzo. Por lo tanto, las emociones influyen directamente sobre la conducta,

guiando nuestras decisiones. Independientemente de la clase de producto a la que nos exponamos lo importante es la compra, porque el cerebro desea experimentar placer. Sin embargo, si sacamos al precio fuera del contexto y, por lo tanto, no es atractivo, nuestro cerebro lo interpreta desde la parte racional y coloca distancia, ya que es como si tuviéramos mucha hambre en la prehistoria y viésemos un ciervo cerca, pero también, unas leonas acechando. En ese caso lo mejor es determinar que, aunque esté ahí, no es asequible. Ahora es la corteza prefrontal la que hace el análisis de riesgos, incertidumbres, ganancias y pérdidas.

Tal como menciona Carlos Teisaire (Asociación Educar), el circuito de gratificación de recompensa puede ser tanto un aliado como un talón de Aquiles. Ha sido una herramienta decisiva en la evolución, aunque posteriormente nuestra manera de vivir ha conseguido mutaciones no del todo muy favorables. Es lo malo de lo bueno, “casi todo lo que es gratificante es pecado o engorda” diría la mente prosaica, que habitualmente es demasiado pragmática, cuando no vulgar, pero que, como todas las mentes, tiene su parte de certeza, ya que muchas de las cosas que en este momento de la historia nos son placenteras, se encuentran muy alejadas de ser esenciales para la supervivencia. Por ello es necesario que sepamos cómo gestionarnos, conociendo que las decisiones principales no las toma nuestro cerebro racional, sino que nuestras decisiones son permanentemente emocionales y tenemos que saber gestionar la emoción para, desde ella, hacernos verdaderos dueños de nuestro destino. La frase “la emoción decide y la razón justifica” es, quizás, la mejor forma de definir la relación entre estos dos motores y este conocimiento te ayudará a saber cómo tienes que hacer para llevar las riendas de tu vida.

En resumen, estimado Félix, la sociedad actual ha cambiado infinitamente respecto a la sociedad que teníamos cuando se inventó nuestro diseño cerebral. Nuestro cerebro es capaz de ir contra él mismo organizándose en atajos con los que se hace trampa. El cerebro racional está lejos de tener las riendas de la globalidad en el ser humano; de hecho, si algún día fuese así seríamos verdaderas máquinas, como tu locomotora. La red neurológica, el sistema emocional y el circuito del dolor o de evitación, aún hoy, compiten con la red social, el sistema cognitivo y el circuito de gratificación de recompensa.

- En estos dos días que llevo contigo he aprendido que muchas de mis conductas no eran nada más que una lucha entre estos motores, por el miedo a mis traumas y mis conflictos personales –expresó Félix, mirando a Ismael con verdadera admiración–. Gracias, Ismael, te lo agradezco mucho.*
- Gracias a ti, Félix, que en estos dos días no me he acordado si me dolía mi cadera o no.*
- ¿Sabes? –exclamó Félix–, ahora que lo dices a mí tampoco me ha dolido tanto la pierna como los días de atrás.*

- *Es el poder del vínculo. De ello si quieres hablamos mañana, yo creo que por hoy ya es suficiente* –aseguró Ismael.
- *Sabes que al final va a ser verdad que la filosofía va a ser terapéutica.*
- *Bueno no tengo nada en contra de la filosofía, además me apasiona* –dejó claro Ismael–. *Pero en este caso todo lo que te digo es ciencia, es decir, tiene su raíz en la demostración objetiva. La filosofía solo son conjeturas, ya que su raíz es lo subjetivo; ahora bien, lo subjetivo está más cerca del ser humano, ya que es un sujeto, que de lo objetivo, que tiene más que ver con los objetos.*

Poco se acordó Félix de la cita con Pedro. Había encontrado a un verdadero terapeuta que, sin hablar de él, le daba respuestas sin haberle hecho las preguntas. Ismael sabía colocarle en cuatro emociones básicas fundamentales para la mejoría de cualquier enfermo: le hacía tener curiosidad por aquello de lo que hablaban; tenía admiración por todo lo que sabía ese hombre (esto le daba la sensación de que no tenía que enjuiciar lo que decía Ismael; lo decía un sabio que no hablaba por hablar, sino que hablaba desde su conocimiento con datos y sentido común); todo ello le hacía sentirse seguro con él y sucedían momentos de alegría, según iba descubriendo toda esa información. De nuevo, el acrónimo C.A.S.A. estaba presente, en este caso en la mente de Félix.

En ese mismo momento llegaba Pedro a casa de Natalia. La vida es caprichosa, ya que en un hospital, donde a priori se puede sentir el sufrimiento y la enfermedad, estaban surgiendo momentos C.A.S.A. y en casa de Natalia, que debería ser un lugar de descanso, tranquilidad, incluso placer, sucedía una situación de angustia y desasosiego. Los terapeutas enfermos en su domicilio y los pacientes cada vez más sanos en el hospital. Qué cosas tiene la vida, cómo nos mueven los motores para ir de un lado a otro entre las orillas del mismo río. El río de la vida donde, de una u otra manera, estamos siempre sumergidos.

- *Gracias por venir tan pronto, Pedro* –le recibió Natalia acercándose a él y dándole un beso en la mejilla.
- *Bueno, qué pasa, me has asustado un poco con tu llamada. Cuéntame* –le dijo Pedro con gesto serio.

Natalia narró toda la situación que había vivido desde el día de ayer. Le contó la llegada de M^a Luisa y la conversación con su madre, le contó la situación tan fantástica que tuvo en sus tres primeros años de vida y luego entró en detalles con esa vivencia en la que su madre en estado de descomposición frenó, nunca mejor dicho, con una buena torta su capacidad para tener curiosidad por todo, su afán por descubrir y su querer descubrir. Pasó, según le dicen, de ser una niña libre, abierta, despierta y exploradora, sin muchos límites, a responder con excesiva prudencia, a tener miedos y, sobre todo, a tener la inseguridad como seña de identidad. De todo eso ella no era consciente, ella solo se reconoce en cómo la definen actualmente, sintiendo que los temores y la incertidumbre la dejaban fuera de sitio. Sólo se sentía bien en su trabajo, era donde más

segura estaba, pero en el saber gestionar su propia vida y, sobre todo, en el área de sus relaciones con los hombres se sentía cohibida, incapaz de tomar decisiones y comprometerse.

- *Y esto es lo que más me preocupa* –le decía Natalia a Pedro con angustia–. *No tengo brújula para mis relaciones de amor. Tengo la sensación de que sentir mucho es peligroso. Tengo claras las cosas para muchas áreas de mi vida, pero para comprometerme, para sentir que puedo disfrutar de una relación sentimental me agobia y tengo que hacer lo que hice contigo, huir.*
- *Bueno, deja que te diga algo, Natalia* –expresó Pedro con gesto de tiempo muerto–. *Tengo que decírtelo antes de seguir, yo también me tengo que proteger. También en estos días estoy haciendo mi propia recomposición. Yo estoy enamorado de ti, Natalia, lo estuve, lo estoy y creo que, por más que lucho contra ello, lo seguiré estando. El amor se elige desde una parte del alma que está muy lejos de la voluntad y me he dado cuenta de que cuanto más lucho para no quererte, más sufro. Sin embargo, si solo hago lo que depende de mí y es posible, que no es otra cosa que amarte, aunque no soy correspondido, me lleno de tranquilidad. Desde hace un tiempo solo me exijo aquello que depende de mí y es posible. Con todo esto, lo que te quiero decir es que no puedo ayudarte, lo cual me va matando más; sin embargo, protegerme sí que depende de mí y es posible.*
- *No temas, Pedro* –dijo Natalia acariciando la mecha de pelo que le tapaba el ojo derecho–. *Hoy sé que te dejé no por ti, sino por mí. De alguna manera, cuando me fui también lo sabía; de hecho, mi razonamiento en ese momento fue: tú eres la persona que me hace más feliz y te dejo porque no me siento feliz yo. Pero ahora tengo la posibilidad de saber que no es algo genético, sino que puede haber sido determinado por las experiencias que he tenido, entre ellas, la que me contó mi madre. Por lo tanto, sé, y por eso te he llamado, que si tú quieres, y tienes todo el derecho a no fiarte o a no admitirme en tu vida, deseo estar contigo el resto de la mía; es lo único que tengo claro y me gustaría disfrutarlo, aunque el hecho de decirlo, me hace sentir mucha inseguridad y de eso es de lo que me quiero curar. Hoy sé que quiero vivir contigo mi vida, pero me gustaría disfrutarla.*
- *Esto quiere decir que te estás declarando oficialmente* –interpretó Pedro sonriendo y con una cara que hacía cuatro años no tenía.
- *Pues sí, Pedro, te quiero y quiero vivir contigo el resto de mi vida. Me declaro oficialmente* –y manteniendo la situación llena de complicidad, Natalia se puso de rodillas delante de Pedro.

Pedro se arrodilló y dejaron firmados sus sentimientos de amor mutuo como los enamorados certifican estas cosas, simplemente, haciendo y no diciendo... Eso sí, mientras hacían, sentían y vivían, sobre todo, renacía en ellos la sensación de estar viviendo vivos la vida.

Natalia y Pedro fueron capaces de poner todos los motores en la misma dirección. Cada uno de ellos hacía lo que sabía hacer, pero hacia un mismo objetivo, que no era otro que ser uno, aunque siempre cada uno mantuviese su autonomía. La parte neurológica funcionó fantásticamente. En ese momento el núcleo accumbens y el septum estaban a tope de dopamina y el motor social estaba encantado, surgía una pareja de la misma edad, con pasiones similares que podía culminar en nuevos humanos que trajeran a la vida. La parte racional estaba totalmente cubierta por un bálsamo de conciencia tranquila y la parte emocional se envolvía en alegría, seguridad y curiosidad por descubrir el mundo del otro y sentirlo como propio. El circuito de gratificación de recompensa tenía ganada la permanente contienda al circuito de evitación o del dolor. Es decir, todo perfecto. Se llama amor y es algo distinto al enamoramiento.

Capítulo 5

Amor y enamoramiento. Cuando el caos adquiere sentido

*Siempre que digas a tus hijos “ten cuidado por donde andas”,
no olvides que ellos suelen seguir tus pasos.*

R. Aguado, de anónimo.

- *¡Cómo están mis chicos!* –apareció López en la habitación donde aún dormían Félix e Ismael, como si fuera un tornado que aparece después de haber estado en su agujero, lleno de calma chicha.
- *Buenos días, López* –dijo Félix desperezándose–. *Menos mal que esta no es la planta de cardiología, si fuera así con estos despertares que nos das, la seguridad social te ponía un monumento, porque te cargabas de un plumazo a dos y así menos gasto.*
- *Venga, perezosos, que son las ocho de la mañana y hoy os toca caminata* –dijo López con voz irónica.
- *Bueno, bueno, que no cunda el pánico* –expresó Ismael–. *Ya me levanto y os preparo el desayuno.*

Y en ese momento apareció la Dra. Gimeno.

- *Buenos días, señores. ¿Quién se viene a dar un paseo?*

Los tres se echaron a reír. Y dijeron a la vez:

- *Yo me voy.*
- *Pues venga, que lo digo en serio. Tú, Ismael, tienes que ir con andarín y tú, Félix, puedes acompañarlo en silla de ruedas mientras López te empuja.*
- *¿Lo dices en serio?* –dijo Félix, mirando incrédulo a la Dra. Gimeno.

– *Pues claro, te van a entrar hongos en la piel, llevas aquí once días sin salir. ¿Te tendrá que dar un poco el sol, no? Otros pacientes ya habrían salido, pero como vosotros no tenéis a nadie que os pueda ayudar, he decidido que López esté unas horas con vosotros y subáis a la terraza a que os dé el sol.*

La Dra. Gimeno miró a López para que confirmara que los llevaría y este asintió con una sonrisa de “por supuesto”.

– *¡Bien!* –gritaron como posesos hermanados, tanto Félix como Ismael.

Álvaro durmió con sus guantes pegados al pecho, le daban seguridad. Era el cuarto día que no había tenido ninguna crisis, la medicación parecía que estaba haciendo efecto; no obstante, las horas más proclives eran de doce a una del mediodía. Su madre, que dormía en el hospital todas las noches, le preguntó:

– *¿Cómo estás?*

– *Bien* –comentó Álvaro–, *quiero ir a la guardería.*

– *Aún es pronto, no abren hasta las nueve* –le susurró con mucho cariño–. *Ahora desayunas y después te llevo.*

Teresa, madre de Natalia, cogió el tren ALVIA de las ocho menos veinte de la mañana en Pontevedra dirección Madrid. Esa noche no durmió nada, vio pasar las horas sin poder pegar ojo. Salió en autobús de Sanxenxo a las seis de la mañana para Pontevedra, realmente había hecho ese viaje muchas veces desde que Natalia estaba en Madrid, pero esta vez era como un viaje sin retorno. Cuando volviera todo sería nuevo. Para ella, el único lunar en su vida, en este caso un lunar grande, iba a sufrir una biopsia para saber si era un cáncer o, simplemente, una mancha de piel. Los trenes tienen el ritmo perfecto para meditar, para disociar la mente del presente y permitir viajes a lugares remotos. Muy pronto Teresa estaba en aquel pub escuchando esa música de los Dire Straits, cerca del ventanal, observando cómo entre dos Lugumba (coñac con batido de chocolate) llegó ese momento en el que, nunca sabrá por qué, preguntó si quería pasar esa noche con ella. Pero, curiosamente, de lo que todo el mundo quería hablar no era de ese porqué, sino de la mentira y del hecho de haber ocultado que su hija menor no era de su marido.

Al abrir los ojos esa mañana, Pedro se sintió extraño, durante unos segundos no sabía bien dónde se encontraba. Descubrir a su lado a Natalia fue como despertar de una pesadilla, cuatro años antes ella desapareció y hoy estaba de nuevo frente a él, dormida. No quería tocarla por si era una alucinación, pero entonces ella abrió los ojos y le dijo:

– *¿Qué hora es?*

– *Las ocho y diez* –contestó Pedro.

– *¿Te parece bien desayunar juntos y luego me acompañas al hospital?*

- *Vale, precisamente hoy tengo un amigo que tiene que estar allí hasta el mediodía, creo que lo conoces, se llama Escarabajo* –le contestó Pedro sonriendo.
- *Me encanta... A partir de ahora cuando quiera me acostaré con Pedro y cuando me apetezca lo haré con Escarabajo. Soy una mujer con suerte* –dijo Natalia con una sensación de bienestar que no tenía desde hacía tiempo.

En su habitación Montse se miraba las manos, vendadas para que no se infectaran las heridas que le había producido la sosa cáustica con la que se lavó en su última crisis obsesiva. Había dormido del tirón y tenía la sensación de que toda la noche había estado soñando. Recordó que, en un sueño, jugaba con su primo y esta vez no se tocaban y en otro, estuvo con un chico en la actualidad con el que había podido mantener un escarceo amoroso y no sentirse sucia, le había gustado la aventura.

M^a Luisa ya había hecho su gimnasia diaria e iba a una exposición de arte que inauguraban en el Reina Sofía, cuando se acordó de que su amiga Teresa estaba de camino, cogió su móvil y la llamó para ir a recogerla a la estación de Chamartín:

- *Sí, dime* –contestó Teresa.
- *¿Por dónde vas? ¿Lleváis retraso?*
- *No, parece que llegaremos a las 14:45, tal como estaba previsto.*
- *Bien, allí estaré para recogerte. ¿Cómo te encuentras?*
- *Bueno, mi cabeza parece una peonza. Pero bien, con ganas de llegar y cerrar este capítulo de mi vida.*
- *Bueno, todo va a salir bien. El amor es lo fundamental y tu hija te quiere muchísimo. Te tienes que sentir una mujer con mucha fortuna. Bueno, te dejo que voy a entrar en una exposición. Luego nos vemos.*
- *Gracias, M^a Luisa, muchas gracias* –culminó Teresa.

Natalia estaba frente a Pedro y lo miraba como si estuviera descubriéndolo de nuevo y, a la vez, supiera que había estado con él toda la vida. Mientras giraba con su cuchara alrededor de la taza de café que estaba tomando, sintió cómo se acercaba la mano de Pedro y este le dijo:

- *¿Piensas igual que ayer?*
- *Claro que sí. Estoy muy segura de haberte llamado y de haberte pedido que comenzáramos de nuevo. Y tú, ¿te arrepientes?*
- *No me puedo arrepentir de lo que he deseado todos los días desde los últimos cuatro años* –aseguró Pedro.
- *¿Qué hiciste para poder seguir con el día a día? Fue tan cruel lo que te hice, pero tú seguiste adelante* –le dijo Natalia con una mirada de admiración y a la vez de asombro.

- *No sé, qué podía hacer. Solo pude salir de casa cuando me vestí de Escarabajo y decidí estar cerca de ti, ¿sabes? Es como los ciclistas que mientras tienen visión del que va por delante, aún sienten que pueden alcanzarle. Y eso hice, estar cerca de ti, aunque tú no quisieras verme.*
- *¿No perdiste la esperanza? –preguntó Natalia.*
- *Bueno, era lo único que podía hacer y dependía de mí. Como ves, es mi mantra diario. Pero ahora que lo dices, es cierto; permanecí aferrado a la esperanza. La esperanza es el motor que nos ayuda a cambiar rumbos, recorrer desiertos, subir montañas, abrir los ojos cada mañana y permanecer creyendo que podemos conseguirlo. Tener esperanza es conquistar la confianza en el destino, es saber bordear los rincones de la ilusión y ser capaz de imaginar que aquello que deseamos es posible, ya que desde ese preciso momento que lo imaginamos, de alguna manera, ya lo hemos realizado. Es abrir los brazos y cerrar los ojos y sentir que no estás ni en la mitad de lo que puedes descubrir.*
- *¡Qué poético! Es tan importante tener esperanza, ¿verdad? Escarabajo fue tu forma de hacer real tu esperanza. Es cierto, aquello que quieres realizar es imposible si antes no lo has imaginado. Por favor, háblame más de la esperanza, lo necesito –suplicó Natalia.*
- *Tener esperanza es muy necesario, es muy interesante, es fundamental para poder mirar a otros ojos sin miedo, para poder hablar de lo tuyo y de lo mío, de lo nuestro. Es la base de la sociedad legal, de la justicia, la hermandad, la discusión que termina en un abrazo, el respeto, la dignidad, el perdón, la amistad, el orden y la lealtad. Tener esperanza une los cuerpos y nos separa con un “hasta pronto“, es la mirada del bebé y la caricia con manos muy cálidas, es el reencuentro que tanto se añoraba, es la dulzura del recuerdo y la riqueza del descubrir. Que nunca te falte la esperanza, Natalia, esa esperanza de avanzar en el sendero que te marca tu confianza, que nunca se borre ese don para el que se necesita conciencia, libertad y criterio. Quien tiene esperanza, tiene proyecto. Le quedan fuerzas, está lleno de oportunidades y, por qué no, de fantasía, esa capacidad que nos permite viajar a lugares que aún no conocemos y contestar y responder a esas preguntas que aún no se han hecho.*
- *Y cuando todo se termina, cuando el fin es inevitable, ¿ahí qué hacemos, Pedro? – insistió Natalia, como si esperara unas palabras que la sacaran de su terremoto personal un poco más.*
- *Leí en “Tengo miedo a tener miedo” una frase que te vendrá bien para esta pregunta: “la muerte está tan segura, que te da toda una vida de ventaja”. Y es que nada se termina si en ese momento eres capaz de parar el tiempo, la esperanza te ayuda a colocar en un paréntesis ese instante, quedando para siempre, sin necesidad de nada más. Son suspiros en los que todo el universo se encuentra envuelto de esperanza, uno muy cerca del otro, hasta que todo termina, o quizás*

comienza, ya que lo que ocurre depende de tu capacidad de conectarte con la vida. La esperanza es posible cuando es factible que vivamos vivos la vida.

- Quizás es lo que perdí, la esperanza; ya que tenía equivocada la creencia. Durante toda mi vida creí que lo importante es sentir la felicidad dentro de ti y eso es difícil o imposible si alguien, que es un referente para ti, te saca de la verdad que estás viviendo con una hostia. Es como si se redujera la importancia de tu intuición y se colocara como primordial lo que debe ser. He estado viviendo en lo que “debe ser”, Pedro. Todos estos años he servido al “debeísmo”, a ser fiel a lo que tendría, debería o me gustaría que ocurriera y mientras tanto perdía la brújula de mi vida. La brújula te coloca en lo que está ocurriendo y yo aprendí a colocarme en lo que debería ocurrir. Mi madre me enseñó que tenía que rechazar lo que había ocurrido y que tenía que instalarme en lo que debería haber ocurrido. Lo que estaba ocurriendo es que un señor que había tenido una hija con ella quiso verla, aunque fuera por una sola vez y la hostia me dijo de súbito lo que debería ser, que no fuese una niña imprudente, que había ido a hablar a un extraño sin motivo. Y ahí perdí la esperanza, Pedro, ahí me quedé sin lo que soy.*
- Haz una cosa, dibuja una línea recta en una hoja –expresó Pedro–. El principio de esa línea será tu nacimiento y el final de la línea este momento. Después divide en segmentos de tres años tu vida, de tal manera que si ahora tienes treinta y tres, tendrás que hacer diez divisiones. Ahora, pregúntate en cada segmento de edad, de las diez emociones básicas que hoy sabemos que existen (sorpresa, miedo, rabia, culpa, asco, tristeza, alegría, curiosidad, admiración y seguridad), ¿cuál de ellas era la que más vivías en cada uno?*
- En los seis primeros años, la curiosidad parece ser que era mi emoción preferida –saltó Natalia enseguida.*
- ¿Y después de esa bofetada? ¿Entre los seis y los nueve qué emoción es la que más estaba acompañándote en tu vida?*
- Sin equivocarme, me recuerdo a los siete u ocho años llena de miedo e inseguridad, era una niña bastante obsesiva y muy rabiosa cuando no me salían las cosas bien.*
- ¿Te das cuenta? –asintió Pedro–. La esperanza tiene como emoción básica, en su epicentro, la curiosidad, una emoción necesaria para poder encarar territorios que incluso no conocemos y para realizar el impulso que nos hace transitar por recursos que aún no hemos puesto en marcha. Cuando sentimos curiosidad es como si nuestro cerebro mirara por unos catalejos, en la postura típica del explorador que, desde el palo mayor de un barco, inclina el cuerpo hacia el lugar donde ha divisado aquello que está buscando. La curiosidad surge de un emparejamiento químico poco conocido, pero muy curioso; la serotonina en algunos momentos activa la dopamina y en otros la inhibe. Cuando la serotonina activa la dopamina a un nivel medio (5-HT_{1A}, 5-HT_{1B}, 5-HT_{2A}, 5-HT₃ y 5-HT₄ Di Giovanni G, CNS Neuroscience & Therapeutics 16(3):179-194, Jun 2010) es cuando sentimos*

curiosidad. Podemos decir que es un híbrido químico de dopamina y serotonina, que nos empuja hacia la meta desde una posición de control, es decir, aunque nos estemos arriesgando en el empeño y exponiéndonos en algo que no tenemos seguro, lo estamos haciendo desde la sensación experiencial de que podemos conseguirlo. Además, sentimos que tenemos un porcentaje de dominio en esa tarea y esto nos permite atrevernos, nos hace sentir que tenemos capacidad para realizarla, aunque sea nueva. En la curiosidad nada está bajo control, pero sí sentimos el control en lo que hacemos.

La esperanza es un sentimiento y los sentimientos son la parte racional y cultural de las emociones. La emoción básica que reside en la esperanza es la curiosidad que, como todas las emociones básicas, no son aprendidas, están en nuestro genoma. La podemos encontrar en todas las culturas, en el bebé recién nacido e, incluso, en el feto. Las emociones básicas son como los ladrillos desde donde construimos nuestra realidad, vivir la esperanza desde la curiosidad nos hace proyectarnos hacia una esperanza con oportunidad, es una esperanza probable, sobre todo, si perseguimos y nos esforzamos para que la esperanza se convierta en realidad. La esperanza necesita de un porcentaje de control y, a la vez, de otro porcentaje de enajenación, de atrevimiento, de amplitud de miras, de arrojo y energía. El control lo ofrece la serotonina; la especulación y la disociación, la dopamina. Así es como he podido subsistir gracias a Escarabajo. Tiene en su fachada dopamina, ya que los payasos son el paradigma de la alegría, de la fiesta, del desmadre, pero Escarabajo también es muy seguro, tiene mucha confianza en él mismo, sabe que solo hace aquello que sabe hacer, tiene ese poder que le hace sentir que puede. Escarabajo ha subsistido en tierra de médicos, enfermeras, auxiliares de clínica y personal que, en principio, solo confían en lo tangible, en lo que puede verse en una radiografía o sale de un laboratorio. Sin embargo, su medicina está insertada en lo subjetivo y su criterio va muy de la mano de la intuición y en medio de todos esos matices ha sabido sobrevivir y hacerse respetar... hay que estar muy seguro de sí mismo.

- ¿Y cómo se puede cambiar tanto, desde la curiosidad pasar al miedo o a la rabia? –interpeló Natalia–. ¿Por la bofetada?
- Claro, Natalia. Si cambiamos el epicentro emocional de la esperanza, ya no tenemos el equilibrio que necesita este sentimiento y nos encontramos con esperanzas que pierden su naturaleza. La persona puede vivirlas como esperanza, pero ya está desajustada, no es una esperanza equilibrada.

En ocasiones tenemos una esperanza oculta en el control, es cuando tenemos esperanza sin dopamina, somos supersticiosos y obsesivos. Pero la meta está conquistada, ya que todo lo tenemos bajo control.

Cuando la serotonina inhibe la dopamina (5-HT_{2C} ídem.) y no hay ningún otro neurotransmisor que la acompañe, en ese momento, dejamos la curiosidad como sensación sentida y vivimos bajo la percepción de seguridad total, mayor cuanto

más intensa es la activación de la serotonina. En este estado emocional solo realizamos aquello que dominamos perfectamente y donde no tenemos la más mínima duda de nuestro control sobre la tarea. Este es quizás el momento más determinante en lo que podemos denominar sensación de control. Por supuesto, aquí ya no estamos curiosos, hemos hecho una mutación hacia otro tipo de emoción básica que denominamos seguridad. Las personas que viven la esperanza desde la seguridad tienen poco recorrido para descubrir o habitar nuevos territorios, están empeñados en la costumbre y, por ello, no se atreven con nada que sea novedoso. La esperanza que tiene como base emocional la seguridad únicamente, es una esperanza que no tiene incertidumbre, es como el que sabe que tiene póker de ases y está jugando con su hermano de 4 años a las cartas. Es una esperanza cierta, es un momento en el que sabemos que lo que queremos conseguir está conseguido, todo está bajo control. El principal sentimiento de la seguridad es la satisfacción, que nos ayuda en este tipo de esperanza a recordar el camino andado hasta el momento y, aunque el objetivo esté ya prácticamente conseguido, saber que en otro momento estaba lejos de nosotros nos pone en perspectiva y nos hace ser conscientes de la importancia de haber alcanzado la meta y de todo lo que hemos superado.

Si la esperanza que sentimos solo tiene dopamina y no mantiene el porcentaje de serotonina, es cuando estamos bajo la influencia de la alucinación o el delirio, aunque no perdamos con ello la capacidad de vivir en la realidad. No todos los momentos de alucinación o delirio tienen que ver con cuadros psicóticos, el discurso del obsesivo es delirante y también alucina quien está hipnotizado, pero ambos suelen saber qué está ocurriendo en realidad. Esa esperanza es propia de personas excitadas, eufóricas, enamoradas o, sencillamente, entusiasmadas, por lo que la curiosidad ya no es curiosidad, sino alegría. Esta esperanza que vivimos llenos de dopamina está muy cerca de un estado de ilusión sin un mínimo de realismo y, por ello, se encuentra en una alucinación basada en la necesidad y bajo las leyes del ilusionismo y la casualidad. En este momento estamos en un pensamiento mágico, enajenados, poniéndonos en manos de la fortuna, el azar, los milagros o de la acción de un ser sobrenatural y superior a la acción humana. En esta esperanza solo podemos seguir ilusionándonos, rezando o esperando que la suerte nos encuentre. Es una esperanza tan noble como cualquier otra pero, que en la mayoría de las ocasiones, nos lleva a otro territorio, el de la desilusión, o a la lucha por la lucha. Ojo, si todo está perdido es totalmente natural que sigamos con esta actividad dopaminérgica, ya que mientras luchamos nos sentimos alguien y, por ello, la lucha nos dignifica. La esperanza, si la vivimos desde el universo emocional de la alegría, ya no es esperanza, es euforia, disociación, embriaguez, pelea, lucha, veneración, fervor, devoción...

El principal sentimiento de la alegría es la felicidad, sentimiento tremendamente venerado en la actualidad por filósofos, psicólogos, marcas de consumo de calado internacional, cientos de libros... Políticos, agentes sociales y la comunidad entera

han declarado a este sentimiento como la meta o final del deseo humano. Ser feliz es como haber alcanzado lo máximo en el territorio de las sensaciones.

- Es decir, con la bofetada que me atizó mi madre, pasé de esa mezcla de dopamina con serotonina (curiosidad) a solo noradrenalina (miedo o inseguridad) o rabia (dopamina y noradrenalina) y cuando tenía dopamina (alegría o felicidad) era cuando había una persona externa, en este caso tú, que me daba la seguridad (serotonina) y con ella me permitía la alegría. Era una alegría que sentía como concedida, por eso no la encontraba en mí. Necesitaba de una fuente externa que me sacara del miedo y me diera la seguridad, preámbulo de la alegría. Me queda todo muy claro. ¿Dónde aprendiste tanto de química cerebral?*
- Bueno, ya te iré enseñando todo lo que he aprendido en estos cuatro años. Pero no lo olvides, la esperanza que debes conseguir como estado de ánimo es aquella que tiene como química ese híbrido de dopamina con serotonina, esa mezcla de seguridad y alegría; nos encontraremos en un universo incierto con la certeza de que estamos en el lugar y momento que hemos elegido. Es la esperanza en la que se escuchan frases como “en peores lugares he estado” o “de otras más difíciles he salido”. Es la esperanza del explorador, del científico, del que sabe que puede conseguirlo aunque no sea fácil, de todos los movimientos que empezaron en minoría y terminaron con una revolución. Para ello hay que estar a la vez un poco locos (dopamina) y sentir control (serotonina).*

Se levantaron del desayuno y se dirigieron hacia el hospital, agarrados de la mano y con la sensación de que el mundo había cambiado para los dos. Querían saberlo todo pero, sobre todo, lo querían vivir juntos.

Ismael se incorporó y puso los dos pies fuera de la cama, se mareó un poco, ya que llevaba dos días acostado después de la intervención. Habitualmente, en una intervención de cadera se hace andar al paciente ese mismo día pero, al tener Ismael más de setenta años, esperaron al tercer día para ponerle delante de un andador para que diera sus primeros pasos. Se sorprendió de poder andar, los pasos eran cortos y tenía cierta rigidez en la cadera, pero podía sostenerse de pie, era impresionante para él.

- ¿Qué tal? –le dijo Félix, que en esos momentos estaba colocando su pierna en el cabestrillo de la silla que le había preparado López–. ¿Vas bien?*
- Sí, no me puedo creer que esté andando ya –comentó Ismael.*
- Bueno, pues vámonos de juerga, chicos. ¿Os habéis traído el factor 50 para la playa? –expresó López con humor.*

Y paso a paso fueron cruzando el pasillo hacia el ascensor que les llevaría a la terraza del hospital. Allí, López les había preparado un lugar para que tomaran el sol como si estuvieran en la piscina del ático de un hotel, incluidos unos refrescos con unas almendras. Cuando llegaron y sintieron el sol en sus caras, observaron desde la terraza

del hospital los tejados de Madrid y pudieron ver las nubes, es como si hubieran descubierto el universo por primera vez.

- *Estoy emocionado, realmente emocionado* –dijo Félix–. *Nunca pensé que algo tan natural como ver Madrid y sentir el sol fuera algo tan estupendo. Es lo de siempre, es necesario dejar de tener algo para darte cuenta su valor.*
- *Es estupendo y yo solo llevo dos días hospitalizado* –dijo Ismael–. *Pero para ti, Félix, con casi dos semanas, esta sensación debe ser fantástica.*
- *Aquí tenéis unos refrescos y unas almendras* –señaló López.
- *Este hospital es especial, bueno, la gente de este hospital es especial. No me puedo creer lo que estoy viviendo. Es alucinante; gracias, López* –indicó Félix.
- *Es mucho lo que se puede hacer en un hospital con poco. Estaremos aquí una hora y media, no podéis tomar mucho sol de golpe. Pero estoy totalmente seguro que esta hora y pico será más terapéutica para vosotros que cualquier otra terapia que se os dé* –dijo López.
- *Bueno, es mucho tenerte con nosotros, López* –expresó Ismael.
- *Qué cuesta tener un enfermero para dos pacientes una hora en la terraza. Siempre que sea necesario, y esta vez lo es, es una maniobra barata y fácil. No cuesta nada.*
- *Bueno, en esto que estáis haciendo hay mucha dosis de amor* –insistió Ismael–. *Y a todo esto, ¿cómo vais de amor?*
- *López debe estar sobrado* –dijo Félix mirándolo.
- *No pienso hablar de mi vida personal con unos pacientes* –aseguró López mirando al infinito, como si no fuera con él la cosa.
- *Uy, uy, uy, qué mal rollo. Creo que estamos los tres para contar chistes de amor* –señaló Félix.
- *Vale, no hablemos de lo personal, ¿pero sabéis diferenciar lo que es amor y el enamoramiento?* –preguntó Ismael.
- *Sí, el enamoramiento es un estado de enajenación mental transitorio ¿verdad?* –respondió López–. *Y dura quince días, creo.*
- *Entonces no he tenido enamoramiento nunca* –describió Félix.
- *Venga ya* –dijo Ismael–. *¿Nunca has estado loco por una mujer a tus cincuenta y tres años?*
- *Pues no, amigo. Nunca he sentido lo que decís por una mujer. Esa es mi desgracia* –terminó Félix con cierto pesar–. *¿Qué es estar enamorado? ¿Qué es el enamoramiento? ¿Me lo podéis explicar?*
- *¿Lo dices en serio?* –le miró sorprendido López.
- *Pues para poder explicártelo tendré que ponerme poético* –dijo Ismael–. *No creo que eso me sea difícil con el calorcillo de este sol que tenemos hoy. Hace muy poco perdí a mi mujer, hace menos de dos años. Hay estudios muy serios que indican que la esperanza de vida que le queda a un viudo que amó de verdad y con toda su*

alma a su mujer es más o menos dos años. Luego, si estos estudios son certeros, me queda poco. En verdad, desde que ella ha muerto, solo me queda un amor, el estudio y el conocimiento. Yo creo que si no tuviera ese amor, ya habría fallecido. Pertenezco a esa clase de hombres que solo han amado a una mujer, nos conocimos cuando éramos casi niños y hasta el día de su muerte hemos compartido la vida. Ella podía estar sin mí, ya que he viajado mucho y yo podía estar a mis cosas, es decir, podíamos estar sin vernos un tiempo. No éramos de esas parejas dependientes, que tienen que estar físicamente juntos, pero nunca, nunca pasó un día sin que habláramos y nos contáramos nuestras cosas. Lo nuestro eran contratos de 24 horas. Todas las mañanas firmábamos el nuevo contrato que tendría una vigencia de otras 24 horas. Y así lo fuimos renovando durante cincuenta años. Yo no la poseía, ella a mí tampoco, no teníamos nada seguro, pero nos sentíamos seguros, había confianza entre los dos, plena confianza.

- Guau, cómo te envidio –dijo esta vez López–. He tenido experiencias donde, más que amor, era dependencia y otras en las que no era amor era amistad. Bueno que no voy a hablar de mí con mis pacientes.*
- El amor es momento, sentir, expresar –insistió Ismael–. En esos momentos, en ese momento, en este momento, en el único momento, surge, aparece, como un big-bang, explosivo, de forma súbita, sucede y ya nunca nada será igual. Cuando el amor te visita entras en otro espacio, en un escenario en el que te encuentras en otra dimensión que desborda lo común y se hace particular, singular, propio, incomprensible para cualquier elemento de razón, no lo entiendes ni tú, aunque sea tuyo y lo vivas en lo más cercano a tus entrañas. Pero eso que llamamos amor tiene un gran enemigo que rompe lo sustancial, lo instrumentaliza y lo baja al territorio de lo entendible; Es cuando sabes por qué amas. Si lo sabes, has perdido lo fundamental de él, que como caballo salvaje nadie se le pudo acercar a menos de cincuenta metros de distancia. Querer comprender por qué amas y a quién amas es destrozar el secreto y con él la nube que te permite mantenerte en la gravedad, sin que nada grave suceda, el peligro está en darte cuenta de que estás literalmente levitando, flotando... mientras no eres consciente, todo se mantiene en armonía y equilibrio. Pero somos tan obsesivos que comenzamos a preguntarnos, a cuestionarnos hasta que perdemos la esencia, abandonamos lo natural y lo mezclamos con la posesión y el querer tener el control de ese universo. Es entonces cuando lo disminuimos, lo hacemos pequeño, chico, minúsculo, material, a veces ridículo; todo se nos cae e irrumpe el deseo de volver a sentirlo pero, cuanto más luchamos por conseguirlo, más nos separamos, menos nos dejamos fluir y más arrancamos las alas a quien sin poder volar, muere, y se corrompe en artificios engañosos que denotan lo desquiciados que ya estamos.*

El amor no se comprende, simplemente se vive.

El amor no se busca, él te encuentra.

El amor no aparece, está siempre dentro de ti, en ese único lugar en el que no te atreves a buscar, ahí donde se instala la única realidad, la tuya, donde está todo, en una sola dirección y hacia un único fin: amar, aunque no seas amado.

- *La madre que te parió, Ismael. Eres un ángel, Dios me ha mandado un ángel* –gritó Félix como si estuviera en un rodeo de caballos en mitad del medio oeste.
- *Bueno chicos, tenemos que marcharnos, el sol ya calienta mucho* –insistió López.
- *Ha sido estupendo. Eres un ángel, Ismael* –seguía Félix.
- *Vámonos, que el amor nos espera* –refunfuñó Ismael, mientras se ponía de pie.

Según regresaban a la habitación, López con Félix e Ismael, llegaba Pedro a visitarles.

- *Pero bueno, ¿de dónde venís vosotros?* –preguntó Pedro.
- *Nos habíamos escapado del Hospital* –dijo Félix sonriendo.
- *En el semáforo de la esquina los he pillado a los dos* –proclamó López.
- *Porque un colega nunca deja tirado a otro y he tenido que esperarle; si no, a mí me vas a pillar, López* –apuntaló Ismael.
- *Bueno, ¿hablamos, Félix?* –le dijo Pedro acercándose a él–. *Por una cosa o por otra no hemos vuelto a hablar.*
- *Claro, Pedro, entra, quiero decirte un par de reflexiones.*
- *Bueno, chicos, ha sido un placer, estoy hasta el mediodía, os dejo* –se despidió López.
- *Gracias por todo, López* –le despidió Ismael, mientras Félix y Pedro le decían adiós con la mano.

Ismael se sentó en una silla como queriendo dejar intimidad a Pedro y Félix, pero Félix lo miró y dijo:

- *Por favor, Ismael, lo que quiero decirle a Pedro me gustaría que tú también lo escucharas.*
- *Ok* –afirmó Ismael, moviéndose hacia ellos y sentándose entre ambos, haciendo un triángulo entre Félix, que seguía en la silla de ruedas, y Pedro, que se había sentado al lado.
- *Quería daros las gracias a los dos* –comenzó Félix–. *Cuando entró por primera vez Pedro, bueno, Escarabajo, en esta habitación, mi única sensación en la vida era la de querer morirme, me sentía como un gorrión en una jaula. Si he tenido un miedo terrible en mi vida ha sido no poder valerme por mí mismo y poder salir por la puerta por la que he entrado cuando quisiera. Cuando apareció Pedro dentro de Escarabajo no sé muy bien lo que me dijo, no lo recuerdo bien... es como si lo tuviera entre tinieblas, fue como un par de tortas, dadas con mucho cariño, que me despertó del sueño que, posiblemente, vivía desde hacía muchos años. Sé que esa noche dormí y descansé, cosa que no había hecho en la última semana desde la*

intervención. Pero después llegó Ismael y sin pedirme permiso comenzó a bombardearme con conceptos científicos y una filosofía de la realidad muy plausible, muy de sentido común. En dos días ha sabido colocar en mí otra manera de ver las cosas y me he dado cuenta de que lo he hecho muy mal, que la he cagado y mucho. Creo que me debo curar de mi enfermedad, Pedro, pero no sé cómo tengo que hacerlo y, sobre todo, dónde tengo que hacerlo, si con un terapeuta o en la propia vida. Ismael ha cambiado mi forma de mirarme, tú fuiste quien comenzó este proceso y por eso os quiero dar las gracias a los dos. Me da mucho miedo, pero sé que tengo que hacerlo. Tengo que hacer aquello de lo que siempre he huido, conocerme.

- Es extraordinario, Félix –afirmó Pedro–. La verdad es que es difícil que ocurran tan pronto y de forma tan súbita estos cambios, pero también entiendo que se han dado las circunstancias oportunas. Estabas en el suelo y lo único que podías hacer es levantarte y, por lo que estoy sintiendo en esta habitación, Ismael tiene todas las características para que hayas podido hacer con él aquello que la vida te impidió realizar con tu padre y tu madre. Posiblemente tus padres tuvieran una edad muy parecida a la de Ismael si hoy estuvieran vivos y cuando estas circunstancias aparecen, lo que parece un milagro, es simplemente una realidad. ¿No crees, Ismael?*
- Pues claro que sí –afirmó Ismael–. Mi hija mayor tendrá dos o tres años menos que tú. Pero quiero que seáis conscientes de que, en estos dos días, yo también he mejorado. Siempre que alguien mejora contigo es porque él te está mejorando a ti y esta interacción recíproca es fundamental para cualquier cambio, se llama vínculo. Por lo tanto, este hospital no solo ha fagocitado la enfermedad de huesos que teníamos, sino que, además, nos está sanando de aquello de lo que realmente estábamos enfermos: nuestra relación con nosotros mismos.*
- Pero, entonces, ¿el amor es tan importante para la salud? –preguntó Félix.*
- Muchísimo –explicó Pedro–. Fíjate, cuando nacemos para poder sobrevivir necesitamos leche con amor; estudios como los que pudo realizar Spitz y Winnicott demostraron que si al bebé solo se le da leche, enferma y puede morir. En la Terapia de Interacción Recíproca (R. Aguado, 1995) se indica que el amor es el certificado que nos garantiza, como mamíferos, que nos van a seguir dando la próxima ración de leche, es decir, “Si me quieren, me cuidan y, por ello, podré sobrevivir”. Anteriormente otros autores habían hablado de lo fundamental para la supervivencia de las relaciones afectivas, sobre todo con la madre, que es la que te da la vida. Habían visto la importancia que tienen estas primeras relaciones en el desarrollo psicológico de cada individuo. Hellinger indica que el vínculo es “la fuerza que une al niño con su familia de origen”, de tal manera que el niño lo vive como lo verdadero; independientemente de que el grupo le esté dando una cobertura adaptativa para el resto de la sociedad o esté realizando un vínculo perverso y nefasto para su futuro. La verdad es la creencia y la creencia sucede*

después de los años de enseñanza que nos ofrece quien nos dio la leche y su forma de amar.

Bowlby definió las conductas de apego como la búsqueda de la proximidad del bebé con la madre, es decir, quien regularmente lo cuida y alimenta. De esta manera el bebé busca lo que necesita en su madre y una vez que se produce el apego, el bebé podrá explorar el mundo. Las emociones que dan soporte para que los bebés puedan realizar el apego son la admiración y la curiosidad, necesarias para poder alcanzar otra emoción básica, fundamental para que el apego sea realmente sano, la seguridad. Cuando se alcanza un apego con una base emocional de seguridad, el bebé lleva a cabo el resto de aspectos que le harán vivir su vida. En el modelo de Terapia de Interacción Recíproca queda comprobado que es necesario, para la salud psicológica y psicosomática, la realización de unos deseos básicos que podrían simplificarse en las necesidades de tener un apego, una contención (Holding, concepto que se refiere al mantenimiento o sostén y contención por parte de la madre, como coger en brazos) y una delimitación con nuestros referentes. Además, los mamíferos tenemos unos deseos endógenos que se simplifican en incorporar, retener y eliminar. En definitiva, no solo el cuerpo nos pide lo que necesita, también nos lo pide ese otro sistema, único para los mamíferos, que es el emocional-afectivo. Tan importante como la comida o la bebida es el amor o la satisfacción de ser admirado de forma incondicional, ser valorado y representado como persona única (deseos de apego), pertenecer a una familia o tribu, tener un lugar de convivencia y una estructura social basada en la seguridad y la protección (deseos de contención), tener límites adecuados, seguir a la autoridad desde el cariño y una segunda oportunidad (deseos de delimitación).

Para el mamífero el vínculo y la relación social son tan importantes para su supervivencia como para el reptil el territorio y el poder. Así, desde el filtro de la emoción, en la actualidad, algunas necesidades no esenciales pueden vincularse con las necesidades básicas debido a la presión social. Te pongo un ejemplo. Cuando el cuerpo nos pide beber lo que necesita es agua, pero desde estos filtros hemos incorporado redes emocionales que interpretan esta petición como la necesidad de gaseosas, jugos, cerveza o vino. Igual ocurre con otros deseos originales “recableados” por la interacción de la sociedad en la que vivimos, en este caso, la sociedad de consumo. Así nuestro circuito de gratificación de recompensa puede quedar fuera de juego con esos deseos reptilianos y comienza a activarse antes el deseo de Barbies o Kens. Surge una nueva era de activación del placer y pérdida del dolor por estímulos que, aunque no son necesarios para sobrevivir, son envueltos en la categoría de esenciales, porque la presión social los indica como necesarios desde el simbolismo del placer y el territorio. De esta manera, en algunos lugares de nuestra civilización y en algunos sectores sociales, si para Reyes o Papá Noel no se logra alguno de estos utensilios, sentimos la misma sensación de dolor que sentiría un lagarto del arco iris si es derrotado en la

disputa por su territorio, ya que nada más perder la batalla pierde sus colores majestuosos, cae en una especie de depresión y muere dos semanas después.

Por lo tanto, si no has podido realizar estos deseos o necesidades básicas es que no has podido recibir, sentir y expresar los amores que están en tu ADN, procurándote el equilibrio que necesitas para poder estar bien. Todo esto se traduce en la capacidad para poder gestionar nuestras acciones desde una plataforma emocional adaptada y, por ello, coherente con nuestro ecosistema.

- *¿Pero todo depende entonces de la familia en la que has nacido y crecido?* –indicó Félix, con gesto preocupado.
- *Por supuesto, querido amigo* –cogió la palabra Ismael, como si Pedro y él estuvieran haciendo un dúo terapéutico desde su manera de contestar a las dudas de Félix–. *Aunque pueda parecer que las familias “sanas” son aquellas que tienen una relación más abierta entre sus miembros y las familias más cerradas puedan ser más “patológicas”, lo cierto es que los miembros de una familia muy abierta pueden sentirse tan infelices como los de una familia cerrada, ya que puede nacer en ellos la sensación de falta de intimidad. Por todo ello, lo importante no es cómo han sido las costumbres o cómo ha sido el comportamiento con nosotros, sino cómo eran los vínculos entre nosotros.*
- *¿Dónde están los límites de una familia?* –dijo Félix–. *¿Dónde empieza y dónde termina una familia?*
- *Podríamos definir una familia* –continúo Ismael– *como un conjunto de personas, donde cada una de ellas se comporta o adquiere significación con los demás, de modo que una modificación en él implica, ineludiblemente, un cambio en el conjunto. La familia cumple muchas funciones: afectiva, económica, educativa, sexual y, sobre todo, procreativa. Además los miembros pueden tener a la vez varios roles, por ejemplo, madre y esposa, hijo y hermano... La familia está gobernada por reglas totalmente singulares que, en ocasiones, solo entienden los miembros de la propia familia, pero además está coartada por secretos. Es preciso descubrir las reglas y entrar en los secretos para poder entender los problemas de sus miembros. En la familia hay varios ejes de comunicación a tener en cuenta, está el eje de la pareja de padres, otro será el eje de la relación de los padres con cada uno de sus hijos y, por ultimo, está el eje de la relación entre hermanos. Cuando estudiamos todos estos elementos en profundidad es cuando podemos comprender de dónde venimos y cómo aprendimos a ser lo que hoy somos.*

Mientras Ismael y Pedro contestaban a las preguntas de Félix, Natalia entraba en la habitación de Montse. La encontró fuera de la cama, mirando por la ventana de la habitación.

- *Buenos días, Montse* –saludó Natalia–. *¿Cómo te encuentras?*
- *Fatal, no puedo con esto, Natalia. Me siento sucia, sé que estoy contaminada y no me he podido quitar las vendas, necesito lavarme, estoy fatal, no quiero seguir así,*

quiero terminar ya de una vez.

Natalia se sentó a su lado. No habló, solo la acompañó. Montse estaba muy pálida, lloraba y no paraba de decir que estaba contaminada, que se sentía sucia. Sus pensamientos anancásticos no paraban de bombardearla. En situaciones como esta el cerebro parece un autómata que no atiende a razones. Se acercó a Montse, le puso delante de sus ojos sus manos y le dijo:

- ¿Qué ves, Montse?
- *Tus manos.*
- ¿*Están contaminadas, Montse?*
- *No lo sé, no sé nada, Natalia* –contestó Montse entre sollozos.
- *Si lo estuvieran, ¿cómo lo sabrías?* –insistió Natalia.
- *Sólo se puede saber si te haces un análisis de VIH.*
- *¿Cuántos te has hecho tú?* –le consultó Natalia.
- *Muchísimos.*
- *Y cuando te los haces, ¿cuánto tiempo tardan en darte los resultados?*
- *Una semana.*
- *¿Y qué resultados te han dado?*
- *Siempre negativos* –respondió esta vez como indicando a Natalia que no podrían ser de otra manera.
- *Y entonces, cuando te dan los resultados, ¿cómo te sientes?*
- *Bien, es una gozada, es el mejor momento* –prosiguió Montse.
- *¿Quieres decirme, Montse, que el mejor momento de tu vida es cuando te dan los resultados de tus análisis y te dicen que das negativo en VIH?*
- *Sí, Natalia, es mi mejor momento.*
- *Y cuando estás a punto de abrir el sobre, ¿cómo estás?*
- *Mi corazón se sale por la boca.*
- *¿Y cuándo te diriges a recogerlo?*
- *Estoy muy triste. Me siento como ahora, sucia, fatal.*
- *¿Y cómo te sientes al día siguiente de haber recogido los resultados?*
- *Mal, muy mal* –volvió a decir Montse.
- *¿Cuándo estás bien en tu vida, Montse?*
- *Muy pocas veces, cuando me lavo las manos o cuando me dan los resultados de mis análisis.*
- *Y el resto del tiempo te encuentras mal, ¿verdad? Bien, Montse, quiero que hagas un esfuerzo* –le dijo Natalia con un tono imperativo–. *Quiero que te des cuenta de que el problema está en esos dos momentos. Quiero que te des cuenta de que los momentos en los que te encuentras mejor, esos momentos, son precisamente los que*

te están aumentando tu enfermedad. Cada vez que te lavas las manos o te haces análisis estás colocando tu posibilidad de encontrarte bien en esas dos conductas y esto significa que cada vez que te lavas las manos o te haces análisis se certifica que tú no podrás estar bien por ti misma. No confías en ti, Montse, cada vez que haces esos rituales, dejas en manos del ritual tu bienestar y, por esto, cada vez tienes que repetirlo más.

- *¡Sí, vale! –dijo Montse gritando–. Pero no se me va de la cabeza, tú no sabes lo que es esto, es como un martillo. No se me va y cuando me lavo o me dan los resultados, siento un poco de silencio en la cabeza, es el único momento de alivio.*
- *¡Salta! –le dijo Natalia subiendo la voz.*
- *¿Qué? –contestó Montse.*
- *Salta, vamos, salta, da saltos.*
- *¿Que salte? –dijo Montse un tanto perpleja, por lo absurdo de la petición de Natalia.*
- *Sí, salta, vamos, hazlo, salta.*

Montse comenzó a saltar, primero despacio, pero poco a poco se fue animando y comenzó a saltar como si fuera un Masai. Lo curioso es que según saltaba iba cambiando su palidez y su gesto de tristeza por otro un poco más risueño.

- *Para –gritó Natalia– ¿Cómo te sientes ahora?*
- *Mejor.*
- *¿A qué se parece la sensación que tienes en este momento?*
- *Es semejante a cuando me lavo las manos.*
- *Perfecto. Y siempre que hagas algún ritual de movimiento, te sentirás mejor; siempre que actives tu cuerpo, te sentirás mejor.*
- *¿Por qué? –preguntó extrañada Montse.*
- *El TOC es una enfermedad que tiene su base neurológica en una zona del cerebro que llamamos ganglios basales y dentro de estos hay dos zonas muy implicadas. La primera se llama núcleo caudado y es precisamente la responsable de la parte obsesiva, es decir, del pensamiento repetitivo y del malestar que sientes, aunque esto tiene más que ver con la activación de una zona vecina que se llama amígdala. Sin embargo, cuando saltas, corres, te lavas o vas a por los análisis la zona que se activa es el putamen y con esta activación se inhibe tanto el núcleo caudado como la amígdala, es decir, la parte obsesiva está regulada por el núcleo caudado; la parte compulsiva, el ritual, por el putamen y la angustia que tienes, mientras el núcleo caudado está activado, depende de la amígdala.*
Sigue haciendo rituales, pero que no te perjudiquen tanto como lavarte las manos o hacerte análisis. Cámbialos por otros como hacer deporte, saltar, tocar la batería o el piano.
- *Y la sensación de suciedad cómo la explicas.*

- *Ya te lo dije el otro día, viene de tu susto en la matanza o de situaciones semejantes. Siempre que tienes un deseo, tu cerebro lo interpreta como similar al deseo que tuviste esa tarde y no lo permite –dijo Natalia–. Lo que ocurre es que todo esto que te digo se te olvida en cuanto tienes otro ataque obsesivo, ya que razonar, que es lo que estoy haciendo yo ahora, en los momentos de crisis te es imposible, porque te encuentras secuestrada por la emoción que se activa junto con estas estructuras que te he mencionado.*
- *Lo que quieres decirme es que cada vez que me sienta sucia y contaminada tendría que comenzar a saltar o correr...*
- *Eso es –interrumpió Natalia–. Será un ritual o una forma distinta de realizar tu compulsión, pero sin los efectos que tiene lavarte o hacerte análisis. Seguirías igual de enferma, pero con más posibilidades de tener una mejor relación con la vida y la sociedad. Ahí podrías encontrar tu verdadero antídoto, enamorándote, pero, claro, eso no te lo puedo prescribir en una terapia.*
- *Yo quiero enamorarme –aseveró Montse.*
- *Ya, pero por el momento te es más fácil lavarte o hacerte análisis –aseguró Natalia–. Si corres, haces deporte, tocas un instrumento o, incluso, saltas, sentirás el mismo alivio que con los lavados, pero las consecuencias serán mucho mejores.*
- *Entonces, me estás diciendo que ¿estoy así porque evito las relaciones sexuales?*
- *Sí, lo creo firmemente. Cada vez que te lavas porque te sientes sucia, lo que creo es que, unos segundos antes, has tenido un impulso sexual que no te permites, pero no eres consciente de ello.*
- *¿Pero cómo puede ser eso? Yo quiero tener una vida normal.*
- *Posiblemente tu cerebro humano sí pero, a nivel emocional, parece ser que esa posibilidad te asusta mucho. Lo que tiene tu cerebro grabado es que después te castigarían y te dirían que eres una niña perversa, como en la matanza con tu primo. Es lo que el otro día hablamos... y recuerda que me lo dijiste tú, no es invención mía –replicó Natalia.*
- *¿Evito vivir? –preguntó Montse esta vez como una niña pequeña.*
- *Más o menos –siguió Natalia con voz firme–. Cambias tu libertad y tu manera adulta de relacionarte por la enajenación de tu discurso obsesivo y así no sientes ni percibes la vida. Te enmarcas, te encierras en el dilema entre estar contaminada y lavarte. Es como si tu mente pasara del deseo de tocar a tu primo a estar automáticamente lavándote la boca para que se borre el beso que os disteis. Tu tía te dijo cuál era el antídoto del deseo, lavarse, por eso desear en aquel momento te hizo sentir sucia. Para tu cerebro emocional aún no has crecido, sigues teniendo diez años y, por ello, tu cerebro adulto, que ya lo tienes dentro de ti también, te castiga lavándote, ya no necesitas a tu tía para que te diga lo sucia que estás. Cada vez que deseas algo adulto, ya te bastas tú solita. Por lo tanto, si no sientes, no te tienes que lavar y de esta manera no sufres, pero el pago por no sentir es estar en el vacío, como estabas antes de entrar aquí. Tener esperanza de llevar una*

vida fuera de la obsesión te hace sufrir; como si fuera mejor no vivir en la esperanza por si luego no sucede. Es un momento un tanto patético, ya que se prefiere no esperanzarse al vivir, para no tener que vivir el desgarró de lo que no llega, prefiriendo la anestesia del sin sentir; la disociación de la vida. Es aquí donde el poder enfrascarse en la obsesión, de forma súbita, toma sentido, resultando que la seguridad se consigue evitando cualquier momento que pueda tener un mínimo de incertidumbre, enmascarándonos en jaulas virtuales, para no padecer con los avatares del existir. Es un verdadero miedo a padecer, que provoca que nos desconectemos y permanezcamos en un dormir lleno de insomnios y perpetuas pesadillas. El síndrome de evitación es el paradigma de la primera defensa: vivir en el miedo perpetuo. Cuando este síndrome nos inunda, evitamos todo aquello que creemos, pensamos o imaginamos que puede colocarnos en una situación donde sintamos miedo. Es un síndrome donde las cadenas son semejantes a las del elefante que no escapa, simplemente, porque no lo intenta, con unas ataduras puramente virtuales, mentales, desajustadas de la realidad. Las personas que sufren de este síndrome, solo con pensar o imaginar que van a estar en una situación donde puedan sentir miedo, comienzan a percibir cómo su corazón se acelera, su respiración deja de tener un ritmo controlado y sienten que algo horrible les va a suceder. Esta respuesta es totalmente química, ocurre porque el cerebro ha decidido darse un chute de un neurotransmisor que se llama Noradrenalina (Na) y que riega estructuras que están diseñadas para activarse cuando nos encontramos ante un peligro vital, como las amígdalas o los ganglios basales. La emoción básica que hay detrás del síndrome de evitación es el miedo. En él la persona pierde la esperanza, porque está secuestrada por una química cerebral que le indica que se encuentra ante un peligro, aunque no exista en realidad; por lo que la seguridad la adquiere evitando, solo se siente en seguridad cuando evita encontrarse allí donde anticipa que va a tener miedo. Este síndrome es arrollador y fulminante, cada día devora más la autonomía y destroza todas las coordenadas naturales del control. “El control se tiene cuando se evita”, es decir, la seguridad aparece cuando decimos “NO” a esas cosas de la vida que pueden darnos miedo. Es el mundo al revés, vivir en seguridad, para quien padece este síndrome, es no vivir, es decir que “NO” a todo lo que imagina que puede producirle miedo. En tu caso, el miedo activado por tus amígdalas es secundario al deseo. Cuando aparece tu deseo adulto, la niña que aún sigue allí en aquella matanza, evita ese deseo y por eso tiene que lavarse, tiene que hacer el ritual que te enseñaron a realizar aquella tarde. O, a veces, directamente consultas al médico si realmente estás sucia. Y se lo consultas preguntándole a tu sangre, como ocurrió con tu tía, que también es tu sangre. Vas al médico, le pides una analítica y él te dice que has sido buena, que no estás contaminada, que no estás sucia y eso, como te digo, se sabe preguntando a tu sangre, analizando tu sangre, que es tu YO químico, sede de tu deseo; tu sangre es tu identidad y la de tus antepasados.

La segunda defensa aparece directamente al permitirte el deseo y, en consecuencia, a tener una convivencia con la incertidumbre, con permitir que puedas hacer cosas sin estar totalmente segura, permitirte ese mínimo de pimienta que necesita cualquier ciudadano a tu edad. En definitiva, salir de tu jaula de pensamientos y atreverte a explorar la vida. Te sitúas en la enajenación, en volverte loca, que es más o menos lo que te dijeron a los diez años: “estáis locos”, “qué hacéis”. ¿Lo recuerdas? Es decir, consiste en embriagarse, colocarse, disociarse, estar fuera de la realidad, no vivirse conscientemente, salirse de uno mismo, estar fuera de sí. Y así lo haces, sales de ti, de tu deseo y te colocas en la obsesión, que es la que te ayuda a enajenarte de tu realidad, entrando en otra aparente enajenación que es tu estructura obsesiva-compulsiva; por lo tanto, estás enajenada, pero sin culpa, sin asco, eso sí, luego con mucha tristeza. Es lo que apreciamos cuando alguien nos dice que irse de fiesta es pillársela cuanto antes y de esta manera disociarse de los problemas; es como si, al no ser conscientes de lo que está sucediendo, se pudiese vivir en un mundo en el que no te tienes que preocupar, ni ocupar, de lo que acontece en tu vida. Es el paradigma de que lo importante no es que se resuelvan los problemas, sino no ser conscientes de que existen. Es la defensa del pensamiento mágico, que cree que todo se resolverá porque sí, es la defensa de quien tiene que drogarse o tiene que involucrarse en un éxtasis de estímulos para poder sacar su consciencia de su día a día. Esta segunda defensa está dentro de lo que he denominado el síndrome de adquisición mágica.

El síndrome de evitación tiene como química fundamental la noradrenalina, siendo el universo emocional básico predominante el miedo y su sentimiento, el pánico. El síndrome de adquisición mágica sucede cuando nos inundamos de dopamina y estamos en la resonancia del universo emocional básico de la alegría o de su sentimiento, la felicidad.

Tanto la primera como la segunda defensa tienen que ver con un mismo mecanismo de supervivencia, que no es otro que la activación del denominado circuito de gratificación de recompensa. Este circuito de recompensa tiene como meta un punto concreto que hemos dominado centro del placer. La activación del centro del placer surge cuando un torrente de dopamina lo riega, de tal manera que cuanto más dopamina, mayor será la sensación de placer. Este circuito es una gran herramienta que ha ido consolidándose desde hace millones de años en la evolución y que sucede en todos los mamíferos, aunque el ser humano ha hecho mutaciones debido a la evolución cerebral que ha conseguido. El objetivo no es otro que la supervivencia, de tal manera que aquellas necesidades que son básicas para la existencia, siempre que las conseguimos, lo activan, segregando en el circuito la consiguiente dosis de dopamina. Y esto nos hace sentir muy bien.

En este síndrome de adquisición básica, la posibilidad de activar el circuito de recompensa no está solo dimensionada por la consecución real de lo deseado, sino por el propio deseo; es decir, el circuito de recompensa y el centro del placer, no solo se activa con la consumación de lo que necesitamos para sobrevivir.

Posteriormente, otras investigaciones dieron a conocer que el propio hecho de desear, motivándonos hacia la consecución del objetivo, activa, incluso más, este circuito, ya que fue diseñado, en un principio, más para accionarnos hacia algo considerado como necesario, que para la consumación de la necesidad. Es decir, cuanto más pro-supervivencia sea lo que buscamos, más grande será la dosis que recibimos de dopamina y obtendremos mayor placer y mayor recompensa. Cuanto más nos cueste obtener lo que deseamos, más activaremos este circuito; cuanto más lo deseemos, mayor será nuestro chute de dopamina. Conclusión: en el síndrome de adquisición mágica, cada vez nos ponemos deseos más alejados de nuestra capacidad y, por ello, conseguirlos depende menos de nosotros y más del regalo, la suerte, la esperanza marcada por la alegría, la subvención, el milagro, la concesión externa, etc. Cada vez que te dan los resultados de tus análisis, tú tienes un chute de dopamina y eso te hace ser una adicta de esta situación de quitarte la culpa y la suciedad, porque el Dios médico te dice que estás muy limpia y que no tienes nada malo dentro.

De igual forma, el síndrome de evitación (primera defensa) repercute en este circuito de recompensa, esta vez al conseguir que otras químicas, como la Noradrenalina (Na), activen estructuras neuroanatomías fundamentales para la supervivencia como son las amígdalas. Cuando esto sucede nos motivamos para activar una plataforma de acción de evitación o huida desde la sensación subjetiva de miedo y, con ello, salimos de situaciones que son interpretadas como dañinas o nocivas para nuestra supervivencia. Esta evitación, una vez realizada, es capaz de activar el sistema de gratificación de recompensa y, con ello, el centro del placer, ya que escapar de una situación peligrosa tiene tanta recompensa, como conseguir una necesidad que nos ayude a seguir vivos. A este placer lo denominé “Placer después del dolor”, siendo uno de los mecanismos de recompensa con más éxito en el ser humano. Es el placer que, como te digo, sientes ante los resultados de los análisis o cuando nos dicen la nota de aprobado tras un examen que creemos que nos ha salido fatal o la reconciliación después de un enfado.

- El otro día –señaló Montse–, cuando recordé contigo lo que me pasó en esa matanza, me quedé bien, dormí enseguida. Pero luego ya no me sirve, me ataca el pensamiento de nuevo y me vuelvo a sentir sucia, necesito lavarme. Y...
- Basta, Montse –interpeló Natalia–. No te hagas más daño, no luches más, luchar empeora la obsesión. Acepta tu obsesión, confía en mí, cuanto más luchas contra ella más te viene el pensamiento, solo se va cuando lo aceptas, cuando lo diferencias de la realidad. Es solo un pensamiento, no lo coloques en el mismo nivel que la realidad, cuando luchas contra tu pensamiento es como si hicieras real lo que piensas, cuando te lavas colocas como verdadero ese pensamiento de que estás sucia. El hecho de lavarte verifica que estás sucia, nadie se lava si no está sucio, al lavarte le dices a tu pensamiento que lo que piensa es verdad. No luches, Montse, permite que la realidad sea tu notario, que sea ella la que te diga qué es lo que realmente está pasando. No te laves las manos, salta, corre, grita y deja que

después te digan los análisis que sigues estando perfectamente, comienza por ahí. Acepta tu pensamiento y acepta tu realidad, hazme caso, confía en mí, date esa oportunidad para que no desperdicies ni un día más de tu vida.

Montse, después de oír el discurso de Natalia, sintió que no hablaba la psicóloga y sí la persona, sintió que dentro de ella aparecía una tranquilidad similar a la que sentía cuando se lavaba o recibía los resultados de su analítica y le decían que estaba sana y no tenía VIH. Todo lo que Natalia le había contado de los conocimientos científicos sobre el TOC y el trabajo que habían realizado en lo más profundo de sus memorias, al descubrir que su origen podría estar relacionado con el día de la matanza, no le había servido de mucho para sentirse mejor. Pero ahora sí que se sentía bien, se daba cuenta de que, por mucho que comprendamos las cosas, realmente, lo importante es cómo te sientes. Y en este momento se sentía bien, confiaba en Natalia. Y es cuando dijo:

- Lo voy a intentar, Natalia. Te doy mi palabra de que lo voy a intentar, no sé qué me has dado en lo que me acabas de decir, pero me siento tranquila, no me siento como siempre. Lo voy a intentar.*
- Se llama vínculo, Montse –dijo Natalia con rotundidad–. Se llama vínculo y es la mejor medicina para casos como el tuyo. Es la esencia del amor y cuando no se ha tenido nunca un vínculo basado en la confianza básica ocurren estas cosas.*

Montse se dirigió a Natalia y la abrazó. Nunca había tocado a nadie en los últimos años. Natalia aceptó el abrazo en silencio; ya todo estaba dicho, ahora solo había que hacer.

Álvaro ya estaba en la guardería, esta vez había llegado el primero. Comenzó a jugar con uno de los niños más pequeños que llevaba varias semanas ingresado por tener una diabetes tipo I. En ese momento entró Escarabajo.

- Hola, chicos. Soy Escarabajo, vuestro payaso favorito, os hago globos y os digo palabras mágicas. ¿Quién quiere jugar conmigo? –dijo mientras nadaba y andaba con su gesto característico.*
- Yo, yo quiero, yo quiero, Escarabajo –gritó Álvaro desde el fondo de la guardería–. Quiero jugar contigo siempre que tú quieras.*

Escarabajo sonrió y comenzó a reír.

- Ja,ja,ja,ja. ¡Yupi! Álvaro quiere jugar y eso significa que ya está en paz con el mundo y, por eso, ahora mismo soy capaz de montar en un tobogán.*

Y agarrándose de la mano de los niños jugaron a un tobogán imaginario, donde te tirabas y cuando llegabas abajo habías crecido un metro. Fueron grandes, los más

grandes, tanto, que los niños tenían que agacharse para no darse con la cabeza en el techo.

Cuando cayeron exhaustos sobre el suelo de lona de la guardería, riéndose y sudando, tanto Álvaro como sus amigos de hospital y Escarabajo, se quedaron mirando al techo. Y es cuando Escarabajo les contó:

- *Niños, cerrad los ojos que Escarabajo os va a preguntar y quiero que contestéis con los ojos cerrados. Imaginad un perro. ¿Lo veis?*
- *Sí, sí* –decía cada uno de los niños.

Algunos veían a Pluto, otros hablaban de Trueno, cada uno describía el perro que estaba imaginando.

- *Ahora quiero que veáis una pelota. ¿La veis?* –volvió a preguntar Escarabajo.

De nuevo cada uno hablaba de la pelota que tenía en su imaginación.

- *Y ahora, ¡atención! Decidme qué veis con los ojos cerrados cuando os digo “¿Sois muy felices?”*

La mayoría, independientemente de la edad, hacía cosas divertidas, comían, jugaban con su familia; en definitiva, todos asociaban estar felices a estar haciendo algo con sus familias.

- *Y ahora, la última pregunta, la más difícil. ¿Preparados?* –decía Escarabajo con voz de suspense–. *¿Qué prefieres, que te regalen un juguete, el que más te gusta, o estar con tus padres?*
- *Estar con mis padres* –dijo Álvaro. Y lo dijo de una manera rotunda–. *Estar con mis padres es el mejor regalo.*

La contestación de Álvaro fue tan rotunda que imperó el silencio, la cara de los niños expresaba estar muy de acuerdo con la respuesta de Álvaro. Y es que a veces creemos que lo mejor es darles a nuestros hijos cosas, estudios, una habitación fantástica, juguetes, comida, ropa, cuando queremos que sean felices y se lo decimos así, “yo lo que quiero es que tú seas feliz”. Pero para conseguirlo tenemos como coste no estar con ellos, no poder estar en esos momentos puntuales donde tener una madre o un padre al lado es fundamental, ya que es necesario poder ganar lo suficiente para darles lo mejor, quedando en primer plano lo de ganar y en segundo lo de convivir. Ahora bien, esa escala de valores cambia cuando un niño está en un hospital. Lo principal no son sus juguetes, es su familia, ese microcontexto en el que se sienten seguros, admitidos y, sobre todo, donde tienen ocasión para portarse mal y tocar un poco las narices, que es la manera directa de decirnos que están sanos. Los niños enfermos se suelen portar muy bien. Pero quizás, para ellos, lo valioso no es estar con sus padres y hermanos solo

cuando se encuentran enfermos, es muy probable que esta necesidad también la tengan cuando están sanos. Darnos cuenta de lo importante que es algo cuando podemos perderlo ocurre en la mente adulta y en la de los niños, es así siempre.

Cuando Escarabajo se despidió de los niños, le dijo a Álvaro:

– *¿Cómo estás?, ¿sigues boxeando?*

– *No, Escarabajo. Boxear es de mayores y yo soy un niño.*

Escarabajo se marchó cantando la canción de Toy Story, “Hay un amigo en mí”:

Hay un amigo en mí, hay un amigo en mí.

Cuando echas a volar y, tal vez,

añores tu dulce hogar,

lo que te digo debes recordar.

Porque hay un amigo en mí.

Sí, hay un amigo en mí.

Hay un amigo en mí.

Hay un amigo en mí.

Y cuando sufras aquí me tendrás.

No dejaré de estar contigo, ya verás.

No necesitas a nadie más,

porque hay un amigo en mí.

Hay un amigo en mí...

El payaso consigue que los niños se rían y sean felices, pero cuando le preguntas qué ha sentido después de una sesión, expresa que se siente satisfecho por el trabajo realizado y el objetivo cumplido. Y si le preguntas si es feliz haciendo esto, te suele decir: *“la felicidad es un estado de enajenación tan afilado que, delante de un niño con leucemia, es difícil que puedas sentirla”*. La felicidad solo se puede conseguir si tu mente puede desconectar de cualquiera de las tragedias. Sin embargo, la satisfacción te da fuerza, incluso, en los momentos de tragedia, ya que haces lo que depende de ti y es posible.

M^a Luisa le hizo una señal a Teresa levantando la mano. Ambas se habían visto, es como si tuvieran un imán con el que se encontraban enseguida.

– *¿Qué tal el viaje, Teresa?* –rompió el hielo M^a Luisa.

– *El viaje bien, pero yo estoy como si fuera a examinarme de reválida.*

– *Venga, que Natalia está fenomenal. Vamos a tomar un café y te acerco al hospital, tenemos 40 minutos todavía.*

Natalia estaba dejando los historiales en el mostrador de enfermería, cuando vio a Escarabajo por el pasillo. Realmente era muy simpática la escena. Enfermos con los

portadores de sueros paseando por el pasillo, batas blancas y trajes de cirugía, familiares que estaban acompañando a los pacientes y, en medio, un payaso andando como si le subieran los pies con unos hilos de marioneta. Cuando Escarabajo vio a Natalia, le hizo señales con la mano de que se iba a cambiar. Ella, sin perder la sonrisa, le dijo con la cabeza *ok*.

– *Mira, Ismael, lo del amor no hay quien lo entienda* –expresaba Félix con cierta sensación de indignidad–. *He oído numerosas veces que el enamoramiento dura poco tiempo y que el amor es distinto. Yo creo que muy poca gente sabe lo que es el amor y lo que nos jugamos en esto del amor. Y ahora me entero, gracias a Pedro y, sobre todo, a ti, que el que no ha tenido el amor necesario y no está enamorado, enferma.*

Pero por qué no se dice esto a la población. Es como si no dijéramos a los ciudadanos que es malo el cianuro o que beber es malísimo para la conducción. Tendríamos que enseñar a amar a los niños en la escuela antes de enseñarles ecuaciones o conjuntos, ¿no crees?

– *Por supuesto* –respondió Ismael–. *Estoy totalmente de acuerdo contigo. ¿Por qué no se hace? Posiblemente porque aquellos que dicen lo que tenemos que enseñar no tengan estas cosas resueltas. ¿Nunca has pensado que para poder ser ministro una de las condiciones será tener un contacto con las emociones cero, ya que tienes que tomar decisiones más racionales que emocionales? Las cifras y los datos son fríos, no tienen en cuenta que detrás hay vidas, personas; por lo tanto, esto puede ser una explicación.*

– *Pero, ¿sabemos científicamente algo del amor y del enamoramiento?* –apuntilló Félix.

– *Algo sabemos, te cuento* –dijo Ismael poniendo la cara que significa que va a hablar un buen rato–. *Domeena Renshaw, investigadora del Departamento de Psiquiatría y Neurociencia del Comportamiento de la Universidad de Loyola (EE.UU.), nos dice que cuando nos enamoramos es porque se produce en nuestro organismo una auténtica “inundación” de sustancias químicas que nos hacen sentir bien y que son las responsables de nuestras reacciones físicas, como enrojecimiento de mejillas, sudoración en las palmas de las manos, aceleración del latido cardíaco, respiración acelerada y otras. El cóctel de sustancias lo componen la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina. Como ya te he explicado en otros momentos, la dopamina es la sustancia responsable de activar el circuito de gratificación de recompensa y, por tanto, de sentirnos felices, mientras que la adrenalina y la noradrenalina nos preparan para estar activados y en acecho, es decir, en alerta; por esto perdemos el sueño, entre otras cosas. Cuando se ha escaneado el cerebro de las personas enamoradas con resonancia magnética, se ha descubierto que no solo se activa el centro del placer, sino que tenemos una respuesta similar a la de los adictos hacia las drogas, ya que necesitamos sentir esta sensación una y otra vez. Esto ocurre porque en la fase de enamoramiento la subida de la dopamina,*

adrenalina y noradrenalina baja muchísimo los niveles de serotonina, lo que explica por qué al principio de una relación “no tenemos ojos para nada más que para nuestra pareja”.

En cuanto volvemos a tener un nivel aceptable de serotonina en nuestro cerebro vamos saliendo del enamoramiento y entramos en otro espacio mucho más coherente, que es lo que llamamos amor. Hoy sabemos que el circuito de gratificación posee un antídoto para que no se produzca la adicción, que es aprender a usar conscientemente la recompensa a largo plazo. No es fácil y requiere niveles altos de inteligencia emocional ya que, si sabemos demorar los refuerzos amorosos y los colocamos como algo que no se acaba, podemos mantener la relación de pareja sin fecha de caducidad, el comportamiento estará más cercano a lo que llamamos satisfacción, regulada por la serotonina, que cuando estamos eufóricos, como pasa con la dopamina.

Para nuestro cerebro, enamorarnos es conseguir uno de los reforzadores más importantes, ya que de ello depende tener descendencia, ser admitido fuera de la familia y poder tener esa sensación de haber ganado. Ganar produce mucho placer ya que, para nuestra globalidad, ganar es sobrevivir y esto para nuestros genes es la posibilidad de pasar a la siguiente generación. De nuevo el circuito de gratificación de recompensa se activa cada vez que ganamos o triunfamos, pero no es el único circuito que se activa al sentir que hemos conquistado a nuestra pareja; en ese momento, todo nuestro cerebro se encuentra activado. Cuando nos enamoramos es una de las pocas veces en que todo nuestro cerebro está activado, como si lo estuviera celebrando. A estas conclusiones llegaron autores como Timothy Vickery de la Universidad de Yale (EE.UU.).

Lo que es realmente importante en la investigación es saber por qué duramos mucho tiempo con la misma pareja. Estudios de la Universidad Británica de Columbia y la Harvard Business School han demostrado que lo importante no es lo que tenemos, sino lo que hacemos con ello, en cuanto a sentirnos felices. Por ejemplo, las personas que más dinero poseen no son las más felices, pero sí lo son las que mejor saben emplear el dinero que tienen; por ello, lo importante no es cuánto dinero tienes sino lo que haces con él. De igual manera, lo importante no es tener pareja, sino lo que haces con ella. Imaginemos que nos ponemos a pensar: ¿sería lo mismo conversar o reflexionar sobre cosas materiales que hacerlo sobre el tiempo compartido con nuestra pareja o viejas anécdotas? El rostro de un ser querido ante un regalo inesperado o ante nuestra ayuda a otros, sin lugar a dudas, no será el mismo.

Sentir amor por tu pareja, de manera duradera, no solo activa el circuito de recompensa y libera dopamina, también genera oxitocina, una neurohormona que para muchos investigadores permite devolver la homeostasis a la UCCM (unidad cuerpo cerebro mente) y recuperarse de los efectos nocivos del estrés. Además, nuestro cerebro, al ver el resultado de la acción realizada o pensar en la misma, también recibe una buena dosis de serotonina que nos provee de satisfacción y

sentido de algo bien realizado. Claro que esto no se limita solo a cosas materiales. Brindar tiempo, abrazos o reconocimiento, entre otras cosas, forman parte de la lista de acciones que podemos ofrecer y que no solo beneficiarán a quien reciba nuestra generosidad, sino también a nosotros mismos. Si logramos consolidar en nuestra memoria que dar y compartir con los otros nos ayudará a ser más felices, sentiremos mayor satisfacción en nuestra vida.

- Por lo tanto, ¿amar tiene su base antropológica en dar y recibir? –insistió Félix.*
- Para contestarte a esta sabia pregunta –matizó Ismael– debo comentarte las conclusiones del modelo de Vinculación Emocional Consciente, en las que queda muy claro la relación que hay entre la inteligencia emocional y la salud mental. De esta manera, en este modelo se indica que solo tendremos salud mental y, por ello, psicosomática, si somos capaces de tener flexibilidad emocional, es decir, si somos capaces de emocionarnos según la situación que vivimos. Así, la rigidez emocional, sentir la misma emoción siempre, es un equivalente de enfermedad mental. Me explico. Si, pase lo que pase, en tu vida estás siempre o casi siempre triste, enfadado, tienes miedo o te sientes culpable, lo que nos dice es que padeces un cuadro depresivo, antisocial, fóbico u obsesivo. El motivo es que solo se activa una parte de tu cerebro y una química determinada. Quédate con este primer punto, “la enfermedad mental es consecuencia de la rigidez emocional”. En cambio, cuando te adaptas a la situación que vives y activas una emoción u otra, en función de la misma, tienes flexibilidad emocional, es decir, activas todo el cerebro y todas las químicas cerebrales, siendo esto un equivalente de salud mental. Ahora bien, imagínate que, aunque tengas esta capacidad de flexibilidad emocional, no te emocionas con la emoción adecuada para la situación; en este caso, tendrás una mala respuesta emocional, pero como tienes capacidad de activar otras, podrás cambiarla; esto nunca es tan problemático como la rigidez. Aquí contesto a tu pregunta, si eres capaz de tener esa flexibilidad emocional, entonces serás capaz de poder emocionarte adecuadamente y también te permitirá recibir. Es posible que se nos haga difícil dar, pero recibir es aún más complicado. Sólo puedes dar y recibir cuando tienes esa mente flexible; no lo olvides, Félix.*

La gestión emocional es la capacidad que tenemos de ser conscientes, de vincularnos con el universo emocional que sentimos en cada momento y, a partir de ahí, poder cambiar a otro universo emocional más adaptado, siempre que el universo en el que nos hemos colocado no se ajuste a la situación que vivimos, es decir, no tenga razón de ser. Para ello tenemos un arsenal de tecnología que han diseñado en el modelo VEC y que pondremos en práctica ya que, conseguir pasar de un universo emocional a otro, no siempre es posible cambiando el pensamiento. Esta tecnología nos permite cambiar de un universo emocional a otro desde la propia emoción. Tener inteligencia VEC permite elegir la emoción adecuada para cada momento.

- ¿A qué te refieres cuando me dices que podemos cambiar de emoción desde la emoción, Ismael? No lo entiendo –preguntó Félix.*

– Sí, hasta que surgió el modelo VEC todos los modelos anteriores nos decían lo siguiente:

a. Identifica en qué emoción te sientes y si es o no la adecuada.

b. Cambia tu forma de pensar sobre lo que está ocurriendo o mándate mensajes de tranquilidad o positivos.

c. Expresa las emociones y, con ello, comunícate con los demás mamíferos.

Con el simple cambio de pensamiento o de cómo interpretamos la situación que vivíamos, se creía que era suficiente para que nos colocáramos en la emoción adecuada.

Pero desde el modelo VEC se hizo patente que, en realidad, hay un porcentaje de la población que, por mucho que cambien su forma de entender la situación, no consiguen cambiar la emoción inadecuada a otra más adaptada. La explicación científica estaba clarificada, ya desde hacía años, por el modelo clínico denominado Terapia de Interacción Recíproca, en el que se distinguen dos momentos en nuestro cerebro. Cerebro tipo I o cerebro descendente, en el que las estructuras del cerebro del mamífero (sistema límbico) y del cerebro humano (neocortex), sobre todo, la zona orbitofrontal, estaban en recíproca interacción, por lo que el cambio cognitivo o de pensamiento puede provocar un cambio en la emoción en la que el sujeto está instalado. Pero también existe el cerebro tipo II o cerebro ascendente, en cuyo funcionamiento, el cerebro emocional tiene secuestrado al cerebro cognitivo por la red de conexiones entre ambos (hay tres conexiones que van desde el cerebro emocional al cognitivo por cada una que va del cerebro cognitivo al emocional). Estas conexiones se realizan por distintos tipos de fibras: las fibras que se dirigen desde el cerebro emocional al cognitivo son fibras *a-delta*, están muy mielinizadas y, por lo tanto, son rápidas y resistentes, mientras que las fibras que van desde el cerebro cognitivo al emocional son fibras *c*, mucho más finas y, por ello, más lentas. Es decir, las conexiones que tenemos entre el cerebro emocional y el cognitivo son tres veces más en número y mucho más gruesas y rápidas que las conexiones que van desde el cerebro cognitivo al emocional. Por lo tanto, cuando la respuesta emocional ante la situación que vivimos es muy intensa, se produce como un tsunami emocional y, aunque el cerebro cognitivo quiera mandar información al cerebro emocional para cambiar la emoción, el cerebro emocional lo tiene secuestrado y no puede. La reestructuración que ofrecían los anteriores modelos no se puede producir en el cerebro tipo II ya que, aunque el sujeto consiga cambiar su pensamiento, seguirá secuestrado en la emoción inadaptada.

– ¿Y cuándo nos encontramos en cerebro tipo II? –insistió Félix.

– Hay dos grupos de población que se encuentran enmarcados en este secuestro emocional:

a. El primero son los menores de siete años. Hasta los siete años la zona orbitofrontal, que es la estructura cerebral más sofisticada dentro de la

evolución, no está suficientemente mielinizada y, por ello, no puede conectarse con otras estructuras, no puede ser funcional. Querer que los menores de siete años puedan reflexionar (que es distinto a pensar) para que cambien su forma de entender la situación y, así, cambiar la emoción, simplemente, es imposible por inmadurez neurológica. Por lo tanto, los modelos anteriores al VEC ofrecen una solución imposible de realizar por los menores de siete años.

b. El otro grupo que está también secuestrado por la emoción es el de aquellos cuyos cerebros viven en una rigidez emocional, es decir, no tienen capacidad para activar todas las estructuras y, con ello, todas las químicas cerebrales. Los motivos pueden ser varios, desde los genéticos al aprendizaje experimentado. Estas personas, aún siendo mayores de siete años, tampoco pueden reestructurar la emoción cambiando su pensamiento. Se estima que esto ocurre en el 30% de la población mayor de siete años.

Por lo tanto, entre un 40-45 % de la población vive en cerebro tipo II y el procedimiento de gestión que indican los modelos anteriores al VEC, simplemente, no les ayudan.

- ¿Me quieres decir –apeló Félix con cierto escepticismo– que casi la mitad de la población no puede tener inteligencia emocional y, por lo tanto, no puede amar de forma natural?*
- No, amigo. Acabas de hacer un silogismo bastante habitual, pero que es totalmente equivocado. Decir que en el cerebro tipo II no se puede hacer una gestión utilizando el pensamiento como plataforma para el cambio, no significa que no haya otras plataformas desde las que sí que se pueden hacer estos cambios.*
- ¿Y cuál es esa plataforma? –interrogó Félix con verdadero hambre de conocimiento.*
- La propia plataforma emocional. Hoy, gracias al VEC, sabemos que podemos cambiar una emoción desde la emoción sin tener que pensar. Esto es más fácil de hacer que de explicar, ya que cuando lo explicamos ya estamos pensando.*
- Espera, espera, entonces, ¿para qué sirve el pensamiento? –insistió Félix asediando a Ismael.*
- Bien, el pensamiento es a quien constantemente preguntas si lo que sientes es adecuado o no para la situación que vives; por lo tanto, el pensamiento o el hecho cognitivo es el evaluador que nos indica lo adecuado de la emoción. También en el cerebro tipo I puede servirnos de gestor.*
- Por lo tanto, ¿saber si una emoción es adecuada o no adecuada para la situación que vivimos depende del pensamiento? –volvió a preguntar Félix.*
- Cuando hablo de pensamiento, me refiero al hecho intelectual, cognitivo y, por lo tanto, pensar, creer, reflexionar están en el mismo eje neurológico. Es el eje del cerebro humano que, como te he dicho, está insertado en el lóbulo orbital frontal del neocortex. Y este cerebro se organiza según la cultura, el momento histórico y, especialmente, la familia en la que hemos nacido. Por lo tanto, lo que realmente nos dice si una emoción es la adecuada o no para una situación, es la cultura en la*

que estamos viviendo. El marco de referencia de la inteligencia emocional es la cultura, la suma de las creencias que hay en esa cultura, pero el gestor para la totalidad de los momentos cerebrales que podemos vivir es la emoción. La emoción gestiona la adaptación de la inteligencia emocional del individuo a la cultura en la que vive.

- Bueno, pues ya me dirás cómo se hace eso de cambiar desde la propia emoción, me parece complicadísimo.*
- Ya lo hemos hecho varias veces tú y yo, se cambia a través del vínculo, es decir, de la propia relación. Cuando un niño menor de siete años está en una emoción inadecuada, el posicionamiento de las personas adultas que le rodean es lo que puede hacerle cambiar. Gracias al vínculo, el niño se coloca en una emoción más adaptada. Por ejemplo, un niño enfadado, si se relaciona con un adulto que sabe estar en seguridad, al final, cambia su enfado por seguridad desde la admiración. Ahora bien, si el niño está enfadado y el adulto se enfada más, es posible que cambie su enfado por miedo o culpa. Podemos creer que hemos conseguido gestionar estupendamente, ya que antes tenía una rabieta y ahora está callado, pero la gestión ha sido negativa si la dejamos así, ya que el niño sigue encontrándose en una emoción inadecuada para la situación, aunque el adulto se encuentre más cómodo.*
- ¿Y si no es un niño y un adulto los que se relacionan, sino dos adultos? –insistió Félix.*
- Si uno de los adultos es referente del otro ocurrirá igual que en la relación niño-adulto. Ahora bien, si son adultos con una relación simétrica, dependerá de la capacidad de cada uno para gestionarse a sí mismo. Para eso tenemos estrategias que podré enseñarte.*
- Sí, pero antes de que me enseñes, háblame un poco más del modelo VEC –interpeló Félix.*
- Bueno, en este modelo encontramos cambios en varios hitos de la inteligencia emocional anterior, todos ellos desde el conocimiento actual de la neurociencia y la psicología moderna. Te hago un resumen de diez puntos, incorporando todo lo que te he dicho hasta ahora:*
 - 1. Como acabo de explicarte, hasta el modelo VEC, la inteligencia emocional se centraba en enseñar a las personas a identificar las emociones, cambiar el pensamiento para que estas cambien y a expresarlas. Con el modelo VEC es posible cambiar el código emocional. Esto supone un avance cualitativo, en el que se consigue gestionar la emoción desde la emoción y mejorando el rendimiento y la calidad de vida, sin tener que necesitar que el cambio se haga desde el pensamiento.*
 - 2. ¿Por qué es importante esto? Lo es porque, ya en 2005, fuimos capaces de averiguar que debemos diferenciar dos tipos de funcionamiento en nuestro cerebro: cerebro tipo I y cerebro tipo II. En el cerebro tipo I las conexiones entre*

el cerebro que piensa y el que se emociona son posibles de forma recíproca, por lo tanto, aquí no hay problema, se puede cambiar la emoción desde el pensamiento. Pero en el funcionamiento del cerebro tipo II esto es imposible, ya que es un cerebro que está secuestrado por la emoción y, por ello, por mucho que el pensamiento intente cambiar la emoción, cambiando su forma de procesar la información, no es capaz de conseguirlo; como decimos, la emoción ha secuestrado la razón por ser un Tsunami emocional lo que está sucediendo en ese momento.

En este tipo de cerebro la reestructuración cognitiva es imposible, por lo que tenemos que conseguir cambiar la emoción desde la emoción.

3. No existen emociones básicas negativas, todas son positivas y necesarias para la supervivencia; por ello la evolución las ha creado y las mantiene. Las emociones básicas son instrumentos de adaptación que vienen en nuestro genoma, no son aprendidas. Podemos decir que existen emociones desagradables y agradables, displacenteras y placenteras, pero todas son positivas.

4. Para que una emoción se denomine como básica debe cumplir cinco criterios:

a. Para activarse necesita de un mismo neurotransmisor o de un similar cóctel de neurotransmisores.

b. Necesita la activación de estructuras neuroanatomías iguales.

c. Tiene como preámbulo una respuesta psicofisiológica, como consecuencia de la activación que produce el neurotransmisor en la estructura neuroanatomía. Esta respuesta es previa a sentir la emoción y prepara al organismo para una acción. Por ello, lo hemos denominado, desde el VEC, Plataformas de acción y hemos encontrado 10: desconectar, huir, atacar, aversión, reparar, desaparecer, imitar, permanecer, control e interés.

d. Se produce una comunicación tácita, tanto intra como intersujeto.

e. Se esculpen unos signos faciales concretos y únicos para cada una de las emociones.

Todos estos elementos se producen en todas las culturas, en todos los tiempos y son independientes del aprendizaje.

5. Tal y como hay 10 plataformas de acción, y como no puede ser de otra manera, hay 10 emociones básicas, tres de ellas inéditas en anteriores modelos:

Desagradables: Miedo, rabia, asco, culpa y tristeza.

Mixta: Sorpresa.

Agradables: Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría (C.A.S.A.)

6. Las plataformas de acción son en sí motores, inercias que llevan al sujeto a una acción, es decir, son motivaciones. No deberíamos relacionar motivación con acercamiento y con positivo; hay motivaciones que nos alejan del estímulo y no por ello dejan de ser una motivación. Cada plataforma de acción es una motivación totalmente lógica, si la situación en la que vivimos es adecuada.

7. *Tenemos que diferenciar entre pensamiento y reflexión. El pensamiento no siempre es consciente, es lo que llamamos sentimiento (parte racional de la emoción), fantasía o imaginación. Todos estos fenómenos son cognitivos, pero no siempre conscientes. Cuando un pensamiento es consciente, lo que imaginamos o fantaseamos se hace consciente. Ya estamos en otro universo, es el universo de la reflexión y, por lo tanto, de la zona más evolucionada de nuestro cerebro, el cortex frontal orbital.*
 8. *En el VEC se pone la esencia de la gestión emocional en las competencias intrapersonales, que son: autoconcepto, autogestión y autonomía. Cuando se consiguen somos capaces de dominar las competencias interpersonales que son: maestría social y excelencia emocional.*
 9. *Las emociones desagradables están ceñidas a los neurotrasmisores activados por el glutamato, es decir, aquellos que nos defienden de la adversidad. Estos neurotrasmisores son la adrenalina, noradrenalina y dopamina.*
Por otro lado, las emociones agradables están determinadas por la influencia del G.A.B.A. y son la serotonina, acetilcolina, oxitocina y endorfinas.
 10. *Es muy necesario que nos pongamos de acuerdo en llamar a las emociones con un nombre común y, para eso, tendríamos que colocar en el epicentro de la nomenclatura aquello que nos sucede en el cerebro. Es decir, lo importante para saber en qué emoción nos encontramos es lo que ocurre en nuestro cerebro, ya que en todas las culturas, en todas las fases de la historia del ser humano (sapiens sapiens) y en todos los mamíferos, la emoción que sentimos tiene como plataforma de acción una química semejante y una activación e inhibición de estructuras en nuestro cerebro particulares. Hoy sabemos muchas cosas que hace años se nos escapaban, múltiples investigaciones nos hacen comprender los secretos de los motivos por los que somos muy felices o estamos tremendamente hundidos en el nihilismo. Tenemos que saber diferenciar en qué estado emocional nos encontramos sin menospreciar ninguno, ya que todos tienen su importancia para la supervivencia. Debemos comprender lo que realmente está sucediendo dentro de nosotros y para saberlo tenemos que asumir que la base está en la química cerebral y en las áreas del cerebro que se están activando o inhibiendo en cada momento. Percibiremos, nos emocionaremos, pensaremos y tomaremos decisiones, pero nuestra verdadera autogestión parte de la posibilidad de poder escoger el estado emocional más pertinente para cada situación. De no ser así, estaremos atados a inercias que nos llevan lejos de lo que queremos ser, teniendo la sensación de que no nos conocemos o, lo que es peor, perdiendo la esperanza de lograrlo.*
- *Alucinante... ¿Y todo ello al final influye en cómo amamos y cómo nos amamos? –* sentenció Félix.
- *Así es, querido amigo. Depende de tu capacidad para emocionarte de forma adecuada que puedas tener una relación suficientemente empática con los demás y,*

sobre todo, realista y sincera contigo.

M^a Luisa y Teresa llegaron en ese momento al hall del hospital. Allí había quedado Natalia con su madre. M^a Luisa le dijo:

- Bueno, yo me voy, creo que tenéis que estar las dos solas desde el primer momento. Llámame cuando quieras y me cuentas. Aunque, ya te digo yo, que todo va a ser mucho mejor a partir de hoy.*
- Gracias, M^a Luisa –indicó Teresa–. Es una bendición que Dios te haya puesto en mi camino. Muchas gracias, amiga.*

No hacía ni treinta segundos que se había marchado M^a Luisa, cuando Teresa escuchó detrás de ella un:

- Hola, mamá.*
- Hola, hija.*

Se fundieron en un abrazo muy especial. Natalia no había sido mucho de abrazos pero, esta vez, el abrazo fue frondoso. Es como que Natalia hubiera aprendido estos días a notar los efectos terapéuticos y energéticos del abrazo. Investigaciones muy serias nos indican que abrazar es mucho más que arrimarte a tu interlocutor. Así, Isabella Di Carlo nos revela que en la Escuela Universitaria de Medicina de Miami han llevado a cabo más de cien estudios sobre los efectos del contacto en la recuperación de la salud. Las cifras de los estudios alientan a considerar el abrazo, las caricias y el contacto como una medicina imperial. El abrazo y el contacto son formas esenciales de ofrecer soporte afectivo, que es, precisamente, el indicador esencial en estudios masivos sobre epidemiología para explicar la buena salud (muy por encima de la dieta y de los hábitos deportivos). En relación al soporte afectivo, el Dr. David Spiegel de la Universidad de Stanford fue pionero en observar la correlación entre mayor longevidad y apoyo terapéutico grupal en mujeres con cáncer metastático de mama. El estudio estaba destinado a demostrar que expresar sentimientos, sentirse acompañado y tener contacto afectivo mejoraba la calidad de vida y disminuía el dolor. Lo que el estudio, para asombro del propio Spiegel, demostró no fue solo que el dolor se redujo en un 50%, sino que las pacientes vivieron el doble.

Abrazar es estar abierto. Abrazar es dejarse abrazar y dejarse abrazar; es vincularse desde dentro y dejarse conmover; es dejarse tocar, no con la piel sino con el corazón y los sueños, no en la piel, sino en el corazón y el alma.

Si te dejas tocar en el alma, el alma está en ti, su fuego nutre tu corazón y canta a cada una de tus células. Tu calor enciende a aquellos que miras, que tocas, que abrazas. Tu ejemplo inspira. Tu compañía nutre. Tu presencia acompaña. Tu sonrisa ilumina. Tu alegría contagia. Si te abrazas, si te quieres y si te reconoces, abrazas lo que te conviene y lo que te construye. Abrazar la verdad nos libera. Abrazar la responsabilidad nos

madura. Abrazar el esfuerzo nos lleva a la fortaleza y la eficacia. Abrazar la sinceridad, la empatía y la apertura nos lleva a la amistad. Abrazar la inofensividad, la responsabilidad, la reciprocidad y la entrega lleva al amor. Abrazar el amor nos protege del falso amor, ese que crea dependencia, desapego e idealización y nos niega, nos debilita y nos empobrece. Abrazar el amor es abrazar a un tiempo la valentía y la bondad, ya que el amor no teme, el amor salvaguarda lo justo, lo noble, lo bueno.

Como diría Escarabajo, abrazar es saber que tendrás suerte: “HABRÁ AZAR”.

- *Bueno, ya estás aquí* –le dijo Natalia mirándola a los ojos de manera muy intrusiva, como si fuera la primera vez que la veía.
- *Sí, Natalia, ya estoy aquí. Con todo, sin nada escondido, ahora estoy completa. Esta es tu madre para odiarla o amarla, así soy, como ahora estoy delante de ti.*
- *Bien y qué tienes que decirme* –insistió Natalia.
- *Tengo que decirte que tuve una aventura cuando tú eras muy niña y que de esa aventura nació tu hermana. Tengo que decirte que fui completamente sincera con tu padre desde el primer momento. También, que decidí seguir adelante con el embarazo, independientemente de lo que tu padre hubiese hecho. Tengo que decirte que siempre he querido a tu padre, nunca sentí por aquel hombre nada que no fuera atracción sexual y, además, estoy segura después de los años, que en otro momento de mi vida y, posiblemente, en otro día, incluso en otra hora, no lo hubiese hecho. Pero también quiero decirte que muchas otras veces, a lo largo de mi vida, me hubiese gustado tener una aventura con alguien que no fuera tu padre y no lo hice, ya que para mí la fidelidad no es no ver a nadie nada más que a tu pareja, para mí la fidelidad es ver todo lo que te rodea, incluso desear a muchas personas que te rodean y decidir que no vas a hacer nada que no sea fantasear. Para mí eso es la fidelidad, poder estar con otros y elegir que no quieres. Los fieles no son los que no pueden tener otras relaciones, son aquellos que, pudiendo, saben decirse que no merece la pena. Y por último, decirte que me arrepiento de lo que te hice ese día en el parque y que no sé qué hacer para que salgas del secuestro en el que creo que te encuentras desde ese momento. Que el resto de las cosas están en este momento para mí en segundo lugar, que de alguna manera sé que tu hermana lo sabe, a ella no se lo he dicho abiertamente, pero en numerosas ocasiones se lo he insinuado y sé que ella ha mirado para otro lado, porque lo único que le importa es lo que siente por su padre y por mí, todo eso es lo que quiero decirte y es lo que acabo de hacer.*

Y se calló, como si hubiese sacado de dentro lo que llevaba veintisiete años guardando en sus entrañas.

- *Pues entonces, si no tienes que decirme más, solo quiero hacerte una pregunta. Si volviéramos a estar en ese parque y volviera a suceder lo que sucedió, ¿volverías a hacer lo mismo?* –preguntó Natalia.

- *Me sería fácil decir que no, quedaría muy bien, hija, pero según estaba de nerviosa ese día, fuera de control, es probable que hiciera de nuevo lo mismo. Lo siento.*
- *No, mamá, todo lo contrario. Te agradezco mucho tu sinceridad, porque eso significa que aquello que pasó es lo único que podía pasar. Lo que ahora tengo que trabajar yo es que, si eso mismo ocurriera hoy, si todo fuera igual solo que teniendo la edad que tengo hoy, nada de lo que pasó me podría dejar en shock, como a mis seis años. Yo no tendría que dejarme abofetear o, mejor aún, si me abofetearas, no entraría en ese estado que me provocó la bofetada que me diste. Lo que depende de mí no es lo que tú hiciste, lo que depende de mí es lo que hoy no dejaría que me ocurriera.*
- *¿Qué puedo hacer por ti, Natalia? ¿Cómo puedo ayudarte?*
- *Ya lo estás haciendo mamá. Cuando te he visto y te he abrazado me he dado cuenta de que ya no eres esa mujer que me daba la vida con su protección, ya no eres esa madre que me ayudaba y me decía cómo tenía que vivir. Me he dado cuenta de que ya no puedes ayudarme a ser quien soy, ahora ya no depende de ti, no está en tus manos. Me doy cuenta de que para eso estoy sola y que así debe ser. Puedo compartir contigo, pero ya no eres lo esencial para que yo determine lo que quiero que ocurra en mi vida.*

Y además, me he dado cuenta de que tienes errores, de que la felicidad ya no es imprescindible, que si alguien no es feliz sigue siendo humano; que su vida puede pasar por momentos de felicidad o no, que lo importante no es ser feliz, sino sentirte que eres dueño de tus circunstancias. Te siento como compañera y te quiero muchísimo, mamá, pero ahora siento que me toca a mí. Si algún día me encontrara en una situación como la que viviste, decidir si me acuesto o no con ese hombre será mi decisión. También sé que si estuviera paseando con mis hijas y sucediera lo que te sucedió a ti, gracias a ti, sé que nunca daría ese bofetón a mi hija. Y eso me está ayudando a dejar de estar anestesiada, como lo he estado muchos años.

Nunca más te culpes, yo no te culpo. Tú lo gestionaste de la mejor manera que supiste, ahora lo importante es cómo debo gestionarlo yo. Ya no tengo rabia, ni miedo, ahora solo quiero admirarte y que desde esa admiración sepa qué hacer y qué no hacer por mí misma.

Y se volvieron abrazar, como si la conversación se hubiese sellado entre abrazo y abrazo, como si cada uno de esos abrazos fuera el signo de un paréntesis que acababa de cerrarse. Y se fueron a comer juntas, ya no hablaron de aquello que sucedió. Ahora, cada vez que se miraban, sabían que cada una de ellas tomaría su decisión, sin condiciones la una con la otra, sabiendo también que cada una podría tener una respuesta distinta, ya que eran madre e hija y, por ello, dos mundos muy diferentes, con mucho amor mutuo, pero dos universos muy diferentes. Natalia fue consciente de que saber que

sus padres son muy diferentes a ella no quitaba ni un poquito de su amor hacia ellos, todo lo contrario, precisamente eso la trasladaba a ese lugar en el que siente que es la anfitriona de su vida.

Sonó el teléfono de Natalia. Mirando a su madre le dijo:

- *Es Pedro, no te he dicho que he vuelto con él* –expresó Natalia con voz de complicidad y contento a su madre.
- *¿Sí?, es estupendo. Cuánto me alegro, hija.*
- *Antes de cogerlo, vendrás a dormir a casa, ¿verdad?* –preguntó Natalia.
- *No, hoy no. He quedado con M^a Luisa y me ha pedido que duerma en su casa. Otro día.*
- *¿Sí?, dime* –contestó Natalia al teléfono.
- *Hola, ¿interrumpo?* –dijo Pedro.
- *No, mamá y yo estamos charlando.*
- *Bien, era para saber si nos vemos luego.*
- *Por supuesto, tengo mucho que contarte. Nos vemos después en casa, mamá se queda con M^a Luisa.*
- *Bueno, disfruta* –le deseó Pedro.
- *Chao.*
- *Chao.*

Capítulo 6

Tus metas o tus objetivos determinan cómo miras y lo que ves

*Cuando quieras llegar a un acuerdo:
respetar a la persona, luchar contra el problema
y defender con todas tus fuerzas que tu contrario pueda hablar libremente.*
R. Aguado

Cuando Teresa vio cómo Natalia se marchaba hacia su casa, observó el andar de esta y recordó aquella tarde cuando fueron al parque y le dio ese maldito bofetón. Recordó que Natalia desde muy niña había andado con grandes zancadas como su padre, como si estirara los pies para llegar antes a los sitios. Después de la agresión sus andares fueron distintos, el paso era mucho más corto, como si los pies dudaran en cada zancada en qué dirección tenían que moverse. Pues bien, en ese momento, sin quitar ojo, se percató de que la manera de caminar era semejante a la de una modelo cuando desfila en una pasarela, esa imagen la hizo sentirse bien. Cogió un taxi y se fue a casa de M^a Luisa que la estaba esperando impaciente.

- *Pasa, pasa* –le dijo M^a Luisa sonriendo.
- *¡Qué bien huele!* –comentó Teresa.
- *Te estoy preparando un caldito como los que tanto te gustan* –refirió M^a Luisa–. *¿Qué tal ha ido todo? Cuéntame.*
- *Genial, M^a Luisa. Creo que Natalia ya había hecho el proceso antes de estar conmigo. Estoy contenta porque, además de ser mucho más fácil de lo que esperaba, me he encontrado con una Natalia adulta, fuerte, firme y capaz. Se parecía mucho a esa niña que enmudecí.*
- *Bueno, deja de atormentarte y de hablarte así* –aseveró M^a Luisa–. *Ahora lo importante es que ya no hay secretos y Natalia se encuentra bien.*
- *Pero tú me dijiste que la viste floja cuando hablaste con ella* –señaló Teresa.

- *Y así fue, estuvo muy confusa y muy a la defensiva. Yo no la veía desde hacía muchísimos años, pero me pareció que tenía muchas cosas personales que resolver, independientemente de que, en realidad, lo que ocurrió ese día pueda explicar su forma de proceder. Han pasado solo unos días y si en este corto tiempo ha dado el giro que me dices, es que está fenomenal y el paso ya está dado.*
- *Bueno, me ha dicho que ha vuelto con Pedro, creo que eso también le estará haciendo mucho bien –refirió Teresa–. Se conocen desde la facultad, es un chico extraordinario, un día lo llamé cuando peor encontraba a Natalia y me dijo que lo había abandonado y que no sabía nada de ella. Sé que lo pasó mal, nunca me llamaba, pero sé que mi marido sí habló en ocasiones con él, tienen muy buena relación. También el hermano de Natalia hablaba con él. Cuando se enteren de que están de nuevo juntos se van a alegrar muchísimo. Pero que se lo diga Natalia cuando ella quiera, yo no les voy a decir nada, que luego la desilusión es horrible.*
- *En el teléfono de la esperanza hemos vivido numerosas historias en las que el primer síntoma de un cambio y de una posible salida en un proceso traumático era volver a tener relaciones que no se tenían que haber roto, pero que el proceso en el que se encontraba la persona hizo que sucediera.*
- *¿Y por qué crees tú que se producen esas roturas en estos procesos? –preguntó Teresa.*
- *Bueno, lo fundamental es que el ser humano, cuando se encuentra mal, necesita creerse que está mal porque le va mal con alguien. Ocurre lo mismo cuando estamos enfadados o nos sentimos tristes, enseguida creemos que estamos así por algo que ha sucedido en ese día o en ese momento y, en la mayoría de las ocasiones, cómo nos emocionamos en cada momento tiene mucho más que ver con cosas del pasado que con los acontecimientos de ese momento.*
- De tal manera que puedes dejar a tu novio, porque sientes tristeza, enfado, culpa o cualquier otra emoción desadaptada para esto del amor y terminas creyendo que esas emociones las tienes porque te va mal con él o ella.*
- Todo lo contrario les sucede a las personas que padecen de dependencia emocional, ellas, aunque en la relación les estén pasando mil atrocidades, creen que lo que está pasando no es por la convivencia dentro del marco de dependencia, sino por cosas que pasaron ayer o, curiosamente, por aspectos que puedan encontrar en las personas que quieren ayudarles y les señala su relación enfermiza.*
- *Chica, qué complicados somos –exclamó Teresa.*
- *Y tú me lo dices, con todo lo que vives en el Instituto –le dijo M^a Luisa.*
- *Bueno, ya sabes. Los casos difíciles al final no sabemos qué ocurre con ellos, se nos van de las manos.*
- *Pues os vendría fenomenal un buen revolcón de coaching educativo, es necesario que los profesores tengáis estos conocimientos, eso sería fantástico a nivel preventivo – sugirió M^a Luisa.*
- *Háblame algo sobre el coaching educativo –rogó Teresa.*

- Tienes que saber que nuestra forma de procesar está muy ligada al concepto de “escasez”.
- ¡¡¡Escasez!!! ¿A qué te refieres? –preguntó Teresa.
- Sí, te cuento. Hoy sabemos que, cuando nos falta algo fundamental para la supervivencia, nuestro cerebro se obsesiona con la carencia, produce una necesidad que no se nos va de la cabeza. Cuanta más escasez de esa necesidad tenemos, más nos obsesionamos con ella, es como si nuestro cerebro se olvidara de todo lo demás. Te pongo un ejemplo, si estás en el desierto y no tienes agua, ¿de qué tienes escasez?
- Del agua.
- ¿Y qué crees que haría tu cerebro?
- Obsesionarse por encontrar agua, por beber.
- Pues ahora imagínate que no tienes amigos o no tienes a nadie a quien amar o no tienes capacidad para hablar en público. ¿Qué pasaría?
- Pues que mi cerebro estaría obsesionado en encontrar amigos, un amor o evitar por todos los medios aquellos sitios donde tenga que hablar en público –contestó Teresa.
- El ser humano tiene, permanentemente, unos objetivos, unas metas. Algunas son cíclicas como, por ejemplo, alimentarse, por lo que el objetivo es adquirir alimentos; otras tienen más que ver con lo que sentimos. Un objetivo que se ha colocado últimamente en la población y que, creo, tú has colocado en Natalia, es la necesidad de ser feliz para poder decir que lleva las riendas de su vida; es más, en mi conversación con Natalia me hablaba de que tenía que ser feliz y, además, que esa felicidad naciera dentro de ella. Según el objetivo o la meta que nos pongamos, así nuestro cerebro coloca dónde está la escasez y si esta tiene mucha fuerza nos obsesionaremos tanto, que en la vida solo atenderemos a todo lo que esté relacionado con esa escasez, quedando lo demás en segundo plano. La escasez hace que el cerebro focalice de una manera muy particular; observando aquellas cosas que nos puedan llevar a la meta, quedando el resto de lo que nos rodea como en un segundo plano; no lo atendemos, es como si no existiera.
- Es muy interesante –apreció Teresa–. Algo semejante escuché a un psicólogo en televisión, Antonio de Dios. Dijo que cuando nos levantamos podemos ponernos distintos tipos de gafas. Si las gafas que eliges para ese día son las gafas con ojos de mosca, lo único que vemos es mierda y, como las moscas, vamos a la mierda; en cuanto nos encontraremos con alguien intentaremos pillar su parte miserable, y así estaremos todo el día de mierda en mierda. Sin embargo, si cuando te levantas te pones las gafas de abeja, lo único que ves son flores, como las abejas, y solo vas a las flores; así, cuando encuentres a alguien, intentarás ver dónde tiene sus flores ese día y estarás de flor en flor succionando el polen de cada momento. Algo así es a lo que te refieres, ¿verdad, M^a Luisa?

- Sí –explicó M^a Luisa–. *Pero tenemos que cambiar un dato que da un giro a ese planteamiento y es que no elegimos desde la voluntad. La creencia de que las personas elegimos aquello que queremos parece ser que, según las últimas investigaciones, no es muy exacta. Saber elegir nuestro estado de ánimo no es tan simple; de hecho, hay que tener una gran inteligencia emocional. Como todas las inteligencias tiene grados o niveles con los que se nace y que, si nos esforzamos, podemos mejorar a lo largo de nuestra vida. Para que tú puedas elegir las gafas de abeja, primero, tienes que ser consciente de que estás en gafas de mosca o de león o de oso perezoso... y después, saber que existe la posibilidad de ponerte unas gafas de abeja. La elección de las gafas no es, por desgracia, algo voluntario y hecho desde la consciencia; la elección de esas gafas tiene mucho que ver con lo que tienes grabado en tu mente profunda, con lo que tienes grabado en tu pasado, de tal manera que aquello que mejor ves es lo que deseas y aquello que deseas suele ser una carencia en el pasado.*
- ¿Qué me quieres decir? –indicó Teresa–. *¿Que deseamos, sobre todo, aquello de lo que carecemos?*
- Parece ser que sí –apuntaló M^a Luisa–. *Ya que de lo que careces es de lo que tienes escasez y es hacia donde tu cerebro se va a focalizar.*
- Pero entonces, ¿eso del refuerzo y de hacer aquello que nos sale bien? –señaló Teresa.
- Sí, ese programa es genial, pero solo funciona cuando las necesidades básicas están conseguidas. En ese caso, sí que te mantienes el programa de enfocar sobre lo que te hace sentir placer; mientras no sea así, el programa es conseguir lo que necesitas para sobrevivir; ya que tratar de conseguirlo produce tanta o más sensación de placer que aquello que directamente te lo da. No olvides que la supervivencia es lo fundamental para nuestro cerebro, lo explicó muy bien Maslow con su jerarquía de necesidades humanas o como dicen en el modelo VEC “necesidades básicas”. Si tu cerebro tiene una escasez de una necesidad básica, todo lo demás queda en un segundo plano. Ahora bien, cuando estas necesidades básicas están realizadas, entonces sí que entramos en otra dimensión donde podemos tener mayor capacidad de elegir desde nuestra voluntad o desde lo que llamamos inteligencia cognitiva.
- Por lo tanto –sentenció Teresa a modo de resumen–, *solo miramos aquello que tenemos como objetivo y los objetivos están determinados por lo que tenemos grabado en nuestro pasado.*
- No se puede explicar mejor en menos tiempo. Así es. De ahí se deduce que la felicidad tiene más que ver con necesitar poco, con tener poca escasez, porque se tienen realizadas las necesidades básicas.
- ¿Y de qué depende lo que tenemos grabado en el pasado? –preguntó Teresa.
- Depende, sobre todo, de las primeras relaciones. En los tres primeros años de vida forjamos los pilares de nuestra personalidad. Luego podremos cambiarlos, pero

siempre tendremos que ir en contra o a favor de los que ya tenemos. Después hay otra edad, la que va desde los seis o siete años hasta los veinte, que es fundamental para nuestras memorias que constituyen nuestro legado y nuestra personalidad.

- Entiendo lo que me dices hasta los tres años. Es normal, ya que cuando nacemos, aunque tenemos un sustrato genético que importa, lo transcendental, realmente, es qué es lo que aprendemos y quién nos lo enseña –dijo Teresa–. Pero no entiendo muy bien la importancia de lo que ocurre entre los seis y veinte años, a no ser que me hables del aprendizaje y de la estimulación recibida.*
- Ahí, en esas edades tenemos que incorporar un concepto que, como socióloga, me ha quitado muchas dudas sobre el comportamiento de los seres humanos. Es el concepto de “Poda sináptica” –expresó M^a Luisa.*
- ¿Poda sináptica? –advirtió Teresa con cara de sorpresa–. ¿Poda de jardinero? ¿De podar? ¿Como a los bonsáis?*
- Exactamente –afirmó M^a Luisa–. En estas edades hay unas proteínas que hacen de tijeras de podar y aquellas ramificaciones de las neuronas que no se han usado, es decir, que no han conseguido tener conexiones con otras neuronas, simplemente, las poda, como hacen los árboles de forma natural con las ramas que no tienen acceso a la luz. Esta poda no mata a la neurona; todo lo contrario, fortalece las zonas de esa neurona que sí se conectan y tienen relaciones con otras. La apoptosis sí que mata a la neurona en su totalidad, que es lo que sucede con algunas enfermedades. La apoptosis y la poda sináptica equivalen si un jardinero llena de cal el árbol (lo mata) o si poda sus ramas (le da más vida).*
- Vaya, nunca había oído este concepto –admitió Teresa.*
- El concepto es nuevo, aunque se hable sobre él desde hace un tiempo. Se ha investigado mucho en las universidades de Oxford en 2007 y de Yale en 2011 –explicó M^a Luisa–. De hecho sabemos que hay dos grandes momentos de poda; uno, en el cerebro del niño, que tras succionar todo lo que le llega, hay un momento en el que algunas neuronas dejan de tener actividad por no renovar información, es decir, es una primera poda con la que se selecciona la información que va a quedar como definitiva; y luego la siguiente poda, que llega hasta los veinte años, aunque su máximo esplendor sucede hacia los dieciséis.*
- ¿Pero entonces me quieres decir que eso de la plasticidad cerebral no es tan real como se supone? –interpeló Teresa.*
- Bien, sabemos que es algo que se produce constantemente en la naturaleza, aquello que no se usa no se necesita y por ello se poda, es la selección natural.*
- Sí, claro –interrumpió Teresa–. Pero si un bebé no es estimulado en una determinada área de la vida, del conocimiento o del ámbito emocional, al final esas conexiones que habrían sido activadas con esa estimulación terminarán podándose, por lo que ya esa persona, aunque quiera, no podrá tener esa capacidad, talento, habilidad o conocimiento –dijo Teresa un tanto asustada.*

- *Eso es. Cada día más estudios nos indican la importancia de que los bebés puedan realizar todas sus necesidades básicas como base de una salud mental óptima y que sean estimulados fuera de ideologías absurdas que empequeñecen a la persona. Lo mejor para un bebé es enseñarle a preguntarse, a criticar, a opinar y, a la vez, respetar, mezclarse con las ideas y diferencias de los otros... Detrás de una creencia existe la seguridad de que todo aquello que vaya en contra de esa creencia, será rechazado sin permitir la más mínima opción de analizar si es más adecuada que la nuestra. Y es aquí cuando te hablo como socióloga, no existe la plasticidad cerebral como tal, existe la plasticidad social. Si la red social te permite ser flexible, tu cerebro lo será, por eso es tan importante el microcontexto (la familia), el mesocontexto (la escuela, el pueblo y el barrio) y el macrocontexto (la sociedad y sus normas, modas y ritos).*
- *Alucinante. Oye, vaya conversación. No se pueden poner a hablar una profesora de Instituto con una socióloga, la conversación nos puede llegar a descubrir un nuevo eslabón de la Humanidad –decía Teresa con ironía.*
- *Fíjate, quién me lo iba a decir a mí, cuando a los treinta y seis lo único que había hecho era cuidar a abuelos y viudas. La ventana al mundo está en el conocimiento y en comprender con qué gafas te levantas o vives el día de hoy. Es tanto como poder elegir tu destino y para eso tienes que ver y conocer no solo lo que te dice dónde naciste, sino que debes ampliar tus conocimientos mezclándote, abriéndote –expresó M^a Luisa con los ojos brillantes.*
- *Por todo ello –replicó Teresa, entre otras cosas para sacar a M^a Luisa del bucle sentimental en el que se encontraba–, ¿de qué manera podemos realmente llevar las riendas de nuestra vida?*
- *Creo que solo desde el conocimiento de uno mismo, aunque estas palabras están muy manoseadas con todas esas lecturas de conócete a ti mismo o déjalo todo y vete al Himalaya a meditar, todo eso que, además de no ser real, es imposible. ¿Te imaginas a toda Europa en el Himalaya meditando? Posiblemente fuese peor que una tercera guerra mundial, seiscientos millones de europeos, vendiendo lo que tienen o dejándolo sin más, poniéndose una túnica naranja y marchándose al Himalaya, sería peor catástrofe que tirar mil bombas atómicas. Conocerse a si mismo es conocer tu historia y saber diferenciar aquello que pasó con lo que hoy está pasando, saber crecer y no vivir el recuerdo como si hoy fueras el mismo o la misma que en el momento en que sucedió. Saber disociarse de lo que aconteció, sentir que puedes aprender de ello y que hoy está en tus manos aquello que depende de ti y es posible. Cuando esto se consigue, se organiza a las necesidades básicas en otro nivel y, desde ahí, podemos sentir que ponerse unas gafas u otras si que es, casi, un hecho de voluntad. Y que conste que, al final, las gafas son los distintos universos emocionales que tenemos como emociones básicas. Podremos guiarnos si sabemos vivir ahora nutriéndonos del pasado, vivirlo como que pasó, no tenerle miedo, ya que ya pasó, y por ello tener mucha capacidad para explorar el futuro. Para conseguir todo esto no es necesario ir al Himalaya, simplemente*

hay que mirar hacia dentro y tener el valor de colocar delante de ti tu historia, tu biografía, independientemente del lugar en el que te encuentres.

Sólo se puede cambiar aquello que sabemos que existe y podemos reconocer. Las gafas suelen ponerse sin tu voluntad cuando te levantas, pero tú tienes la capacidad de saber que esas no son las adecuadas y que hay otras que sí que son válidas para ese momento.

- De acuerdo. Dime, bajo tu criterio, qué gafas puse como únicas en la mente de Natalia cuando le di ese tortazo –suplicó Teresa.*
- Qué pesadita, te gusta regodearte en la culpa como una croqueta. Pues qué gafas le ibas a poner... Las gafas, primero, de la sorpresa, del susto, ya que la niña no se la esperaba... Con esas gafas, con la emoción básica de sorpresa se nos para el corazón, el pensamiento, la respiración cuando Natalia volvió a recobrar el contacto, volvió a respirar, pensar y su corazón a latir estaba mirando con las gafas de los universos del miedo y la culpa. Desde ahí cambió su andar, su pensar, su autoconcepto ya que, de forma súbita, como en todos los momentos traumáticos, se rompió la inocencia propia de las gafas de la curiosidad y perdió las gafas de la seguridad, dejando paso a eso que Seligman denominó indefensión. Apareció, entonces, la dependencia con gafas de la emoción tristeza, queriendo ser feliz, ya que era tu esquema emocional: “Hija tienes que ser feliz y siempre por ti misma”. Pero las gafas de la felicidad eran imposibles, ya que en el mundo del miedo y la culpa solo hay peligros y no tenemos felicidad directa..., para eso es necesario tener primero seguridad. La felicidad en estos momentos solo ocurre con la evitación de los peligros, que cada día son más, y por los pequeños momentos de bienestar que suceden con la pérdida del dolor o la evitación de lo que da miedo.*
- Gracias, M^a Luisa, como siempre clara, precisa, dura pero objetiva. Muchas gracias, amiga.*

Y se abrazaron. Es la era del abrazo.

- Déjame que te saque de donde te encuentras –dijo M^a Luisa con un tono de seguridad intenso–. No te quedes ahí, sal de este bucle, déjame que te explique cómo salir de este laberinto en el que, al final, lo que realmente has perdido es la esperanza de ser tu propia dueña. Últimamente encuentro que la esperanza está herida, no está de moda, quizás porque necesita de la incertidumbre para que pueda emanar de nuestro interior y la incertidumbre hoy crea inseguridad, cuando no pánico, por no tenerlo todo atado. Esta incapacidad para soportar la incertidumbre del devenir es bastante nueva en el ser humano. Nunca antes hemos tenido tantos alimentos, servicios sanitarios, sociales, educativos y de protección social como en esta época; sin embargo, no nos atrevemos con la incertidumbre. En otros momentos históricos la incertidumbre era total. Durante la evolución, la incertidumbre ha sido una palanca movilizadora, mientras que en este momento*

tener incertidumbre nos crea estrés, indefensión y distintas alteraciones psicofísicosociales.

Actualmente, la esperanza fetén ha ido desalojándose de nuestra mente, apareciendo con más fuerza cualquiera de las dos seudoesperanzas. Una, que tiene más de milagro o de golpe de suerte que de trabajo diario y de responsabilidad en el valor de nuestras decisiones. Y la otra, por el contrario, es vivir la esperanza desde la absoluta rigidez, es la de los que no se permiten ningún cambio, ya que la incertidumbre les hace vulnerables. Al final, es la esperanza de la obediencia, donde cada vez nos sentimos más dependientes, ya que la seguridad la sentimos al rechazar todo aquello que no conocemos. Estas seudoesperanzas denotan que hay una presión, cada vez mayor, del grupo, indicándonos cómo tenemos que vivir, qué hay que vivir, qué es lo que tenemos que conseguir para ser felices, de tal manera que si no lo conseguimos o no podemos lograrlo entramos en el mismo estado de alarma que ocurría en las tribus ancestrales cuando uno de sus miembros no cumplía con el rol asignado..., caía sobre él o ella, el rechazo o el abandono, que era igual que la muerte. Estas dos seudoesperanzas están adheridas a dos maneras de huir o de defenderse del autoconocimiento, se mata la esperanza, ya que no hay esperanza si no hay persona. La primera forma de dañar la matriz de la esperanza es la incertidumbre, es vivir desde la necesidad permanente de estar felices, es decir, de colocar como meta de nuestras acciones la alegría. A lo largo de todo mi discurso conseguiré demostrarte que, cuando alguno de nosotros hablamos de alegría o felicidad, estamos refiriéndonos al estado emocional que, para que suceda, necesita de un cerebro que esté en ese momento disociado, entusiasmado, excitado, eufórico, más cuanto más alegría o felicidad sienta. No es un problema de lenguaje. Hoy sabemos que cuando alguien le desea a otro que sea feliz o hace referencia a la felicidad, lo que en ese momento está transmitiendo es lo mismo que nos dice el escáner, que no es otra cosa que un chute de dopamina en el cerebro. Y cuando esto es así nos encontramos con un cerebro que no está para pensar o tomar decisiones, está para disfrutar, para sentirse en la emoción principal de sentir placer, alejándonos del control y de poder tomar decisiones.

Muchas personas me han dicho a lo largo de la vida que cuando hablo así de la alegría no es lo que ellos entienden por alegría o felicidad. Sin embargo, cuando se hace reflexionar a estas personas llegan a la conclusión de que una cosa es lo que creen que es la alegría o la felicidad y otra cosa es lo que ellos viven cuando están alegres o felices. Cada vez que expresan a alguien que sea feliz, lo transportan al mismo escenario donde la dopamina está regando al núcleo accumbens; si esto no fuera así, la emoción que expresaríamos ya no sería alegría o felicidad y la que sentiría nuestro interlocutor, tampoco. En definitiva, quien vive feliz es porque tiene un chute más o menos álgido, según su nivel de felicidad, de dopamina en el circuito de gratificación de recompensa y, en ese momento, no está ni para tomar decisiones, ni para pensar, solo está con gafas que le hacen sentirse fantástico y jovial. Cuando alguien se siente feliz en su cuerpo quiere moverse,

quiere expandirse, su cara se llena de luz y abrimos la boca, enseñamos los dientes indicando que no queremos morder, es una manera de enseñar los dientes muy distinta a la de la rabia. En la alegría o felicidad nuestros brazos tienden a subir por encima de la cabeza, queremos saltar, bailar, abrazar; tenemos movimientos repetidos y rápidos, estamos felices y alegres. Si pensamos en qué es lo que esperamos que alguien viva al desearle feliz cumpleaños o feliz Navidad, no nos viene a la cabeza que esté sentado delante del mar escuchando música clásica, lo que nos viene es que esté entusiasmado por los regalos, rodeado de seres queridos que ríen, beben, comen, bailan, corren, juegan... Feliz Navidad tiene imágenes propias como tener un día de familia, todos al lado de la mesa, bebiendo, comiendo, bailando, riendo, abrazados, con un matasuegras en la boca y un gorro, saltando y, por lo tanto, no son momentos de tomar decisiones muy inteligentes, ni de sentirse que todo está bajo control, quizás es el momento del descontrol, donde podemos consumir cosas que en otros momentos no consumimos. La alegría y la felicidad están muy cerca de la ceremonia, del rito donde todos compartimos mesa, bebida y, en muchos lugares, otras sustancias que nos ayudan a desconectar, a no tener que pensar en las cosas cotidianas, a poder evadirnos. La alegría y la felicidad no tienen nada que ver con contención, introspección, meditación, recogimiento, paseo placentero, escuchar música que llena de emoción y se disfruta. De hecho, las canciones que nos gusta escuchar cuando estamos felices o alegres no son las mismas que elegimos cuando estamos en otra situación... y las canciones que elegimos para que nos hagan felices o nos pongan alegres, tienen que ver más con las canciones de fiesta que con una balada o un réquiem.

Si hablamos de alegría y felicidad en sus intensidades más bajas, entonces, sí que podemos entender que la equivalencia que estoy haciendo con entusiasmo, euforia, expansividad, enajenación o disociación, puede parecer exagerada. Pero en cuanto la alegría o la felicidad tienen una intensidad media y el nivel de dopamina es suficiente, ya nuestro cerebro desconecta y no es muy racional. Por supuesto que la alegría y la felicidad son un masaje cardíaco, son un golpe de placer, son un chute de energía; es maravilloso, porque representan el elixir de la vida, el refuerzo, el premio, la gratificación, pero en este estado no se puede vivir en tranquilidad y sosiego.

Cuando sentimos bienestar, dicha, gozo, optimismo y, a la vez, tenemos una sensación de descanso, reposo o placidez, ahí no estamos en alegría o felicidad, tiene otro nombre y es justo que lo llamemos diferente, ya que es otro estado mental, es otro universo emocional en el que estamos viviendo. Su nombre es el de satisfacción y es el principal sentimiento de la emoción básica seguridad.

- Pues, como dices, he estado toda la vida diciendo a mis hijos que tenían que ser felices y que, además, la fuente de la felicidad deben ser ellos mismos –admitió Teresa muy arrepentida.*
- Por eso fue tan impactante la torta que le diste a Natalia –respondió M^a Luisa–. La persona que más te quiere y que te ha educado en la máxima seguridad, que hizo*

lo imposible para que tomaras leche de su pecho, para que no notaras la diferencia entre tu madre y la persona que te cuidaba, que te coloca el esquema emocional de que debes ser feliz como meta, como objetivo en la vida y, además, esa felicidad tiene que nacer en tus adentros, de pronto te da una torta. Cuando lo que estás es intentando conocer, comprender, saber que has visto algo, que ha sucedido algo con ese hombre, la torta te frena y te transmite que te calles. Es ahí donde Natalia busca si sigue siendo feliz y no lo es, si nace en ella la felicidad y tampoco. De pronto descubre que ser feliz no es siempre posible, pero para ese nuevo escenario no tiene alternativa, no sabe qué hacer, nadie la enseñó, por lo que se enroca en el miedo y la culpa; es como si, para una persona que se encuentra feliz en la playa, bañándose con más gente, llegaran unos soldados con metralletas y metieran en una jaula a todos los bañistas; no cabe la menor duda de que, desde ese momento, para esa persona bañarse sería un peligro.

El problema de colocar como objetivo o como meta la felicidad es que, si esta no sucede, porque el ambiente lo impide, la persona se queda sin recursos, puesto que es incompatible ser feliz con no tener las necesidades básicas realizadas. Pero en la vida esto es habitual, tenemos que cambiar la felicidad de sitio, tenemos que enseñar que solo se puede ser feliz en un marco de seguridad, por lo que tenemos que colocar la seguridad y, por ello, la satisfacción en el objetivo y la meta. Este universo sí que te da capacidades para convivir con el miedo, con la rabia, la culpa, la tristeza, el asco o la sorpresa. La seguridad es serotonina y, en consecuencia, el mejor espacio para convivir con las otras emociones. Poner como meta y objetivo estar satisfecho, te permite que, aunque vivas en un ambiente de tristeza o de miedo, puedas sentir la satisfacción de haber aceptado ese momento y haber hecho todo lo que depende de ti y es posible. Una vez que sabemos convivir en los universos de todas las emociones podemos, desde la seguridad, tener momentos de felicidad, pero no porque sea el objetivo, sino porque te visita, te llega como consecuencia de lo que has realizado en el vivir diario. Te cambio felicidad por satisfacción, Teresa, ese es el secreto.

- Vaya –exclamó Teresa–. Oyéndote está claro, pero la sociedad nos dice todo lo contrario, nos dice que seamos felices sí o sí. Si no, eres de segunda división y, además, tienes que poner la otra mejilla. Es alucinante lo equivocados que estamos y, lo que es peor, cómo estas equivocaciones las mantenemos, igual que manteníamos la equivocación de que no nos podíamos lavar en el pasado cuando teníamos la menstruación. Son mitos, costumbres acientíficas, pero están en el tuétano del conocimiento colectivo.*
- Desde que nacemos nos dicen nuestros padres, abuelos, maestros y la sociedad en general, que lo que tenemos que conseguir es ser felices –afirmó M^a Luisa–. Y como es natural, les hacemos caso, somos muy obedientes. Si le preguntamos a los padres nada más nacer su hijo qué desean para él, más del 80% te dicen que sean felices y, después, que sean autónomos, en el sentido de que lleven las riendas de su vida. Pero cuando este bebé crece y tiene catorce años, esto se vuelve contra*

ellos, ya que es posible que te diga: “Mamá, hoy voy a ser muy feliz y muy autónomo, me voy de botellón y vengo a las seis de la mañana”. Es ahí cuando, como socióloga, tenemos que comprender que la felicidad sin la responsabilidad no es posible. Pero la enseñanza de la felicidad está mellando la capacidad de responsabilidad. Hacemos que los niños tengan todos los derechos, pero pocos deberes... Les empujamos a estar siempre felices, como un derecho, pero no les enseñamos a frustrarse, saber luchar por sus ideales, a conseguir esa felicidad desde el esfuerzo responsable. Es como un derecho que hay que conseguirles, haciendo a muchos de ellos dependientes, cuando no, adictos.

La verdadera educación, en el futuro, debe tener como primer criterio que la ambivalencia entre lo que debería ser y lo que es termina matando el vínculo entre el referente y el referido. Si una madre o un profesor le dice a un chico que debe ser feliz por encima de todas las cosas y luego la vida no se lo concede o él no sabe cómo conseguirlo, estamos dando muchos boletos para que encuentre la felicidad haciendo trampas, drogándose o siendo una persona parásita que depende de lo que los demás le dan o le ofrecen. No podemos estar diciendo con nuestra palabra y nuestra posición imaginativa que sean de una manera y, después, que nos canse que estén corriendo, saltando, gritando o jugando con sus videojuegos. La felicidad no tiene nada que ver con mirar al mar, escuchar música viendo cómo arde un leño en la chimenea, ni tiene que ver con andar pensando en nuestras cosas y estos momentos están más cerca del estudiante y del ciudadano responsable, que de aquel que solo se siente bien en la fiesta.

*Es muy necesario que nos pongamos de acuerdo en llamar a las emociones con un nombre común y para eso tendríamos que colocar en el epicentro de la nomenclatura aquello que nos sucede en el cerebro. Es decir, lo importante para saber en qué emoción nos encontramos es lo que ocurre en nuestro cerebro, ya que en todas las culturas, en todas las fases de la historia del ser humano (*sapiens sapiens*) y en todos los mamíferos, la emoción que sentimos tiene como plataforma de acción una química semejante y una activación e inhibición de estructuras en nuestro cerebro. Hoy sabemos muchas cosas que hace años se nos escapaban, múltiples investigaciones nos hacen comprender los secretos de los motivos por los que somos muy felices o estamos tremendamente hundidos en el nihilismo. Sabemos que muchos de estos enigmas se explican a través de la importancia que damos a lo que hemos vivido y tenemos grabado en nuestra mente profunda. Es ahí donde están los verdaderos ojos para colocar nuestros objetivos y para elegir dónde y con qué gafas miramos. El objetivo y la meta condicionan nuestra forma de ver el mundo... Hagamos que esos objetivos sean coherentes con nuestras posibilidades y para ello aprendamos qué memorias nos constituyen y nos hacen ser como somos.*

– Y tú, como socióloga, ¿por qué crees que hay tanta diferencia entre lo que debería ser y lo que realmente sucede? –preguntó Teresa.

- *La mayoría de nosotros nos pasamos el tiempo sumergidos en un mar de dudas, ahogándonos en ellas, buscando de forma obsesiva la razón por la que las cosas no van a salir bien y esto sucede porque en realidad no nos sentimos felices. Si lo que te han grabado es que debes ser feliz para ser persona, al no serlo, hay que buscar los motivos y aparecen los dilemas y las explicaciones banales que nos sirven para justificarnos, pero que, a la vez, nos hacen encontrarnos más perdidos. El miedo, por ejemplo, es bueno, ya que te hace adaptarte y estar alerta ante los peligros, pero el pánico te enroca en una incapacidad que va más allá de lo que está sucediendo en ese momento. El pánico nos dice que hay mucho dentro de nosotros que no está resuelto. Ante una situación de peligro el miedo te ayuda a sobrevivir; mientras que el pánico te mata para siempre. El siguiente paso aparece por la capacidad que tenemos de que el simbolismo active el pánico, de tal manera que la simple anticipación te coloca en el síndrome de evitación y no tanto por la función del símbolo, sino porque se activan objetivos cada vez más complicados, perdiendo interés por lo natural o lo simple y colocando como necesidad básica lo complejo. En su inocente ingenuidad y sencillez, el circuito dopaminérgico de gratificación de recompensa puede quedar enredado a mitad de camino de lo que originalmente se buscaba. Así, el adicto a jugar a las máquinas tuvo un primer objetivo inicial e instintivo que era encontrar su posición de poder obteniendo riqueza, pero ha quedado enredado en un objetivo, que sigue activando su circuito de recompensa, alejándose muchísimo del primero. Ahora la meta es sentir la recompensa de estar jugando y no tanto conseguir dinero. Las redes emocionales mutan la plataforma reptiliana puesta a su alcance, ya que no distinguen la realidad simbólica de la actualidad y nos premia por aquello que nos hace feliz, aunque sea algo horrible para nuestra salud o nuestra honestidad social. Nos encontramos en el momento en el que lo que importa es lo que realmente activa el circuito, independientemente de su naturaleza. Por otro lado, en la sociedad actual es muy fácil conseguir el patrón que nos lleva al premio. Antes, la riqueza dependía de cultivar o cuidar al ganado; ahora, simplemente, la conseguimos a nivel emocional echando una moneda a una máquina. Esto hace muy fácil conseguir la gratificación, aunque lo que nos esté pasando sea que estemos arruinando nuestra vida, condicionándonos cada vez a un mayor número de estímulos que activen nuestra dopamina, necesitando aumentar la dosis de dichos estímulos para conseguir la misma sensación de placer, generando conductas y deseos más alejados del primitivo, más distorsionados, más insalubres. Comienza una nueva relación con el circuito de gratificación y es que, ahora, necesitamos que se active, ya no para sentir placer directo, sino para evitar el dolor y, desde ahí, sentir placer después del dolor. A esto es lo que llamamos dependencia y síndrome de abstinencia.*
- *Ahí es donde estaba Natalia –afirmó Teresa–, ahí es donde he estado yo.*
- *Bien, pues dejemos de estar ahí, el movimiento podemos hacerlo nosotras. Comprender y conocer nos ayudará, no es suficiente con conocer, pero sí es obligatorio para poder cambiar y hacer el cambio. Para cambiar deberíamos*

saber dónde estamos y dónde queremos ir, es esencial que enseñemos de una vez el funcionamiento de nuestro cerebro a la población. Tenemos que conseguir que la gente sepa cómo funciona el principal motor de su vida. Es como si te dieran un coche para conducir, pero no sabes para qué sirven la mitad de los botones. Eduquemos para poder gestionar bien los motores que nos hacen comportarnos de una u otra manera. Debemos hacerlo. Tú, Teresa, como profesora, ya que tienes en tus manos poder contaminar con este conocimiento a cientos de alumnos en su proceso de formación, no solo educativo, sino también como ciudadanos. El amor es el mejor antídoto para poder dar la vuelta, como si fuera un calcetín, a nuestra forma de ponernos esas gafas emocionales. Y es ahí donde Natalia ha podido encontrar su palanca movilizadora, en el amor, aunque para sentirlo tuvo que darse cuenta de que lo que le impedía comprometerse era el miedo a no conseguir ser feliz. Para ella, si no era feliz es que no podía amar, las cosas no iban bien. Ese autodiálogo ha hecho mucho daño a muchas personas, más o menos dice:

- Ser feliz es la meta o el objetivo de cualquier persona que esté sana y haya conseguido su autorrealización.
- Ser feliz es mi meta o mi objetivo.
- Lo que me dice que todo va bien es sentirme feliz.
- No sentirme feliz es un aviso de que algo importante en mi vida no va bien.
- Si no soy feliz es posible que las cosas con mi pareja no vayan bien.
- Debo dejar a mi pareja, ya que cuando no está conmigo no me siento feliz.
- La felicidad debo sentirla dentro de mí, hasta que eso no ocurra no podré comprometerme.
- Si siguiera con esta relación sería una persona dependiente, no enamorada. El amor debe hacerme feliz.

Es fundamental decirle a la población, que la diferencia entre amor y dependencia es que la dependencia siempre tiene como frontera el miedo a perder. Una persona dependiente sufre al pensar que puede perder a la otra persona, en la convivencia hay más sufrimiento que bienestar, siendo habitual que los momentos de bienestar sean semejantes a la calma que hay después de una tormenta. Sentirse bien para la persona dependiente sucede cuando se quita la espada del abandono o de la pérdida del otro. La persona que siente amor siente felicidad, sea porque su pareja se lo produce o porque lo tiene dentro. La persona que siente amor siente libertad, puede elegir, el amor no mata la autonomía y, sobre todo, no aniquila ni tu pasado ni tu procedencia. En el amor, el pasado se admite, en la dependencia sirve como excusa de amenazas o reproches. Nadie, si se siente feliz con otro, puede decir que en ese momento es dependiente. La dependencia y el miedo, la culpa y la rabia van de la mano. El amor tiene entre sus emociones preferidas la curiosidad, la admiración, la seguridad y la alegría, de nuevo C.A.S.A.

– ¿Crees, realmente, que tenemos actualmente este autodiálogo? –preguntó Teresa.

- Sé que Natalia lo tenía, ella misma me lo dijo, y en este momento la sociedad propone con distintos códigos este tipo de mensajes, tanto a través de los anuncios televisivos de bebidas, viajes, comida, coches, artículos de limpieza, juguetes... como en la educación, donde estudios muy bien diseñados han demostrado que para los estudiantes su momento más feliz es aprobar, es decir, la nota, independientemente de lo que hayan estudiado o cómo han conseguido superar el examen. En nuestro día a día la persona feliz es aquella que tiene éxito profesional, que puede viajar, que dispone de medios económicos, consume, tiene múltiples relaciones sociales y tiene capacidad para ser popular. Si te das cuenta, Teresa, es como si la felicidad estuviera ligada al consumo, al triunfo, al éxito y todos estos aspectos tienen una cosa en común: “unos ganan y otros pierden”; es decir, la competición. Seguimos en la ley de la selva, la felicidad la tienen los que ganan la competición.

Y claro que hay personas que se sienten muy felices por haber tenido un hijo, porque se han enamorado, porque viven disfrutando de las cosas sencillas y de lo cotidiano pero, si analizamos lo que sienten, aunque lo definan con la misma palabra, este tipo de bienestar está más ligado a la satisfacción que a la felicidad.

Cuando debemos conseguir la felicidad como si fuera una obligación, ya que es el marcador o el termómetro que nos indica lo sana que estás o lo autorrealizada que te encuentras, entonces es que hemos colocado la meta en la felicidad y esto está creando muchos problemas sociales, ya que la felicidad es un sentimiento más de los muchos que tenemos. No puede ser la meta en la vida, ya que tenemos que saber gestionar otros sentimientos que tenemos que vivir. Si en este momento no nos sentimos felices, no por ello debemos sentirnos fracasados, como si la meta hubiese sido fijar el tiempo, pararlo y mantenernos en ese lugar, en este caso un sentimiento, la felicidad. La vida es un continuo en el que colocar metas debe ser más un propósito que un fin. Debemos aceptar que en la vida hay momentos de felicidad y momentos de temor, pena, enfado, arrepentimiento, envidia... y que todos ellos son metas volantes, como en el ciclismo, ya que la meta final no existe, es solo una forma de pensar o de hacer proposiciones de futuro.

No obstante, te insisto como socióloga, si tenemos que plantear algún sentimiento como meta, aunque esta sea simplemente una pretensión, un proyecto para conseguir una sociedad más justa, solidaria y llena de inteligencia emocional, ese sentimiento debe ser la satisfacción, que es el sentimiento supremo de la emoción básica seguridad (que es serotonina) y en él sí que se pueden tomar decisiones con los pies en la tierra.

- ¿Y qué datos científicos encontráis para saber que la felicidad no debe ser el sentimiento meta que debemos colocar en las personas y sí la satisfacción? – continuó Teresa.
- Muchos, Teresa –contestó sin esperar mucho tiempo M^a Luisa–. Te digo uno, que me viene ahora a la cabeza, que es alucinante como diseño experimental. Lo elaboró

el equipo de Madalena S. Fonseca y fue publicado en Current Biology (Volumen 2, Número 3, 2015, pág 306-315). Se puso un número constante de ratones en un habitáculo previo a un pasillo largo que daba a otro habitáculo donde había comida en abundancia y que los ratones olían desde donde se encontraban. Estos ratones están hambrientos, llevan muchas horas sin comer y aquí es donde comienza el experimento. Cuando los ratones son estimulados con dopamina se pelean y sufren múltiples bajas ya que se agolpan en el pasillo que les conduce al habitáculo donde hay comida; sin embargo, si se les inyecta serotonina, la cantidad de bajas es mínima, ya que tienen la capacidad de esperar a que unos pasen para pasar luego los demás. Su comportamiento es de seguridad, todos saben que van a comer, ya que el olor indica que hay mucha comida y que no tienen que pelearse para conseguirla. Por lo tanto, la seguridad y la paciencia tienen como neurotransmisor la serotonina y no es como se creía hasta el momento la química de la felicidad, sino de la seguridad, como lo llaman los autores del estudio, de la paciencia. Estos datos se mantienen en el experimento, incluso, cuando los ratones se encuentran en un suelo que les da descargas eléctricas de media intensidad.

- Fantástico experimento. Claro, es que antes pensábamos que la felicidad tenía como neurotransmisor la serotonina, ¿verdad? –dijo Teresa.*
- Acuérdate cómo denominamos a la flouxetina (Prozac): la píldora de la felicidad. La flouxetina es un inhibidor selectivo de la recaptación de la serotonina y es por ello que se coloca a la serotonina como química de la felicidad, entre otras cosas porque durante un tiempo se creyó que lo opuesto de la depresión es la felicidad. Y que la tristeza es la emoción nuclear, aunque no la única de la depresión, que es un trastorno mental, no es lo opuesto emocionalmente a la felicidad. No hay emociones opuestas, todas tienen su sitio y su posición única, son como estandartes que nos vinculan con la vida y todas ellas desarrollan las dinámicas que necesitamos para poder conectar con la realidad.*

Es posible que la relación entre serotonina y felicidad naciera ya en Seligman con su constructo “Indefensión aprendida”. Este fantástico psicólogo estudiando el condicionamiento clásico, halló por casualidad el estado en el que se encuentra un mamífero cuando interpreta de forma definitiva que no tiene ningún control sobre aquello que le pasa. La pérdida de todo control sobre nuestra vida produce ese estado de indefensión aprendida, que es la mejor forma de explicar la causa de la depresión y también de algunos trastornos de ansiedad. Este paradigma de indefensión aprendida, lo publicó Seligman en su libro “En busca de la felicidad”. Se inicia la creencia de que lo que saca de la depresión es la felicidad; así pues, tenía que ser la serotonina la química de la felicidad, pero no es así. La dopamina es a la felicidad lo que la serotonina es a la satisfacción. Pero sí ocurre a la inversa, es muy posible que si no somos felices y tenemos la creencia de que solo siendo felices existimos, comenzará a surgir ese patrón de indefensión aprendida y aparecerá la depresión.

Tenemos que hacer una reflexión de lo que es realmente la palabra felicidad y del daño que podemos crear cuando colocamos como un esquema emocional la idea de que ser feliz es el destino de nuestra vida.

- ¿Y cómo podemos salir de esta incongruencia? Toda la sociedad comunica permanentemente que lo que quieren para el otro es que este sea feliz –mantuvo Teresa como si estuviera en un laberinto en el que no hay salida.*
- El mejor antídoto de una sociedad que cree que la felicidad es el objetivo, es hacerle las siguientes preguntas:*
 - ¿Se estudia bien en felicidad?*
 - ¿Somos consumidores inteligentes cuando estamos muy felices?*
 - ¿Sabemos tomar decisiones trascendentales para nuestra vida cuando estamos muy felices?*
 - ¿El mejor momento para trabajar es estar muy feliz?*
 - Ayudar a alguien que lo está pasando mal, ¿lo hacemos estando nosotros muy felices?*
 - Piensa en momentos donde te has sentido muy feliz y pregúntate qué tenías en esos momentos en tus manos y que hacían los que te rodeaban.*
 - ¿Cuándo te encuentras muy feliz tienes todo el control de tu conducta?*

Cuando Natalia llegó a su casa, Pedro aún no estaba. Le pareció extraño, ya que habían quedado cuando hablaron por teléfono en verse allí. Pasó el tiempo y ya eran las diez de la noche. Comenzó a preocuparse y lo llamó a su móvil.

- ¿Sí? –contestó Pedro con voz muy apagada.*
- ¿Dónde estás? Te estoy esperando.*
- Estoy mal, Natalia. He querido darme un tiempo para no llegar así, pero cuanto más tiempo pasa, peor me encuentro –expresó Pedro.*
- Bueno, sea lo que sea, vente a casa y lo hablamos –dijo Natalia–. No hagas lo mismo que hice yo,irme sin hablar; no cometas ese error.*
- ¿Cómo sabes que no quiero ir? ¿Quién te ha dicho que lo que me pasa es contigo?*
- Pedro, sé lo que digo, ven y lo hablamos –dijo Natalia totalmente calmada como si fuera la mujer más segura del mundo.*
- En unos minutos estoy allí –indicó Pedro.*

Álvaro dormía otra noche más en el hospital. Si todo seguía así, mañana se iría para casa. A Montse posiblemente le quitarían las vendas, aunque tendría una revisión exhaustiva por parte de enfermería para que no se lavara las manos. Félix e Ismael dormían como lirones, eran de los que luego a las seis de la mañana ya estaban hablando, pero después de cenar se quedaban dormidos. M^a Luisa y Teresa seguían con su

conversación trascendental y, en esos momentos, Pedro entraba por la puerta de la casa de Natalia.

- *¿Quieres que te lo diga yo o prefieres que te lo escuche?* –le dijo Natalia con una sonrisa a Pedro.
- *Natalia, no estoy para bromas, ahora no necesito una pitonisa* –señaló Pedro con cierta hostilidad.
- *No estoy de broma, Pedro, sé que has pensado mucho en lo nuestro. Al principio, que yo te llamara y me declarase te valió como de-sahogo y sé que, en ese momento, te sentiste bien. Es como si dejaran de apretarte el pecho, como sentías desde que me marché. Pero ahora te haces una y otra vez una pregunta.*
- *Así es Natalia. ¿Sabes también cuál es la pregunta?* –dijo Pedro.
- *Creo que sí, tu pregunta es: ¿por qué no tuve en cuenta tu sufrimiento? Te preguntas si puedes tener confianza en mí, si cada vez que tomo una decisión no te tengo en cuenta.*
- *Pues has acertado, pienso que no tuviste en cuenta mi sufrimiento. En la pareja no solo es necesario cuidarse uno mismo, sino tener en cuenta también qué le pasará al otro con nuestras decisiones. Hay una agresividad directa cuando te hacen daño, pero hay otra agresividad, que se llama pasiva, cuando alguien no te tiene en cuenta, ya que no está haciendo algo que debería hacer. Somos agresivos pasivos cuando no hacemos lo que debemos hacer.*
- *Lo sé, Pedro. Y te puedo decir que siempre te tuve en la cabeza, pero me quedé paralizada, como si me siguieran dando tortas permanentemente. Lo hice fatal y no sabes cuánto me arrepiento.*
- *Bien, necesito pensar, a ver si algún día nos ponemos de acuerdo y estamos los dos bien. Pero hoy no quiero estar en tu casa, quiero tener tiempo para saber lo que quiero hacer el resto de mi vida.*
- *Lo comprendo y yo también quiero que si estás conmigo, sea porque estás totalmente conmigo, no un solo cacho. Mañana será otro día, merezco que tengas estas dudas y quiero que sepas que estoy aquí para recibir tu decisión. Sólo te pido que no entres en el bucle de tristeza, haz lo que tengas que hacer desde la seguridad, Pedro, encuentra lo que te da seguridad.*

Y Pedro se fue. Natalia se quedó mirando por la ventana, con la madurez de quien ya ha podido cruzar el desierto y ha sobrevivido. No puede estar feliz en esta situación, no es agradable, pero sí se siente satisfecha, ya que desde la seguridad se puede vivir el miedo, la culpa y la tristeza sabiendo que se podrá salir de ella; es más, solo se puede estar seguro cuando te permites tener miedo, tristeza, culpa, rabia... solo se está seguro cuando no se evitan estas emociones. Natalia ya no evita la incertidumbre de la decisión de Pedro. Tiene claro cuál es su posición ante él. De nuevo, la satisfacción nace de saber que lo único que se puede hacer es lo que depende de ti y es posible.

- *A las seis de la mañana la vida se ve distinta –comentaba Ismael con Félix–. Es una hora fantástica, donde es difícil encontrar una pelea. A las seis de la mañana lo que ayer sucedió se ve de otra manera y la calma de este momento nos hace tener esperanza para el día que llega. Los astrónomos dicen que el momento más oscuro del día es justo el instante antes del amanecer. Me encanta despertarme a esta hora.*
- *Bueno, pero para eso te tienes que haber dormido temprano. Como ayer, que caíste dormido antes de las diez de la noche –dijo Félix despreciándose.*
- *Tienes toda la razón. A mi edad es ingrato sentir que sigues teniendo una mente y una ilusión por la vida de chico joven, pero al mirarte al espejo, te das cuenta de que ya te queda poco. Desde que murió mi señora es como si mi cuerpo hubiese dicho “se acabó”. Sin embargo, mi mente sigue activa. Las diez de la noche es un momento en el que lo mejor es estar dormido en mi situación, darte cuenta de todo lo que ya no tienes es agonizante.*
- *Venga, amigo, que hoy te encuentro un poco pesimista. ¿Dónde está el Ismael que me recogió en sus brazos y me ha llevado al Olimpo?*
- *Tienes razón, Félix, hoy barrunto algo. Ya te digo, me siento muy bien mentalmente, despertar a esta hora me hace mucho bien, pero siento mi cuerpo como si quisiera acostarme para siempre. Es extraño, bueno ya me enteraré, me suele pasar, se llama intuición y, cuando hay un acontecimiento, algo me dice que tengo que estar en alerta.*
- *Venga, date un paseo por el pasillo mientras me afeito, tenemos que estar guapos para cuando venga la Dra. Gimeno –amenizó Félix.*
- *Veo que te gusta la Dra. Gimeno, ¿eh? –replicó Ismael.*

Félix le sonrió, mientras pensaba que la cara de Ismael no era la de otros días. Sabía que se estaba esforzando por ser amable, pero algo le estaba ocurriendo. Era duro presenciar cómo una persona con la vitalidad de Ismael tenía también sus momentos de crisis, pero a la vez esto lo humanizaba, lo colocaba como un mortal más. Hay personas que saben estar en cualquier emoción y una de ellas era, sin duda, Ismael. No disimulaba su malestar, pero ese malestar se quedaba en él, no afectaba a su entorno; se notaba porque era inevitable, pero Ismael sabía gestionar de tal manera que no contaminaba lo que le rodeaba. Para Félix era todo un ejemplo, todo un señor.

Pedro aún no se había acostado, estuvo toda la noche viendo fotos y vídeos y leyendo cartas de los años en los que había vivido con Natalia. Era su forma de enfrentarse al dilema en el que se encontraba. La deseaba más que nunca, después de cuatro años de vivir en el desamor. Ahora, podía tener a Natalia de nuevo en su vida; sin embargo, en su mente aparecían una y otra vez aquellos momentos en los que se sintió como un perro abandonado. Natalia hacía unas horas se lo dijo con toda precisión, lo que realmente le dolía es que ella no hubiese tenido en cuenta su sufrimiento. Le sorprendió que

comprendiera el sentimiento con tanta exactitud y que, en aquel momento, dejara que pasara por esa tortura.

Y regresó a ese maldito día, se vio de nuevo en ese momento en el que al cruzar el dintel de la puerta pasó de la ilusión que se tiene cuando se vuelve a casa después de un día de trabajo, al infierno de sentir que todo lo que creías tener se había diluido como un azucarillo en una taza de café. Fue tal el impacto al llegar y ver el piso sin las pertenencias de Natalia que, en los primeros minutos, no fue consciente de lo que estaba ocurriendo, hasta que vio desnudo el sofá sin la manta de Natalia. En ese preciso momento es cuando comenzó el verdadero calvario, según iba entrando en cada habitación y era más evidente que Natalia se había marchado, iba sintiendo el daño en lo más profundo de esa zona que llamamos plexo solar, ese lugar que inerva todas nuestras vísceras y que se encuentra por debajo del pecho y por encima del abdomen; era como una pelota de tenis que le quemaba y le reventaba con una sensación de vacío inexplicable. Volvía a este momento para, una y otra vez, preguntarse cómo Natalia no había tenido en cuenta su dolor. Romper una relación es común en el ser humano, pero hacerlo sin dejar una explicación, un motivo, sin permitir saber lo que estaba ocurriendo, es un dolor inexpressable.

Recordó cómo se fue muriendo poco a poco en las primeras horas y comprendió lo que puede sentir alguien a quien le han secuestrado a un ser querido. Es una situación de total indefensión, sobre todo, si quien ha secuestrado a tu ser querido es tu propio ser querido. Recordó que fue el único aspecto de la situación que le ayudó, ya que sí que pasó por su cabeza la idea del secuestro, pero nadie es secuestrado llevándose sus peculios. Era una clara comunicación de decisión personal.

Desde entonces, Pedro sabe que lo que duele no es el vacío, sino el desgarró. En ese momento en el que sientes que algo te arranca lo más íntimo, pierdes el norte, la confianza, el deseo, la esperanza y, sobre todo, te preguntas si vivir merece la pena. Percibió que no quedaba nada de Natalia; sintió cómo, centímetro a centímetro, su cuerpo se retorció igual que cuando escurrimos el agua de un trapo; percibía cómo, en cada minuto sin noticias, se moría su historia. Se percibía en ese momento como una estatua de arena que se desmorona y con ella todo aquello en lo que había puesto su alma y su corazón. Y se dio cuenta de que el amor había perdido la magia de forma súbita, como si a un niño de cuatro años le dicen el origen de los Reyes Magos, sin tener en cuenta que la función del espejismo en estas edades es consecuencia de su madurez neurológica y, sobre todo, sin verificar si está preparado para metabolizar esa noticia. Lloró y se hermanó con el llanto de aquella noche. De sus ojos brotaron lágrimas que le iban abrasando allí donde tocaban, quemándole como si fuera lava de un volcán que se avergonzaba de sacar su secreto. Se envolvió en una nube de tormenta, con una brusquedad fuera de lo común, era como una caída libre de miles de kilómetros con la aceleración de la verdadera gravedad, sin llegar nunca a un suelo, donde te rompes y todo termina. Era una sensación que no tenía final, descubriendo dolores eternos, con una gama de pantones que nunca hubiese imaginado y es que el dolor tiene color, igual

que tiene color la oscuridad que se siente con la humillación de la encrucijada de ese tiempo infinito. Y sintió que el dolor del alma es infinitamente más atroz que el del cuerpo, comprendió que a Jesucristo le tuvo que doler más su soledad y la traición, que los clavos y las lanzas que le clavaron.

Comenzó a darse cuenta cómo, en aquella noche, en mitad de su calvario, Pedro dejó de ser Pedro. Estaba en plena metamorfosis, empezó a sentir cómo su identidad iba mutando y fue acogiendo a Escarabajo, como si de tanto sufrir su mente decidiera albergar una esquizofrenia con claros signos de personalidad múltiple para no sufrir. Su cerebro buscó una salida a tanta destrucción, ya que la amenaza era rotunda y encontró, en lo más profundo, la manera de salir de la tragedia, pidiendo ayuda al personaje que Pedro tenía muy dentro, esperando como un chamán a escoltarle en su camino iniciático.

Cuando una persona se encuentra en una situación como la que vivió Pedro, hay que saber morir, ya que algo crucial no se ha hecho bien; morir para renacer y para ello era necesario este cambio. Tenía que verse desde fuera, no podía seguir por ese sendero de incontinencia emocional, llevaba muchas horas sin dormir y sintiendo mucha soledad rodeado de gente; muchas personas le contaban sus sufrimientos, pero y él, ¿a quién le contaba los suyos? Fue entonces cuando se sorprendió hablando con Escarabajo, como el que habla con su amigo invisible, que es lo que suele ocurrir con esos niños a los que se les amputa antes de tiempo la existencia de la magia del regalo. Le quería pedir consejo, aunque sabía que Escarabajo no era imparcial, ya que estaba más enamorado de Natalia que él. Pero, quizás, su amor platónico serviría para dosificar el dolor, quien está enamorado de un imposible sabe lo que es vivir aceptando la realidad, y tuvo un poquito de alivio, se dio cuenta de que solo podemos aceptar la realidad cuando admitimos que ciertas cosas son inaccesibles. Pobre de aquel que crea que puede llegar a cualquier punto del planeta e instalarse en cualquiera de los rincones del universo, sin respetar que la propia tierra también tiene intimidad y de ahí su timidez de enseñarnos todo lo que contiene. Hay que admitir que hay límites y, en ocasiones, es difícil habitar espacios aparentemente sencillos, cuando no permutamos la soberbia por la templanza de la humildad. En el amor hay lugares de aquel a quien amas que debes respetar, como el explorador no puede romper de manera obscena el enigma; todo amor tiene un misterio y, por ello, hay que habitarlo con un mínimo de encogimiento, muy necesario para salvar eso que llamamos identidad. Y escuchó en su cabeza cómo Escarabajo le decía: *“lo que es imposible es vivir sin ella; lucha sin dar oportunidad al orgullo; vive el amor sin esperar que alguien te saque de su parte canalla; no esperes a tener un amor indoloro, no existe; siente que lo único que vivirás es aquello que te permita ser tu propio gestor del placer y del sufrimiento”*.

Este mensaje colocó su mirada en otra meta, hasta ese momento a lo único a lo que prestaba atención era al sufrimiento y al desgarró de la pérdida y el abandono; sin embargo las palabras de Escarabajo consiguieron que su objetivo permutara hacia aquello que dependía de él, luchar por Natalia, ya que lo imposible era no vivir con ella y, sobre todo, no admitir que en el amor también existe el dolor. En ese momento de abandono

nunca podría saber si Natalia algún día volvería, ya que eso no dependía de él, pero sí sabía que podía seguir luchando por ella, esa lucha sí estaba en sus manos. Escuchó cómo Escarabajo le decía: *“sólo puedes sentir amor si canalizas el pánico por el miedo. Tener miedo te protege de tu sufrimiento, pero si entras en pánico, simplemente, dejarás de ser dueño de tus decisiones”*. Escarabajo le recordó las veces que Natalia estuvo entre sus brazos, le hizo darse cuenta que esos momentos fueron reales y, por ello, tenía que poner toda su energía en conseguir volver a tenerla en su regazo, aunque fuera solo un minuto. También le estuvo leyendo reflexiones de enamorados como él, que habían sufrido, sobre todo esas palabras de Shakespeare en Romeo y Julieta *“Mi único amor nació de mi único odio, pronto le veo y tarde lo conozco”*. Y a la vez Escarabajo le aseguró que nadie odia sin haber amado, pero que solo se sale del odio cuando vence el amor. Lo que mataba a Pedro era que sentía rencor y odio por el abandono y esos sentimientos fulminaban su esperanza, pero cuando Escarabajo no solo incorporó como habitual el dolor al amor, sino también el rencor y el odio, su perspectiva giró, colocando su timón rumbo a realizar su único sueño, que no podía ser otro que volver a conseguir lo que más amaba, aunque en este momento la odiara.

Y fue entonces cuando comenzó a encontrar en cada reflexión que le ofrecía Escarabajo, un mantra que le ayudaba a comprender el misterio de saber reconocer lo que es verdadero amor, era como si cada expresión tuviera un código que le permitía descifrar los enigmas de su dilema. Escarabajo, simplemente, le leía frases inolvidables de amor y desamor, de personas que al amar hicieron hazañas no solo para ellos, también para toda la humanidad, y se dio cuenta de que, en casi todas, el dolor estaba próximo al amor e, incluso, había pensadores que insistían que cuanto más duele más veraz es el amor que se siente. Y leyó en la Madre Teresa de Calcuta *“He descubierto la paradoja de que si amas hasta que duela no habrá más dolor, solo amor”* o en Pablo Neruda *“El amor nace del recuerdo, vive de la inteligencia y muere por el olvido”*. Cada vez que escuchaba cada una de estas expresiones reconocía que alguien había vivido algo parecido, y fue retomando como el que viene de otra vida y va abrigando el pulso de su realidad, y consideró que Escarabajo y Pedro podían fundirse en un acuerdo donde la máscara volviera a ser la persona y viceversa, tal como fue en el principio de los tiempos de la actividad teatral. Se dio cuenta de que la locura representa el amor en su estado puro, fue siendo consciente de que el pago por dejar de estar enajenado es no volver a sentir la pureza de ese sentimiento, pero a cambio se podía envolver de su autenticidad, ya que al tener de nuevo las riendas, la pasión decrece, pero la consciencia de lo que siente hace que, una cosa por la otra, se puedan compensar. El matiz que le sacó del secuestro en el que se encontraba surgió escuchando una reflexión de Antonio Gala, que Escarabajo leyó muy lentamente permitiendo que esos versos dibujaran en el lienzo del aire todo un retrato realista de su agonía. Su antídoto decía *“No hay nada que una tanto a dos personas como mirar algo juntas; mucho más que mirarse una a la otra”*. Y la lucidez entró en el escenario en el que se había instalado. Desde siempre, Natalia y él habían estado uno frente al otro, por ello uno de los dos siempre perdía, sobre todo en

esos momentos que vienen incluidos como marca de la casa, como reliquias del pasado y lo vivido. La solución era poder mirar algo a la vez y juntos, ese era el camino que nunca habían andado y, de pronto, esa pelota que tenía en el pecho y que le abrasaba con lágrimas volcánicas, fue convirtiéndose en una nueva energía, como el nacimiento de un punto común. Ya no vivirían de frente, estarían uno al costado del otro, en la misma línea de mirada, respetando lo que cada uno quiere ver de la realidad que observa y dejándose contaminar de esos matices para lo que somos ciegos, pero que el otro te puede hacer ver. Mirar en común, admirar en unión y cambió las lágrimas por la presencia de esa luz que es capaz de transportarte al mundo de los que se atreven a tirarse hacia atrás, sin dudar que alguien les va a recoger antes de golpearse con el suelo. Y ahí, a su espalda, estaría Escarabajo para colocar, como un verdadero guardaespaldas, sus brazos de fantasía y su talento en el saber mirar al objetivo. Y fue cuando escuchó esas palabras de Antonio Machado, donde se expresa la grandeza de lo pequeño cuando está colmado de verdad, *“Descubrí el secreto del mar meditando sobre una gota de rocío”*, para adivinar que una sola gota de su amor era el mejor antídoto sobre el océano de dolor, luz sobre la oscuridad. Pero también supo que la oscuridad es necesaria para que la luz tenga fundamento. Una partícula de su cariño tenía más fuerza que el abismo de su sufrimiento, y tenía amor a litros, supo que la esencia no tiene rival y cogió fuerzas. Y fue cuando Escarabajo lo fulminó con Miguel de Cervantes leyendo *“Puede haber amor sin celos, pero no sin temores”*. Y fue vistiéndose de pasión, encontraba de nuevo la totalidad de Natalia delante de él, se dio cuenta de que era campeón del mundo en amar. Sin esperar acudió a su mente la cita de Richard Bach cuando dijo *“Las verdaderas historias de amor nunca tienen final”* y fue capaz de hacer burlas a esa frase ñoña de Bette Davis: *“El placer del amor dura solo un momento, el dolor del amor dura toda la vida”*. Es que la señora Bette Davis no tuvo en cuenta que el dolor deja de existir cuando se acepta como parte del amor y de nuevo agradeció a esa maravillosa mujer, a la Madre Teresa, su frase llena de pasión, solo puedes amar de verdad, si eres capaz de amar hasta que duela, solo entonces el amor es amor. Si te retiras cuando duele, si sales huyendo cuando te visita su parte canalla, colocas el orgullo en el amor que duele o te anestesia con razones y derechos, entonces rompes el alma del amor. Saber admitir que amar sin miedo, sin tiempo, sin condiciones va unido al amor que tiene que doler, es sinónimo de aceptar que estás vivo y con vida.

Escarabajo supo advertirle de que lo que tiene que doler es el amor, nunca el afán del otro por poseerte, doblegarte o cortarte los tobillos para ser más alto que tú. Cuando lo que duele es lo que hace la persona hay que tener cuidado, pero si lo que duele es el amor, este es denominación de origen. La persona dependiente necesita, la persona sana ama. Hay que diferenciar necesidad de amor, cuando el amor se necesita entonces luchamos para que no duela y dejamos de adentrarnos en los territorios del amor fetén. El sufrimiento, en la dependencia emocional, sucede cuando el otro no te entrega tu vida, solo estás vivo si el otro existe. Es un amor artificial, para no ser consciente de los daños de las carencias que tuviste en el pasado; mientras que el amor natural, real, el amor fuera de la dependencia emocional deja de ser necesidad y se convierte en decisión,

capacidad, libertad, doliendo como nunca y, a la vez, eligiéndolo para pasar esa barrera material del amor y culminar detrás de esa pantalla donde ya solo se ama y no duele, porque estás en otra dimensión.

Pedro comprendió que el amor tiene que doler, porque forma parte de las vivencias de la vida y obedece a las leyes que rigen el camino que va de la vida a la muerte. El amor sostiene momentos de dolor en un parto, mantiene la nobleza que representa dejar tu deseo para encaminar a tus hijos o anula la dificultad y fortalece el sacrificio cuando al otro lado del río está la persona que amas.

Su dolor representaba su amor sin fin hacia Natalia, nadie puede amar si no siente dolor cuando aparece una ruptura y sabe que es un condimento necesario y crucial para comprender la lógica de este sentimiento. Pedro fue capaz de poner como objetivo el amor y, por ello, aceptó todo lo que convive con él. Horas antes se había impuesto como meta sentirse feliz, de tal manera que si no se sentía feliz no era posible comprometerse con Natalia, pero gracias al viaje realizado en ese proceso iniciático con Escarabajo, supo descubrir que en la travesía del amor hay momentos muy buenos, pero también otros de mucho dolor. Aquel que coloca la felicidad como única estancia del amor, solo conseguirá habitar un amor dulce, adolescente, posiblemente muy sugerente, muy cercano al enamoramiento, pero con poca capacidad de permanecer en el tiempo, es un amor frágil que no tiene estructura, no tiene músculo. Para alcanzar el amor eterno es necesario estar dispuesto a salvar momentos de tempestad, pasar hambre y sed, como le ocurre a cualquier explorador, y si no, que se lo pregunten a Cristóbal Colón.

El amor es tan importante que no puede ser sencillo, no puede resultar fácil, necesita demostrar que podemos mantenernos en él sea cual sea la emoción básica que se sienta en este momento. Y con esta disertación fue recobrando la forma de humano, Escarabajo se fue diluyendo en sus zapatones y se sintió el guerrero que salvó la batalla más difícil, vencerse a sí mismo sin haber muerto en el intento, fue recobrando la cordura como si saliera de una iniciación chamánica en el denominado camino del guerrero. Y es que existe un patrón muy bien definido en la experiencia que se repite de forma constante en cada una de las regiones donde se realiza el ritual iniciático, en él encontramos el sufrimiento, la muerte y la resurrección que se alcanzan a través de sueños y visiones conseguidas mediante un ceremonial en el que es habitual el consumo de alucinógenos. Pedro no necesitó tomar peyote o ayahuasca; su chamán, Escarabajo, era maestro de la química que se regula cuando sabes habitar los distintos universos emocionales y es que el chamanismo, entendido en su perspectiva histórico-religiosa, constituye un camino de constante preparación y transformación interior en el cual los procesos iniciáticos marcan, con todo su rigor, el definitivo camino del aspirante, igual que la enfermedad y los sueños tienen como plataforma ese cerebro del reptil. Destaca que, en la mayoría de los casos, estas experiencias son seguidas por una detallada instrucción de parte de un mentor que, habitualmente con sustancias, es capaz de transportarte a ese cerebro donde habitan tus ancestros, tu cerebro del reptil. Los sufrimientos de la enfermedad no son otra cosa que el reflejo de las torturas que se viven

en otro plano. De esta manera, el aislamiento del enfermo y la mirada a la muerte en cada una de las enfermedades hacen que evaluemos la enfermedad como maligna o benigna según nos acerque con más o menos probabilidad al hecho de morir. Y no hay mejor antídoto contra cualquier enfermedad que matar quien la soporta, sin que muera la persona. Y eso es lo que hizo Pedro, enfermar de amor, para conseguir que al final del proceso, surja tal como indica Mircea Eliada, esa “realidad aparte” que nos permite unir todos los planos de aquello que vivimos como fulminante, para que surja la máxima fuerza de la vida cuando admitimos y reconocemos la existencia de la muerte.

Pedro descubrió que Escarabajo surgió al marcharse Natalia, como si tuviera la lucidez del que despierta del sueño en el que se encuentra sin necesitar el beso de nadie. Fue consciente de que, cuando aparecía Escarabajo, los únicos que admitían su medicina eran los niños. Adultos como Félix no podían soportar esa lógica de absurdo y esperpento que significa cada una de las maneras con las que Escarabajo conectaba con la esencia de cada interlocutor. Pedro creyó en Escarabajo y siempre lo vivió como un personaje para poder ayudar a niños pero, después de lo acontecido, comenzó a darse cuenta de que surgió cuando Natalia se fue, como si realmente hubiese venido a rescatarlo al cuarto día de estar encerrado en esa casa, ahogándose en lágrimas y bloqueado en su mirar. ¿Qué diferencia había en los rituales de iniciación chamánicos de lo que Escarabajo había hecho con él? Su parte científica no le permitió dar una respuesta. Sí que estaba claro que Escarabajo tenía una especial capacidad para, debido a su naturaleza, poder mezclarse de forma natural con la enfermedad. Era como si al irse Natalia, Pedro hubiese muerto y surgió Escarabajo como su mentor, que le prestó su conocimiento para poder vivir estando muerto, le ayudó a profundizar en su cerebro reptil, realizando el viaje más intenso que ningún ser humano puede hacer y, allí, pudo comprobar que lo que duele es negar lo que está ocurriendo, que lo que desmorona la existencia es querer solo vivir mirando una parte de la realidad. El guerrero que pelea contra su propio ser debe ser amable con la miseria que encuentra, ya que esta forma parte de lo ignominioso, que en algún momento tuvo su oportunidad y su función, reconociendo que también le pertenece, siendo un elemento más de su totalidad. Y fue en ese lugar donde conoció, se conoció, permitiendo que sus vivencias se convirtieran en experiencias y su presente no estuviera fulminado por aquello que pudo ser. Supo confirmar lo que estaba ocurriendo, demostrarse que nada podría separarle de su proceso, eligió vivir con la dignidad de haber perdido mil batallas pero haber ganado su guerra personal. Recogió sus cosas y las veneró, sintiéndose orgulloso de su pertenencia y de lo pertinente de lo ocurrido, para poder disfrutar no solo de aquello que le hacía sentirse bien, sino de todo aquello que era inevitable. Y se contempló, sin juzgarse, sin críticas, como el que contempla las olas del mar, el aire, las nubes o el fuego en una hoguera, se convirtió en observador de su biografía y de las de sus antepasados, retomó la cordura sin afán de evitar algo que hubiese vivido y, según se contemplaba, se pudo mirar y admiró lo distinto que se es cuando uno vuelve a nacer sin olvidar lo que ya has vivido.

En ese momento, Pedro se sintió más vivo que nunca, había vuelto y ya no era la momia que había sido todo este tiempo. Ahora, hoy, en este momento, sentía cómo la vida recorría cada una de sus ideas. Era dueño de su pensar pero, sobre todo, de su sentir; sabía cómo aceptar cualquier emoción y si esta no se ajustaba a lo esperado, no la fulminaba, la invitaba a esperar su turno y a ser gentil con la que debía aparecer en un primer plano. De pronto, le surgió la duda de qué hacer con Escarabajo ya que, tal como dice la tradición de los yakutes siberianos, cada chamán posee un Ave-de-Presa-Madre, que asemeja a un gran pájaro y este ave mítica solo se muestra dos veces: en el nacimiento espiritual del chamán y en su muerte. El Ave toma su alma, la lleva al infierno y la deja madurar en una rama; cuando el alma ha madurado el ave regresa a la tierra y se la entrega al candidato. Decidió que Escarabajo aún tenía que convivir en este plano para hacer que los niños comprendieran a los adultos, ya que todos ellos, cuando llegaran a ser adultos, tendrían que comprender al niño que fueron. Se dio una ducha, cogió todas las pertenencias de Escarabajo y se dirigió hacia la casa de Natalia, eran las siete y media de la mañana y sabía que hasta las nueve Natalia no saldría de su casa.

- *Hola, Pedro* –dijo Natalia al abrir la puerta, como si estuviera esperando que llegase de un momento a otro.
- *Hola* –le respondió Pedro delante de la puerta.
- *Bueno, pasa, qué haces ahí* –sugirió Natalia.
- *Claro, ¿tienes que irte ya al hospital?* –comentó Pedro.
- *No, hoy no voy al hospital, me he cogido el día libre. La paciente que más me preocupa está haciendo su cambio, me ha dicho que mejor la veo mañana y, como me deben días en el hospital, me he cogido el día libre* –dijo Natalia refiriéndose a Montse.
- *Qué raro, tú un día libre, qué sorpresa* –exclamó Pedro.
- *Hoy tengo que conseguir una de las hazañas más importantes de mi vida, no puedo ir a trabajar.*
- *¿Cuál?* –preguntó Pedro, de una manera tan absurda, que casi no pudo terminar sus palabras.
- *Recuperar a mi novio, a quien quiero que sea mi marido, quiero comenzar lo que deshice hace cuatro años y quiero recuperarlo para que sepa que le voy a dar todo lo que tengo, hasta quedar en deuda conmigo misma, porque no hay ni un minuto de mi tiempo que no se me pase por el pensamiento.*
- *Qué palabras tan bonitas* –indicó Pedro–, *es como si supieras que iba a venir y las tuvieras preparadas. Siento como si me hubieras estado observando desde que ayer me fui. ¿Son tuyas esas palabras?*
- *Sí que te he estado observando y me imagino lo que habrás pasado para al final venir. Soy muy feliz en este momento, Pedro, y sí que te estaba esperando. ¡Ah! y las palabras no son mías.*
- *¿De quién son?*

Y como si fuera una DJ profesional, se dirigió hacia su columna de música y dando al play comenzaron los acordes de la canción “*Tú de qué vas*” de Franco de Vita.

– *Cierra los ojos y escucha* –sugirió Natalia. Y así sucedió su encuentro mientras se escuchaba:

*Si me dieran a elegir una vez más,
te elegiría sin pensarlo,
es que no hay nada que pensar.
Que no existe ni motivo, ni razón
para dudarlo ni un segundo,
por qué tú has sido lo mejor que tocó este corazón,
y que, entre el cielo y tú, yo me quedo contigo.*

*Si te he dado todo lo que tengo
hasta quedar en deuda conmigo mismo
y todavía preguntas si te quiero,
tú de qué vas.*

*Si no hay un minuto de mi tiempo
que no me pasas por el pensamiento
y todavía preguntas si te quiero.*

*Si esto no es querer, entonces dime tú lo que será.
Si necesito de tus besos para que pueda respirar
y de tus ojos que van regalando vida
y que me dejan sin salida.
Y para que quiero salir
si nunca he sido tan feliz,
que te prefiero más que nada en este mundo.*

*Si te he dado todo lo que tengo
hasta quedar en deuda conmigo mismo
y todavía preguntas si te quiero,
tú de que vas.*

Y como no podía ser de otra manera, los problemas que nos hacen rompernos y fundirnos en tensiones que parece que nos van a cortar en dos, como sucede cuando dos humanos simplemente se quieren y se respetan, al escuchar esta canción, sobraron las palabras, sobraron las explicaciones. Era momento del cuerpo y todo volvió a ser olor, sabor, piel, se rompieron los miedos, desaparecieron las protecciones y saltó por los aires

el pasado, se disolvió tal como se resolvió. Y es que ambos lo habían dado todo, incluso su parte más absurda y despreciable, habían colocado como aval sus memorias, su manera de ver la vida, sus objetivos, sus metas, así como su sufrimiento, pero en ese momento apareció la mejor técnica de negociación que nunca se ha inventado, al menos entre parejas, su principal herramienta se llama “pasión”.

- *¿Cómo quieres vivir dentro de diez años, Natalia?* –preguntó Pedro.
- *Pregúntamelo dentro de diez años, no tengo un futuro más allá de veinticuatro horas.*
- *¿Y dónde quedó esa necesidad de saber qué hacer con tu mañana?*
- *Aprendí la lección, me di cuenta de que viviendo en el mañana me perdía lo que tenía delante de mis ojos. Se acabó, Pedro, mañana es mentira, no existe, está solo en la fantasía, el mañana es el eco del pasado que fue terrible. Cuanto más pienso en mañana más dejo de comprender lo que hoy puedo ser. Oye, ¿te he pedido perdón?*
- *¿Por qué?*
- *Por no haber pensado en tu sufrimiento y quedarme atropellada en el mío.*
- *Bueno, los dos sufrimos, ahora nos toca acariciar la felicidad.*
- *Perdona, yo me quedo con abrazar la satisfacción.*

En ese mismo momento entraban dos médicos y dos enfermeros en la habitación de Félix e Ismael, a toda prisa.

- *¿Qué le pasa, Ismael? ¡Ismael!* –gritaba Félix con cara de horror.
- *Déjanos por favor, Félix* –le indicó la Dra. Gimeno, mientras con sus compañeros intentaban estabilizar a Ismael, que estaba botando literalmente en su cama, convulsionando, ahogándose, sin poder respirar.
- *No tiene ataques previos en antecedentes* –anunciaba según protocolo la enfermera.
- *Cuánto pesa* –preguntó la Dra. Gimeno.
- *76 kg.*
- *Inyecta Diazepam 10 mg.* –le dijo a la enfermera–. *Tranquilo, Ismael, sé que estás escuchando. No te preocupes, se va a pasar enseguida, lo importante es que no te golpees, por esto te sujetamos un poco.*
- *Le cojo una vía.*
- *Si puedes, sí. Hacemos un electro, análisis, pedimos un escáner sin contraste y electroencefalograma* –continúo la Dra. Gimeno–. *Ahora ya sabemos por qué se rompió la cadera. Haz interconsulta con el neurólogo.*
- *¿Se va a poner bien?* –suplicó desde su silla de ruedas Félix.
- *Sí, tranquilo, Félix. Es muy aparatoso ver convulsionar a una persona, pero cuando se pasa todo vuelve a la normalidad. Tenemos que saber por qué*

convulsiona, no tiene fiebre, no ha mordido, por lo tanto, no parece neurológico, pero convulsiona. Le vamos a realizar todas las pruebas necesarias, es posible que le llevemos a la UCI, allí le tendremos más controlado.

- *Gracias, doctora* –agradeció Félix con los ojos sonrojados. No había llorado por la muerte de sus padres y ahora lo estaba haciendo por Ismael, posiblemente salieran lágrimas viejas y nuevas, es lo que tiene sacar emociones, que no solo desahogamos las de hoy.

Ismael se fue tranquilizando, sus convulsiones remitieron como la respiración de un atleta después de correr los cien metros lisos en menos de diez segundos. Félix se acercó, le cogió de la mano, se la besó y, acercándose al oído, le dijo:

- *Ismael, amigo, todo va a salir bien. No me jodas, que tengo que llevarte en cabina en el AVE, si te pasa algo te corto los huevos.*
- *Un discurso conmovedor* –le dijo López a la enfermera sonriendo, aunque su rostro estaba lleno de preocupación. En muy pocos días Ismael se había ganado el cariño de todos.

Ismael apretó un poco la mano de Félix, era tan educado que no podía dejar de responder incluso en esos momentos a su amigo.

- *Nos lo llevamos* –dijo López a Félix–. *Luego vengo a verte y te digo cómo va todo.*
- *Adiós, amigo* –dijo Félix–. *Hasta pronto.*

Y siguió mirando por la ventana, viendo cómo llovía en sus ojos, mientras el cielo no tenía ni una sola nube.

Capítulo 7

Conoce tus plataformas de acción. Esa fuerza que te empuja

*Nos motivamos desde 10 plataformas de acción diferentes:
desconectar, huir, atacar, aversión, reparar,
permanecer, interés, control, imitar y desaparecer.*

R. Aguado

Teresa había dormido como un bebé, pero nada más despertar se enganchó con la conversación que mantuvo con M^a Luisa. Todo lo que le dijo sobre la felicidad le había dado un mordisco a sus creencias y, sobre todo, había tambaleado años de absoluta fidelidad a dogmas que había memorizado como verdades desde muy niña. En una noche, se dio cuenta cómo se rompía en pedazos su manera de pensar sobre lo que era importante y es que, después de escucharla, fue consciente de que tenía tanta razón, que no tuvo más remedio que hacer un examen de su propia experiencia con lo que hasta ahora era para ella ser feliz. Por ello, retrocedió a su infancia, allí donde se forjan estas creencias y, cerrando los ojos, comenzó a quedarse dormida sin dormir y realizó uno de los ejercicios más sencillos y, a la vez, menos practicados por el ser humano, que no es otro que querer conectar con momentos en los que ha sentido que era feliz. Y lo primero que recordó fue a esa niña de ojos claros que corría por el puerto cada vez que las gaviotas le decían, con sus vuelos, que los marineros llegaban a puerto. Eran tiempos en los que se escuchaban músicas que sonaban con acordeón y violín, eran tiempos de familia y olor a magdalenas que las madres iban a hornear cada cierto tiempo a la panadería del pueblo a cambio de pagar un dinero por el alquiler del horno. Teresa, Teresita en aquellos entonces, disfrutaba untando en su dedo la masa de las magdalenas hechas con una receta que tenía grabada en su cabeza:

- Los huevos que quieras (salen 5 por huevo).
- Su peso en aceite.
- Su peso en harina.

- Su peso en azúcar.
- Un sobrecito de levadura por cada tres huevos.
- Todo directamente al vaso... batir y en tres minutos está hecha la masa...
- Se le añade ralladura de limón para darle sabor y, si apetece, un poco de azúcar de vainilla encima de cada una, cuando ya están en el molde.
- Mientras se enmoldan, calentar el horno a 180 grados y meterlas dentro durante veinte minutos... Total media hora.

Y se vio feliz en esos días de verbena, ya que le permitían estar hasta tarde en la plaza jugando con sus amigos al escondite, mientras los mayores bailaban en la plaza del pueblo. Y se conmovió al recordar ese viaje de fin de curso que le hizo sentir, por primera vez, que un chico la miraba como una mujer, recordó el nacimiento de sus hijos, sus noches de amor después de no ver a su marido durante seis meses y saltando de un recuerdo a otro llegó a aquella noche en la que hicieron una excursión con linternas al monte para ver OVNIS y también el día que aprobó las oposiciones del instituto y cuando en su cumpleaños de los cuarenta apareció su marido con cuarenta rosas rojas y frescas, el día de su boda, el día después de haber leído *“El pájaro espino”* de Colleen McCullough o después de escuchar *“Paraules de amor”* de Joan Manuel Serrat y también cuando escuchó por primera vez “mamá” en boca de sus hijos, aquel día que montó a caballo y vivió lo que era ser libre, ese momento inolvidable de ver la cara de sus tres hijos observándola cómo hacía la cena, esos ojitos, esas pequeñas cosas que hay en cada rincón y en cada papel que escribió para condenarlo dentro de un cajón y que acechan por revelarse y hacerse notar. Se descubrió llorando por todos esos recuerdos, que ella suponía que la habían hecho muy feliz, y fue cuando se preguntó “¿qué es la felicidad?”, “¿a qué he estado llamando felicidad?”. Todo lo recordado le parecía que le hacía muy feliz; sin embargo, al volver a vivirlas no en todas se sentía feliz, en todas el eco de su sensación sentida era placentera, pero había una amalgama de sensaciones distintas, y limpiándose sus lágrimas se levantó de la cama y fue a ver a su amiga M^a Luisa que ya estaba desayunando en la cocina.

- Buenos días, Teresa –saludó M^a Luisa–. Uy, has llorado, ¿te pasa algo?
- Nada malo, M^a Luisa, que ayer me dejaste con tu disertación sobre la felicidad un poco tocada y hoy pensando en las cosas que me han hecho feliz en la vida, he terminado llorando.
- Es que de felicidad también se llora – matizó M^a Luisa– y de miedo y de rabia y, cómo no, de tristeza... Hay muchas emociones que nos hacen llorar, no solo la tristeza.
- Pero estoy hecha un lío, porque yo creo que cosas que me han hecho sentirme bien las coloco dentro de la felicidad, pero me parece que lo que siento cuando las recuerdo no es felicidad en sí. Por ejemplo, cuando nacieron mis hijos o me dijeron por primera vez “mamá”, eso sí que lo percibo como alegría, igual que cuando

monté en caballo por primera vez o cuando jugábamos en la plaza mientras los padres bailaban en la verbena. Pero cuando leí mi libro favorito “El pájaro espino”, sobre todo en esas dos preguntas que hace “¿Por qué tiras tanto de mi corazón?” “¿Por qué llenas ese espacio que Dios no puede llenar?”, ahí lo que siento es admiración y curiosidad, pero no alegría. Cuando fuimos a ver OVNIS sentía, realmente, miedo y curiosidad y cuando me casé sentí mucha seguridad.

Vas a tener razón, M^a Luisa, nos podemos sentir muy bien cuando la emoción que sentimos está en armonía con la situación que vivimos, pero eso no es siempre felicidad o alegría.

- Es fantástica tu distinción, no puedo estar más de acuerdo contigo –expresó M^a Luisa–. Yo también estoy convencida y parece que la ciencia es lo que nos dice, en cuanto que encontramos una sensación de armonía y bienestar cuando la emoción que sentimos encaja con la situación que vivimos, independientemente que la emoción sea tristeza, alegría, curiosidad o rabia. Pero claro, esto está muy lejos de la mayoría de las personas que se creen conocedores de la inteligencia emocional.*
- ¿De hecho me decías que había varios mitos que no se sostenían con los estudios realizados en el VEC? refirió Teresa, sugiriendo a M^a Luisa que se los contara.*
- Uno de ellos y quizás el más importante es la creencia de que estar motivado es algo positivo. Es decir, se hace un paralelismo entre motivación y tener una actitud positiva hacia la cosa.*
- Claro, ¿y no es así? –preguntó Teresa.*
- Pues no, al igual que no existen emociones buenas y malas, todas son buenas, tampoco todas las motivaciones son positivas. Habitualmente cuando se le dice a alguien “se ha emocionado”, ¿qué solemos pensar?*
- Que está llorando –contestó Teresa.*
- Pues, mal dicho –aseguró M^a Luisa–, porque también se está emocionado cuando se está alegre y cuando se siente culpa o rabia... de hecho, siempre estamos emocionados, cada segundo y medio. Además, como acabas de comprobar, llorar se puede hacer desde muchas emociones, ya que es una respuesta fisiológica de desahogo emocional que puede ocurrir desde varias emociones, por lo tanto, es un mito y un error desde el punto de vista científico. Y lo mismo pasa con la motivación, solo que a la inversa. Si yo te pregunto “¿estás muy motivada para ir a casa?”, ¿qué parece que estoy diciendo?*
- Que quiero ir hacia la casa. Que tengo muchas ganas de ir a casa –contestó Teresa.*
- Pues tampoco es así, ya que hoy sabemos que hay diez motivaciones que son las plataformas de acción que suceden en nuestro cerebro antes de que sintamos la emoción básica. Esas motivaciones se organizan en respuestas psicofisiológicas, de tal manera que, por ejemplo, si queremos huir, nuestra sangre se va hacia brazos y piernas, desapareciendo en un porcentaje muy alto de la cabeza y el abdomen, ya que en momentos de peligro pensar o estar haciendo la digestión no*

es lo mejor para sobrevivir y, sin embargo, cuando se va hacia brazos y piernas permite que podamos huir más deprisa, ya que podemos liberar más energía en esos músculos de las que necesitamos para correr. Pero es que además la sangre en la huida se mete dentro del músculo, por eso tenemos color pálido cuando tenemos miedo, y eso ocurre por si recibimos una cuchillada o un mordisco, sangraremos menos. Por todo ello, la motivación “huir” tiene como plataforma de acción la respuesta psicofisiológica que nos prepara para huir, y esta motivación es un motor como los diez que existen. Por lo tanto, no solo estamos motivados cuando nos parece sugerente algo, también lo estamos cuando queremos huir de ello, sentimos aversión, queremos desconectar...

- Qué interesante –concluyó Teresa–, por lo tanto, dices que hay motivaciones que, siendo adecuadas, no tienen por qué acercarnos a la cosa.*
- Todas son positivas si nos adaptan a la situación que vivimos. Por ejemplo, cuando una persona tiene que estudiar, huir del estudio, sentir aversión al estudio o desconectar del estudio, no son motivaciones muy adecuadas, pero son motivaciones. Cuando un estudiante no estudia es porque está motivado para huir, tener aversión, desconectar. Esto no será adecuado para conseguir realizar bien las tareas del estudio, pero es su motivación; por ello, no podemos decir que un estudiante que no estudie no está motivado. Sí que lo está, pero su motivación no es la adecuada.*
- ¿Y por qué estas distinciones son tan importantes? –preguntó Teresa.*
- Porque si no sabemos que existen diez emociones básicas y que estas tienen sus diez plataformas de acción o motivaciones, nunca podremos enseñar cómo poder pasar de una inadecuada a otra que sí lo sea. Si no sabes que algo existe, ¿cómo vas a conseguir instalarte allí?*
- Luego acuérdate de hablarme de las diez plataformas de acción o motivaciones que existen, pero ahora dime más mitos por favor –sugirió Teresa.*
- En el tema del estudio es habitual escuchar la frase “este/a niño/a puede, pero no quiere”, ¿verdad?*
- Sí, la decimos todos muy a menudo –afirmó Teresa.*
- Pues con todos mis respetos, querida Teresa, a partir de ahora no lo vuelvas a decir, por favor, porque en muchos momentos estarás haciendo una gran injusticia.*
- ¿Sí? Vaya, dime, dime –rogó impaciente Teresa.*
- Claro, si tú dices que una persona puede pero no quiere, lo que estás diciendo realmente es que tiene una inteligencia cognitiva normal o alta, esta inteligencia normalmente se mide con los test de inteligencia, con los que conseguimos saber el Cociente Intelectual (C.I.) El error lo comentemos cuando inferimos que el estudiante que tiene un C.I. normal ya tiene todo lo que hay que tener para poder tener éxito en el estudio, por lo que si no lo hace es porque no quiere. Si alguien es inteligente ya tiene todos los componentes necesarios para tener éxito en el*

estudio, colocando la inteligencia cognitiva como lo único relevante de esta afirmación. ¿No te parece?

- Así es –asintió Teresa–. Pero por la cara que me pones parece que no va a ser así.*
- Aciertas, querida amiga, y esto lo sabemos empíricamente por varios motivos. Si haces un estudio real de las personas que sacan malas notas o suspenden asignaturas, el porcentaje más alto lo tienen precisamente los evaluados como sobredotados.*
- Es cierto –confirmó Teresa–. Los sobredotados tienen muchas probabilidades de no tener buenas calificaciones.*
- Pero además, si tenemos a un estudiante que ante una asignatura está motivado para huir de ella, sentir aversión por ella, querer desaparecer de ella o desconectar de ella, difícilmente va a tener buenas calificaciones, ya que su motivación es incompatible con realizar el estudio, aunque sea muy inteligente desde el punto de vista cognitivo. Pues bien, a estos alumnos tenemos que identificarles como que mientras estén en ese tipo de motivación no van a poder estudiar esa asignatura. Conclusión, lo que debemos cambiar es colocar en la primera parte de la frase la evaluación de su inteligencia cognitiva como siempre. En este caso, si es un estudiante con un C.I. normal o alto, “puede”; sin embargo, en la segunda parte de la afirmación debemos poner su nivel de inteligencia emocional (Cociente Emocional), de tal manera que si ante el estudio tiene una motivación inadecuada, ya que como hemos dicho, huye del estudio, tiene aversión al estudio, desconecta del estudio o desaparece del estudio, en ese momento, por muy inteligente cognitivo que sea, al no tener un buen C.E. por no estar activada la motivación adecuada, tampoco “puede”, por lo que la aseveración “puede, pero no quiere” hay que cambiarla por “puede, pero no puede”. Es decir, puede ya que tiene un C.I. normal, pero no puede, porque tiene un C.E. bajo, de tal manera que si no tiene suficiente capacidad para estar en la plataforma de acción adecuada y, por lo tanto, en la emoción adecuada, no es que no quiera, es que no puede.*
- Luego, ¿cómo tendríamos que decir esa frase? –preguntó Teresa.*
- Tal como te digo, “puede, pero no puede” –dijo con rotundidad M^a Luisa–. Es decir, puede, ya que tiene un C.I. adecuado, pero no puede, porque tiene un C.E. inadecuado. Y hoy sabemos que el hecho de estudiar tiene más que ver con la inteligencia emocional que con la inteligencia cognitiva, ya que sin motivación adecuada, por mucho talento que se tenga, parece ser que no es suficiente.*
- Perfecto el razonamiento. Nada que decir, mucho tenemos que hacer en la educación por lo que veo –aseguró Teresa.*
- Muchísimo –reclamó M^a Luisa–. Lo importante es que los conocimientos y la tecnología ya se tienen para poder ofrecer una verdadera inteligencia emocional basada en los últimos conocimientos neurológicos y psicológicos. Ahora hace falta convencer a los representantes de las instituciones pedagógicas para ponerlo en marcha.*

- Enumérame las ocho plataformas de acción o motivaciones básicas, que se te olvida –rogó Teresa a M^a Luisa.
- Los mamíferos humanos tenemos diez plataformas para movilizarnos. Tienes que darte cuenta que la palabra motivación viene de motor y, por ello, cada una de estas plataformas de acción, como dice la palabra, preparan para la acción al organismo y se convierten en motivación. Y estas son: desconectar, huir, atacar, aversión, reparar, permanecer, interés, control, imitar y desaparecer. No encontrarás ni una más, ni una menos. Cada una de estas motivaciones tienen como base química un neurotransmisor que activa ciertas estructuras neurológicas, que son las que ponen en marcha todos los cambios endocrinos, inmunológicos y vegetativos necesarios.
- No te quiero cansar más –dijo Teresa, ya que se le estaba enfriando el café a M^a Luisa–, pero, ¿a qué emociones básicas corresponden cada una de estas plataformas de acción o formas de motivarse?
- Te las voy poniendo por compañeras:

PLATAFORMA DE ACCIÓN / MOTIVACIÓN	EMOCIÓN BÁSICA
<i>Desconectar</i>	<i>Sorpresa</i>
<i>Huir</i>	<i>Miedo</i>
<i>Ataque</i>	<i>Rabia</i>
<i>Aversión</i>	<i>Asco</i>
<i>Reparar</i>	<i>Culpa</i>
<i>Desaparecer</i>	<i>Tristeza</i>
<i>Interés</i>	<i>Curiosidad</i>
<i>Imitar</i>	<i>Admiración</i>
<i>Control</i>	<i>Seguridad</i>
<i>Permanecer</i>	<i>Alegría</i>

M^a Luisa fue a por un folio y colocó en una tabla las plataformas de acción seguidas de la emoción básica que preceden y, de esta forma, fue explicando a Teresa que cuando, por ejemplo, tomamos la decisión de desconectar y, por lo tanto, nos motivamos para desconectar de lo que está pasando, la emoción en la que nos encontramos es la sorpresa. Al igual que cuando nos motivamos para huir, todo nuestro cuerpo se prepara

para la huida y a través de la plataforma de acción se produce una respuesta psicofisiológica que prepara al cuerpo para la huida y, en ese momento, sentimos la emoción de miedo... Fue explicándola cada una de las plataformas de acción, como un motor (motivación) que desencadena una emoción básica, y esta es la sensación sentida que tenemos en cada momento. También le explicó que, en realidad, cada emoción básica representa un universo emocional en el que hay distintos sentimientos, afectos, estados de ánimo... y que habitan en ese universo por tener la misma química cerebral y la misma activación de estructuras neurológicas, aunque con distinta intensidad. De esta manera, el universo emocional representado por la emoción básica miedo y cuya plataforma de acción está determinada por la huida, tiene como componentes de menor a mayor intensidad:

- Temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, miedo, horror, pánico, terror, pavor.

O, por ejemplo, el universo emocional de la emoción básica tristeza, que tiene como plataforma de acción desaparecer, tiene como componentes de menor a mayor intensidad:

- Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, tristeza, aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró.

- *Por lo tanto, los mamíferos nos motivamos y desde ahí decidimos hacer una u otra cosa, ¿desde estas diez plataformas de acción?* –preguntó Teresa.
- *Efectivamente* –respondió M^a Luisa–. *Y es muy interesante saber lo que ocurre en cada una de estas plataformas, de tal manera que quien sabe para qué son pertinentes cada una de ellas, y puede descubrirlas en su interlocutor y en sí mismo, es una persona que conseguirá un nivel altísimo de inteligencia emocional.*
- *Pues ya me puedes enseñar* –indicó Teresa a M^a Luisa.
- *Estaré encantada. Esta noche nos ponemos con ello, pero ahora tengo que ir al teléfono de la esperanza, que tengo una reunión* –comunicó M^a Luisa.
- *Genial, yo hoy iré de museos y llamaré a Natalia por si quiere comer conmigo.*

Elvira estaba muy al tanto de Montse. Natalia la llamo pidiéndole que estuviera pendiente, ya que ella no pasaría consulta en el hospital, se cogía el día libre. Al entrar en la habitación de Montse, observó cómo estaba escuchando con auriculares su móvil.

- *Buenos días, Montse, ya vi que hoy has desayunado muy bien. ¿Necesitas ir al servicio?* –preguntó Elvira.

Montse tenía cerrado con llave el servicio de su habitación, para prevenir sus rituales de lavado de manos.

- *No, gracias, por el momento no tengo ganas, ya me abrió la auxiliar cuando desayuné y comprobó que no utilicé el agua para lavarme las manos* –puntualizó Montse.
- *Bien, ¿y cómo te sientes?* –continuó Elvira.
- *Pues como un aguilucho cuando tiene que volar por primera vez, es una sensación de vértigo, pero a la vez de ilusión. Por primera vez en muchos años siento que voy a vencer esta enfermedad, se lo prometí a Natalia, pero no lo voy a conseguir por eso, lo quiero conseguir por mí y para mi bien, tengo que salir de esta cárcel invisible en la que me he metido.*
- *Me alegro mucho, Montse, me parece una gran actitud* –prosiguió Elvira–. *Yo voy a estar todo el día por aquí, te pido que, si tienes algún momento de flaqueza, me llames y hablamos. ¿Te parece, Aguilucha?*
- *Muchas gracias* –le despidió regalándole una sonrisa.

Y al quedarse sola se dijo un par de veces “*Esta vez hazlo por ti*”, como si fuera una contraseña que la ayudara a darse fuerzas para poder desentenderse de esos pensamientos que la inundaban y dejaban sin posibilidad de control. Para ayudarse escuchaba radio, le gustaba escuchar entrevistas, tertulias, ya que se ensimismaba en las conversaciones de los tertulianos y se entretenía mucho, sentía que en esos momentos en los que escuchaba hablar a otra persona tenía más capacidad de no sentirse derrotada por sus pensamientos anancásticos. Fue en ese momento que comenzó a sonar un tema que había elegido uno de los entrevistados. Era Alejandro Fernandez que comenzaba a cantar un tema titulado “Me dediqué a perderte”. Y Montse se sintió muy identificada, no porque perdiera a una pareja, nunca había tenido; en este caso era porque se había dedicado a perderse a sí misma en la espiral viciosa de la obsesión y el ritual.

Montse era una chica morena, delgada, con ojos grandes y expresión mustia, pero de pequeña era una niña alegre y muy linda, aunque, desde bebé, siempre fue cabezota, es decir, obsesiva, sobre todo con sus pertenencias y con los estudios, donde siempre había tenido muy buenos resultados, incluso con su enfermedad, pero ahora su cara había sido esculpida, momento a momento, por el asco y la culpa, encontrándose habitualmente en una expresión poco atractiva para el resto de las personas que la rodeaban. No vestía bien, la ropa se la compraba su madre, ella no podía ir a ninguna tienda, ya que si tocaba algo que entendiera que la había contaminado inmediatamente allí donde pudiera estar tenía que lavarse de forma compulsiva. Era tal su angustia que decidió no salir de casa, y así llevaba lo últimos cuatro años de su vida. Estudiaba por la UNED Ingeniería Informática y cuando tenía que ir a hacer los exámenes era realmente un suplicio, sus rituales de limpieza se multiplicaban por diez. Tenía mucho talento, era muy inteligente, desde pequeña ya era muy estudiosa y tenía mucho sentido del deber, pero como decía la canción que escuchaba se estaba perdiendo la persona y floreciendo el robot. El estribillo de la canción decía:

*Me dediqué a perderte
y me ausenté en momentos
que se han ido para siempre.
Me dediqué a no verte
y me encerré en mi mundo
y no pudiste detenerme.
Y me alejé mil veces
y cuando regresé
te había perdido para siempre
y quise detenerte.
Entonces descubrí
que ya mirabas diferente,
me dediqué a perderte,
me dediqué a perderte.*

Y como puñales, estos versos, se iban clavando por todo su cuerpo, pero no la hacían daño, era como que ese dolor que sentía, lo acogía mucho mejor que el dolor del martilleo del pensamiento, que de forma repetitiva, le indicaba que estaba contaminada. Y la vino a la cabeza esas palabras majestuosas de Natalia, *“cada vez que te haces un análisis para saber si estás contaminada o no, te hacen un análisis de tu sangre, de los tuyos, para que te certifiquen que no estás sucia, que no te has vuelto a ensuciar”*, y volvió a recordar aquel día en la matanza y cuando su tía gritando les dijo *“pero qué hacéis, guarros, id a lavaros ahora mismo la boca, pero bueno...”* Respiró profundamente y de forma súbita llamó a su tía con quien no hablaba desde hacía muchos años.

– *Si, dígame.*

Escuchó la voz de su tía.

– *Soy Montse, tía.*

– *Montse, cariño, ¿cómo estás?*

– *Estoy en el hospital* –respondió Montse.

– *¿Pero qué te ha pasado?*

– *Te tengo que decir a ti y a toda la familia* –siguió Montse–, *que padezco una enfermedad que se llama Trastorno Obsesivo Compulsivo. Y que nunca os he dicho nada por vergüenza. Llevo ingresada una semana, porque me lavé las manos con sosa cáustica. Y me he quemado las dos manos.*

– *Pero hija, cómo has hecho eso, y tu madre por qué no nos ha dicho nada. ¿Pero ya estás mejor? ¿Y cuánto tiempo vas a estar? ¿En qué hospital estás?* –preguntó la

tía, casi sin respirar; se notaba que cada pregunta era un pensamiento que se le venía a su mente, de ahí tanta velocidad al preguntar.

- *No, no te preocupes, necesitaba hablar contigo y saber que me querías, solamente eso, todo va a salir bien.*
- *Pero cómo no te vamos a querer, todos te queremos, hija, lo que pasa es que tu madre siempre ponía excusas cuando decíamos que os íbamos a visitar. Y yo no he querido meterme en ello, no sabía lo que pasaba... ¡Vamos, mi niña! Pero claro que te queremos, muchísimo, que no se te olvide nunca.*
- *Gracias tía, un beso. Cuando me ponga bien iré al pueblo a visitaros.*
- *Eso. Tienes que venir a vernos, que te queremos muchísimo, nunca lo dudes. ¡Hay que ver!, que si la queremos me dice. Muchísimo...*
- *Adiós, tía, adiós.*
- *Adiós, hija, adiós, te quiero mucho* –seguía la tía diciendo al teléfono cuando colgó Montse.

Y esta vez no lloró. Sintió, cada vez que su tía le decía que la quería, como que le quitaban los puñales, como que se rompía la coraza que se había puesto. Se dio cuenta de que había hecho lo mismo que hacía con los médicos, pedirles que le dijeran que estaba limpia, en estos casos en su sangre, pero ahora con los de su sangre. Cuando le dijo a su tía si la quería y esta dijo que sí, sintió la misma sensación de bienestar que cuando le daban los análisis y decían que estaba todo bien.

No quería confundirse más, no quería dedicarse a perderse más... Su tía no era responsable de su TOC... La tía hizo lo que cualquier persona que no tiene información de cómo debe responder cuando ve que su hijo de once años y su sobrina de diez, se dan besos en la boca y se tocan por debajo del pantalón. Ellos eran niños, que experimentaban, y la tía era una mujer que se asustó de lo que había visto. Por eso, en vez de llamarla para decirle que ella era la responsable de lo que le pasaba, solo la llamó para preguntarle lo que, desde entonces, sintió muy dentro de ella, que iban a dejar de quererla en su familia.

Y buscó de nuevo la canción en Internet, como si buscara en ella un nuevo empujón para comprender que tenía en sus manos las soluciones, esas manos quemadas de limpieza para dejar de sentirse sucia por el odio que sentía sobre sí misma. Y esta vez puso su atención en la primera parte de la canción:

*Y yo que no me daba cuenta
cuánto te dolía
y yo que no sabía
el daño que me hacía.
Cómo es que nunca me fijé,
que ya no sonreías.
Que aquel amor se te escapó,*

*que había llegado el día,
que ya no me sentías,
que ya ni te dolía.*

Y como pudo, con sus manos vendadas, cogió un bolígrafo y su cuaderno y se puso a escribir lo que en ese momento sentía. Y comenzó a hablar con su obsesión, como si fuera su última conversación con ella, quería despedirse de esa compañera que la había acompañado desde que se hizo adolescente, y de nuevo acudieron las palabras de Natalia, “la obsesión te ayuda a no tener los deseos que tu tía castigó ese día y por ello pasas del deseo a lavarte”. Y descubrió que la enfermedad, de alguna manera, existe para que podamos convivir con nuestra biografía y, aunque sea difícilísimo de aceptar, que la enfermedad lo único que quiere es darnos una solución... Siempre es así, ya que el sufrimiento que producía la obsesión para lo global de su mente, era menos doloroso que realizar sus deseos de adolescente y volver a sentir la vergüenza, el miedo, el asco y la culpa que sintió aquel día. Y comenzó a escribir:

*Penetra como una llaga, que amarga en cada diente de su acero,
y envuelve en esa parte de desprecio, todo lo que te ha llenado de escalofrío y espanto.*

*Te sucede, claro que te sucede,
como esa lágrima que aparece en el fondo de la garganta de quien canta profundo y
hondo,*

ahogándose en el vivir del recuerdo y de lo que pudo ser.

Siente que sientes, lo que se siente al sentir, que puedes no sentir lo que sientes.

*Ya que al poder sentir, ya es posible que sientas todo lo que quieres sentir
y con ello dejar de sentir lo que ahora sientes.*

*Nota qué sientes y, desde ahí, siente cómo nace
esa fuerza que aparece cuando eres consciente de que sentir depende de ti,
Sentir qué se siente es comenzar a tener control,
y desde ahí poder dar un paso más, para apreciar que puedes adueñarte,
no solo de aquello que te da la vida, sino también reconocer lo que te impide vivir con
vida,*

tu propia vida.

*Es tu fuerza, son tus raíces,
es el arraigo al poder cambiar lo profundo del dolor por la lealtad de la ilusión,
la grandeza del orgullo, el honor, la dignidad y la razón.*

*Abre tus brazos y arrópate con ellos, encuentra en tu propia fuerza la solución a esta
noche tan fría, reapareciendo el sol en tu horizonte, el calor en tu pecho y la calidez en
tu mirada.*

*Abre con fuerza tu fortaleza, desafía con entusiasmo y provoca sentir que puedes tener
poder,*

*cambiando lo que no es tuyo y permitiendo que tu sabiduría no te aparte
de lo que se aparta, cuando se parte, esa parte que ahora ya es tuya,*

alcanzando ese lugar seguro lleno de entusiasmo y capacidad.

Y según iba escribiendo comenzó a percibir la ilusión de sentir que podía gobernar su mente, encontraba palabras para cada una de las sensaciones que iba sintiendo, dándose cuenta de que su verbo preferido en este momento era “*sentir*” y le hizo mucha ilusión, semejante a la que había sentido al escuchar a su tía, una y otra vez, que la quería. Podía disfrutar en el desahogo y transmitir a todo aquel que leyera sus versos, cómo se encontraba en este momento que está viviendo. Y por ello se sintió acompañada, dejó de buscar la soledad, y quiso comenzar a relacionarse con otros, como si contaminarse hubiese sido sinónimo, para ella, de vinculación. Ahora estaba eligiendo, se daba cuenta de que tomaba esa decisión, percibiendo que cuando se elige tienes toda la seguridad, y así lo pensó, “*la seguridad está en nuestras manos, cuando podemos elegir*”, es “*el poder, de saber que puedes*”.

Y decidió hacer uno de los saltos mortales más difíciles para ella, llamó a enfermería por el telefonillo y cuando le contestaron dijo, “*¿puede venir Elvira, por favor?*” Y a los pocos minutos, Elvira entraba por la puerta de su habitación.

- *Montse, me has llamado, ¿verdad?* –dijo Elvira.
- *Sí, te he llamado y me gustaría pedirte algo muy especial para mí.*
- *Dime, si puedo te lo concedo* –replicó Elvira un tanto nerviosa, ya que encontraba a Montse con una cara entre necesidad e ilusión.
- *Elvira, me gustaría que me dieras un abrazo* –sentenció Montse con rotundidad en el silencio de la habitación.

Elvira se quedó un poco conmovida, ya que sabía que el contacto físico con Montse había sido imposible y siempre lo había rechazado. Que ahora le pidiera eso a ella, era como que si la eligiesen para sacar del útero a un bebé en una cesárea.

Se acercó a Montse y, muy despacio, le tendió sus brazos, permitió que Montse se arrimara y que fuera ella la que iniciara el contacto. Poco a poco Montse se fue aproximando y cuando sintió el calor del cuerpo de Elvira, se abalanzó como si se tirara a una piscina y la abrazó poniendo su cabeza en el hombro de Elvira, sintiendo lo que en muchos años no había sentido, que era la sensación de tocar a otro ser vivo. Inmediatamente le vinieron los pensamientos intrusivos de que estaba contaminada, pero esta vez no se alejó; todo lo contrario, se apretó más aún a Elvira y le dijo “*gracias*”, mientras mandaba el siguiente mensaje a su mente: “*Sí, estoy contaminada de pasión, de cariño, de ternura, de querer sentir; estoy contaminada de miles de toneladas de necesidades y de poder descubrir que existo, y para esto debo tocar, y dejar que me toquen, nadie puede existir si no permite percibir la presencia del otro*”. Y quedaron las dos un buen rato abrazadas, y en ese momento Elvira pensó que esta medicina era una de las mejores que había ofrecido a cualquiera de sus miles de pacientes con los que

había convivido. Y se dijo: *“siempre que se dejen y a mí me apetezca pienso abrazar a todos mis pacientes”*.

- *Cuando se entere Natalia de tus avances, va a ser la psicóloga más feliz de este planeta* –le dijo Elvira.
- *Hoy me llamó muy temprano para preguntarme cómo me encontraba y si me sentía bien, ya que, me dijo, tenía que resolver asuntos personales. Vamos, que me pidió permiso para cogerse el día libre. No me lo podía creer que una psicóloga de hospital le pida permiso a un paciente. Me emocionó* –expresó Montse.
- *Claro, Montse, tú eres lo más importante en este hospital, como lo son todos los pacientes, y desde el primer al último trabajador estamos aquí para ayudarlos a mejorar de vuestras enfermedades. Tenemos que decir de una vez a esta sociedad que los médicos, los enfermeros, los psicólogos y los administrativos estamos al servicio del ciudadano. Eso sí, el ciudadano no puede exigirnos cosas imposibles como ver a dos pacientes a la vez, hacer trampa y colarles cuando estamos ocupados con otros pacientes que tienen prioridad, etc.* –indicó Elvira sacando pecho y sintiéndose orgullosa de su profesión.
- *Me siento bien Elvira, es como que he podido dejar los pensamientos detrás, en un rincón, y ahora lo que está en primera línea es la realidad de lo que me está pasando. Ha cambiado la ubicación de lo importante, cuando me obsesiono lo importante es aquello que pienso, de tal manera que si pienso que estoy contaminada, eso es en lo único que puede estar involucrada. Mientras que ahora lo imperante es lo que veo, oigo, toco, huelo o saboreo, y el pensamiento está en segundo lugar como en otro plano* –aseguró Montse.
- *Es genial, y te doy mil gracias por elegirme para descubrir que con los abrazos no solo estarás mejor sino que te sentirás totalmente viva. Gracias por elegirme* –asintió Elvira.
- *Gracias a ti Elvira, me has ayudado mucho con este abrazo.*
- *Bueno, me marchó que tengo otros pacientes. Si me vuelves a necesitar para otro achuchón, no dudes en llamarme, estaré encantada de darte esta medicina* –sonrió Elvira–. *Chao.*
- *Chao, Elvira, hasta luego.*

Y ahí se quedó con una sensación de haber traspasado todas las barreras en una décima de segundo. Sintió que literalmente se había tirado a la piscina, y descubrió no solo que le había gustado sino que definitivamente era la manera como quería seguir viviendo, mezclándose, acercándose, encontrándose, realizándose con esa maravillosa contaminación que produce sentir el cariño en un abrazo. ¡Si supiera Montse que la definición más científica de amor es *“ese estado de enajenación que permite que puedas aceptar que el otro ponga su mucosa en tu mucosa y viceversa”*! Y es que cuando tenemos amor por nuestro perro le dejamos que nos dé un lengüetazo; a otro perro que

no queremos ese mismo lengüetazo nos da asco. Y lo mismo pasa con los bebés, o los seres queridos. La mucosa de nuestros seres queridos la permitimos, mientras que la de otros que no queremos nos da asco. Realmente ese es el amor, dejar que el otro deposite su código genético en tu código genético, y esa es la base de los TOC de limpieza, que se sienten sucios cuando sienten amor, sintiendo asco por todo, ya que no son capaces de amar seguramente porque sienten asco, odio o están envueltos en la culpa consigo mismo. Montse había pasado esa barrera, se permitió amar, y desde ahí pudo de nuevo tocar y que la toquen. Detrás del TOC, aparecen frecuentemente las plataformas de acción de la aversión, la huida y la necesidad de reparar, ya que las emociones que más siente un TOC son el asco, el miedo y la culpa. Cuando Montse comienza a activar otras motivaciones, colocándose en plataformas de acción como las de imitar, tener interés o sentir el control, es que siente admiración, curiosidad o seguridad, y es entonces cuando el TOC se queda atrás y aparece en un primer plano la capacidad para gobernar su vida.

Montse se decía, “*pero ¿por qué antes no podía hacerlo?, si no ha sido tan difícil*”. La respuesta es que antes estaba secuestrada por las emociones de asco, miedo y culpa, y ahora se encontraba que podía fluir, ya que aunque seguía sintiendo a rachas estas emociones, podía cambiar inmediatamente a la admiración, la curiosidad o la seguridad, y esta flexibilidad es la que reportó su mejoría. En definitiva, pasar de cerebro tipo II a cerebro tipo I.

Y llegó la hora de comer. Era un momento difícil para Montse ya que aunque no estaba diagnosticada de ello, tenía muchos rituales que indicaban que podía tener un trastorno del comportamiento alimentario. Cuando entraron las auxiliares a colocar la bandeja de comida como todos los días, entró Elvira con ellas. Hasta ese momento, que comiera algo había sido difícilísimo, debiendo dárselo en un tenedor que tenía ella lavado en su habitación y como las manos estaban vendadas tenían que darle de comer como a una niña pequeña.

- *Bueno, cómo estás de hambre* –preguntó Elvira.
- *Pues sí que tengo hoy hambre* –contestó Montse–. *Me gustaría comer sola y poder intentar comer con un tenedor que traigáis vosotras.*
- *Bueno, estás que lo tiras hoy, es fenomenal. Aunque no tienes por qué ir tan deprisa* –indicó Elvira.
- *No es que quiera ir deprisa, Elvira, es que cuando de pronto dejas de ser una niña de diez años en cuanto a la forma como te comportas, aunque realmente tengas veintiuno, dejas de hacer lo que hace una niña y comienzas a realizar lo que ya tiene que hacer una joven, pues es que viene todo a la vez. Entra dentro del paquete, del software.*
- *Lo dices con tanta seguridad, que además de ponerme muy contenta, me lo creo totalmente* –confirmó Elvira–. *Pues voy a por las tijeras, te cortó las vendas de las manos, vemos cómo se encuentran, y si puedes coger los cubiertos con tus propias manos, comes tú sola. Como debe ser.*

Mientras Elvira se fue a por los utensilios necesarios para destapar las manos de sus vendas, las auxiliares bromearon con Montse. También reconocieron que no era la chica de otros días a la que era muy difícil sacarle una sola palabra.

- *Bueno, comenzamos* –expresó Elvira.
- *Vamos allá* –dijo Montse, como si la hubiesen hecho una intervención de cirugía estética en la cara y la fueran a destapar para ver cómo había quedado.
- *Te voy a cortar las vendas de la mano izquierda que siempre ha estado mucho mejor que la derecha. He pensado una cosa, ya que nos ponemos, Montse.*
- *Dime.*
- *Estamos fatal de camas, a ti te hemos dejado siempre sola, porque pensábamos que no podrías aguantar la tensión de una compañera, pero si te traigo esta tarde una chica que está esperando en boxes, ¿qué tal?*
- *Será bienvenida y por supuesto que una vez más os doy las gracias, pero no puede ser que por mí una chica no tenga habitación. Que venga cuando quiera. ¿Qué le pasa?*
- *Tiene una enfermedad que la impide crecer, posiblemente la tengan que operar para que crezcan sus piernas. Ya veremos* –contestó Elvira.
- *¿Y esta es la que está mejor?* –dijo Montse mirándose su mano izquierda que estaba cicatrizando las heridas.
- *Bueno, la otra está peor, nunca dije que la izquierda estuviera bien. Tampoco es cuestión de infectarse, una cosa es el TOC y otra la higiene natural. Dejemos la derecha sin descubrir, y aprende a comer con la izquierda, ¿te parece?*
- *Me parece, muchas gracias otra vez, Elvira, me estás ayudando mucho.*
- *Venga, come despacio, y luego te traigo una compi de habitación.*
- *Ok.*
- *Adiós* –se fue Elvira dándole un beso en la frente que le salió del alma. Y cuando se lo dio, se quedó expectante, Montse la sonrió y le volvió a decir “*gracias*”.

Siguió mirándose su mano y se observó las heridas. Cuando se lo hizo debía estar loca. Pensó “*qué me ha pasado, para no estar contaminada me he quedado casi sin mano*”. Notaba cierto dolor en algunas zonas, dolor que hasta ese momento no había sido tan intenso. Comprendió que el dolor corporal había estado alejado de su mente, sus neuronas del dolor estaban ocupadas con el dolor del TOC, que no era menor que el físico. Comió lo que pudo, como pudo, con hambre y con la sensación de que todo lo que estaba ocurriendo en cada minuto era nuevo para ella, lo había visto en los demás, y se volvió a sentir bien. Era paradójico, sentir dolor físico la hacía sentirse bien, es como que volvía a vivir en su cuerpo. Desde que entró en esta enfermedad, es como que aborrecía su cuerpo, tenía que despreciarlo ya que en él estaban instalados los deseos

que la hacían sentirse sucia. Además la suciedad se instalaba en su cuerpo y por ello tenía que lavarlo constantemente. Comprendió la equivalencia a la que se refería Natalia, lo que le pasaba en el mundo emocional lo colocaba en el mundo material representado por su cuerpo. Es como que la parte carnal del amor, sexualidad, la rechazara, por hacerla sentirse sucia, y lo que limpiaba era el cuerpo, rechazando con ello todo amor posible. Tener dolor físico de alguna manera le decía que estaba cada vez más cerca de la normalidad. “¿Cómo no me van a doler estas heridas?”, se decía a sí misma, “*tienen que doler, lo normal es que duelan*”.

Y de golpe como un flash le vino de nuevo la imagen de la matanza, esta vez una escena en la que su madre, cuando le dijeron lo que había hecho con su primo, le dio una colleja, y no la noto, no sintió el golpe. En ese momento solo sentía el dolor dentro, estaba en un estado de angustia tal que se produjo eso que se denomina irrealización, donde parece que la persona está viendo la vida detrás de un escaparate. En ese estado solo sentía cómo su pensamiento le decía una y otra vez, “*das asco, estás sucia, has hecho lo peor*”, y el dolor físico estaba anestesiado, solo tenía dolor en su pensamiento y su manera de hablarse a sí misma. Y en ese momento tuvo otro flash, en este fue consciente que siempre que se lavaba y se frotaba las manos hasta con lijas, lo que pretendía era sentir dolor físico, ya que este es mucho más fácil de soportar que el dolor del pánico, de la culpa o del asco. Y en realidad es así, ya que en ocasiones cuando ha ido al psiquiatra, pacientes que estaban esperando en la sala de espera, tenían numerosos cortes y quemaduras. Y ahora lo entendía, no es tanto que se quieran suicidar, sino que en muchas ocasiones cuando una persona padece un TOC se corta con un cúter y se hace mil heridas en las muñecas o los brazos, o incluso se queman con cigarrillos en distintas partes del cuerpo para que aparezca el dolor físico y así calmar el dolor de la angustia, el pánico, el asco o la culpa.

- *Bueno, bueno, pues aquí venimos con Sonia, tu nueva compañera de habitación –* entró Elvira con la alegría que la caracterizaba–. *Pero bueno, si te has comido casi todo. Enhorabuena, Montse, estás que te sales.*
- *Hola, Sonia –saludó Montse–. Me llamo Montse.*
- *Hola, Montse –dijo Sonia con angustia en su voz.*

Elvira y otro auxiliar le fueron explicando a Sonia todo lo que tenía que saber para estar lo mejor posible, y las dejaron solas. En ese momento entró la madre de Sonia.

- *Bueno, Álvaro, en un ratito te hacemos el informe y te damos el alta. Estarás deseando irte a tu casa para jugar con tu perro, ¿verdad?*
- *Sí, tengo muchas ganas de ver a Olivia –dijo Álvaro, que es como llamaba a su perrita de raza Harrier–. ¿Me podré despedir de Escarabajo?*
- *Vaya, hoy no viene a este hospital. Pero espera, le voy a llamar y luego te digo.*
- *Vale, si hablas con él dile que me marchó y que quiero despedirme.*
- *Ok –le dijo la Dra. Fernanda Sanz.*

Y Fernanda Sanz, la anestesista pediatra que había estado tratando a Álvaro de sus cefaleas de clúster, se dirigió hacia el mostrador de la recepción de la planta y le dijo a una compañera auxiliar:

- *¿Puedes llamar a Pedro, nuestro payaso? Me gustaría que viniera, si puede, para despedirse de Álvaro.*
- *Ahora mismo lo llamo a su móvil, Doctora.*
- *¿Sí?* –dijo Pedro con voz de estar dormido.
- *Hola, Pedro. Perdona que te molestemos, sabemos que hoy no tienes que venir por el hospital, pero la Dra. Fernanda Sanz ha dado el alta a Álvaro y el niño ha preguntado que si podría despedirse de ti.*
- *Bien, me alegro que le den el alta, que retrase la salida la Dra. En una hora estoy en el hospital. Muchas gracias por llamarme.*
- *Gracias a ti Pedro, se lo digo a la Doctora. Doctora Sanz, me ha dicho Pedro que, si puede, retrase la salida una hora que es lo que tardara él en venir.*
- *¡Ah, genial!, muchas gracias, no hay problema, tenemos que hacer el informe y todo, le da tiempo de sobra. Se va a poner muy contento Álvaro* –murmuraba la Doctora mientras se alejaba por el pasillo.
- *¿Qué pasa, Pedro?* –le dijo Natalia. Ambos se habían quedado dormidos.
- *Tengo que ir al hospital* –contestó Pedro–. *Le han dado el alta a un niño con el que he trabajado y ha preguntado por Escarabajo para poder despedirse de él.*
- *Qué bueno, te acompaño. Mientras tú ves al niño, yo me acerco y visito a Montse* –dijo Natalia.

Miró a Pedro y le dijo sonriendo:

- *¿Sabes que nunca he visto cómo se viste Escarabajo? ¿Me dejas observarlo?*
- *Pues claro, será un honor para él y para mí. Pues entonces nos vestimos aquí, me llevo la ropa de Pedro al hospital y luego comemos con tu madre, que la tienes abandonada. Bueno y conduces tú, claro, no creo que sea normal ir conduciendo vestido de payaso* –le dio un beso.

Realmente era una ceremonia. Pedro se puso delante de un espejo, se pintó con un maquillaje blanco alrededor de los ojos y se hizo con ese mismo maquillaje como una gran sonrisa que iba de pómulo a pómulo por debajo de la boca, cruzando por la barbilla, como una curva muy pronunciada. Y después se pintó de negro las pestañas y las cejas. Desde ese momento es como si Pedro ya no fuera Pedro y se iba transformando en el chamán Escarabajo. Después con maquillaje negro se hizo dos curvas convexas por encima de las cejas y en la parte más cercana a los ojos hizo como dos manchones que subían hacia arriba, hacia la frente. Y otra curva cóncava también con maquillaje negro

alrededor de la comisura de sus labios, teniendo su punto más bajo por debajo del labio inferior. Posteriormente, con un color azul claro, hizo como una especie de bandera argentina en sus párpados superiores. Y en el resto de la cara se dio maquillaje color carne tirando a rosa. Después se puso su peluca amarilla, su mono hecho con trozos de telas que representaban cada una de las historias que había vivido con sus pacientes. Llegó el momento de elegir los zapatos, para este día eligió unos zapatos de “gio” hechos también a retales de una piel fantástica y con colores rojos, azules, amarillos y verdes. Por último, se puso su nariz roja, se retocó y dijo mirando a Natalia:

- *Ayer percibí que los payasos en Occidente son los chamanes en otras culturas, se pintan de colores sus caras, se visten con ropas llamativas, y son capaces de conquistar el rincón más inhóspito de a quien le están haciendo su elaboración.*
- *Ha sido precioso, todo un ritual de iniciación* –expresó Natalia–. *¿Nos vamos, Escarabajo?*
- *Nos vamos, Natalia* –dijo Escarabajo sonriendo–. *Espero que Pedro no sea muy celoso.*
- *Vámonos, Escarabajo. Sería con el único ser que le pondría los cuernos a Pedro.*
- *Esto prometo* –exclamó Escarabajo.

Entró Escarabajo en la habitación donde esperaba Álvaro con sus padres, como siempre pisando suelos de chicle y nadando en su océano de chocolate de colores.

- *Hola, hola, hola, dónde está ese boxeador fantástico que quiero tocarle el ombligo para ver si lo tiene caliente.*
- *Hola, Escarabajo* –Álvaro dio un salto del asiento y se fue hacia Escarabajo imitando sus movimientos, como si también estuviera nadando y pisando chicles.
- *Hola, compañero ¿Tú sabes quién son esos dos cabezones que están ahí en mitad del océano?*
- *Sí, son mis padres* –contestó Álvaro–. *Tenéis que nadar, que si no os ahogáis en el mar de chocolate* –dijo Álvaro riendo a carcajadas.

Y los padres, mirándose, comenzaron a nadar soplando por la boca y pisando chicles, al principio de una manera un tanto rígida, pero luego se soltaron, comenzaron a reírse. Y cuando entró la Dra. Fernanda Sanz a la habitación con una enfermera, descubrieron el espectáculo de los cuatro gritando y nadando, algunos como la madre de Álvaro con una pose que parecía más una gallina que una nadadora, por lo que cerraron la puerta, como diciendo “*no queremos molestar, para dar el informe hay tiempo, pero esto que estáis viviendo no se puede interrumpir*”.

Y cayeron los cuatro al suelo muertos de la risa, Álvaro encima de Escarabajo.

- *Bueno, entonces te marchas* –preguntó Escarabajo.
- *Sí, me han dicho que ya estoy bien* –contestó Álvaro.

- *Qué bueno, boxeador de almas perdidas* –continúo Escarabajo–. *¿Y se puede saber de qué te has curado?*
- *De la rabia* –dijo Álvaro riendo.
- *¿Qué rabia? ¿Como la de los perros que tienen miedo?*
- *Sí, la rabia de tener miedo.*
- *¿Y ya no tienes rabia de tener miedo?* –insistió Escarabajo.
- *No, ya no tengo miedo, y cuando tengo rabia, me pongo tus guantes* –expresó rápidamente Álvaro.
- *Ya, por eso ahora te aguantas, ¿verdad?*
- *Sí* –siguió riendo Álvaro.
- *Está genial, poder aguantarse con esos guantes hacen que los puñetazos se conviertan en caricias y las patadas en jugar al fútbol con un balón de reglamento, que es quien pone la “regla y ya no se miente”.*
- *Estás como una cabra, Escarabajo* –concluyó Álvaro entre risas.
- *¿Y eso te gusta?* –preguntó Escarabajo.
- *Sí, me gusta mucho* –dijo Álvaro, abrazándose con mucha fuerza a Escarabajo.

Así permanecieron una eternidad, que duró unos minutos, ya que de pronto se volvió a abrir la puerta. Y pidiendo excusas la Dra. Fernanda Sanz, se acercó a los padres de Álvaro, les entregó el informe y mirando a Álvaro que se estaba levantando junto a Escarabajo del suelo, le dijo:

- *Bueno, Álvaro, ya nos irás diciendo cómo te encuentras, te he dado una cita de consulta ambulatoria para dentro de quince días y así me lo comunicas tú. ¿Te parece?*

Álvaro miro de manera cómplice a Escarabajo, y como si tuvieran un lenguaje que solo comprendían ellos, Escarabajo dijo:

- *Vale, ese día estoy aquí esperándote y jugamos un rato.*
- *¡Bien!* –gritó Álvaro.

Y se fue por el pasillo con sus padres, mirando de vez en cuando hacia atrás, cuando oyó:

- *Espera, que se me olvidaba.*

Y se fue corriendo con sus zapatones por todo el pasillo y al llegar frente a Álvaro sacó del bolsillo un globo muy pequeño en forma de niño. Y le dijo a Álvaro:

- *Esta es tu alma, nunca la pierdas... No se puede ir por el mundo sin alma.*

Álvaro y sus padres reflejaron una sonrisa llena de impresiones que nunca se podrán expresar con palabras. Bueno, el padre, en concreto, lleno de lágrimas, y los tres observaron cómo Escarabajo volvía sobre sus pasos nadando en su mar de chocolate y pisando chicles, cantando la canción de la película de El Mago de Oz “*Somewhere Over The Rainbow*”, eso sí, desafinando como él solo sabía hacerlo:

*En algún lugar
más allá del arco iris
muy alto
existe un país del que oí hablar
una vez en una canción de cuna.
En algún lugar
más allá del arco iris
los cielos son azules
y los sueños que te atreves a soñar
se convierten en realidad.*

Al otro lado del pasillo, frente al mostrador, como si se hubiesen quedado petrificadas, casi sin respirar, contemplaban la escena la Dra. Fernanda Sanz, Natalia y otros componentes del equipo de esa planta. Cuando Escarabajo llegó hacia ellas, miro hacia atrás y se dio cuenta de que Álvaro ya había entrado en los ascensores, dejó de cantar y mirando a la doctora, dijo:

- *¿Qué pronóstico tiene?*
- *Bueno –refirió la doctora–. Lleva seis días, con hoy siete, sin ataque, parece que la medicación que le hemos propuesto está dando su resultado. Y cuando digo medicación coloco en ella lo que tú le has hecho. Por cierto, ¿qué le has dado ahora?*
- *Un globo que representa a un niño de su edad. Le he dado su alma, sé que la tendrá en su mano mucho tiempo –dijo Escarabajo.*
- *¿Y a mí no me puedes dar una? – consultó la doctora.*
- *Tú ya la tienes, Fernanda, pero para hacer lo que haces es mejor que te la dejes fuera del hospital, también es necesario la parte racional de la cosa ante la enfermedad, si te inundas de emoción te rompes por la mitad –dijo Escarabajo.*
- *Hacemos buen equipo entonces. Yo seguiré siendo el frigorífico y tú el fuego en la chimenea, no me parece justo, pero es lo que hemos decidido. Por lo tanto, venga chicas a trabajar, que tanta miel nos va a hacer diabéticos emocionales.*

Miró a Escarabajo, le puso su mano derecha en el mentón, y con un golpecito le dijo “*gracias, eres genial*”. Y se fue murmurando como siempre.

- *Hola, Escarabajo* –dijo Natalia con voz sinuosa.
- *¿Has visto a Montse?* –preguntó en esta ocasión Pedro.
- *No, y quiero que me acompañes a verla* –sugirió Natalia.
- *¿Por qué? ¿Ha pasado algo?*
- *Me ha dicho Elvira que está dando unos avances impresionantes, le ha dado un abrazo, ha permitido que le liberen la mano izquierda y ha comido bastante bien con tenedores que no tenía ella lavados, incluso en un ataque de contento Elvira la ha besado en la frente, y la ha dado las gracias, además no ha puesto ningún problema para que la lleven a la habitación una compañera.*
- *¿Y qué pinto yo en todo esto?* –infirió Pedro.
- *Su compañera, Sonia, está fatal, padece una acondroplasia, que la impide tener un crecimiento en el fémur y la tibia, es una variante de enanismo, y se la quiere intervenir en la unidad de patología del crecimiento y la reconstrucción ósea con Fitbone, una innovadora tecnología que reúne los últimos avances en implantes con software integrado, es decir, aún la electrónica más sofisticada y la medicina.*
- *¡Qué bueno!, parece ciencia ficción* –exclamó Pedro.
- *Sí, pero esta chica tiene un horror tremendo al quirófano, ya que ha entrado no sé cuántas veces y siempre para nada. Y según me dicen tiene una depresión considerable, con un autoconcepto que le impide luchar por el proceso. Y para eso te necesitamos.*
- *Vaya tela, pues vamos a ello, me hace ilusión estar interviniendo contigo. ¿En qué planta están?*
- *En la segunda, bajamos por los ascensores, que te vas a matar con esos zapatones que llevas* –señaló Natalia.

En el ascensor entró, a solas con Escarabajo, Natalia, con su figura elegante y estilizada, sus gafas cuadradas y negras de niña estudiosa, y esos labios rojos con un tono vivo y extrasaturado, muy interesante para mujeres que, como Natalia, tienen la piel clara, cabellos entremechados, con rostro dulce y mandíbula pequeña. Pero en la planta cuarta se para y entra una familia de raza gitana que, cuando los ven, sin poder aguantarse y con la gracia que tienen, dijo uno de ellos:

- *Ay, madre. ¡La bella y la bestia!*

Escarabajo que estaba exultante por cómo estaba yendo el día, ya que había vivido emociones en sí mismas impresionantes y, además, no había dormido más de dos horas en las últimas cuarenta y ocho, se acercó al gitano muy serio y le dijo al oído, de forma que lo oyeran todos.

- *No le digas eso a la pobre bestia, porque ella no sabe lo horrible que es.*

Y le dio un globo de los pequeños que lleva en el bolsillo. Este tenía forma de luna menguante.

El ascensor llegó a la segunda planta y, según salían Escarabajo y Natalia, todos los gitanos a la par cantaban *“Bella y bestia son”*:

*Debes aprender,
dice la canción,
que antes de juzgar,
tienes que llegar
hasta el corazón.*

Era el hospital con más personas cantando del universo, fueron supremas esas voces gitanas con la reverberación que producía la cabina del ascensor. Escarabajo y Natalia salieron como si transitaran de un mundo a otro. Y fueron juntos cada uno a su paso hasta llegar a la habitación de Montse y Sonia.

– *Buenas* –saludó Natalia.

– *Buenos tardes, alegrías de la huerta de vuestro pueblo* –entró como siempre Escarabajo.

Sorprendidas, tanto Montse como Sonia, tuvieron la reacción que casi siempre provoca Escarabajo. Las personas que le ven por primera vez, activan la plataforma de acción de desconectar con aquello que estaban haciendo, es decir, entran en sorpresa, y después aparece el interés por Escarabajo, brota la curiosidad. A partir de ahí, depende mucho de las locuras e impropiedades que haga Escarabajo. Y este lo sabe, por eso aprovecha el momento de curiosidad para comenzar a trabajar las necesidades menos elaboradas, que es donde él quiere instalarse para poder ayudar y así conseguir que las puedan realizar.

– *Tú eres Montse y tú Sonia* –dijo Escarabajo, equivocándose como es natural.

– *No* –dijo Montse–, *ella es Sonia*.

– *Y tú estás aquí* –refiriéndose a Sonia–, *porque eres Ministra de Economía y Hacienda, y como todos ellos estás estreñida. Porque para ser Ministro de Economía y Hacienda es condición “sine qua non” ser estreñido crónico.*

Sonia no sabía muy bien qué decir, ya que como era evidente no era Ministra de Economía y Hacienda, pero estaba de acuerdo en que todos los ministros de esta cartera tenían cara de estar estreñidos. De esta manera se le vinieron a la cabeza Leopoldo Calvo-Sotelo, Carlos Solchaga, Elena Salgado, Pedro Solbes, Rodrigo Rato, Cristóbal Montoro... Y comenzó a reírse como hacía tiempo no reía.

– *Pero bueno* –dijo Montse–, *si hace un rato parecía que se le había caído el mundo, viene Escarabajo y comienza a partirse.*

– *Es que Escarabajo consigue llegar donde nadie llega* –dijo Natalia.

- *Es que estudio Económicas –dijo Sonia–, pero nunca había visto a los Ministros desde esa perspectiva.*
- *Claro, tienen que ser estreñidos –continuó Escarabajo–, si no lo son entonces se sueltan, gastan y gastan y gastan, y entonces se nos va el PIB, la prima, la inflación, y no sé qué más cosas raras.*
- *Ya te pillo –dijo Montse–, tú hablas a las personas según su manera habitual de hablarse a sí mismas. Es decir, si yo fuese arquitecto pues hablarías de proyectos, forjados, pilares, columnas... pero si soy agricultor entonces me hablas de siembra, cosecha, cultivo, riegos... Te he pillado tus artes.*
- *Qué bien, has adivinado mi secreto más valioso, y por eso te permito que pidas tres deseos –le dijo Escarabajo a Montse.*
- *Tres deseos –repitió Montse–. Primero, quiero conocer los motivos por los que la obsesión te deja tan bloqueada en la vida. En segundo lugar quiero que Sonia siga riendo como lo ha hecho ahora el resto de su vida. Y por último, quiero sentirme una mujer que disfrute plenamente de todo lo que me rodea.*
- *El tercer deseo es el más difícil, por lo tanto tenemos que darle prioridad –precisó Escarabajo–. Para que puedas disfrutar plenamente de todo lo que te rodea, no puedes estar en una burbuja, ya que esta te impide poder relacionarte con tu entorno. Además, tienes que permitir el contacto con lo que te rodea, a veces para sentir una gran sensación de felicidad y otras de tristeza, de miedo, culpa... Tienes que permitir que puedas conectar con todo lo que te rodea, otra cosa es que luego elijas más unas que otras. Y para conseguirlo cierra los ojos –Montse cerró sus ojos–. No los abras hasta que yo te diga, confía en mí. ¿De acuerdo?*
- *De acuerdo –contestó Montse.*
- *Te voy a dar un globo que tiene una forma de algo conocido para ti y dentro de este globo habrá otro que tendrá otra representación, también conocida, y dentro de él habrá un tercero con otro perfil conocido. Lo importante es que vayas descubriendo qué simboliza cada uno de los globos, teniendo en cuenta que el que está último, es decir, el más profundo es tu esencia, el del medio es tu conflicto y el primero es cómo te encuentras en este momento. ¿De acuerdo?*
- *De acuerdo, Escarabajo –asintió Montse.*
- *Vas a escuchar cómo inflo algunos globos y, por lo tanto, cómo suena el látex según lo voy doblando, arrugando o simplemente dándole la forma que yo quiero. Primero voy a hacer el que va a estar dentro de los otros dos. Es la esencia, lo esencial para ti, es como si fuera tu pócima más importante para resolver todos tus males y así conseguir que puedas disfrutar de todo lo que te rodea, ya que las palabras toman vida rápidamente en nuestra mente y consiguen que aquello que deseamos se pueda realizar, siempre que sea posible y dependa de nosotros, claro está. Es un espacio nuevo que pocos saben que tienen dentro de ellos mismos, “es el espacio de las palabras”, palabras para parirte como una mujer nueva cada vez que te sientas muy mayor. Fuiste de pequeña ya muy mayor, y tienes que conseguir*

que las prisas por crecer no te destierren de tus límites. Tienes que saber hablar con tu cuerpo desde una mente que sabe escuchar sin sentirse secuestrada, tu curadora interna no podrá resolver enfermedades que necesitan de vacunas, químicas o procedimientos que tienen que hacer los médicos humanos, pero si tu curadora interna no está activada, incluso todas esas medicinas serán estériles.

Repite cuando visualices la esencia hasta que resuene en lo más profundo de ti “Kuitscharrake”.

Dejándolo dentro, voy a realizar el segundo globo, que como te indico contiene el más profundo, el que simboliza tu esencia y tiene como palabra alma Kuitscharrake. En este segundo globo está tu conflicto y a la vez lo que te ayuda a poder sobrepasarlo. Para ello repite la palabra “Atacamara”, es decir, la palabra alma de esta segunda capa, que está en el medio, es Atacamara. Y por último, está lo más superficial, aunque es lo que más cerca tienes de tu conciencia, sería lo que más se ve y a la vez lo que está más alejado de tu esencia, es el globo que simboliza el momento en el que te encuentras. Su palabra alma es “Tikakambe”. Y ahora cuenta hasta diez y cuando digas diez, abre los ojos.

- Uno, dos... –fue contando Montse–, ocho, nueve y diez.*
- Y abrió los ojos.*
- ¿Qué ves? –preguntó Escarabajo.*
- Un cerdo; bueno, una cerda, porque tiene pestañas.*
- El primer globo es una cerdita, una guarra. ¿Y eso qué te dice?*
- Pues que es como me he sentido casi toda la vida, como una cerda, una guarra, asquerosa –dijo rotundamente Montse.*
- Y es fea esta cerdita. ¿Llamarla cerda es peyorativo? –interrogaba Escarabajo.*
- No, claro que no, si eres una cerda, ser una cerda no es peyorativo, pero si no lo eres, sí –contestó Montse.*
- Es decir, si eres una coneja y te llaman cierva, ¿también es peyorativo?*
- Bien, podríamos decir que sí –confirmó Montse.*
- Bueno, pero si una coneja observa que las ciervas hacen cosas que le gustan, y durante un tiempo, unas horas, quiere vivir como cierva, aunque sea una coneja, ¿sería malo?*
- No, incluso sería digno de admiración, ya que se puede salir de lo que es y luego volver.*
- Bien, quédate con ello –explicó Escarabajo–, tú que eres una chica muy perfeccionista, puedes darte permiso para que, en ciertos momentos, puedas ser una calamidad en el orden y luego vuelves a tu orden perfeccionista. A esa flexibilidad es a lo que llamamos salud.*
- Es decir –resumió Montse–, yo no dejaré de ser una chica normal, si en algún momento me vuelvo un poco cerda, o hago guarrerías.*

- *Bueno, no sé a qué llamas guarrerías, no estará bien que te comas las heces, pero si hacer guarrerías es, por ejemplo, tener relaciones sexuales, en esos momentos cuanto más cerda seas mejor. Y luego vuelves a tu esencia. De hecho, lo que para ti son guarrerías para otras personas, el mismo comportamiento, pueden ser cosas totalmente normales. Todo depende de la educación y nuestro código moral. Pero lo importante no es lo que hacemos o cómo estamos ahora, sino lo que somos y tenemos como esencia.*
- *Por lo tanto, quiere decir que no perderé mi esencia porque en momentos ejerza de otra manera de proceder.*
- *Posiblemente ser tan flexible te ayude a mejorar tu esencia.*
- *Me gusta Escarabajo. ¿Y cómo lo hago para que no se me olvide?* –preguntó Montse.
- *Fácil, recuerda la palabra alma de tu ser superficial, pero no en el sentido de frívolo o trivial, sino en el sentido de lo que está más cerca de tu piel. ¿La recuerdas?*
- *Sí, “Tikakambe”. ¿Qué significa? ¿Y qué dialecto es?* –preguntó entusiasmada Montse.
- *Significa “ayuda” y es guaicura. Una lengua muerta en este momento por el colonialismo despiadado, pero que algunos chamanes aún emplean en sus cantos. Por lo tanto, cada vez que quieras cambiar de estado pide a través de Tikakambe que te ofrezca esta ayuda, con la seguridad de que luego volverás a tu esencia, ya que en este nivel tu esencia está intacta.*
- *Qué bonito. Y ahora, ¿qué hago?* –rogó Montse.
- *Elegir si quieres quedarte sin tu cerdita, ya que para profundizar tendrás que explotar este globo para que aparezca el segundo.*
- *Qué hago, me había encariñado con mi cerdita. Pero debo conectar con mi esencia, ya que es mucho más importante lo que soy que cómo estoy, debo sacrificar cómo me encuentro en este momento, aunque con ello la pierda de vista, para poder encontrar mi esencia. Hay que hacer algún sacrificio en mi estado actual.*
- *Es una decisión muy acertada, tenemos que saber desprendernos. Tu cerdita quedará impregnada en tu mente y nunca se borrará, sobre todo, porque la tienes grabada con tu palabra alma de tu piel que es Tikakambe.*

Natalia y Sonia no perdían ripio, estaban alucinando del proceso entre Escarabajo y Montse. Observaron cómo Escarabajo le dio un palillo mondadientes redondo y le dijo que pinchara en su hocico para no explotar los de dentro.

- *Una, dos y tres. ¡Splash!* – Montse pinchó el primer globo, desapareciendo la cerdita y apareciendo un globo que tenía la forma de un cepillo de peinarse el pelo—. *Y esto, es un cepillo, ¿verdad?*

- *Sí, un cepillo de...* –dejó espacio Escarabajo para que Montse dijera–. *De cerda. Qué bueno, es un cepillo de cerda.*
- *Por lo que tu cerdita está, en esencia, en este cepillo. ¿Qué te dice un cepillo de cerda?* –preguntó Escarabajo.
- *Pues que me cuida el pelo.*
- *¿Alguna vez tu madre te ha peinado el pelo?* –continuó explorando Escarabajo.
- *Claro, es de las pocas cosas que he dejado que siga haciendo durante mi enfermedad, ya que no me tenía que tocar, solo me cepillaba* –dijo Montse.
- *Te cuento cosas que quizás no sepas* –siguió Escarabajo–. *Los cepillos de cerdas naturales absorben el exceso de grasa, ayudando a restablecer el manto ácido de la piel, eliminan partículas de polvo, suciedad, descamación, estimulan la circulación sanguínea y el folículo piloso, masajeando el cuero cabelludo.*
- *Es decir, te ayudan a limpiarte y, a la vez, a relajarte* –pensó en alto Montse.
- *Genial. Y eso es algo que debes aprender, solo te estás limpiando de forma sana cuando esa limpieza te relaja, mientras que si la limpieza te pone nerviosa, en ese momento, estás en el TOC.*
- *¡Pero a mí lavarme me mejoraba!* –exclamó Montse como diciéndole “no estoy de acuerdo con lo que dices”.
- *No, Montse, cuando tú te lavas compulsivamente, haces lo mismo que el cocaineño cuando toma cocaína o el jugador de máquinas cuando hecha una moneda. En ese momento tiene un subidón, no se relaja y ese es el problema, que nunca se está relajado, porque no se tiene, en estos procesos de dependencia y rituales, tranquilidad. Se pasa de la angustia a la euforia, pero nunca se está relajado. Estás en noradrenalina o en dopamina, pero nunca en acetilcolina, que es el neurotransmisor que nos relaja* –sentenció Escarabajo o Pedro, esta vez no sabemos quién era quién–. *Por lo tanto, tu brújula ahora no será lo que pienses o hagas sino lo que sientas. Graba estas leyes:*
 - a. *Siempre que te sientas mal, haz lo contrario de lo que te diga tu pensamiento.*
 - b. *Siempre que te sientas bien, haz lo que te indica tu pensamiento.*
 - c. *No debe ser tu pensamiento el que dirija tu acción, la acción debe estar determinada por la valencia (bien o mal) que te hace sentir la situación.*
- *¡Qué bestialidad!* –habló por primera vez Sonia. Escarabajo sonrió con signos de hacerse el importante. Natalia ni respiraba.
- *Y, sobre todo* –continuó Escarabajo–, *recordad que este hábito del cepillado, si se hace antes de irse a dormir, alarga la vida del cabello, consiguiendo que la mejor mascarilla que existe, dormir, hidrate y reestructure aquellas partes que deben regenerarse.*
- *No me acuerdo de la palabra alma, la que va unida a este lugar de mí representado por el cepillo de cerda* –se excusó Montse.
- *“Atacamara”* –se adelantó Sonia.

- *Que significa “mal” en guaicura* –expresó Escarabajo.
- *Por lo tanto, tengo que cepillarme el mal* –afirmó Montse.
- *Qué nivel* –gritó Escarabajo–. *Eso es, la palabra “Atacamara” te ayudará, cuando te sientas mal, a cepillarte ese mal con el cepillo de cerda que irá unido a esa palabra. Es como profundizar en tu conflicto, en tu mal.*
- *Y me queda una capa más para llegar a la esencia. Fijate, me va a costar menos pinchar este globo que el primero* –dijo Montse.
- *Siempre es así* –afirmó Escarabajo–. *Date cuenta de que, una vez superamos la piel, superar las vísceras tampoco es tan difícil. Cuando traspases este nivel ya no tendrás contacto con la materia, a partir de ahí, todo aquello que percibas tendrá su plataforma en lo espiritual, lo mental, lo virtual, lo no corpóreo. Superar las vísceras es ir más allá de tus entrañas.*
- *Un, dos, tres. ¡Splash!* –volvió a pinchar el segundo globo esta vez por el mango, para no influir en el tercero. Y surgió un globo con la forma de un anillo–. *Es un anillo. Qué bonito. Y me cabe.*
- *¿Y dónde te cabe? ¿En qué dedo?* –indagó Escarabajo.
- *En el dedo índice.*
- *Ese que señala que acusa o que te nombra para hacerte única. Es el dedo inquisidor o el dedo que descubre. Es el dedo con el que apuntamos tanto para decir “Allí está el ladrón”, como para decir “Mirad, están allí”, cuando estamos buscando a unos náufragos en la mar. Es el simbolismo del enlace, que puede terminar siendo como un grillete o permitirte sentir la libertad más suprema. El anillo te sirve para hacerte la vida más angosta o para saber que, una vez que estás comprometida, ya no hay límites para comprenderte a ti misma.*
- *Y la palabra alma es “Kuitscharrake”* –dijo Montse.
- *Sí y significa “perdonar”* –asentó Escarabajo–. *Ya que perdonar es, quizás, el elemento cumbre de la inteligencia emocional. Poder pasar página sabiendo que, aquello que pasó, claro que pasó, pero que, ahora, en este momento...*
- *Ya no pasa* –interrumpió Montse.
- *¡Olé, pero cuánto sabes!* –exclamó Escarabajo.
- *He tenido una buenísima maestra* –dijo Montse mirando a Natalia–. *Sigue, por favor.*
- *Perdonar* –continuó Escarabajo– *es saber que nunca más va a pasar, es sacarlo de tu presente, que no te esté mortificando y, a la vez, no buscar la revancha, ni resarcirse. Mientras esto ocurra, lo que ocurrió, sigue en tu cabeza y te sigue pudriendo. Eso sí, perdonar no significa que aquel que cometió un delito no pague su condena, pero eso lo dicen los jueces y lo lleva a término el estado. Perdonar es liberarse del segundo castigo, que no es otro que mantener vigente en tu presente lo que ocurrió en el pasado.*

Por lo tanto, comprométete con “Kuitscharrake” y cada vez que digas esta palabra libérate y deja tu esencia intacta.

- Ahora mismo me estoy dando cuenta de una cosa. Es la leche –dijo Montse.*
- ¿De qué te das cuenta? –volvió a intervenir Sonia, que estaba totalmente metida en el proceso.*
- De que he elegido una cerda, porque todo comenzó en la matanza de una cerda, era una cerda lo que se mató ese día. Y el anillo representa la alianza que siempre ha habido en mi familia y, durante muchos años, he vivido desterrada de ellos, porque había roto esa alianza de pureza.*

Comenzó a llorar.

- ¿Sabéis lo primero que le viene a la mente un cardenal cuando, en el cónclave, dicen su nombre como Papa?*

Las tres dijeron: *¿Qué?*

- Los muchos pecados que ha cometido –sentenció Escarabajo–. Nadie puede creer que en ningún momento de su vida ha cometido una atrocidad o algo que a otros les parezca una atrocidad. La suerte es que a muchos de nosotros nadie nos ha pillado y a ti parece ser que sí, Montse. No conozco tu historia en profundidad, pero parece ser que sí.*
- ¿En serio no conoces mi historia? –preguntó Montse mirando a Natalia.*
- Te doy mi palabra que no –dijo por primera vez en toda la conversación Natalia–. No sabe nada de tu pasado.*
- ¿Y cómo lo has adivinado, Escarabajo?*
- No he adivinado nada, tú me lo has dicho desde tu emoción y me he dejado llevar por mi intuición, que es el redactor de mi emoción, y esta ha hablado, como siempre han hecho todos los payasos del mundo –aseguró Escarabajo–. Te pongo todo lo que has trabajado en una tabla –cogió un folio y fue escribiendo:*

ESTADO	PALABRA ALMA	SIGNIFICADO	LUGAR DONDE HABITA
Consciente	Tikakambe	Ayuda	Piel, respiración
Inconsciente	Atacamara	Mal	Entrañas
Espiritualidad	Kuitscharrake	Perdonar	Esencia

Pero aún quedaban los dos primeros deseos que había concedido Escarabajo a Montse por acertar el arte de hablar en el mismo código de lenguaje que la persona con quien se

comunicaba.

- *Bueno, tu segundo deseo es que Sonia siga riéndose como lo ha hecho hace un rato, ¿verdad?* – y todos miraron hacia Sonia.
- *Bueno, ya veremos si me puedo reír* –dijo Sonia–. *Es que últimamente estoy muy asustada y no tengo muchas ganas de reírme. Desde que los médicos le dijeron a mi madre que se marchara a casa, que creían importante que estuviera sola con mi proceso, pues, me siento aún más perdida.*
- *Yo le estaba comentando a Sonia que conozco la técnica que la quieren hacer, es flipante.*
- *Cómo es que conoces esta tecnología, Montse* –dijo Natalia.
- *Porque en mi trabajo, precisamente el año pasado, trabajamos con el software del Fitbone, conjuntamente con el departamento de bioinformática, es alucinante lo que consigue, sobre todo en las dismetrías de las extremidades, pero también en la elongación de ambas extremidades. Por eso Sonia debe estar entusiasmada, ya que se está poniendo a su servicio una de las tecnologías punta en este momento.*
- *Bueno, aquí hay mucho nivel de muchas especialidades* –matizó Natalia.

Escarabajo fue hacia Sonia e hizo dos globos, uno muy alto y otro bajito. Realmente, lo que les diferenciaba eran las piernas, ya que ambos muñecos tenían la misma dimensión, tanto en tronco y cabeza, como en brazos, solo que un muñeco tenía las piernas muy cortas y el otro muy largas. Los puso delante de Sonia y dijo:

- *¿Qué diferencia ves?*
- *Uno es más alto que otro* –dijo Sonia–, *ya que el bajo tiene una acondroplasia muy marcada, mientras que el alto es alto.*
- *Y tú piensas que si yo enseño estos mismos globos a cualquiera en este hospital, ¿dirían que el bajo tiene una acondroplasia?*
- *Posiblemente no sepan ni cómo decirlo, dirían que es un enano o cualquier forma de llamar una acondroplasia* –contestó Sonia.
- *Bien, ahora quiero que veas lo siguiente* –sugirió Escarabajo. Apagó las luces de la habitación y encendió la de una de las mesillas, colocando, frente a esa luz, los globos que representaban esas dos personas.
- *¿Qué ves?*
- *La sombra de ambas figuras* –contestó Sonia.
- *¿Y cuál es más larga?* –preguntó Escarabajo.
- *La del alto.*
- *¿Sabes lo que es la sombra?*
- *Bueno, imagino que se puede definir como la parte que se tapa de la luz con tu cuerpo.*
- *¿Para ti que significa que la sombra de uno sea más larga o grande que la del otro?* –persistió Escarabajo.

- *Pues que uno es más alto que otro* –contestó Sonia.
- *Bien, me gustaría que escucharas una teoría diferente a la que conoces hasta ahora. Quizás las personas observamos la vida según la teoría que tenemos en la cabeza, es decir, según donde ponemos el objetivo. Si tu objetivo es que las personas altas son normales, adecuadas y las personas bajas son anormales e inadecuadas, el hecho de que te vayan a realizar esta intervención que te garantiza un crecimiento de cerca de veinte centímetros en un año, me parece que debería hacerte sentir bien. Pero quizás no sea suficiente con que crezca tu cuerpo, si con él no crece tu sombra. ¿Me sigues?*
- *Quieres decirme que quizás esté mal, no por ser una enana, sino porque yo estoy mal por dentro* –expuso Sonia.
- *Pues me parece bien tu explicación* –expresó Escarabajo–. *¿Me puedes decir por qué te asusta tanto esta operación?*
- *No sé, Escarabajo, me han hecho muchas y siempre he sido una enana* –mantuvo Sonia.
- *¿Y si yo te digo que, a veces, lo que nos asusta es la solución?* –mantuvo con rotundidad Escarabajo.
- *¿Me dices que lo que me asusta es poder ser alta?*
- *Sí, es eso lo que te he querido decir*– afirmó Escarabajo.
- *Pero, si es lo que deseo* –advirtió Sonia.
- *Y lo deseas porque no lo tienes. Pero si lo tienes, ¿cuál sería tu siguiente deseo?* – continuó Escarabajo.
- *Qué pregunta. Es difícil contestar, ya que nunca he imaginado no ser una enana.*
- *¿Te das cuenta? ¿Cómo vas a sentirte bien si te encuentras mal por ser una “enana”? Son tus palabras y nunca has imaginado que puedes ser alta. No te puedes sentir bien de ninguna de las maneras. Hazte un favor, sufre por lo que está mal en ti, pero no sufras por un imposible.*
- *Comprendo, Escarabajo, entiendo que me he colocado en el sufrimiento y estoy encerrada en él.*
- *Es aún más profundo, Sonia. ¿Quieres que te lo explique?* –sugirió Escarabajo.
- *Por favor, te lo ruego* –dijo Sonia.
- *Tú has hecho dos mundos, el de los altos y el de los enanos. Tú estás en el segundo, por lo que odias al mundo de los altos, te da asco. ¿Me equivoco?*
- *No te equivocas, cuando veo a alguien alto no puedo convivir con él o ella. Reconozco que les tengo rencor, me caen mal. Y, por desgracia para mí, todo el mundo es alto, enanos hay muy pocos.*
- *Esa es la trampa Sonia. Si ahora te hacen ser alta, al pasar de tu metro treinta y ocho a un metro cincuenta y ocho, ya no serás una enana y lo que te queda es odiarte, ya que nunca te has imaginado alta. Esta segunda parte es lo que un psicólogo, Carl G. Jung, llamó nuestra sombra. De hecho, una frase muy celebre*

de Jung es: “No es mirando a la luz como se vuelve uno luminoso, sino hundiéndose en su propia oscuridad”. Te voy a poner un ejemplo. Dime un personaje que te caiga fatal.

- Berlusconi, el político –dijo sin más Sonia.
- ¿Me puedes decir por qué Berlusconi te cae mal?
- Porque es una persona que, a priori, se asocia con progresismo y solidaridad, pero luego es altivo, busca, como todos, el negocio. Solo gusta ganar dinero, que no me parece mal, pero no puedes ser hipócrita e ir de populista y luego tener el banco lleno de dinero y no ser solidario.
- Bien, es tu creencia sobre Berlusconi y además es la emoción que te hace sentir –recalcó Escarabajo–. ¿A quién te recuerda Berlusconi?
- A mi abuelo. Mi abuelo era similar, estaba siempre de fiesta en fiesta y de viaje en viaje, pero le decía a mi abuela que no ganaba dinero. Un hermano suyo necesitó dinero para una operación a vida o muerte y le dijo que no tenía, resultó que al morir tenía una verdadera fortuna. Era un hipócrita, como Berlusconi.
- ¿Sólo por eso los comparas?
- No, además, mi abuelo hizo dinero por ser amigo de todos los caciques que quitaron a los del pueblo sus tierras. Berlusconi se ha rodeado de los políticos y de la clase que manda en bancos y medios de comunicación, son los lobbys que mueven los hilos de la gente y, con ello, de su futuro.
- Bueno, ya veo que cuando alguien te cae mal, te cae mal con razones –continuó Escarabajo–. Pues esta es tu sombra, ese lado de ti que no quieres ver, que absorbe tu peor condición. Teniendo a tu abuelo en tu sombra, todo lo que se pueda parecer a él dispara la misma emoción que sientes por tu abuelo. Igual haces con los altos, los colocas en tu rabia y tu asco, por lo tanto, te cierras la posibilidad de ser tú alta algún día. Y es que, mientras las personas para ti sean más o menos por su cuerpo o fachada y no tengas en cuenta su sombra, difícilmente vas a dejar de ser la más clasista de todos los mortales. Curiosamente, hasta ahora, has creído que los clasistas son los otros que, al verte enana, son muy amables por compasión o son unos despechados que se ríen de ti. ¿Me equivoco?
- En absoluto, Escarabajo, buena radiografía. Y ahora ayúdame a salir de aquí por favor –expresó Sonia con lágrimas.
- Mira, para Jung la sombra es una región de oscuridad donde la luz es obstaculizada. Todos nacemos completos, pero la cultura y la educación nos exigen que solo expresemos parte de nuestra naturaleza y despreciemos otras facetas de nuestro patrimonio humano. La sombra es como un cubo de basura, colocamos en ella lo que queremos ocultar y no podemos contemplar a nivel consciente. Tememos que los demás nos rechacen y todo lo que creemos que no va a gustar a los demás lo colocamos en ese cubo de basura. Montse nos ha dicho que temía que no la quisieran, temía haber roto la alianza de honestidad y, por esto, lleva años en esa cárcel que es el TOC. Tú también tienes otra cárcel, en tu caso porque te refieres a

ti misma como una “enana” y, cuando lo dices, lo haces desde un asco tremendo. Temes que por ser una enana la gente no te tenga afecto y por eso te odias y les odias. Al final, lo que transmites es odio, siendo habitual que los demás se sientan mal a tu lado. Paradójicamente, si arrojamos muchas cosas en la sombra, esta tiene mucho poder, ya que es la que mueve gran parte de nuestras emociones. Has aprendido que a los enanos no se les acepta, como no sea para la risa o el espectáculo. Cuando alguien se ríe a tu lado, desde lo que contiene en tu sombra, la risa la transformas en que se están riendo de ti. Somos amables en apariencia, pero nuestra sombra alberga todas nuestras frustraciones, vergüenzas, temores, inseguridades y, sobre todo, nuestro dolor y nuestra agresividad. Por lo tanto, la sombra contiene todo lo negativo de la personalidad que nuestro “yo consciente” no puede admitir. Si fueras curiosa, si admiraras en los otros lo que tú no tienes, si te sintieras segura siendo como eres, tu sombra se llenaría de estos mimbres. Por ello, si hemos llegado tarde y tenemos la sombra llena de basura, el primer paso será un encuentro con esta basura, sufriremos una crisis personal, no podemos huir; tenemos que enfrentarnos a nuestra sombra admitiendo lo que hasta ahora hemos depositado en este territorio que nos envuelve. El segundo paso será asumir lo que tenemos y conseguir que la sombra se convierta en una parte amiga de nosotros, dejar de tenerla como enemigo. Tenemos que integrar a la sombra, aceptándola; crecer en nuestro autoconocimiento, diferenciar nuestros traumas de lo que creemos que los demás piensan de nosotros y, sobre todo, contemplarnos sin crítica, sin enjuiciarnos, simplemente contemplándonos.

Me preguntas cómo puedes mejorar. Intégrate dentro del equipo de este hospital, únete a él y date cuenta de que eres la parte más importante de ese equipo para que las cosas vayan bien en tu tratamiento. Sal de ser un sujeto pasivo que espera que los demás le resuelvan los problemas, actívate; el médico hará su papel, pero tú tienes que hacer el tuyo y ninguno es más importante que el otro. Tienes que activar tu médico interior, conseguir integrar tu sombra con tu luz para que, lo que aquí se quiere hacer contigo, tenga éxito. Se estima que se te puede hacer crecer entre quince y veinte centímetros, esa es la diferencia entre tener la altura de una ENANA, con mayúsculas, a tener la altura de una persona bajita, pero ya no enana. Lo que nunca se podrá conseguir en este hospital, al menos con las operaciones en tu cuerpo, es que tú no seas una enana contigo y con los demás. Es importante que, independientemente de la altura de tu cuerpo, tengas una altura extraordinaria a nivel de las relaciones con los otros y contigo. Tú debes ser la principal terapeuta de cómo te llevas con tu sombra, mientras todos los demás profesionales se ocupan de tus piernas y de hacerlas crecer.

– Gracias, Escarabajo.

Hubo un gran silencio que duró mucho tiempo, nadie decía nada. Escarabajo siguió mirándola pero sin esperar una contestación, simplemente, acompañó y contempló. No había que decir nada, ya todo estaba dicho. Sonia retomó y dijo:

– *Está muy claro, muy claro. Te prometo que lo voy a intentar.*

Escarabajo sonrió con una mirada de confirmación pero, a la vez, haciéndole notar que ese era el objetivo y la meta. Si no podía ahora, aunque lo intentara, seguiría estando a su lado hasta que pudiera llevarlo a cabo.

– *Y ya para finalizar –se dirigió de nuevo Escarabajo a Montse–, iré a por tu primer deseo. Este segundo ya solo depende de Sonia. Tu primer deseo decía que querías conocer los motivos por los que la obsesión te deja tan bloqueada en la vida. ¿No es así, Montse?*

– *Sí, por favor –suplicó Montse.*

– *Para que sepas los mecanismos que hay detrás de un TOC tenemos que adentrarnos en el conocimiento de las químicas cerebrales y de las estructuras neuroanatomías que se activan y se inhiben como consecuencia del riesgo de estas químicas. ¿Estáis preparadas? ¿Sonia? ¿Montse? Es un poco duro desde el punto de vista de nomenclatura, pero merece la pena. Podemos parecer mágicos y dejarnos llevar por la intuición, pero siempre con base y conocimiento científico de ultimísima actualidad, esa es la ciencia del siglo XXI que tiene que estudiar la conducta humana, ¿de acuerdo? –dijo directamente Pedro con seguridad, dejando a Escarabajo en este momento como observador.*

– *Por supuesto –dijo Montse.*

– *Estoy deseando –dijo Sonia.*

– *Bien, lo primero que os tengo que decir, aunque seguro que lo habréis leído o escuchado muchas veces, es que el ser humano es la evolución suprema de la naturaleza en cuanto a sofisticación neurológica. En esta evolución podemos diferenciar cinco clases que provienen del Subfilum vertebrados: la clase pez, anfibio, reptiles, aves y mamíferos. Posteriormente, de la clase mamífero evolucionó el orden primate, la familia homínidos, el género homo y la especie sapiens sapiens.*

Todo esto os lo señalo ya que, en cada una de estas divisiones, nuestro cerebro ha ido guardando parte de la estructura anterior. Así que, en nuestro cerebro, podemos diferenciar cuatro grandes capas neurológicas que pueden ser divididas en: cerebro del reptil, cerebro del mamífero, cerebro del homo sapiens y cerebro del homo sapiens sapiens.

1. Cerebro del reptil (Paleocortex)

Se le conoce como paleocortex y su función es, fundamentalmente, conseguir el equilibrio de los elementos primarios para la supervivencia: la respiración, el equilibrio entre sistemas o el control de los componentes de homeostasis, como la temperatura. Es donde se activan las químicas cerebrales que van a permitir que las neuronas se comuniquen entre ellas, es decir, los neurotransmisores. Hoy se conocen más de cincuenta sustancias que ejercen como neurotransmisores o

mensajeros entre neuronas, pero también sabemos que, cerca del 90 % de lo que ocurre en las sinapsis, depende de siete: Ácido Gamma Acetil Butírico (G.A.B.A), Glutamato (Gtl), Adrenalina (A), Noradrenalina (NA), Dopamina (DA), Serotonina (5-HT), Acetilcolina (Ach) y, a otro nivel, de la oxitocina, las prostaglandinas y las endorfinas endógenas.

Un actor más, en esta primera explicación del cerebro del reptil, es el primer núcleo que, estructuralmente, está en la conexión del cerebro con la médula ósea y que es quien realmente toma la primera decisión que repercute en lo que ocurre posteriormente en nuestro cerebro. Esta estructura es un circuito de núcleos y una red de conexiones que van desde el tronco encefálico, paleocortex, hasta el lóbulo frontal orbital, neocortex. A esta primera y esencial estructura neurológica la denominamos S.A.R.A. (Sistema Activador Reticular Ascendente) y es la responsable de la primera decisión ante el estímulo, eligiendo, en cada momento, el neurotransmisor o el híbrido entre neurotransmisores más acertado. El S.A.R.A. está implicado fundamentalmente en los estados de conciencia que van desde la hipervigilancia o expansividad cerebral al coma; en definitiva, regula el ciclo sueño-vigilia y, por ello, interviene en todos los planos del aprendizaje. ¿Comprendido hasta ahora?

– Sí, por el momento, vamos bien –expresó Sonia.

– Bien, pues pasemos a explicar los distintos neurotransmisores que van a dar lugar a las plataformas de acción y, desde ellas, a las emociones que sentimos:

- La Adrenalina (A) es una hormona que se sintetiza en glándulas suprarrenales y que está mediatizada por el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, con especial implicación del cortisol, todo ello secuenciado, principalmente, por el S.A.R.A.*

Cuando esta hormona se activa y es segregada en el torrente sanguíneo, es como si nuestro cerebro se asustara ya que, durante un segundo y medio, se para la respiración, dejamos de tener latido cardíaco y, curiosamente, no hay actividad cognitiva, es decir, dejamos de pensar. Cuando esto sucede es porque nos hemos colocado en la plataforma de acción de desconectar, es decir, nos encontramos motivados para desconectar de todo lo que está ocurriendo en ese momento y así atender al estímulo que nos ha sorprendido. Es un buen mecanismo de supervivencia, ya que desconectar con lo que se está haciendo, ayuda a que no te “coma” lo que acaba de suceder. O, si lo que sucede ya te está comiendo, pues también es buen mecanismo de defensa, ya que es como si estuviéramos en shock y, por ello, anestesiados, sufrimos menos.

Cuando somos conscientes de esta desconexión es cuando nos encontramos en el universo emocional de la sorpresa, que es la emoción básica, encontrando como componentes de este universo, de menor a mayor intensidad, los siguientes estados afectivos: atención, asombro, extrañeza, desconcierto, sorpresa, inestabilidad, aturdimiento, susto o estupor. Por lo tanto, la adrenalina nos prepara para un desgaste de energía, generando una respuesta de defensa y

acumulando energía para protegernos. Es una sustancia activadora con la que, siempre que la sentimos, percibimos que nos encontramos en una situación de alerta o de alarma.

Es fácil escuchar a toreros, soldados o deportistas que no sienten dolor al sufrir una herida o rotura, debido al chute de adrenalina que tienen por la actividad que estaban realizando.

- *La Noradrenalina (NA) es un neurotransmisor que se sintetiza a partir de la dopamina beta-hidroxilasa, siendo el locus coeruleus el lugar donde la encontramos con más abundancia y el hipotálamo el que la reabsorbe en su mayor porcentaje (90%). La noradrenalina ya ejerce sus funciones dentro del cerebro, aunque su influencia repercute en las neuronas postganglionales del sistema nervioso simpático. Podríamos decir que la noradrenalina es el marcador biológico que indica que la rama simpática del sistema nervioso autónomo está activada. Por ello es un neurotransmisor que está implicado en el estrés. Cuando este neurotransmisor es el más utilizado en nuestro cerebro, nos encontramos en la plataforma de acción de huida, es decir, estamos motivados para huir, por lo que toda nuestra respuesta psicofisiológica está centrada en huir o evitar.*

En el momento en que somos conscientes de este estado sentimos el universo emocional del miedo, que es la emoción básica de este universo, y que tiene, de menor a mayor intensidad, los siguientes estados afectivos: temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, miedo, horror, pánico, terror, pavor. Esta plataforma de acción y su consiguiente motivación nos ayuda a la supervivencia ya que, en este estado emocional, somos mucho más capaces de saltar, correr o realizar actos que no haríamos en otros estados emocionales. La respuesta psicofisiológica, además de ayudarnos a pensar menos, desviará la sangre hacia brazos y piernas (desde el estómago, por ejemplo, si estamos haciendo la digestión), inundándolos energía para liberar. También dirige esa sangre al interior del músculo para que sangremos menos si somos atacados.

A la adrenalina y la noradrenalina, últimamente, se las presenta como una misma molécula que las aún, nombrándola como norepinefrina; generalmente, se obtiene en laboratorio de manera sintética, diferenciando dos momentos, uno como hormona (Adrenalina) y otro como neurotransmisor (Noradrenalina). Para el VEC y otros autores, como A. Cases (2000), se distinguen en ellas funciones distintas y, por ello, actividad distinta. La adrenalina, como hormona, podríamos definirla como el marcador biológico del estrés social o emocional, donde no es necesario salir corriendo (Kelly, 1980), mientras que la noradrenalina, que ejerce como neurotransmisor, sería el marcador biológico del estrés físico, donde sí que tenemos que salir corriendo (Weiss, 1981).

- *La Dopamina (DA) es un neurotransmisor fundamental para entender al homo sapiens sapiens. Es quizás, junto con la serotonina, el más importante para*

comprender por qué somos como somos. Se sintetiza en el hígado y tiene dos rutas de acción:

- a) La primera la componen la sustancia nigra y el cuerpo estriado, estando muy involucrada en la regulación del movimiento, la adquisición y retención de reflejos y, por ello, en el condicionamiento, la memoria, el olfato y funciones autonómicas y endocrinas.*
- b) La segunda ruta es la mesocorticolímbica, que activa, sobre todo, el Área Tagmental Ventral (ATV), que es el inicio del circuito denominado de gratificación de recompensa; por ello tiene mucho que ver con el placer y la felicidad.*

Cuando la dopamina es el neurotransmisor más utilizado en nuestro cerebro nos encontramos en la plataforma de acción permanecer, es decir, estamos motivados para continuar, o repetir, lo que está ocurriendo. Es el momento en el que se activa ese núcleo esencial de placer que es el núcleo accumbens, es el instante en el que sentimos mayor euforia. Cuando somos conscientes de este estado nos encontramos en el universo emocional de la alegría, la emoción básica de este universo, y que está compuesto por los siguientes elementos afectivos de menor a mayor intensidad: diversión, gratificación, estremecimiento, contento, excitación, alegría, deleite, placer, entusiasmo, felicidad, enamoramiento, euforia, éxtasis. Esta plataforma de acción y este universo emocional nos ayuda a la supervivencia ya que, de alguna manera, aunque luego hemos descubierto que no siempre es así, aquello que es placentero y nos hace sentir bien debe ser bueno para nosotros. Como digo, esto era así cuando se creó este circuito hace unos ciento cincuenta mil años pero, en la actualidad, conductas como tomar cocaína, jugar a las máquinas o lavarse compulsivamente las manos puede activar este circuito y ninguna de estas conductas son buenas para el individuo que las realiza. Por lo tanto, esta plataforma de acción se puede activar para dar placer o inhibir un dolor o malestar que tengamos.

- Espera –dijo Montse–. Por el momento has explicado las bases bioquímicas y neurológicas de las plataformas de acción que, después, determinan la sensación sentida de las emociones sorpresa, miedo y alegría. ¿Es así?*
- Sí, eso es –contestó Pedro.*
- Dos preguntas –dijo Montse–. La primera es que si lo que has dicho hasta ahora quiere decir que tanto la adrenalina, como la noradrenalina y la dopamina tienen algún parecido en su génesis. Ya que si nos damos cuenta, la adrenalina y la noradrenalina son dos químicas que nos ayudan a responder al estrés o al peligro y la dopamina es la química del premio. Bien, la segunda pregunta tiene que ver con esto ya que, en la sociedad actual, aquello que percibimos como premio, ¿suele estar muy involucrado con lo que nos provoca estrés?*
- Excelentes preguntas, Montse –interpeló Pedro–. Te contesto a la primera confirmándote que tanto la adrenalina, como la noradrenalina y la dopamina son*

catecolaminas; es decir, como bien dices tienen un mismo origen. Las catecolaminas provienen de las monoaminas por tener un grupo amino (-NH²), manteniendo el siguiente recorrido para sus síntesis respectivas:

- *La tirosina se convierte en DOPA por la acción de la tirosina hidroxilasa.*
- *La DOPA se convierte en dopamina al descarboxilarse.*
- *Finalmente, por la acción intravesicular de la dopamina beta-hidroxilasa se transforma en norepinefrina:*
 - ~ *Es liberada por la médula suprarrenal en el torrente sanguíneo como una hormona al metilizarse la dopamina (Adrenalina),*
 - ~ *y también como un neurotransmisor en el sistema nervioso central y sistema nervioso simpático, donde es liberada por neuronas noradrenérgicas en el locus coeruleus al hidroxilarse la dopamina (Noradrenalina).*

Por tanto, es evidente que las tres tienen su origen en la tirosina, son catecolaminas y monoaminas.

Y respecto a la segunda pregunta, indicarte que este es uno de los grandes inconvenientes de la sociedad en la que vivimos, ya que hemos asociado actividad estresante con actividad gratificante; el ciudadano actual, para sentirse feliz, suele hacer actividades que son estresantes para darse un chute de dopamina. Suelen realizar acciones que activan la adrenalina y la noradrenalina, es decir, se estresan. Bien visto.

Si seguimos con el repaso a las distintas químicas cerebrales, llegamos a una primera mezcla de dos neurotransmisores que dan lugar a distintas plataformas emocionales y a distintas emociones:

- *Cuando se produce un híbrido entre noradrenalina y dopamina se pueden activar dos plataformas de acción, según haya más de uno o de otro, en esa mezcla. Cuando hay igual noradrenalina que dopamina nos encontramos en la plataforma de acción del ataque, por lo que estamos motivados para enfrentarnos o atacar al estímulo que en ese momento provoca esta reacción. Toda nuestra respuesta psicofisiológica se organiza para la lucha, la pelea o el enfrentamiento. Cuando somos conscientes de este estado sentimos desde el universo emocional de la rabia, siendo esta la emoción básica de este universo. Los componentes afectivos de este universo emocional de rabia son, de menor a mayor intensidad: enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, rabia, mentira, furia, envidia, celos, ira, odio, cólera, violencia.*

Este universo emocional nos ayuda a la supervivencia, al poder defendernos sin huir; al poder demostrar nuestra fortaleza y luchar contra la adversidad. Conductas que están ceñidas a la rabia son la caza, la conquista, la defensa del territorio, de nuestros bienes...

- *Y si el porcentaje de dopamina es mayor al de noradrenalina nos encontramos en la plataforma de acción de la aversión, estamos motivados para repeler la*

situación o el estímulo que estamos viviendo, toda la psicofisiología nos hace apartarnos y protegernos de esa situación por ser venenosa, contagiosa o contaminante para nuestro organismo tanto psíquico, como físico. Cuando somos conscientes de este estado nos encontramos en el universo emocional del asco, que es su emoción básica, y tiene como elementos afectivos de menor a mayor intensidad, los siguientes componentes: desagrado, desprecio, rechazo, animosidad, asco, repudio, aversión, aborrecimiento, repulsión, tirria.

Cuando nos hallamos en este universo emocional del asco, conseguimos la supervivencia gracias a no incorporar gases, agua, alimentos o simbolismos que son perjudiciales para nuestra salud física, psíquica o social.

- Perdona de nuevo –advirtió Montse–. Entonces el asco y la rabia tienen en común los mismos neurotransmisores, noradrenalina y dopamina, pero con distinta cantidad de cada uno en la mezcla. ¿Podrías explicarme por qué la rabia tiene la misma parte de miedo que de alegría?
- Claro que te lo explico, Montse, faltaría más. Lo que ocurre es que acabas de hacer una traslación de equivalencia entre química y emoción y eso no es del todo exacto. La dopamina, por sí sola, sí que da lugar a la alegría y al placer, más cuanto más dopamina esté circulando. Pero, en cuanto la dopamina interactúa con la noradrenalina, ya no es la sustancia que produce alegría, aunque deja parte de su energía, en este caso la euforia. Me explico. Cuando la dopamina se une a la noradrenalina su resultado es un estado en el que el organismo se siente atacado, es decir, está en peligro o en conflicto; esa energía la pone la noradrenalina pero, en vez de huir, al tener una dosis alta de dopamina lo que le ocurre es que tiene un subidón, una carga que le obnubila y le saca de control, entonces, se atreve a atacar. La euforia que se necesita, lo loco que se tiene que volver uno para atacar y sacar su agresividad sin miedo, la pone la dopamina y, como te digo, la sensación de peligro y de acecho la pone la noradrenalina. Hablamos de energía, ya no de emociones. ¿Lo comprendes?
- Comprendido. Continúa que es muy interesante –requirió Montse.
- Bueno pues llegamos a otro de los neurotransmisores más importantes junto con la dopamina, me refiero a la:
 - La Serotonina (5-HT) que, como antes he expresado, es, junto a la dopamina, un neurotransmisor fundamental para explicar el comportamiento del homo sapiens sapiens, ya que está muy implicado en las funciones cognitivas de última generación, como el pensamiento, la creatividad, etc. Este neurotransmisor es también una monoamina, por tener un grupo amino ($-NH^2$), pero no es una catecolamina como los anteriores neurotransmisores, pertenece al grupo único de monoaminas denominado indolaminas. La serotonina es fundamental en la regulación del sueño, en el humor, en el estado de ánimo, en el apetito alimentario y sexual, en dolor, la presión arterial, la memoria, la atención, el razonamiento... Su ruta fundamental comienza en los núcleos 6, 7 y 8 del Raphe.

Su nombre se debe al vocablo Serum, ya que su fuente de síntesis son las plaquetas. La Serotonina equilibra, en muchos momentos, las acciones de la dopamina e inhibe la activación de la adrenalina y la noradrenalina; es el mejor antídoto biológico para desactivar estas sustancias, sus plataformas de acción y la emoción que se produce. Es decir, inhibe, cuando se activa, los neurotransmisores que colocan al organismo en estado de estrés, excitación o expansividad. Por esto, en psicofarmacología, en la mayoría de los tratamientos psiquiátricos para combatir los trastornos de ansiedad, la depresión, los problemas de sueño, dolor y otros, se prescriben fármacos como los I.S.R.S. (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de la Serotonina), que consiguen más circulación de serotonina.

Cuando la serotonina es el neurotransmisor más activado en el cerebro impulsamos la plataforma de acción control, que nos motiva para determinar que nos encontramos en una situación que controlamos, dominamos y de la que nos sentimos dueños. Sería la motivación que se produce cuando nos encontramos en el momento de menor peligro para nuestra existencia. Cuando somos conscientes de este estado nos hallamos dentro del universo emocional de la seguridad, que es su emoción básica y que tiene como componentes, de menor a mayor intensidad, los siguientes estados afectivos: serenidad, comedimiento, corrección, quietud, templanza, paciencia, seguridad, ponderación, sosiego, paz, control, enraizamiento, satisfacción.

Este estado emocional nos ayuda en la supervivencia, ya que nos integra en el grupo, nos hace sentir que vivimos fuera de peligro; no estamos desconectados, pero sí disfrutando de la situación en un ambiente físico y psíquico de seguridad y, desde ahí, de dominio. Este universo emocional es el que facilita la convivencia en grupo y en sociedad, así como el equilibrio fundamental, desde el punto de vista de la salud, en su máxima expresión. El antídoto del pánico, de la tristeza, de la rabia, de la alegría desbordada o de la sorpresa es sin duda la seguridad. En esta emoción sentimos que estamos enraizados, nos encontramos en territorio amigo, rodeados de elementos que dominamos, conocemos y que nos son familiares. Sentimos que tenemos habilidad para resolver lo que está ocurriendo, disfrutando de ello.

- Permíteme una pregunta –dijo Sonia–, ¿quieres decir que la felicidad no siempre es buena? Que la seguridad es buen antídoto de la rabia, el asco, el miedo o la sorpresa, lo entiendo; pero de la felicidad, no lo entiendo.*
- Bueno, de ello te podría hablar mucho Natalia, pero yo te adelanto, Sonia –ratificó Pedro–. Al igual que el sentimiento fundamental de la alegría es la felicidad, el sentimiento fundamental de la seguridad es la satisfacción. La diferencia es que en el primero nos encontramos en un estado cercano a la enajenación cuando la intensidad de dopamina es medio-alta, mientras que en el segundo, por los niveles intensos de serotonina, estamos cercanos a un estado de “unicidad”, determinado por Marcus Raichle en 2001 en la Escuela de Medicina de la Universidad de*

Washington. Es una unicidad en la red neurológica que regula la relación entre el mundo externo y nuestro mundo interno. Por lo tanto, cuando estamos satisfechos tenemos mucho más control de lo que está sucediendo y podemos tomar decisiones más sensatas que en felicidad, teniendo en cuenta que ambos sentimientos producen bienestar. Un ejemplo, nadie está satisfecho cuando se ha tomado una raya de cocaína, pero sí que puede sentirse feliz. Cuando la felicidad es la meta podemos coger atajos y hacer trampas. Por ejemplo, somos felices porque hemos aprobado un examen, aunque hayamos copiado, pero seguro que, dentro de ti, si has aprobado de esa manera, no estarás satisfecho. Cuando se pone como meta la satisfacción nos sentimos muy bien y, además, hemos hecho bien las cosas desde el plano moral y ético, ya que tenemos mayor control de la situación. Aquellos que se encuentran satisfechos utilizando procedimientos con trampa son unos psicópatas, mientras que los que son felices haciendo trampa, no tienen por qué ser psicópatas, simplemente, consiguen su meta: ser feliz, sin importarles los medios empleados. Pongo otro ejemplo muy habitual: las personas que son felices porque su equipo ha ganado la Champions League, no son psicópatas, aunque haya ganado porque el árbitro ha pitado un penalty a su favor que no había existido. Pero seguro que no están satisfechos con el resultado; sí felices, pero no satisfechos. La felicidad está muy cercana a la enajenación. Cuando somos felices no deberíamos tomar decisiones importantes, mientras que en satisfacción podemos tomar decisiones transcendentales.

– Ok, ya lo pillo, es curioso –expresó Sonia.

– Bien, pues, precisamente, ahora vamos con la emoción que acabas de nombrar.

Cuando se produce un híbrido entre dopamina y serotonina nos encontramos dentro de la plataforma de acción del interés. Nos motivamos interesándonos por lo que está sucediendo y, por ello, nos ponemos a explorar, a indagar, nos aproximamos a territorios desconocidos, somos capaces de inventar, descubrir, crear, en definitiva. El universo emocional de esta plataforma de acción está representado por la curiosidad, que es la emoción básica, y tiene como componentes, de menor a mayor intensidad, los siguientes estados afectivos: inclinación, atracción, voluntad, expectación, curiosidad, interés, comodidad, atrevimiento, arranque, logro.

Este universo emocional nos ayuda a movernos por aquello que es novedoso y a comprender el mundo que nos rodea. Si un mamífero no tiene activado este universo en su paquete genético, morirá, la curiosidad se encuentra desde la búsqueda del pezón a la relación que se tenga con el entorno. Nos ayuda a la supervivencia, ya que es el universo emocional de la ciencia, del conocimiento de aquello por lo que nos preguntamos, investigamos y luchamos por comprender. Gracias a este universo emocional se han salvado muchas vidas, ya que es la plataforma de los avances y de la capacidad de resolver enigmas que ahora no podemos, simplemente, porque no sabemos. La curiosidad llevó a Cristóbal Colón a descubrir las Américas, a Galileo a descubrir que la tierra no era el centro del

universo, a Freud a desarrollar su teoría psicoanalítica y a vosotras a recibir toda esta información que, aunque tediosa, es realmente una pasada.

Al ser la curiosidad un híbrido de serotonina y dopamina, cuando el nivel de serotonina es muy alto, ya no es curiosidad es dominio, mientras que si lo que asciende son los niveles de dopamina seremos incautos o irresponsables. La curiosidad necesita de un poco de locura para atrevernos a explorar territorios hasta el momento no explorados y esa energía la da la dopamina, pero hay que hacerlo desde el control y el dominio, que es lo que aporta, a nivel de energía, la serotonina.

Hay una plataforma de acción que denominamos reparar y que nos motiva a recapacitar, resolver, enmendar, restablecer un orden. Cuando somos conscientes de este estado, sentimos culpa, que es la emoción básica de este universo emocional, cuya característica principal es que aparece después de vivir los universos emocionales de miedo, rabia, asco, alegría o curiosidad. Por este motivo, en algunos modelos se coloca la culpa como emoción social, por tanto, aprendida y no básica. Pero en los estudios del VEC se ha encontrado que, teniendo en cuenta que es una emoción que sucede tras otra emoción, dispone de todos los componentes que se necesitan para considerarla emoción básica.

Este universo emocional está compuesto, de menor a mayor intensidad, por los siguientes estados afectivos: falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo, culpa, bochorno, pudor, rubor, autopunición.

Las bases neurológicas que la sostienen dependen del universo emocional que la precede, pero hay que resaltar el híbrido serotonina, noradrenalina y dopamina.

Esta plataforma de acción nos ayuda a la supervivencia, no cometiendo errores anteriores y estableciendo nuevos lazos con los componentes del grupo cuando se rompen; del mismo modo, nos ayuda a arrepentirnos de hechos bélicos que hayamos realizado. Es fundamental para el orden grupal, se aproxima a la experiencia de los acontecimientos, recolocando las conductas impulsivas. Lo hemos encontrado en el reino animal, por lo que sabemos, no es necesaria una estructura neurológica cortical para que se active.

La Acetilcolina (Ach) es el primer neurotransmisor descubierto. Es fundamental para la actividad parasimpática, podemos decir que es el marcador biológico que activa la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo. Es esencial para la memoria, pensamiento, juicio, percepción sensorial, personalidad, respiración y digestión. La ruta de la acetilcolina está más unida a los receptores que a la propia neurona, comenzando en los ganglios giganteoformes.

Cuando es el neurotransmisor más activo en nuestro cerebro nos coloca en la plataforma de acción imitar, ya que nos motiva para empatizar, contemplar a la persona o suceso que está aconteciendo y aprender de él. Podríamos decir que es el neurotransmisor que mantiene el hallazgo de Bandura, el “aprendizaje vicario” o de observación de modelos. El universo emocional de esta plataforma es el de la

admiración, que es la emoción básica, compuesto, de menor a mayor intensidad, por los siguientes elementos afectivos: tranquilidad, respeto, identificación, imitación, ensimismamiento, admiración, contemplación, asombro, fascinación, estupefacción, amor.

Nos ayuda a la supervivencia ya que, además de ser la base por la que aprendemos de los referentes, nos permite hacer ese viaje hacia uno mismo sin juzgar o enjuiciar. Cuando observamos o, mejor, contemplamos a alguien o a algo sin juzgar, ni enjuiciar, solo como meros observadores, empatizamos y somos capaces de aprender a través de nuestras neuronas espejo. Si juzgamos o criticamos, la cosa cambia. Por otro lado, cuando hacemos eso mismo con nosotros, es decir, nos contemplamos sin juzgarnos, sin enjuiciarnos, solo contemplándonos, entramos en procesos mentales similares a la meditación, yoga, hipnosis... Esa capacidad de ensimismamiento es general en la población de cualquier cultura y edad cuando miran, admiran y contemplan elementos de la naturaleza como las olas, el viento, las nubes o las llamas en la hoguera de una chimenea. En esos momentos, la mayoría de los entrevistados dicen que se encuentran muy tranquilos y en paz. La razón es que no tenemos nada que hacer, no tenemos que intervenir, no hay incertidumbre, solo observamos, miramos, admiramos, sin enjuiciar, sin juzgar, solo contemplando.

La admiración distingue entre ver y mirar, al mirar hacemos que sea lo único que está en ese momento en nuestra mente, de tal manera que, si miras, puedes admirar y solo cuando te han admirado, aquello que admiraron existe. Las cosas que tenemos pero que no fueron admiradas no existen, ya que necesitamos de la mirada y la admiración del referente para ser conscientes de que podemos mirarlo y admirarlo en nosotros.

- Tienes toda la razón y ahora lo comprendo –dijo de nuevo Sonia–. Cuando he leído sobre inteligencia emocional, siempre me he preguntado si la naturaleza no había sido un poco psicópata, ya que no encontraba ninguna emoción que me explicara el estado de tranquilidad, paz o la sensación que se siente cuando estamos meditando.*
- Pues poco tengo que decirte. Si te das cuenta, los modelos que mantienen que solo existen como emociones básicas sorpresa, miedo, rabia, culpa, asco, tristeza y alegría, como el modelo de Goleman, solo están teniendo en cuenta las emociones que están reguladas por el glutamato, es decir, las emociones activadoras, defensoras, estresores y euforizantes. Pero nadie ha hablado de las emociones que son secundarias a químicas que se activan cuando el impulso nervioso está gobernado por el GABA y, en consecuencia, son emociones tranquilizadoras, que nos llenan de paz, seguridad o esperanza. Déjame que te explique esta parte, fundamental para comprenderlo todo y que tiene que ver con el eje GABA-GLUTAMATO.*

El Ácido Gaba Aminobutírico (G.A.B.A.) y el Glutamato son dos neurotransmisores que desempeñan el papel principal en toda la dinámica de nuestro cerebro, ya que son los responsables de la menor o mayor actividad del impulso nervioso, el causante de la energía que se necesita para poder realizar la sinapsis o comunicación entre neuronas. La sinapsis no es otra cosa que el paso de mensajeros (neurotransmisores) de una neurona a otra. Para que las sinapsis sucedan debe darse una actividad nerviosa que denominamos impulso nervioso, este impulso se debe a los cambios de polaridad entre los iones de Cloro (Cl^-), Sodio (Na^+) y Potasio (K^+), que están dentro y fuera de la membrana celular.

Cuando hay una gran polarización, los iones entran y salen de la membrana con mucha rapidez, produciéndose un campo de energía que activa la neurona. Cuanto mayor es la polarización (es decir los movimientos de entrada y salida de estos iones), mayor es la carga energética que produce la activación del impulso nervioso; resumiendo, el impulso nervioso depende de la carga de polarización de la membrana. La propiedad más importante de las neuronas es responder ante estímulos, generando una respuesta bioeléctrica que viaja a lo largo de toda la neurona. La célula muscular también es excitable y junto a la neurona constituyen los dos únicos tipos que presentan esta propiedad.

Potencial de Reposo

La membrana de cualquier célula presenta una distribución asimétrica de sus iones. Así es como, en el medio extracelular, existe un predominio de Sodio (Na^+) y en el medio intracelular, predomina el Potasio (K^+). Esta diferencia de concentración es mantenida por la bomba de Sodio-Potasio. Si describimos la situación de otros iones, nos encontramos con que hay cloro (Cl^-) en el espacio extracelular, mientras que en la cara interna de la membrana plasmática se acumulan proteínas, sulfatos y fosfatos, que le dan un carácter negativo al interior de la membrana neuronal.

Como el interior de la neurona es negativo, el Cl^- que está en el exterior no puede difundir (penetrar por difusión) hacia el interior de la neurona. Estas distintas concentraciones de iones determinan que exista el llamado potencial de reposo de la membrana o, simplemente, potencial de membrana. Dicho potencial de reposo, o en equilibrio, es electronegativo en el interior de la célula y positivo en el exterior; es decir, hay una diferencia de potencial a ambos lados de la membrana, diferencia que se mantiene en equilibrio en ciertas cifras (en ciertos milivoltios) mediante una continua difusión de iones a un lado y otro de la membrana.

Generación de un Potencial de Acción

Cuando se estimula una neurona, la excitación de la membrana determina un aumento de la permeabilidad al Na^+ (Sodio), el cual entra masivamente porque, incluso, se inactiva la bomba $\text{Na}^+ - \text{K}^+$ (Sodio-Potasio). La entrada de Na^+ (cargas positivas) hace menos negativo el potencial de membrana y determina una inversión de las cargas eléctricas: el interior se hace positivo y el exterior

negativo, fenómeno llamado despolarización. La primera zona que se despolariza va despolarizando a las zonas vecinas, de tal manera que se genera un potencial de acción que se autopropaga.

Este potencial de acción es bidireccional, porque viaja en ambos sentidos dentro de una neurona. Posteriormente, la primera zona que perdió la polaridad inicial comienza a recuperar el potencial de reposo inicial o estado polarizado, a costa de una salida de K^+ desde el interior de la neurona, fenómeno que se denomina repolarización. Esta salida de K^+ excede al potencial de reposo normal y, brevemente, este potencial se vuelve más negativo, período que se denomina de hiperpolarización.

En este momento la entrada de Na^+ y la salida de K^+ tiene a las concentraciones de estos iones al revés de lo normal y, por tanto, se reactiva la bomba $Na^+ - K^+$ que restablece el potencial de reposo normal, sacando Na^+ hacia el exterior e ingresando el K^+ que salió durante la repolarización.

Una importante propiedad del potencial de acción (PA) es que sigue la ley del todo o nada, según la cual, cuando un estímulo (o una serie de estímulos) llega a la neurona con suficiente intensidad, como para provocar la aparición de un PA en la membrana de dicha célula, el PA se produce en todo caso y alcanza la amplitud (voltaje) máxima posible (ese máximo no es de idéntica magnitud en cada momento, pero será la magnitud máxima posible en cada suceso).

Ciclo GABA-Glutamato-Glutamina

El glutamato es como un personaje muy jovial y con muchas ganas de marcha, consigue disparar todas las neuronas y cuando lo tienes activado prestas atención y trabajas a máxima capacidad. Te ayuda a concentrarte, aprender y codificar las cosas en la memoria. Sin embargo, el glutamato no siempre sabe cuándo callar y mantener el bombeo de las neuronas, es decir, no sabe parar por sí mismo y sigue activando hasta que, literalmente, no puede manejar la euforia que ha proporcionado, apareciendo un cuadro de sobreexcitación.

La forma natural del cuerpo para evitar que el glutamato se ponga fuera de control es el GABA. Si el glutamato es un monitor eufórico de aeróbico en plena acción, el GABA es una instructora de yoga. Cuando se activa las cosas se calman y les dan a las neuronas (y a ti) una necesaria ruptura de los procesos de pensamiento vertiginoso.

GABA es un aminoácido que, hasta 1950, solo estaba asociado a las plantas, pero en esa fecha se supo que también estaba presente en el tejido cerebral y está considerado el neurotransmisor inhibitorio por excelencia en el Sistema Nervioso Central. Sabemos que hay tres receptores para el GABA: GABAA, GABAB y GABAC. Los tres producen, por diferentes mecanismos, una inhibición de la actividad neuronal, es decir, inhiben el impulso nervioso (potencial de acción). Cuanto más activado está el GABA, menos posibilidad de impulso nervioso. El GABA, después de su liberación, es retomado por células de la glia para

convertirlo en glutamato. GABA y glutamato trabajan juntos para controlar los niveles de excitación en el cerebro. Una función primordial del glutamato en las células del cerebro es entusiasmarse. Al estimularlas pueden hacer cosas importantes, como aprender nueva información o formar recuerdos. Sin embargo, demasiado de un estimulante no es buena cosa, como puede decir cualquiera que haya bebido demasiado café. El glutamato puede convertirse en lo que se llama una “excitotoxina”, ya que cualquier producto que produce una hiperactividad neuronal que a las pocas horas las mata tiene este nombre, no lo olvidéis, excitotoxina; por lo tanto, el glutamato es muy necesario, siempre que el GABA lo tenga a raya. La excitotoxina, antes de acabar con la neurona, es convertida en glutamina, que es transportada a la terminal nerviosa donde será convertida en glutamato y, posteriormente, en GABA.

He intentado explicaros de forma sencilla el ciclo GABA-glutamato-glutamina, pero, por si tenéis un interés especial, os dejo este pequeño resumen para que sepáis cual es la cadena:

El GABA es transferido de las neuronas GABAérgicas a los astrocitos adyacentes, en los cuales es transaminado, utilizando 2-oxoglutarato para producir succinato-semialdehído y glutamato. Este último es convertido en glutamina mediante la glutamina sintetasa y la glutamina generada es llevada de vuelta a la neurona GABAérgica, donde es hidrolizada por la glutaminasa activada por fosfato (PAG) para producir el glutamato que, después, es decarboxilado para formar GABA y cerrar el ciclo.

Realmente la primera decisión que tiene que tomar el S.A.R.A. ante un estímulo es si activa el glutamato o el GABA. Pues bien, cuando el glutamato es el que está reinando y, por lo tanto, el impulso nervioso se encuentra en su máximo esplendor se activa la adrenalina. Cuando va bajando el nivel de activación del impulso nervioso, porque el glutamato va descendiendo, se activan la noradrenalina y después la dopamina. Cuando comienza el reinado de G.A.B.A. y el impulso nervioso comienza a inhibirse, los neurotransmisores que se activan son la serotonina y la acetilcolina, en este orden. Con el G.A.B.A. en su máximo nivel de activación y, por ello, el impulso nervioso en la mínima, sucede la activación de la plataforma de acción desaparecer, motivándonos para no estar, para no sentir, para no tener conexión con nuestra vida en primer plano. Sería la motivación de dejar de vivir o de no tener contacto con nada. Esta plataforma de acción se produce cuando no hay ninguna actividad química, es decir, son momentos en los que el cerebro parece que está apagado, desconectado, la actividad neuronal es mínima. Cuando somos conscientes de este estado nos encontramos en el universo emocional de la tristeza, que es la emoción básica de este universo formado, de menor a mayor intensidad, por los siguientes estados afectivos: pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, tristeza, aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró. Este universo emocional nos ayuda en la supervivencia al separarnos de toda lucha y colocarnos en un plano donde

podemos hacer desaparecer lo que ocurre y construir algo de nuevo. En un momento de tristeza muy alto, nuestro cuerpo comienza a ser insensible, nos colocamos a oscuras en una posición fetal y entramos en una especie de parada cognitiva y de anestesia de las sensaciones. Este estado, en situaciones de sufrimiento extremo, nos ayuda a seguir vivos, porque si estuviéramos fuera de esta plataforma podríamos agredirnos a través de la autólisis.

En resumen, el funcionamiento del cerebro del reptil tiene como primer nivel de decisión el S.A.R.A., que determina el tipo de actividad cerebral que necesitamos y las químicas que se van a activar y, por ello, las Plataformas de acción o las motivaciones básicas que preparan la respuesta psicofisiológica para enfrentarnos, de la manera más adaptada, a la situación que vivimos. Es, por así decirlo, el primer estado que aparece y que nos mueve a colocarnos hacia una disposición respecto al contexto que nos rodea y que nos comunica de manera muy rápida y global lo que nos está ocurriendo.

La plataforma de acción podemos definirla como la posición que tomamos respecto a lo que nos pasa en ese instante. Es un estado pre-emocional y, por tanto, pre-intelectual. Tiene mucho que ver con la respuesta biológica de nuestro organismo a la situación que estamos viviendo. En este momento aún no sentimos toda la expresión de la emoción, pero sí que se percibe toda la energía de la química, que obliga a nuestros músculos y cuerpo esquelético a prepararse para la explosión vital que es la activación emocional. Las plataformas de acción básicas y universales podemos agruparlas en cinco ejes de opuestos:

- Ataque–Huida.*
- Aversión–Interés.*
- Permanecer–Desaparecer.*
- Control–Desconexión.*
- Imitar–Reparar.*

Tienes que recordar que, cuando te encuentras en una plataforma de acción, solo dejas de estar en ella si has realizado la acción o si se activa la plataforma de acción contraria. Como puedes observar, hemos colocado las plataformas de acción en cinco ejes de opuestos, en parejas, ya que cada una de ellas son plataformas complementarias, cualquiera de ellas puede ser un mecanismo antídoto para el resto, a excepción del ataque y la huida, que son acciones contrarias ante un mismo contexto “estimular”.

Una vez te encuentras instalado en una plataforma de acción, tu organismo ya ha tomado una decisión, aunque luego tiene dos filtros más para que esa decisión se convierta en acto (filtro emocional y filtro cognitivo). Hoy sabemos que el mamífero que se encuentra en una plataforma de acción, ha de tener un control sofisticado para salir de ella sin que se ejecute el acto. La forma más fácil de conseguir interrumpir una plataforma de acción es activando otra plataforma de acción, que llamaremos plataforma de acción antídoto.

¿Estáis cansadas?, ¿lo dejamos? –preguntó de nuevo Escarabajo.

- Por mí, no –dijo Sonia–, me parece muy interesante.*
- Para nada –dijo Montse–, pero recuerda que lo que te he pedido en mi deseo es que me digas los mecanismos para comprender el TOC.*
- Estupendo, con lo que ya sabéis podría explicar mucho de lo que pasa en el TOC, pero prefiero hablar de las tres capas que nos quedan: cerebro mamífero, cerebro homo sapiens y cerebro homo sapiens sapiens. Os aseguro que, a partir de ahora, tardaré muy poco en cada uno, ya que lo difícil de comprender y lo que no se tiene habitualmente en cuenta es lo que os he contado hasta este momento.*

2. Cerebro del Mamífero (Sistema Límbico)

Los reptiles no son muy sociables y, además, son poco cariñosos. Es difícil contemplar un par de serpientes jugando entre ellas o expresándose su afecto, sin embargo, esto sí que lo vemos en leones, perros, gatos y el resto de mamíferos. Los mamíferos necesitan de mamás, mamás y mimos para sobrevivir, mientras que los reptiles no. Con la llegada de los mamíferos surgió la oportunidad para el grupo y la socialización, que no es otra cosa que una manera de repartir la actividad para, entre todos, conseguir más fácilmente la supervivencia. Los mamíferos necesitan, por nacer todos prematuros, del cuidado de los adultos de la especie durante un tiempo para poder subsistir. Por ello se “inventó” el amor, el vínculo y las relaciones afectivas. Para que los mamíferos soporten sacrificios, que permitan a sus crías salir adelante, es necesario que sientan afecto por ellas; aquí hay un punto de inflexión en la evolución. Los reptiles tienen una actitud similar por sus huevos, pero no por las crías cuando salen de los huevos. Los mamíferos sí mantienen esta necesidad de cuidar y dar cobijo a las crías. Los mamíferos cuando nacen necesitan leche con amor; la leche es el alimento para su cuerpo, mientras que el amor es el sustrato en el que los adultos tienen como prioridad dar la leche y cubrir las necesidades básicas de sus crías. El cerebro del bebé, al nacer, ya tiene todas las estructuras límbicas mielinizadas, es decir, maduras, por lo que capta perfectamente con su radar emocional si es amado o no. Si lo es, el amor certifica que le van a seguir dando la leche y satisfaciendo sus necesidades básicas, mientras que si no siente este amor, entra en peligro, activándose los códigos y los circuitos del peligro y del pánico.

Una vez las plataformas de acción han sido activadas, las respuestas psicofisiológicas nos dirigen a una motivación concreta. Se tiene la sensación de lo decidido y de todo el sustrato psicofisiológico, surgiendo la emoción como pieza central de la decisión en el comportamiento humano. La emoción en la que nos encontremos da el matiz a nuestra relación con lo que nos rodea; por lo tanto, podemos denominar la emoción como el factor esencial de nuestra supervivencia, ya que es la secuencia adaptativa más completa con la que contamos.

Etimológicamente, emoción proviene de “movere” que significa moverse, más el prefijo “e” que significa algo así como “hacia”, “movimiento hacia”. “La

emoción es un estado de comunicación, tanto interno como externo, que se encamina hacia el acto y, con ello, hacia una meta que tiene como puesta en común la supervivencia” (Aguado, 2005). Antonio Damasio (2000) asegura que las lesiones en la parte frontal del cerebro (zona del raciocinio) no dañan la inteligencia, pero sí la capacidad para decidir cuál es la opción más adecuada entre varias alternativas, puesto que el afectado no puede utilizar la memoria de las emociones en situaciones similares para acertar con su conducta. En definitiva, con estos trabajos Damasio asegura que la decisión más cerebral no deja de ser emotiva y, por lo tanto, sin emociones o sentimientos funcionamos mal. La emoción básica (o primaria) viene en el paquete genético del mamífero, no es aprendida. Son programas que enmarcan la capacidad de supervivencia (Darwin, 1872). Es igual para todos, tanto en su comunicación, como en lo que se siente y lo que se trasmite, cuando decimos para todos no solo nos referimos para todos los humanos contemporáneos, sino en todos los tiempos. Lo que cambia es cómo condicionamos cada uno de nosotros las vivencias a una u otra emoción, esto ya es aprendido y depende mucho de la cultura y la época en la que nos haya tocado vivir, así como del contexto donde habitemos.

Las emociones básicas son como programas que tiene el organismo para que nos adaptemos al mundo y a las circunstancias de una forma eficaz. Psicológicamente, las emociones controlan cuándo, dónde y a qué prestamos más atención. Activan la memoria sobre situaciones semejantes, a través de las redes asociativas relevantes, y organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, como las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino, etc., a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas; poseen ciertas características invariables (emociones básicas) y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (sentimientos). Por ello, entendemos por emoción básica cada una de las emociones que, de manera universal, se manifiestan y se sienten en el organismo humano de la misma forma, independientemente de la época, raza, cultura o creencias que nos diferencien.

En la actualidad, para definir una emoción como básica, esta tiene que pasar los siguientes filtros (Plutchik, 1980; Izard, 1991; Davis, Falls, Campeau y Kim, 1994; Kapp, Supple y Whalen, 1994; Li y Stutzmann, 1996; Maren y Fanselow, 1996; Muller, Corodimas, Fridel y Le-Doux, 1997; Rogan y Staubli 1997; Damasio, 2002; Aguado, 2013):

- *Tiene que sintetizarse un neurotransmisor o un grupo de neurotransmisores idéntico/s cada vez que la emoción va a surgir.*

- Hay un compendio de estructuras límbicas (cerebro del mamífero) que se activan para que suceda la emoción básica, distintas a las estructuras límbicas que se activan para que surja otra emoción básica.
- Se produce una reacción psicofisiológica que coloca al mamífero en una plataforma de acción (conducta): hormonal, actitud motora.
- Se manifiesta un nivel muy sofisticado, inmediato y dinámico de comunicación a nivel inter e intrapersonal.
- Una facie (cara, gesto) específica.

Según estos indicadores, como ya hemos propuesto en el cerebro del reptil para el VEC, existen diez emociones que pasan todos estos filtros:



Las que están a la izquierda son emociones básicas displacenteras o desagradables cuando se sienten, la central es mixta y las que están a la derecha son las placenteras o agradables. Todas son necesarias, por lo tanto, todas, buenas, positivas y pertinentes, desde el punto de vista adaptativo, ya que nos ayudan a sobrevivir.

Para definir la inteligencia emocional diríamos que es la capacidad de activar en cada momento la emoción más adaptada para cada situación. Por lo tanto, es la situación que vivimos la que nos dice si la emoción que sentimos está ajustada o desajustada.

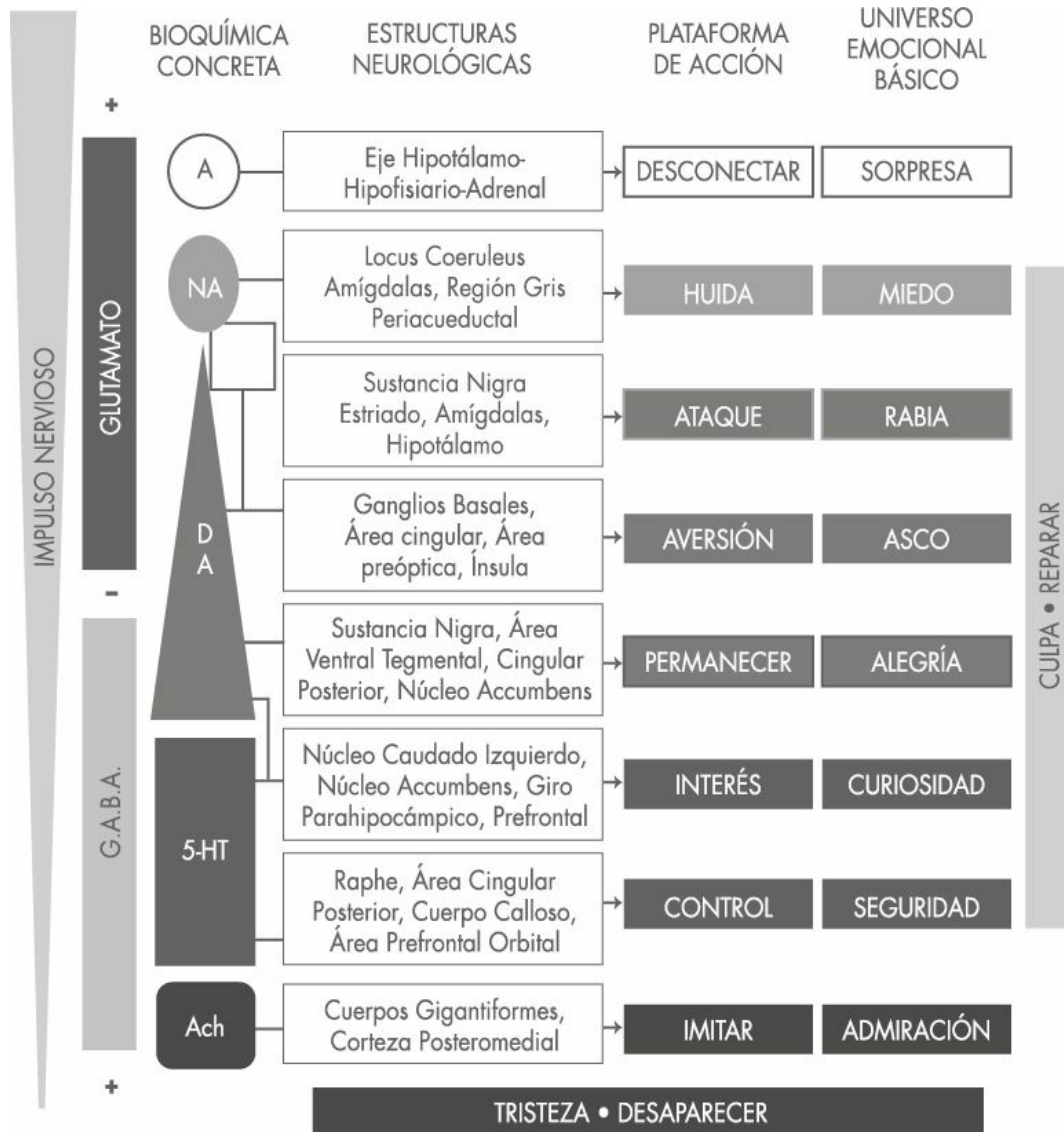
Nuestra inteligencia emocional se mide de dos formas:

1. Somos capaces de activar la emoción adecuada para la situación que vivimos.
2. Somos capaces de identificar que la emoción que sentimos no es la adecuada y entonces sabemos gestionar para activar otra más adaptada a esa situación.

En el cerebro mamífero encontramos estructuras que son activadas cada vez que una plataforma de acción se activa. Todos los estados afectivos de un universo emocional tienen la misma química y la misma activación de estructuras límbicas, variando solo en la intensidad. Sólo uno de los componentes de cada universo emocional no es aprendido, ni depende de la cultura, el momento ontogenético o el momento histórico. A este componente que se encuentra en nuestro genoma es al que denominamos emoción básica y da nombre al universo que representa.

En el cuadro que os dibujo tenéis, en la primera columna, la actividad del impulso nervioso, que va de más a menos y como se ve en la segunda columna, esta actividad depende de si nos encontramos en el reinado del Glutamato o del G.A.B.A.

En la tercera columna tenemos la bioquímica activada y en la cuarta columna están las estructuras neurológicas que se activan y que dan lugar a la plataforma de acción, quinta columna. En la sexta columna vemos la sensación sentida en cada universo emocional básico.



Y llegamos al cerebro del homo sapiens, que prefiero os lo explique Natalia, que sabe mucho más que yo de él.

– Bueno –expresó Natalia–, os explico encantada este cerebro, que es una joya de organización y sincronización. Os lo presento:

3. Cerebro del homo sapiens

Este cerebro consiguió mantener los avances para la adaptación que se habían refinado con el sistema límbico o emocional, pero, como toda estructura superior, logró que todo lo que ocurre en las capas anteriores, reptiliana y mamífera, queden en un plano inconsciente; sobre todo la reptiliana, que sabemos que está, pero que ni sentimos, ni percibimos, mientras que la emocional sí que, al menos, la sentimos si hacemos el propósito.

La verdadera revolución del cerebro del homo sapiens o neocortex fue conseguir implantar un soporte que hiciera más fluida la relación social. Es como si la naturaleza le diera, al vínculo adquirido por el cerebro del mamífero, una nueva función, como es la de la interacción social para facilitar la supervivencia. Sin duda, la cooperación y la puesta en común de proyectos y objetivos, unido por lazos afectivos (no solo por las crías, sino también por su tribu, su territorio, su pertenencia, sus raíces) dio lugar a sentir afecto por símbolos o representaciones de la identidad que, posteriormente, se pudieron transmitir a través de un lenguaje y de un código digital, concretado en símbolos (dibujos) y en sonidos (vía auditiva).

En este cerebro diferenciamos dos hemisferios que están integrados por un haz inmenso de fibras que les intercomunican; a este haz, que recorre toda la parte central del neocortex, lo llamamos cuerpo calloso. Por separado, cada hemisferio es un mundo completamente diferente, pero, unidos por el cuerpo calloso, produce una integración fantástica de la información. El hemisferio derecho del homo sapiens es prácticamente igual a los dos hemisferios del Neandertal, es un cerebro muy ligado al sistema emocional o mamífero, tiene conexión directa con el cerebro del reptil y, por lo tanto, tiene una óptica global de las cosas. Estudia lo que está ocurriendo con una lógica un tanto caótica, semejante a la de los sueños y, sin embargo, tremendamente intuitivo y capaz de establecer una muy buena relación con el territorio, los símbolos y las sensaciones corporales. Es una parte del cerebro propicia para vivir en un caos dentro de un orden.

El hemisferio izquierdo es lo que representó la diferenciación del homo sapiens con las especies anteriores. Con él, aparece el lenguaje, el pensamiento, la lógica analítica formal, el razonamiento y todo lo necesario para poder vivir en sociedad. Este hemisferio es una fábrica de crear ideas. Es un hemisferio que trabaja en el detalle, en lo concreto y que tiene mucho que ver con la evolución del conocimiento actual en matemática, lenguaje, relaciones espaciales, etc.

Un hemisferio sin el otro no tiene prácticamente valor, ya que para cada acción necesitamos ambos; por ejemplo, cuando coges un bolígrafo un hemisferio te hace saber cómo manejarlo y el otro te hace saber cómo nombrarlo y para qué sirve. Es fantástico que si estás en el bosque, un hemisferio analice el conjunto y el otro el detalle. Esta información, cruzada, es mucho más que por separado.

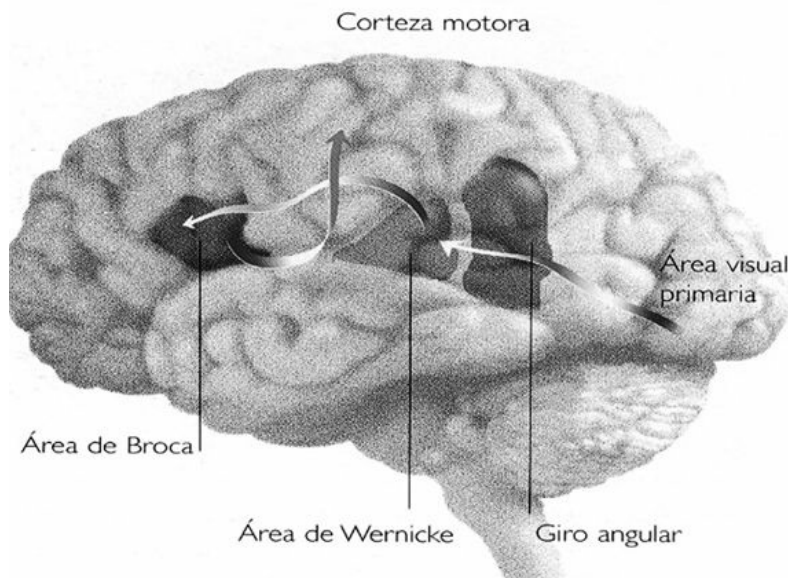
Realmente la revolución del hemisferio izquierdo sucedió porque, si miramos con un microscopio, en su composición encontramos muchas partes grises y menos

blancas. Esto es debido a que las partes blancas (axones) no se transportan a distancias muy alejadas, es decir, no hay tanta comunicación entre regiones alejadas, suelen conectarse en regiones cercanas, mejorando la especialización y la precisión. En cambio, si se mira el hemisferio derecho observamos mucha más sustancia blanca que gris, debido a que cualquier zona de este hemisferio se comunica (y por lo tanto envía axones) con todas las demás zonas, estén cerca o lejos. Por esto es tan caótico y tan importante como cerebro holístico y globalizador de la información.

4. Cerebro del homo sapiens sapiens (el que sabe que sabe)

Resumiendo mucho la cuarta revolución en nuestra evolución: la encontramos en la especialización del hemisferio izquierdo, sobre todo, en las áreas de lenguaje, el precúneo (una parte del cerebro en forma de cuña situada en el lóbulo parietal superior) y el cortex frontal (sobre todo la región denominada lóbulo orbital frontal, situada en el área frontal por encima de las órbitas oculares).

Veamos el desarrollo de esta especialización. El área visual primaria nos permite diferenciar los signos y símbolos que después vamos a utilizar en el lenguaje; en su proceso superior es la que nos permite ver para comprender las letras o, mejor dicho, poder ver y comprender lo que escribimos o simbolizamos con dibujos; por ejemplo, si no sabemos un idioma, imaginemos el grafismo chino, podemos ver pero no comprender dicho grafismo. Es el área de Wernicke, una zona de nuestro hemisferio izquierdo, en la que grabamos el lenguaje que podemos llamar maternal, es decir, el que escuchamos durante los dos primeros años de vida fundamentalmente. Cuando el bebé escucha una lengua en estos primeros años, la grabará y la dominará de manera natural (si escucha dos, igual y si escucha cuatro, también), es decir, es como un procesador que graba lo que luego va a ser el lenguaje natural, sean una, dos, tres... lenguas. Eso sí, para que esto suceda, la relación afectiva con las personas a las que escucha la lengua, debe ser absoluta y constante. Una vez están grabados suficientes elementos de ese lenguaje, el bebé los entiende, aunque tendrá que esperar unos siete u ocho meses hasta tener la madurez cerebral suficiente para poder expresar algunos de los elementos grabados. La parte del cerebro que permite hablar lo componen el área de Broca, la ínsula y la corteza motora. Por último, hay una zona, que es la que coloca la emoción que sentimos en cada una de estas escuchas o evocaciones del lenguaje, determinada por el giro angular.



El nuevo mapa del cerebro. Rita Carter

Respecto al precúneo, indicar que, no hace mucho tiempo, se ha comprendido su importancia en la evolución cerebral. Emiliano Bruner publicó recientemente un artículo en el Journal of Anatomy, en el que hace un análisis de los cambios en la geometría de esta área parietal profunda, considerando esta parte del cerebro como la clave de la evolución cerebral. El precúneo está calificado como uno de los centros de integración de nuestras redes neurales, está involucrado en procesos en los que asociamos distintos componentes de memoria, sobre todo a nivel visual y espacial, por lo que se le considera responsable de nuestra capacidad para organizar los datos en el espacio; es fundamental para la creatividad, la fantasía y la capacidad de establecer en nuestra mente imágenes hasta el momento no conocidas. Las funciones cognitivas asociadas al precúneo contribuyen a integrar las informaciones cerebrales (internas) con las informaciones ambientales (externas) y representa un nudo importante para los procesos que generan autoconciencia y mente.

Respecto a lo último de lo último en evolución, y en pocos lugares he leído que se coloque en esta posición, está el lóbulo frontal orbital. Es la zona de nuestro cerebro encargada de formular metas, planificar la manera de lograrlas y llevar adelante el plan de manera eficaz. Es, en esta parte del neocortex, donde encontramos la capacidad de llevar a cabo una conducta de forma eficaz, creativa y socialmente aceptada. Esta zona ha aumentado de tamaño con el desarrollo filogenético y actúa como una superestructura sobre todas las demás partes de la corteza cerebral. No tiene conexión con el exterior, es decir, no le llega directamente información desde los sentidos, lleva a cabo una función de regulación de la conducta más general y especializada que la que se lleva a cabo en las áreas de asociación posteriores. En definitiva, es la parte del cerebro donde

se realiza una síntesis de los estímulos externos, se ocupa de la preparación para la acción, la formación de planes de conducta, de hacer posible que la acción se lleve a cabo y de verificar si esta ha tomado el curso adecuado tras su ejecución, es decir, es el cerebro reflexivo, lo último en neuroanatomía.

Y ahora es cuando Escarabajo o Pedro –aseguró Natalia– os podrá decir con estos conocimientos la razón por la que surge el TOC.

- Tal como has podido entender –comenzó de nuevo refiriéndose a Montse–, las capas evolutivamente superiores, en nuestro caso el cerebro neocortical, dejan a las capas anteriores en la evolución en un plano inconsciente y fuera de nuestro control desde la voluntad.*

De esta manera, si volvemos a esa zona del cerebro del mamífero que denominamos ganglios basales, encontramos el putamen, el núcleo caudado y el estriado. Fijándonos en los dos primeros, si analizamos sus funciones en los mamíferos, llegaremos a la conclusión de que el núcleo caudado es como el vigilante de que se realicen cuatro programas fundamentales para la supervivencia:

- Limpieza.*
- Orden de aquello que nos pertenece.*
- Procreación y alimentación.*
- Dominio del territorio.*

Si observamos a un perro, cada cierto tiempo se revuelca para limpiar su cuerpo. Lo habitual es en barro o arena, ya que es la mejor forma de lavarse, aunque luego los humanos digamos que huelen mal. También observamos cómo guardan un hueso o su pelota o el muñeco con el que juegan. Tienen solo pautas de acercamiento sexual cuando la hembra está en celo. Revisan su territorio, olfateando y colocando su sedimento (se hacen pis) por las esquinas o perímetro del mismo.

Pues bien, estos cuatro programas también los tenemos los humanos, aunque, como es natural, están en un plano inconsciente para nosotros, ya que la actividad de nuestro núcleo caudado se encuentra lejos de nuestra consciencia. Por ello, aunque tenemos estas pulsiones cada cierto tiempo, en la mayoría de nosotros pasan desapercibidas; nuestro cerebro orbital frontal aplaca estas pulsiones, bien realizando la conducta oportuna, porque realmente toca lavarse u ordenar (activando el putamen) o considera que la pulsión no tiene sentido y, simplemente, el cerebro orbital frontal no atiende este requerimiento dedicándose a otra cosa.

Pero en el TOC la pulsión o el mensaje del núcleo caudado es tan potente (sucede por déficit de serotonina) que el córtex frontal orbital no tiene capacidad para considerar improcedente el requerimiento. El sistema, de forma global, vive la situación como si algo pudiera suceder de forma inminente si no nos lavamos, limpiamos nuestra casa, ordenamos las cosas, recopilamos alimentos, tenemos una cría o, simplemente, comprobamos que tenemos el territorio controlado. Si no se

realizan estas acciones, se tiene la percepción de que algo muy peligroso puede suceder.

Al fallar este mecanismo de gestión de la pulsión, la corteza orbital frontal vive la pulsión como propia, por lo que el impulso se convierte en idea, fijándose en la mente, de tal forma que, cuanto más se lucha porque se vaya, más permanece en primera línea; solo se quita de la mente si se hace el ritual en el que se atiende la pulsión y así desaparece la angustia que se siente. Por eso el paciente TOC realiza la compulsión lavándose las manos, como era tu caso, Montse, o limpiando una y otra vez su salón o mirando si tiene apagado el gas, si ha cerrado la puerta de entrada, haciéndose análisis para comprobar que no está contaminado de VIH, pregunta una y otra vez a alguien algo para que este le diga que todo está bien... Tiene que rezar, contar de una manera peculiar, comer compulsivamente, hacer sexo compulsivamente, entrar en programas de fertilidad siendo fértil... es decir, intenta activar el putamen, que es el encargado de realizar todos estos actos motores, ya que cuando este se activa, es cuando somos capaces de inhibir el núcleo caudado. El problema es que al rato volvemos a tener la pulsión del núcleo caudado porque el putamen se agota y volvemos a repetir el patrón.

La única solución está en tres acciones, a pesar de que al principio el TOC suscite mucha angustia:

- No luchar contra el pensamiento, todo lo contrario, aceptar que el pensamiento esté con nosotros. Si hacemos esto, el lóbulo frontal orbital deja de darle importancia a la pulsión. Si creemos que algo es importante sigue en nuestra mente, por ello no hay que luchar. Luchar es poner más noradrenalina y dopamina, alimentando la pulsión del núcleo caudado.*
- No tenemos que hacer la compulsión o el ritual, ya que tenemos que enseñar al núcleo caudado que, aunque no hagamos la comprobación o el lavado, no pasa nada. Si, cada vez que viene la pulsión, quitamos la angustia con la que viene haciendo la compulsión, alimentamos que la próxima vez venga con más fuerza.*
- Tenemos que salir del aburrimiento de vida que tenemos. Todos los TOC no tienen en el presente una vida atractiva, en la mayoría de las ocasiones, porque algo ocurrió en su pasado que les hace estar secuestrados por la culpa y el asco, por ello alimentan la pulsión.*

Solo si no prestamos atención, no hacemos el ritual y nos dedicamos a otra cosa, realizaremos lo que hace el cerebro “no TOC” que, debéis saber, tiene tantos momentos de pulsión del núcleo caudado como el cerebro TOC. En eso no se diferencian; sin embargo, el NO TOC pasa de la pulsión y el TOC se queda enganchado. En definitiva, el núcleo caudado es como un avisador de estos programas. El problema lo tenemos cuando es el avisador (núcleo caudado) el que se convierte en el dueño de la morada y el dueño real (cortex frontal orbital), en siervo de este otro.

- *Es decir –expresó Montse–, solo cuando tenga un presente que no esté secuestrado por el pasado y sea capaz de conseguir que, sin hacer compulsiones, la realidad me indique que no ha pasado ninguno de mis temores, dejaré de dar cancha al núcleo caudado y, poco a poco, irá siendo el proceso como lo es en los que no tenéis TOC.*
- *Me gusta –indicó Natalia–. Solo que no es tan importante saber lo que hay que hacer, sino ser capaz de hacerlo, tal como estás realizando en estas últimas horas.*
- *Bueno, pues toda esta información dejadme que la integre... Soy lenta para estas cosas –señaló Montse.*
- *Por supuesto –verbalizó Natalia. Y despidiéndose de ambas dos, Escarabajo y Natalia salieron de la habitación.*
- *¿Te has enterado de algo? –preguntó Montse a Sonia, cuando se quedaron solas.*
- *Sí, creo que sí –exclamó Sonia–. A ver, me sería muy difícil hacerte un resumen pero, aunque no me haya enterado, lo que nos han dicho, lo han sacado con una intensidad y una sensación de seguridad tan tremenda, que después de este baño de ideas, tengo claro que, si quiero crecer, debo ser una más del equipo de médicos y enfermeras. Y tú, si te quieres curar de tu TOC, tienes que amar sin sentirte que eres una guarrilla, debes de tener una vida que te guste en el presente y, por último, tienes que dar crédito a las cosas que están pasando y no a lo que estés pensando.*
- *Pero bueno, Sonia, acabas de hacer un resumen fantástico –dijo asombrada Montse.*
- *Gracias y por eso yo creo que nos merecemos un sueñecillo.*
- *Me parece bien. Que descanses.*
- *Igualmente –emitió Sonia, abrazándose a la almohada.*

Al salir Escarabajo y Natalia de la habitación de Sonia y Montse miraron al reloj y dijo Natalia:

- *Dos horas y cuarto llevamos en la habitación. Vaya chapa que les hemos dado.*
- *Bueno, hay que ser tan obsesivos como ellas. ¿No te parece? –dijo Escarabajo esta vez.*
- *Pero, ¿tú crees que han entendido algo?*
- *No lo sé, no solo lo decía para que lo entendieran, se lo decía para que pudieran salir de su secuestro. Por eso les he prestado mi cerebro que sí que sabe y creo que lo tienen ya dentro de su mente.*
- *Eso es el vínculo, ¿no? –preguntó Natalia.*
- *Claro, cuando el paciente integra al terapeuta, al referente, en ese momento, ya puede vivir sin él o ella. Lo lleva puesto.*
- *Eres un mago, Escarabajo –dijo Natalia.*

– *Y tú estás preciosa* –habló Pedro.

Capítulo 8

Los silencios de la vida y la presencia que se escapa

*Ser mayor es darte cuenta de que aquellos que, en tu fiesta,
se quedaban dormidos en tus brazos,
hoy, esperan a que tú tengas sueño, para comenzar la suya.*

R. Aguado

- Dra. Gimeno, ya tenemos el TAC de Ismael –se apresuró López.
- Sí, lo veo por el monitor –contestó la Dra. Gimeno–. No hay ninguna lesión por neoplasia. Sin embargo, es probable una bradiarritmia con asistolia ictal. Tenemos un “lockstep” que puede producir MSIEP.
- No entiendo nada de lo que me dice –expresó López.
- No me extraña, es un proceso poco común. La crisis epiléptica en ciertas personas, sobre todo de la edad de Ismael, puede producir un efecto post-ganglionar cardíaco que denominamos lockstep (bloqueo de paso). Es como si el cerebro y el corazón se sincronizaran y el corazón imitara la descarga que está sufriendo el cerebro en una crisis epiléptica. Todo ello tiene un riesgo en los próximos días y es que ocurra MSIEP, es decir, una muerte súbita sin causa conocida. Tiene mala pinta, Ismael.
- ¿Se queda en UCI? –preguntó López.
- No tiene nada que tratar, ni nada que prevenir, puede estar en su habitación. En estos casos lo normal es contárselo a los familiares y esperar la evolución, la muerte puede ocurrir o no de forma súbita. Lo ideal es que viva este tiempo con sus seres queridos, pero este hombre no tiene familiares cerca. Estamos cada día más llenos de pacientes que están solos.
- Bueno, doctora, Félix está esperando a que le digamos qué le ocurre a Ismael; en este momento es lo más parecido a un familiar.
- Ya, pero comentar esto con Félix... Es que no es su familiar, Félix es otro paciente –pensó en voz alta la Dra. Gimeno.
- La verdad es que, en este caso, seguir el protocolo es bastante difícil –dijo López–. Si me da permiso, hablo con Félix y le digo.

– *De acuerdo, López, te lo agradezco. Espero que me lo digas después de que hables con Félix.*

Y así fue, Lopez se dirigió a la habitación donde Félix esperaba desde hacía unas horas con una gran sensación de incertidumbre y de miedo por su amigo Ismael.

– *Hola, Félix* –dijo López.

– *Mala cara traes, López. ¿Qué le pasa a Ismael?*

– *Sí, no traigo buenas noticias* –contestó López–. *Mira, Félix, vuestro caso es un poco particular, ambos no tenéis familiares que os visiten, las hijas del Ismael no han llegado de Argentina en los días que lleva en el hospital, tenemos que comprender que están lejos, pero lo que importa es que Ismael está solo. Ismael sufre un síndrome que puede dar lugar a que, en cualquier momento, fallezca. Lo que le ocurre es que su corazón ha sufrido una lesión que puede producir muerte súbita; sin embargo, si sobrepasa un tiempo, tendría posibilidades de que no le pasara nada. Es un enigma, nadie puede saberlo. En estos casos lo normal es que el paciente esté con la familia y que le demos esta información a sus familiares, para que disfruten del paciente lo máximo posible ya que, en realidad, el paciente parece que está bien, solo que puede ocurrir o no. Y si ocurre... pues ya sabes.*

– *Yo soy aquí su familia. Bueno, su amigo, que no es familia pero como si lo fuera. Yo estaré con él* –dijo Félix antes de que López continuara expresándose.

– *¿Estás seguro, Félix?*

– *Muy seguro, López, quiero estar con Ismael. Ojalá no le pase nada, pero, si tiene que pasarle, quiero que le ocurra estando yo a su lado. ¿A él no le diréis nada, verdad?*

– *No lo sé, Félix, depende de lo que él nos pregunte. Tiene derecho a saber.*

– *Ya, comprendo* –se quedó bloqueado Félix.

– *Muchas gracias, Félix. Hablo con la doctora y, si en la UCI lo tienen claro, lo traemos para acá. Estamos a tu lado, Félix, no permitiremos que por cuidar a Ismael, tú te pongas peor.*

– *Ahora no te preocupes por mí, Lopez. Trae a Ismael cuanto antes, por favor.*

Félix quedó sumergido en una sensación que recordaba en la lejanía, sentía como si se le hubiera anestesiado la sangre, tenía la sensación de que su cabeza estaba hueca. Solo quería estar con Ismael, ese ángel, como él lo llamaba, que había aparecido en su habitación y con sus conocimientos y su forma de hablar, mirar y saber estar, le había dado un sentido, una fuerza que había perdido desde el accidente o quizás mucho antes. La puerta de la habitación se abrió. Era de nuevo López, que acompañaba a un celador que traía a Ismael. Detrás de ellos apareció la Dra. Gimeno. Ismael tenía la cara de siempre, solo que con un respirador de oxígeno. Estaba monitorizado para observar sus constantes.

- *Ismael* –dijo la Dra. Gimeno sentándose en la cama–, *¿cómo te sientes?*
- *Eso iba a preguntar yo, doctora, ¿cómo estoy?*
- *Bueno, pues ahora lo que más nos preocupa no es tu cadera. Tu corazón está afectado por la crisis que tuviste.*
- *Hábleme muy claro* –encaró Ismael con rotundidad. Su voz era firme, aunque se notaba que su respiración no era muy fluida.
- *No podemos tratarte de nada, se te van a dar algunos fármacos en suero para prevenir que empeore tu ritmo cardíaco pero, en procesos como el tuyo, durante unos días corremos el riesgo de que tu corazón no aguante.*
- *¿Tengo un tumor?*
- *No, para nada* –dijo con rotundidad la Dra. Gimeno–. *Sólo tienes un síndrome extraño, desde el punto de vista de las veces que se produce, y con ese síndrome hay experiencia de que el corazón puede decir basta. Pero no tienes ninguna lesión en el cerebro, ni en ningún otro lugar de tu cuerpo.*
- *¿Puedo morir?* –insistió Ismael.
- *Si ocurriera te doy mi palabra de que no sufrirías, no te enterarías, sería pasar de estar despierto a estar dormido.*
- *Gracias, doctora, por su franqueza. Sé que me está diciendo la verdad.*
- *Os dejo, vendré a verte a menudo* –expresó la Dra. Gimeno con mucho cariño.

López se quedó ultimando las medicinas que tenía que inyectar en el gotero del suero, mientras Félix e Ismael se miraban sin decirse palabra; era como si con sus ojos estuvieran expresando todo lo que tenían que transmitirse, no hacía falta hablar. López rompió el hielo y dijo:

- *Bueno, chicos, díganse algo. Parecen dos novios primerizos después de no verse un año.*
- *Estamos esperando a que nos dejes solos para poder hablar, delante de un cotilla como tú, cualquiera* –indicó Félix, sabiendo que no era muy bueno para realizar bromas en situaciones como esta.
- *Ya está* –culminó López–, *estoy a diez metros, cualquier cosa, por favor, me decís. Venga, amigos.*

Y se marchó.

- *¿Desde cuándo nos conocemos, Félix?* –indicó Ismael–. *¿Seis días?*
- *Más o menos, el tiempo en el hospital va devorando los días, y realmente pierdes la noción del tiempo. Para mí es como si nos conociéramos de toda la vida* –aseguró Félix.
- *Tienes toda la razón, a mí me pasa igual. Hace tiempo un amigo que tuvo que luchar en las Malvinas, no solo contra las bombas inglesas, también contra la*

rabia de sentir que sus propios mandos les habían tratado como ratas, ya que sin preparación como soldados y sin saber nada de supervivencia les pusieron en esas malditas islas para tapar la corrupción de unos militares que nunca tuvieron otro amor que a su ombligo y al poder, pues bien, me dijo que la amistad que surgió, la relación tan estrecha que nació en aquellos días de penumbra, hoy perduran treinta y muchos años después. Me decía que lo que sentía por sus compañeros de batalla fue tan potente que, incluso, era superior a lo que podría sentir por alguno de sus hermanos. Y lo más sorprendente es que a algunos los conoció en los cinco últimos días del conflicto, donde realmente estuvieron a punto de morir varias veces, de tal manera que su teoría era que, cada vez que puedes morir y no ocurre, con aquellos con los que estés viviendo esa situación, se produce un vínculo realmente muy especial y para toda la vida.

- ¿Hablando tanto estás bien? Porque yo te veo igual que siempre –precisó Félix.*
- Me encuentro bien, Félix. No me duele nada, estoy bien de ánimo, un poco asustado sí que he estado cuando me dieron las convulsiones, pero ahora estoy aquí con uno de mis mejores amigos, compañero de esta guerra de las Malvinas que tenemos con nuestra historia personal. Los soldados argentinos de esa guerra pasaron atrocidades en aquellas batallas, sobre todo, porque eso sí que fue luchar David contra Goliat. Aunque una vez que resultó vivo, siempre agradeció a Dios que le regalara esos compañeros y que después de ese infierno sucediera la democracia en Argentina, que, a pesar de no haber servido para mucho en el tema de la corrupción, al menos nadie ha muerto desde entonces por tener unos ideales.*
- Dame un abrazo sin moverte mucho –dijo Félix acercándose al pecho de Ismael, fundiéndose en el abrazo de pijama de hospital y suero más emocionante que nunca nadie había podido vivir.*

Ismael cerró los ojos para descansar. Tal como había mencionado lo había pasado mal; por momentos creyó que le había llegado el momento y se sintió muy angustiado. Lo que no sabía es que, eso que para él fue angustia, era realmente la sensación que se vive en unas descargas como las que tuvo. Era curioso, en esos momentos la pérdida de conciencia es habitual, pero Ismael pasó todo el proceso sin perder la conciencia, como si fuera un surfista que no cierra los ojos cuando ve que la ola más grande de su vida la tiene a dos metros. Ahora estaba con su amigo Félix y se permitió descansar.

Félix, por su parte, se sentó frente al monitor que marcaba el ritmo cardíaco de Ismael. Quería ser su guardián, vigilando si había algún cambio en las constantes para avisar. Aunque le dijeron que la máquina avisa sola, él únicamente se fiaba de sus ojos; es más, posiblemente, de esta manera sentía que tenía un valor su presencia. Cuando un ser querido está en peligro, lo peor es no tener la sensación de que algo depende de ti y que en algo puedes ayudar. Y eso es lo que estaba haciendo, encontrar seguridad mientras sentía que mirando a la máquina su reacción sería rapidísima si algo pasaba. Al poco tiempo entró en un estado especial de conciencia, la curva que marcaba el ritmo cardíaco

era como un argumento hipnótico que le hizo trasportarse a otros momentos de su pasado.

Félix era especialista en mantener la atención en un punto, era maquinista de tren, estaba muy entrenado para poder estar en alerta y, a la vez, poder disociarse de lo que estaba haciendo. No había mucha diferencia entre el monitor de Ismael y el monitor de su máquina del tren, era un experto en no perder el control de la situación y, a la vez, poder entrar en sus ensueños lúcidos. Y se encontró en una habitación a oscuras, estaba solo con las manos sobre su cara y escuchó la voz de su tío:

– *Felixín, Felixín, ¿qué haces? Ábreme, hijo, no me asustes.*

– *Déjeme tío, quiero estar solo.*

– *Ábreme y estamos los dos juntos, no quiero que estés solo, ábreme la puerta, por favor.*

Se incorporó y abrió la puerta del desván, que servía de almacén de grano, en el que se había encerrado. No podía ponerse de pie, ya que el techo era muy bajo, la oscuridad era total y sintió cómo su tío se arrastró por el suelo hasta colocarse a su lado. Y notó cómo lo rodeó con su brazo izquierdo, situándolo en su pecho, cómo puso la mano izquierda sobre su frente y con la derecha le recogía, igual que si con un lazo lleno de calor y cariño quisiera salvarlo del infierno en el que se encontraba. Ninguno de los dos habló, permanecieron mucho tiempo en ese habitáculo que olía a grano molido, recogido de la solanera y puesto en la paz de la oscuridad que permite que se conserve no solo en el tiempo, también en la forma, grano envuelto en papel áspero para consolidar su germinación y así volverse amargo como el recuerdo. Cuando la persona quiere conseguir que la tragedia vivida salga de la realidad, busca en la oscuridad el sueño que le permita disociarse de tanto dolor o, simplemente, que nos olvidemos de la pesadilla.

Félix, Felixín en aquellos entonces, se había levantado esa mañana y había desayunado como siempre con su madre, mientras el padre aviaba las cuatro gallinas que tenían en el corral de la casa, a la vez que recogía los huevos que ese mismo día se comerían. Pero no fue así, esos huevos nunca se comieron, se pudrieron, ya que nadie entró en esa casa en los meses siguientes. Tras saber la noticia del accidente que los mató, Felixín no volvió a esa casa hasta años después. Con los recuerdos vivió el último instante que pasó con ellos, iban un día más a su colegio los tres, él sentado en medio de los asientos traseros, para poder ver cómo su padre conducía y metía las marchas, le encantaba observar ese toque de muñeca cada vez que cambiaba de marcha. Tocó el cuero marrón de la funda que su madre había colocado en los asientos para que no se manchasen y, durante un instante, observó la pequeña calva de su padre y el moño de su madre, mientras se dirigían a su escuela. Vio cómo su padre echó el freno de mano, ese gesto también le gustaba, y el ruido, y así se quedó desde entonces, con el freno de mano activado en su forma de sentir la vida. No quiso tener el freno libre, puso su freno de mano a la pasión y al amor, no supo o no quiso embragar para pasear sin freno de mano en el universo de las emociones. Y fue después de ese gesto de echar el freno de mano,

cuando su padre torsionó su cara para darle el beso de despedida de todos los días, quedó paralizado en la mirada y la voz de “venga, hijo, ten buen día”. Sintió cómo después se abrazó, tal como hacía siempre, a su madre y, cuando iba a salir, notó que la madre lo sujetó para quitarle un hilo blanco que tenía en el jersey, porque le había cosido un botón. Ese olor a jazmín del perfume de su madre entró por sus fosas nasales y le hizo volver a vivirla. La sensación de cómo su mano abrió la puerta de atrás y cómo cerró con cuidado, porque a su padre los portazos lo ponían de mal humor. Cómo los miró, mientras el coche comenzó a moverse y, al llegar a la puerta del colegio, le abrió Braulio, el conserje, como todas las mañanas, que ya había encendido la calefacción para que no pasaran frío a primera hora. Siempre era el primero en llegar, ya que sus padres entraban a trabajar en la ciudad a las ocho, por lo que le dejaban a las siete y media, pero Braulio ya estaba allí. Y ya no volvieron. Fue el último momento. En ese instante era consciente de que había vuelto a recordar fielmente la cara de su padre y la de su madre y el perfume y dio gracias por volver a conectar con ese momento, que ya se le había borrado. Lo volvió a vivir y se recreó, como si fuera un náufrago con su última cerilla para hacer fuego. Y todo acabo allí, conoció en sus entrañas los silencios de la vida y cómo la presencia se escapa y ya no vuelve. La presencia de sus padres, eso que tanto añoraba, la presencia. Estar presente, tener, aquí y ahora, lo que perdió para siempre, había sucedido. Le envolvió una mezcla de entusiasmo, angustia, tristeza y orgullo, todo a la vez.

Y en ese momento conectó con su momento, le vino Ismael a su mente, pero no podía abrir los ojos. Sintió que algo le ocurría y lo cogió de la mano, necesitaba sentirlo. Notó ese calor, como aquella mañana con sus padres, pero no se asustó; aquel día no supo reconocerlo, era imposible, todo parecía igual, pero en este momento sí que era consciente, como si se abriera a otra dimensión. Sintió el calor de la mano de Ismael y, a la par, un frío en la espalda; pudo abrir los ojos y fue consciente de que había estado todo el tiempo con los ojos cerrados, mirando hacia dentro. Ismael lo estaba mirando con más paz que él y escuchó que le dijo:

– *Se está bien aquí. Te aseguro que es inmenso, están todos.*

Y se marchó, sin más se fue, como cuando termina un beso, queriendo permanecer en él, besándose para siempre.

La cara de Ismael era la imagen de quien había descubierto que, durante sus más de setenta años, había estado alejado de lo que realmente es el paraíso y, como un flash que te deslumbra, Félix se dio cuenta de que no había llamado a ningún médico, estaba viviendo en un remanso de calma lo que había anticipado que sería una situación de angustia y desesperación, era como si el tiempo se hubiese acabado y se escuchó diciendo en voz alta:

– *No sufrimos por marcharnos, lo hacemos porque no estamos allí.*

Y en ese instante entraron varios médicos, le pidieron que se apartarse y, desde la distancia, observó una escena un tanto surrealista, cuatro personas embargadas por la urgencia, ya que tienen licencia y el deber de salvar vidas, en torno a alguien que ya la salvó, mientras que, con movimientos coordinados aunque un tanto bruscos, lo intentaban reanimar con cargas eléctricas. Y Félix presenció cómo en cada uno de estos especialistas se apreciaba el miedo del humano por lo desconocido. López miró a Félix y le dijo:

- *¿Te saco de la habitación?*
- *No, López, estoy bien aquí. Quiero seguir a su lado, todo ha sido como dijisteis, rápido, no ha sufrido, ha estado como siempre, generoso, y ha muerto lleno de gratitud. Ha muerto entusiasmado, López, como lo estuvo siempre. Un segundo antes ya estaba curioso por lo que le esperaba, se ha ido para descubrir y explicar, como hacía continuamente. Ismael ha sido un verdadero cotilla de la vida que ha ido comprendiendo que todo tiene sentido. Ha sido bonito, López, no te lo creerás, pero ha sido grande hasta para morir* —expresó Félix en un estado de tranquilidad absoluta.
- *Lo he visto muchas veces, Félix. La muerte es generosa, tiene mala prensa, pero es generosa. Lo único que estorba cuando viene es el dolor, pero Ismael no lo ha tenido.*

Y se abrazaron enfermero y enfermo, observando cómo los médicos habían desistido de reanimar, y estaban mirando a Ismael como cuatro soldados que lo custodiaban y le hacían honores, cada uno a una esquina de su cama. Una escena envidiable, teniendo en cuenta la cantidad de personas que mueren en cada segundo por la injusticia, la avaricia, la soledad, la dejadez de aquellos que las abandonan, nacemos con nuestra madre y tendríamos que morir acompañados. Y es en esos momentos cuando te preguntas por qué hay gente que tiene su final en las aguas frías de un estrecho, cuando el destino vuelca la barca que esperaba que lo llevara a la orilla donde se puede vivir, cuál es la explicación para que siempre una orilla sea de vida y la otra de muerte.

Ismael tenía todos los componentes para morir en la más profunda soledad y, sin embargo, sus ganas de comunicar, su pasión por la relación del ser humano, le hizo estar acompañado allí donde vivió. Hacía quince minutos que había acabado su vida y Félix sentía que le había entregado todo un legado, un testigo que tendría que mantener para ofrecérselo a alguien que pudiera continuar ese comisionado.

- *¿Quieres despedirte, Félix? Tenemos que llevárnoslo* —refirió uno de los auxiliares.
- *Sí, por favor, me gustaría quedarme a solas unos minutos con él.*
- *Ismael* —habló Félix como si fuera una oración—. *Me has entregado a mis padres, he estado con ellos justo antes de que te marcharas, es como si hubieras construido el puente que me ha permitido poder cruzar allí donde nunca quise ir. Me has dejado solo en esta vida, pero estoy bien, porque sé que ahora puedo disfrutar si dejo de*

tener miedo a explorar en mis recuerdos, están todos en mi mente, los llevo puestos. Me he dado cuenta de que cuando te dejan aquellos que más quieres, no es bueno querer olvidar; todo lo contrario, el mejor ejercicio es poder recordar. En cada momento de recuerdo, vives la certeza de la muerte, pero también que estuvo vivo, quedando la presencia de sus palabras, sus gestos, sus maneras de hacer. Ya no quiero olvidar, no quiero olvidarme de mis padres, ni te quiero olvidar a ti, en vosotros está parte de lo que soy, al igual que debe estar algo de mí en el hijo que abandoné. Y quiero que sepas, que voy a intentar vivir como nunca antes, esperando que algo de mí os llegue allí donde os encontréis. Tus últimas palabras han sido “Se está bien aquí. Te aseguro que es inmenso, están todos”, siempre teniendo en cuenta a los demás, Ismael. Pero ahora soy consciente de que no eras una de esas personas que van de ONG, haciendo todo por los otros y olvidándose de ellos mismos, no; tú, Ismael, has vivido para ti, pero has sido tan solidario y generoso que has ido contando lo que vivías a todos aquellos que querían escucharte. Eres grande, Ismael, inmenso, como esa dimensión de la que hablabas. Me has salvado la vida y también la muerte y eso es de ser muy grande, ya que todos intentamos que los demás vivan mejor, en menor o mayor grado, pero tú, además, has conseguido que pueda encarar mi muerte de una manera muy distinta. Y tenías razón el día que me dijiste “para que alguien quiera vivir, morir no le puede dar miedo, quien está en paz con la muerte, seguro que disfruta de su vida en vida”. Di a mis padres que los quiero, que sufrí mucho cuando se marcharon, pero que ahora ya no sufro. Estaré con ellos y contigo y, en ese momento, todos seremos conscientes de que hemos fallecido. Ya que estoy convencido de que allí no hay ni tiempo ni espacio, aunque aquí unos muramos antes que otros, en esa inmensidad todos existiremos en el mismo instante. Igual que el feto que vive en el útero sin tener consciencia de que el ambiente lo envuelve, ya que tiene la misma temperatura dentro que fuera de su piel. En ese lugar donde ya te encuentras, formaremos parte de ese todo y no tendremos necesidad de ser únicos. Adiós, amigo, adiós. Lo dicho, me has salvado de la vida y también de la muerte.

- ¿Estás preparado, Félix? –le preguntó López.
- ¿Dónde lo lleváis? –preguntó Félix.
- Al tanatorio del hospital, estará ahí hasta que vengan sus hijas, acabamos de darles la noticia.
- ¿Cómo están?
- Mal, como es natural –concretó López–. Pero ya conocías a Ismael, las había mentalizado muy bien, de alguna manera me han dicho cosas que Ismael nos ha callado. Lo sabía todo, sabía cuando entró en el hospital que era fácil que ya no volviera a salir.
- ¿Qué me cuentas?
- Sí, parece ser que había ido en Argentina a ver al neurólogo varias veces, ya que tenía temporadas de ausencias. Hoy estamos seguros de que su rotura de cadera

- sucedió en un ataque epiléptico –continuó López.*
- Pero, ¿cómo iba a saber que iba a morir? –resaltó Félix.*
 - Bueno, como te digo, su hija me ha contado que en su último viaje a Argentina, hace unos meses, dejó todas sus cosas totalmente resueltas. No te digo que supiera que iba a morir, pero este señor era muy intuitivo y listo, creo que sabía que tenía algo más que la cadera rota.*
 - Qué tío, qué personalidad. Estaba solo en la vida, pero sabiendo que estaba rodeado de todo el mundo. Increíble. ¿Puedo estar en el tanatorio?*
 - Déjame que se lo diga a la doctora –refirió López, mientras unos celadores se llevaban la cama de Ismael, ya tapado por la sábana–. Ahora vengo, Félix.*
 - No tardes, quiero ir al tanatorio, no quiero quedarme aquí –suplicó Félix.*
 - ¡Hala, seis llamadas de mi madre! –exclamó Natalia cuando miró su teléfono.*
 - ¿Habías quedado con ella? –preguntó Pedro mientras se estaba cambiando de ropa.*
 - No, pero sí que me dijo que me llamaría. Mira, no lo sé, han pasado tantas cosas desde ayer, que ni me acuerdo. Es curioso, llevo años viviendo fuera de la casa de mis padres, pero siempre he tenido a mi madre en la cabeza y, sin embargo, desde que hablé con ella, o incluso desde que hablé contigo, es como que ya no está. Vamos, está, pero no en primera línea –continuó Natalia.*
 - ¿Quieres comer con ella y pasar la tarde? –dijo Pedro.*
 - Sí, pero me gustaría que tú también estuvieras con nosotras –reclamó Natalia con cara de buena persona.*
 - Por mí, genial; hace mucho tiempo que no estoy con ella, ya sabes que me llevo genial con Teresa.*
 - Mamá, oye, que he tenido el teléfono apagado. Estoy con Pedro en el hospital, hemos tenido que trabajar con una paciente. ¡Ah!, que ya has comido, bueno pues nos vemos esta tarde, venga un beso.*
 - Ya ha comido –señaló Pedro.*
 - Sí y yo estoy muerta de hambre –sentenció Natalia.*
 - Pues, a comer –dijo Pedro.*

Cuando iban a salir del hospital, se encontraron con López que venía del tanatorio.

- Hola, Natalia, Pedro.*
- Hola, López. Tienes mala cara –dijo Pedro.*
- Sí, acaba de morir Ismael y vengo del tanatorio.*
- ¿Cómo? –exclamó muy extrañado Pedro–. ¿El compañero de habitación de Félix? Vaya día de sorpresas, no me lo puedo creer. ¿Qué le ha pasado? Si tenía una rotura de cadera, ¿no?*
- Sí, pero ha muerto de muerte súbita después de un ataque epiléptico.*
- ¿Cómo está Félix? –continuó preguntando Pedro.*

- *No lo sé –dijo López–. Yo lo veo muy bien, es como si estuviera viviendo una situación mística. Está bien, entero, pero me da miedo que se meta la leche luego.*
- *Bueno, vamos a comer Natalia y yo. Luego me paso, o nos pasamos, a ver a Félix.*
- *Vale, le vendrá bien, hasta luego –se despidió de ambos López.*
- *¿Lo conocías mucho? –preguntó Natalia.*
- *Bueno, Ismael era de esas personas que con estar quince minutos con él, es como si hubieras vivido toda la vida a su lado –continuó Pedro.*
- *¿Sabes que López quiso salir conmigo durante una época? –cambió de tercio Natalia.*
- *Venga –la miró Pedro con sorpresa.*
- *Sí y no pasó nada; de hecho, ahora está muy enamorado de una chica estupenda –dejó claro Natalia.*
- *Entonces, ¿por qué me lo dices? –exclamó Pedro.*
- *Bueno, quiero que lo sepas todo. Ya sabes que Escarabajo al final te lo cuenta todo y, esta vez, voy contigo muy en serio –dijo Natalia.*

Y por fin se dirigieron hacia su cafetería preferida para poder seguir hablando de sus planes. La vida tiene estos contrastes, por eso debes contrastar cuántas maneras de vivir tienes. Nada se nos escapa cuando lo tenemos presente.

Montse y Sonia estaban en un mundo paralelo, la primera seguía negociando con sus pensamientos, aunque había encontrado un par de rituales que la ayudaban mucho. Uno era abrazar y el otro hablar de otra cosa con la persona que tenía enfrente, en este caso, Sonia, la cual estaba consiguiendo muchos progresos para formar parte del equipo que la trataba. Tanto que cuando la visitó el médico que le haría la intervención se pasó un rato preguntando por la intervención y transmitiendo que estaba dispuesta a ayudar en todo lo que de ella dependía. Y estaban en un mundo paralelo porque se encontraban en ese momento en el que sientes que puedes llegar arriba de la montaña, sabían que estaban en el campamento base, pero ya no miraban a la montaña como a un monstruo imposible, habían conseguido organizar la subida en distintas etapas y, ahora, solo les importaba subir hasta el siguiente campamento, de tal forma que el resto del recorrido no estaba en el esfuerzo, lo único importante era el siguiente paso. Esta forma de procesar es propia del pensamiento lateral, de la mente paralela, del saber salir del conflicto mirándolo desde una posición en la que sientes que tienes cosas que hacer tú y que está dentro de lo posible. Y en todo esto se las escuchaba:

- *Oye, ¿tú lo has hecho alguna vez? –preguntó Sonia, con ese gracejo que tenía su voz de ignorante que lo sabe todo.*
- *No, no lo he hecho nunca. Lo más parecido fue aquel día con mi primo, desde entonces no he vuelto a dar ni un beso a un chico –continuó Montse.*
- *Bueno, también puede ser una chica, ¿no? –puntualizó Sonia.*

- *¡Qué dices!* –contestó Montse sorprendida–. *No, no, una chica, qué va.*
- *¿Y cómo lo sabes?* –insistió Sonia.
- *Ay, no sé, Sonia. Porque no, eso se sabe, si te gusta te gusta, pero a mí solo pensarlo...*
- *Que solo pensarlo, ¿qué?*
- *Pues que no puede ser. Sólo de pensarlo no puede ser. Cállate que me pongo a lavarme las manos* –ironizó Montse.
- *Pues a mí sí que me gustan las chicas y, como te digo, no he tenido ninguna relación con nadie. A mis veinticinco años, soltera y entera* –confesó Sonia.
- *Yo no te gusto, ¿verdad?* –preguntó Montse tapándose con la sábana.
- *Ay, qué desagradables sois los heteros, pues no. Qué te crees, que a las lesbianas nos gustan todas las mujeres... Jajajaja*
- *Jajajaja* –rieron juntas Sonia y Montse.
- *Bueno, pues no se te ocurra que yo te guste, Sonia, que solo somos amigas de hospital* –dijo Montse.
- *No te preocupes, hasta que no tenga veinte centímetros más, no me atreveré a acercarme a nadie, estate tranquila.*
- *¿Pero cómo dices eso? O sea, ¿que el motivo por el que no has ligado es porque, siendo bajita, no dejas que nadie se acerque a ti?* –preguntó muy seria Montse.
- *¡Pues sí!* –gritó Sonia como si se sacara de adentro un anzuelo que le estaba destrozando las entrañas–. *No sabes lo que es sentir algo por alguien y saber que ni de coña tienes una posibilidad. Bueno, a lo mejor sí que lo sabes, aunque no comprendo por qué estas mal... Eres guapa, alta, joven, lista, lo tienes todo, cómo puedes haberte machacado tanto si lo tienes todo, todo.*
- *Lo siento, Sonia, no quería hacerte daño, no era mi intención. Aunque tú creas que yo lo tengo todo, cuando te miro la que creo que lo tiene todo eres tú. Es curioso cómo nos sentimos desnudos de lo que tenemos y cómo nos vestimos de aquello que los demás no tienen.*
- *Perdona, Montse, has recibido lo que tenía desde hacía años guardado. Estoy tan rabiosa con mi destino, me he odiado tanto tantas veces, que es que tengo ganas de morder, de matar, es horrible* –expresó arrepentida Sonia.
- *Bueno, pues Natalia me enseñó que, si sacamos lo que tenemos dentro, luego no nos podemos sentir culpables. Lo importante es que haya salido y nunca más tenga que salir, porque ya no está dentro. Si nos sentimos culpables, el círculo comienza de nuevo y se convierte en una espiral que ella denominó como viciosa. Ahora tenemos que conseguir espirales virtuosas, sacas con una amiga lo que tienes y te desahogas para siempre. La solución no es sentir culpa, sino no volver a sentir esa sensación nunca más. ¿Trato hecho?* –dijo Montse.

Y ambas, como ya es habitual en este hospital, se dieron un profundo y generoso abrazo que firmaba un tratado en el que nunca más sufrirían por lo que no tienen e intentarían disfrutar de aquello que poseen. Mientras tanto y desde la comodidad de sentirse bien con esa parte conquistada de su vida, harían lo posible para hacer suyos los anhelos que hasta ahora no tenían en su haber. Y en mitad del abrazo, se escucha:

- *¿De verdad no te pueden gustar las chicas?* –dijo Sonia.
- *Sonia, me gustas mucho, pero no puedo darte besos en la boca, ni colocar tu mucosa en mi mucosa, que es la definición de amor más fiel a lo científico que he escuchado.*
- *¿Qué has dicho?*
- *Sí, científicamente el amor es ese estado de enajenación con el que no tienes asco cuando quien amas deposita su mucosa en la tuya.*
- *Qué desagradables estos científicos* –dijo Sonia.
- *Pero verdadero, ¿no? Los labios son mucosa, todos los labios, que es lo que unimos. Y la saliva, el flujo vaginal y...*
- *Bueno, bueno, tampoco hace falta ser tan explícita, Montse, que estás pasando de ser una obsesiva a ser una guarrilla. Lávate las manos, jajajaja.*

Y las dos compañeras de enfermedad, amigas en ese momento, rieron y gritaron como si estuvieran poseídas por la desinhibición que produce quitarse las cadenas, las esposas, los grilletes que las asfixiaban y pudieron unirse con lazos de amistad, confianza y respeto.

- *Oye, ¿y desde cuándo sabes que eres lesbiana?* –preguntó Montse.
- *Desde muy pequeña, pero sobre todo desde que una profesora me dio clases en mi casa, porque estaba recién operada. Me enamoré de esa mujer locamente.*
- *¿Cuántos años tenías?* –preguntó Montse.
- *Quince, porque estaba en secundaria aún.*
- *¿Pero a los quince...?*
- *Bueno, me has preguntado desde cuándo lo sé. Después me he vuelto a enamorar de otras chicas, pero nunca de un chico* –concluyó Sonia.
- *Pero eso puede ser porque les tengas miedo.*
- *Que no, Montse, que no, que siento deseo sexual y amor por las chicas. No por todas, como es natural, pero sí por la que lo siento y los chicos pueden ser amigos, pero por ellos no siento absolutamente ningún cosquilleo en la tripa.*
- *Lo del cosquilleo no lo he sentido en mi vida. Yo sentía asco y culpa, lo mismo es que cada vez que he sentido asco me había enamorado* –dijo Montse.
- *Asco no, pero culpa sí. Un psicólogo que tuve me dijo que la manera de saber si somos o no lesbianas es imaginar dar un beso o tener relaciones con un chico o con una chica. Y si lo que sentimos con alguno es asco, el asco nos dice lo que no*

somos. Por lo tanto, es posible que cuando sentías asco no estuvieras pillada, pero cuando sintieras culpa sí. Ya sabes lo que te dijo Escarabajo y creo que antes te lo dijo Natalia. Cada vez que te venía el deseo lo transformabas en culpa y suciedad.

- Manda narices esto de la cabeza, es un lío –refirió Montse.*
- Pues sí, pero también nos han enseñado que somos química y física y, parece ser, que lo que lo explica es cuántico. Por lo tanto, cómo nuestra mente no va a ser cuántica.*
- ¿Y quién sabe que eres lesbiana? –siguió con lo suyo Montse.*
- Pues muy poca gente. Un par de chicas que luego me lo hicieron pagar caro, ya que se burlaban de mí. El psicólogo del que te he hablado, tú y creo que mis padres, aunque no ha sido explícito.*
- ¡Ah! ¿Lo saben tus padres?*
- Sí, un día me pillaron masturbándome viendo una revista.*
- ¿Y?*
- Era el Hola. Estaba Kate Moss en bikini y una no es de piedra.*
- Jajajajajajaja. Me parto, qué simple, masturbándose con el Hola, entra la madre y la pilla.*
- No. Entró mi padre, mi madre se enteró después. Jajajajajajaja.*
- Jajajajajajaja. Es patético, ¿y qué te dijeron?*
- Nada, perdón, creo, pero no bajé del cuarto en horas –expresó Sonia.*
- Y tu padre, ¿es que no llama cuando entra en tu habitación?*
- Pues no, hemos ido a tantos hospitales, me han tenido que limpiar la mierda tantas veces, que en mi casa las puertas están abiertas siempre.*
- Jajajaja, así te ha pasado, que por estar abiertas, ahora eres lesbiana. Jajajajaja. Perdona, es una broma idiota.*
- Jajajajaja, que me meo –dijo Sonia, corriendo hacia el baño.*

En ese momento entraron Natalia y Pedro que, antes de ir al tanatorio, se pasaron a visitar a Sonia y Montse.

- Pero bueno, chicas, qué fiesta tenemos, ¿no? –insinuó Natalia.*
- Jajajajaja. Sí, es que Sonia tenía un auténtico problema –no paraba de reírse Montse.*
- Que conste que ya lo estoy resolviendo –decía desde el baño Sonia–. Vosotros no sabéis lo que es que te cuelguen los pies en la taza del váter, parece que estás encima de un precipicio. Jajajajaja.*
- Vaya panda de dos –manifestó Pedro–. Vámonos de aquí, que esto se pega, Natalia.*
- Pues yo estoy encantada con contaminarme de esta energía que tienen las dos mozas –exclamó Natalia.*

- *Pues tienes toda la razón. Es curiosa la sensación que uno tiene cuando todos se ríen a carcajadas a tu alrededor y tú estás en otra sintonía. Esto no me había pasado a mí* –decía Pedro.
- *Habla con propiedad* –indicó Sonia según salía del baño–. *¿A ti o a Escarabajo?*
- *Jajajaajajaja* –rió Montse.
- *Jaajajajajaja* –rió Sonia.
- *Jajajajajaja* –rió Natalia.
- *Estáis como cabras* –dijo Pedro–, *jajajajaja...*
- *¿Por qué estás tan serio, Pedro?* –preguntó Montse.
- *No estoy serio, o bueno sí, estoy serio, pero no quiero suspender la fiesta. Estoy muy contento por vosotras, muy satisfecho, siento una gran sensación de satisfacción que me da mucha seguridad. Percibir que estáis en esta atmósfera es fantástico, enhorabuena. Me tengo que marchar, quédate si quieres Natalia, yo bajo.*
- *Ok, Pedro* –dijo Natalia–. *Ahora bajo yo, quiero contaminarme un poco más de estas dos chifladas.*

Y Pedro se marchó tirando besos a las tres.

- *Bueno y ¿cómo se ha encendido esta mecha?* –preguntó Natalia.
- *Después de sacar la rabia que tenía dentro y de contar mi secreto a Montse, no he parado de reír* –confesó Sonia.
- *Pues yo creo que estaba deseando sacar la risa desde hace unos días, es como si hubiera estado secuestrada, como si hubiese una ley que me impedía mostrarme en alegría. Era como un pecado. Si estás feliz, entonces algo malo estás pensando* –dijo Montse.
- *Sí, eso ocurre cuando te sientes secuestrada por la rabia o la culpa* –confirmó Sonia.
- *La felicidad es extraordinaria cuando es consecuencia de las cosas que hemos hecho bien o te visita de forma natural por las cosas que piensas, dices o haces. Lo malo de la felicidad es la que consigues cuando tienes que tomar alguna sustancia para sentirla o tienes que hacer trampas o coger atajos. En ese momento, la felicidad se apodera de ti como si fuera lo único que podemos sentir para estar vivos* –expresó Natalia–. *Sin embargo, me ha gustado mucho lo que ha dicho Pedro, no os lo ha comentado, porque no tiene por qué daros malas noticias, pero hoy ha recibido una malísima noticia y por ello es totalmente normal que se encuentre serio, incluso triste. Sentir tristeza en estos acontecimientos es lo habitual, pero sintiéndose de esta forma, se encuentra satisfecho de vosotras y de vuestra expresión de alegría y felicidad y esto sí es coherente. Cuando ocurren cosas así,*

no sería normal sentirse feliz; si te pasa algo horrible y te sientes feliz, algo falla, te puedes sentir satisfecho, pero feliz es muy raro.

- Vaya, pobre, espero que no sea nada grave –comentó Montse.*
- Cosas de la vida, vosotras seguid así –dijo Natalia–. Bueno, me voy muy contenta por vosotras. Seguid así, mañana nos vemos.*
- Adiós, Natalia –dijeron Montse y Sonia.*

En el tanatorio se encontraban Pedro y Félix. Hacía un momento había bajado López, que terminaba el turno y se tenía que ir a casa, aunque dijo que por la noche, si podía, se acercaría para velar a Ismael.

- Hace un poco de frío aquí –señaló Pedro.*
- Pues un poco sí –dijo Félix–, no obstante llevo todo el día helado, es como si se me hubiera congelado la sangre.*
- Esa es una respuesta fisiológica típica de estas situaciones, en las que te cambia todo de un momento a otro –expresó Pedro–. Se llama abatimiento o, si además de frío sientes vacío, desgarró.*
- Es cierto –continuó Félix–. Un minuto antes de morir, sentí un frío tremendo en mi espalda; sin embargo, sus manos estaban calientes. Es como si en el frente hubiese calor, pero en la espalda mucho frío.*
- Todos esos matices significan que estuviste a su lado y acompañándolo –insistió Pedro.*
- Sí, fue bonito. Aunque, en los minutos antes de su muerte, recordé todo lo que viví el día que mis padres me llevaron al colegio por última vez; recordé toda esa mañana desde que me levanté hasta que se despidieron y me dejaron en la escuela –siguió Félix con una calma que le hacía hablar muy despacio.*
- ¿Qué sabías de Ismael? –preguntó Pedro.*
- Poco, es curioso, sabía muy poco. Que su mujer se había muerto hacía unos dos años, que tiene dos hijas en Argentina, que estuvo trabajando en ese país durante muchos años, que se vino a España, aunque seguía en contacto con muchos compañeros de investigación, que era socio de más de 20 revistas de ciencia... Que sabía explicar como nadie lo que ocurría en el cerebro humano y que parece que tenía como destino sacarme de mi absurda manera de ver el amor y la vida. No sabía muchas cosas de él, pero sí que me hizo saber muchas cosas de mí –contestó Félix.*
- ¿Te ha dicho López cuándo vendrán sus hijas? –siguió preguntando Pedro.*
- No, pero es posible que entre mañana o pasado ya estén aquí.*
- ¿Cómo lo definirías? –dijo Pedro, como si quisiera hilvanar una conversación con Félix, pues no dejaba de tener en su mente la sospecha de López de que Félix pudiera tener una recaída, ya que estaba excesivamente místico, y quería saber cómo funcionaba mentalmente.*

- *Un hombre curioso –contestó Félix–. Recuerdo que un día me habló de la importancia de la curiosidad como emoción fundamental para el conocimiento, la ciencia y el descubrimiento de todo aquello que nos rodea. Siempre me dijo que la curiosidad era una emoción que no se había tenido en cuenta hasta hace poco y, sin embargo, para él, esta emoción era la que más vidas había salvado. Ya que gracias a que tenemos en nuestro genoma a la curiosidad como emoción básica, se han descubierto vacunas, mejores sistemas de seguridad para los coches, nuevas energías, formas de conseguir alimentos más baratos... en definitiva, todo lo que ha conseguido elevar la esperanza de vida. De hecho, me habló de que solo aquello que es diferente y sobresale, es decir, es relevante, enciende la emoción curiosidad, siendo fundamental para el aprendizaje y para nuestra manera de procesar. La curiosidad hace que nos enamoremos, que viajemos, que conozcamos, que nos preguntemos... si tengo que definir a mi amigo Ismael es como un hombre curioso, un sabio de la vida.*
- *Estoy totalmente de acuerdo contigo –señaló Pedro–, solo he estado un día con él una hora o dos y fue mágico cómo explicaba todo lo que sabía, era un hombre curioso en el más estricto sentido de la esencia de esta emoción. ¿Y qué te ha aportado su amistad?*
- *Todo, Pedro –dijo Félix–. Tengo que reconocer que el primer empuje para salir de donde me encontraba me lo diste tú, cuando apareciste como Escarabajo y mutaste a Pedro, y te lo agradezco muchísimo, pero desde que apareció Ismael por la habitación algo más sucedió. No eran sus palabras, ya que a veces para explicar algo, daba un repaso a la enciclopedia, sino que transmitía sensación de vida, de afán por vivir y, según explicaba lo que quería decir, me hacía sentir a mí también muy vivo.*
- *Se llama vínculo –expresó Pedro– y nada ni nadie podrá hacer lo mismo diciendo lo mismo si el vínculo es otro.*
- *¿Qué es el vínculo? –preguntó Félix.*
- *Es un espacio invisible que sucede entre los mamíferos –comenzó a explicar Pedro–. Es donde realmente se establece lo más importante de la comunicación, ya que hoy sabemos que lo más importante es desde dónde se dicen las cosas y dónde llegan; es decir, es más importante la emoción de aquel que transmite la comunicación y cómo emociona a quien la recibe, que las palabras o contenidos que se dicen. Lo importante no es lo que dices, sino desde dónde lo dices y a dónde llegan. De tal manera que si alguien tiene un mal rollo con otra persona, independientemente de lo que diga, el interlocutor ya estará condicionado desde sus prejuicios para no escuchar lo que dice y comprender lo que el otro pueda decir. A esto lo llamamos en inteligencia emocional, valencia de la comunicación.*
- *Qué interesante. ¿Qué es una valencia? –preguntó Félix con verdadera cara de estar interesado. Era como si lo que decía Pedro lo conectara de nuevo con Ismael. En ese momento se dio cuenta de que era posible que, siempre que alguien le enseñara algo*

que le interesase, la mente que despertó Ismael en él, de forma súbita, se conectara con su amigo. Era una manera de vivir la esencia de Ismael en cada ocasión que alguien le explicara algo sobre ciencia.

- *Bueno, el concepto de valencia surgió para explicar cómo los elementos químicos se relacionan entre sí, siendo el número de electrones que tiene un elemento en su último nivel de energía, el que pone en juego durante una reacción química o para establecer un enlace con otro elemento. Pues bien, si esto lo llevas a las relaciones humanas, la valencia sería como el signo que coloca el interlocutor para que la comunicación sea efectiva o no. Si el signo es negativo y el interlocutor tiene malas vibraciones, aquello que digas será traducido como algo muy distinto a lo que quisiste decir, de tal manera que podrá incluso cambiar componentes legibles de la comunicación. Sin embargo, cuando alguien tiene una valencia positiva con otra persona, aquello que esta diga, aunque sea equivocado, lo traducirá de manera que pueda comprenderlo y lo respetará. En comunicación es más importante la emoción que la razón, como en casi todo.*
- *¿Y por ello Ismael me ha dejado tanta impronta?* –siguió preguntando Félix, como si hablando con Pedro de ciencia mantuviera la presencia de Ismael.
- *Claro, en cuanto Ismael y tú creasteis un vínculo tan intenso, vuestras valencias fueron del mismo signo. Por eso el tiempo pasaba volando, no importaba de qué estuvierais hablando. Es un momento en el que es fácil encontrarse en esa curiosidad de la que me hablabas, pero también en otras tres emociones básicas, fundamentales para las relaciones humanas: admiración, seguridad y alegría.*
- *Sí, algo me dijo Ismael, o no sé si fuiste tú, de un acrónimo llamado C.A.S.A.* –recordó Félix.
- *Sí, es el acrónimo que significa curiosidad, admiración, seguridad y alegría, obra de Pilar Martín y Sonia Esteban desde la Universidad de Valladolid. Señalaron los universos emocionales inéditos que fueron publicados en el modelo V.E.C. (Vinculación Emocional Consciente) de inteligencia emocional y que determinan los estados más adecuados para realizar cualquiera de nuestras acciones en la vida.*
- *Me gustaría muchísimo que me explicaras detenidamente estos universos emocionales, Pedro* –dijo Félix.
- *Por supuesto* –contestó Pedro–. *El primero, el de curiosidad, te lo indico en una frase que dijo Dorothy Parker: “El remedio para el aburrimiento es la curiosidad. La curiosidad no tiene remedio”. La curiosidad tan insaciable que experimentamos en la infancia, tan agobiante a veces para los padres, y la que sobrevive a la educación que recibimos en las escuelas hoy en día, es muy valorada como emoción básica. Se ha descubierto que la curiosidad activa el cerebro y lo guía hacia la innovación y la creatividad. Al cerebro le gusta la curiosidad. Le gusta la estimulación, la variedad y lo nuevo. Nuestro cerebro está en una permanente búsqueda de nueva información, haciendo predicciones en base a lo*

que conocemos. Este proceso de neuroplasticidad refuerza las rutas y conexiones neuronales, utilizando la nueva información, para planificar los pronósticos y que sean cada vez más originales y precisos. Sorprendentemente, ningún teórico sitúa la curiosidad, la seguridad y la admiración como emociones básicas. Sin embargo, cumplen todos los requisitos o filtros mencionados para determinarlas como universo emocional básico. El bebé tiene a la curiosidad como una de sus emociones fundamentales; no podemos imaginar la maduración de un mamífero si no dispone de esta emoción, que es como un motor para el descubrimiento y el aprendizaje. De hecho, cuando un mamífero tiene dificultad para activar esta emoción es candidato a una patología psicosocial. Hasta los tres o cuatro años, no podemos decir que el cerebro del mamífero humano tenga un funcionamiento cognitivo. Pues bien, ¿cómo no va a ser una emoción básica la curiosidad, la seguridad la admiración, si el interés por conocer, el control de uno mismo y la imitación de aquellos que son nuestros referentes, son las tres piezas clave del aprendizaje humano? ¿Cómo podemos decir que estas palancas movilizadoras, esenciales y básicas, son cognitivas, si aún no ha podido el input cognitivo tener cabida? Cuando sentimos curiosidad se activa el núcleo accumbens, gracias al drive dopaminérgico que impulsa el centro de recompensa, por lo que se refuerza la capacidad de ampliar y construir la comprensión del mundo. Pero, en la curiosidad, también se activa el drive serotoninérgico y con ello los núcleos de raphe. Y es que para poder ser exploradores, para poder sobrepasar lo conocido y acceder a lo desconocido, tenemos que estar seguros (serotonina) y a la vez muy ilusionados y un tanto enajenados (dopamina). Hoy sabemos que la curiosidad es el motor energético que sostiene el equilibrio emocional, por esto también en la curiosidad encontramos un equilibrio frente a otras emociones. Cuando, por ejemplo, sentimos miedo, activar la curiosidad es muy terapéutico, ya que nos ayuda a conocer y profundizar en el hecho fóbico y, desde esta información, poder dar otra respuesta emocional al estímulo. Lo mismo ocurre cuando tenemos rabia, tristeza, asco o culpa, siendo la curiosidad la emoción antídoto intermediaria para poder culminar en una respuesta emotiva más adaptada.

Aunque esta emoción la encontramos en todos los mamíferos, en el ser humano tiene una especial mención ya que, desde los primeros homínidos, la curiosidad por comprender ha hecho que hoy seamos lo que somos. Cuando estamos confusos o frustrados, activamos la curiosidad para responder al reto de entender lo que nos pasa. Es una emoción particularmente útil cuando estamos en un conflicto, porque silencia nuestra mente el tiempo necesario para escuchar al otro.

La curiosidad es un picor inexplicable que nos motiva a encontrar la respuesta, se puede aprovechar de toda la ingeniería evolucionista que entra en nuestro mesencéfalo dopaminérgico.

La curiosidad en la relación diádica madre-hijo, profesor-alumno, terapeuta-paciente invita a la empatía. Así silenciemos nuestros enjuiciamientos y nos abrimos hacia el otro. Lo más interesante de la curiosidad es que la mente, siendo

investigadora, se queda de alguna manera neutra. Eso implica abrir nuestras perspectivas; también la curiosidad abre la puerta hacia al entusiasmo, el optimismo, la pasión. Una mente curiosa es una mente ocupada, una mente sana.

- Totalmente de acuerdo Pedro, vamos con la admiración –sugirió Félix.*
- Bien, la admiración –continuó Pedro– ha sido y es uno de los motores de la existencia. Cuando se admira, se idealiza y por ello se imita. La imitación (el aprendizaje vicario de Bandura) tiene su sustento en esta emoción, la admiración. Si el animal no admira a quien está observando, no repite el comportamiento, ya que solo se imita aquello que le deslumbra y que surge como fascinante.*

El bebé no solo necesita que lo vean, necesita que lo miren. Cuando un referente mira, contempla y todo se paraliza, el resto de las cosas ya no existen, solo permanece el objeto de la mirada. Cuando se mira, a quien se mira se le hace único; es lo único que en ese momento existe y, además, se consigue conocer al ser; no tanto por lo que hace o lo que tiene, como por lo que es. La mirada, además de a la contemplación, anima al descubrimiento y a la comprensión, se lleva bien con el encuentro de lo relevante y por ello define y ratifica. Cuando se mira, se admira, y es casi imposible poder mirarse y con ello admirarse, si alguien no lo hizo antes contigo.

La admiración nos coloca en la mente del otro, es el trono de la Acetilcolina (Ach) cuando el reinado del G.A.B.A. está en su momento álgido, sin llegar al caos de la tristeza. La calma, la paz, la meditación, la relajación, lo trascendental, la mística, la espiritualidad necesitan de la admiración como emoción activada. Los cuerpos gigantoformes son los territorios del surgir neurológico de la admiración, muy ligados a zonas neurológicas que regulan la respiración o la presión sanguínea, como la corteza posteromedial, fundamental en el nivel de conciencia como parte del S.A.R.A. y del desarrollo del YO.

Así como para hacer un nudo es necesario unir dos hilos opuestos o los extremos de uno solo, para tejer un apego hay que solidarizar dos exigencias diferentes: la curiosidad y la seguridad. Sólo es posible aprender lo desconocido partiendo de una base de seguridad conocida. Y, para que un objeto llegue a constituir una base de seguridad, es indispensable que una alerta le dé su función tranquilizadora. Esa alerta tranquilizadora se obtiene con la admiración, donde el mamífero se serena por haber solventado la alerta anteriormente, a través del aprendizaje vicario de cómo lo hizo a quien admira.

Antonio Damasio y Mary Helen Immordino (2009) indican que las emociones que hasta ahora se han titulado como sociales o complejas son procesadas por los mismos sistemas que las emociones más antiguas; por esto podemos entender y sentir al otro, canalizando su experiencia a través de la nuestra.

“Las emociones complejas hablan mucho sobre nuestra propia memoria episódica” afirma Mary Helen Immordino (2013). “Cuando todo esto se activa al

mismo tiempo, tus recuerdos, tus planes de futuro, todo converge en este punto central del encéfalo”.

- Extraordinario. Por lo tanto, la siguiente de C.A.S.A. es la seguridad –adelantó Félix.*
- Eso es y de ella te tengo que decir que tener control, raíces, percibir que en el territorio donde habitas eres el que más información tienes, conocer cada palmo de aquello que te rodea, saber el significado de cada ruido, cada color, cada sabor; anticiparse a los cambios del lugar; percibir hasta dónde llegan tus dominios, conocer y reconocer a tus vecinos, sentir que eres dueño de lo que te ocurre, saber que puedes tener claro que no te abandonarás, que estás enmarcado en un refugio de relaciones afectivas dirigidas a ti, sentir la calma del aquí y el ahora, notar cómo fluye el equilibrio dentro de tu ser, poder exponerte, confrontar, vencer, ganar sin necesidad de que los demás pierdan, son algunas de las sensaciones que se perciben cuando te encuentras en la seguridad.*

Los animales mamíferos necesitan de la seguridad y han encontrado en esta emoción básica el confort, la plenitud de permanecer en tierra firme y no temer a la incertidumbre.

La seguridad es pura Serotonina (5-HT) como consecuencia de la activación de una estructura esencial en el sistema límbico, el RAPHE. Esta estructura tiene varios núcleos, siendo en el seis, en el siete y en el ocho, donde más serotonina se sintetiza en el cerebro, para luego recorrerlo por completo en varias vías serotoninérgicas. Curiosamente, también encontramos mucha serotonina en el intestino delgado y cuando esta se inhibe mucho por activación noradrenérgica, nuestra pared intestinal nos indica lo agitado que estamos y sentimos como si una lavadora centrifugara en nuestro tubo digestivo.

La emoción de seguridad ha sido palanca de la civilización en nuestra especie, precursora de las leyes, de la confianza, de creer en la palabra del otro, de poder andar dando la espalda, de los tratos, las finanzas, el comercio, la globalización etc. Sin seguridad no habría paz, no tendríamos normas, es la base de la costumbre, del rito, del ritual. Cuando se realiza un ritual no se busca otra cosa que la seguridad, en los Dioses o en uno mismo, para poder vivir; incluso, sin pensar en la muerte. Es la plataforma de la autoestima y del éxito.

En el mundo animal, la seguridad permite la convivencia, la procreación, el aprendizaje, regula la rabia, el miedo, el asco, la culpa, la tristeza, es, sin lugar a dudas, la emoción más unida al descanso y a no estar en alerta. Los animales más seguros ganan sus luchas antes de levantarse del suelo, les basta con una mirada, un movimiento, un gesto. La seguridad, en el reino animal, es sinónimo de supervivencia y de liderazgo. El más seguro y la más segura de la manada son, frecuentemente, los más fuertes, no solo físicamente.

La seguridad es la mejor emoción ante un peligro, una enfermedad o un desafío; desde la seguridad se gestionan bien los avatares de la vida, mejoramos del dolor

físico, es el mejor antídoto para salir del consumo de sustancias, para tener una alimentación adecuada, un dormir propicio y reparador, una estabilidad afectiva y un desarrollo metabólico esencial saludable.

La seguridad está muy unida como emoción al vínculo cálido y amoroso, al apego (oxitocina). No hay serotonina en los vínculos hostiles, sádicos, neuróticos, coléricos o melancólicos, potenciadores de relaciones tormentosas y con mal final. “Curiosa imposición de la condición humana: sin la presencia de otro no podemos llegar a ser nosotros mismos, como lo revelan en el escáner las atroñas cerebrales en los niños privados de afecto” (Boris Cyrulnik 2002). Quizás, la peor privación es no poder estar seguro con aquel que te dio la vida en los primeros momentos de la existencia. Para poder desarrollar nuestras aptitudes biológicas estamos obligados a poner nuestra atención en el mundo mental de los demás. Para llegar a ser inteligentes debemos de ser amados. El cerebro, que era la causa del impulso hacia el mundo exterior, se transforma a consecuencia de nuestras emociones. “Sin empatía nos volvemos sádicos, pero demasiada empatía nos conduce al masoquismo” (Boris Cyrulnik 2002). La seguridad nos otorga la capacidad para colocarnos en el punto exacto, respecto a la ayuda a los otros, sin menospreciar nuestras necesidades. Tal como te pasó a ti con Ismael en ese vínculo que os ha unido para siempre.

- *Me emociono solo con pensarlo, me acabas de poner los pelos como... Y nos quedaría la alegría –facilitó Félix.*
- *Una emoción que nos ha dado mucho y sobre la que tenemos que estudiar también mucho, ya que no es oro todo lo que reluce. Te cuento, la alegría es un indicador que nos incita a permanecer, es un momento de excitación, desde el contento y el entusiasmo. Es un estado en el que sentimos que todo va bien. Aparece en las situaciones en las que no percibimos peligro, aunque lo haya; evaluando la situación como óptima, nos induce a mantenerla. La alegría, cuando está activada, es el reforzador esencial del mamífero, que recibe un mensaje que le dice “puedes seguir vivo, merece la pena”. Es fuente de placer y, en el momento en que se siente, es como vivir el instante ideal, es una señal emotiva agradable que nos informa del buen estado de bienestar de nuestro organismo, así que lo predispone para disfrutarlo y compartirlo con otros. Nos ayuda a estar en contacto con la vida y está relacionada con la espontaneidad y lo lúdico.*

La alegría nos ayuda a conectar y mantener lo positivo: predispone a seguir adelante, auto-motivarse, mantener estados internos de positividad, entusiasmarse con las cosas. Sirve tanto en la iniciación de un proyecto, como en su mantenimiento. A veces, encontramos personas muy entusiastas al empezar un nuevo proyecto, pero, luego, se van apagando a medida que avanza. O personas que empiezan sin ilusión y después, a medida que avanza el proyecto, se van motivando. También predispone a la afinidad y la agrupación: muchas veces es una emoción que se disfruta en compañía, es la emoción que nos anima a compartir, a estar con otras personas, a comprometernos o estar a gusto. Tenemos

que distinguir entre alegría y euforia, ya que la primera es una emoción que nos permite permanecer en aquello que nos hace sentirnos felices, mientras que la euforia suele ser un estado en el que difícilmente estamos controlando nuestra actividad mental.

En la cultura occidental y, sobre todo, en la mediterránea se premia la alegría, el optimismo, la gente que puede con todas las adversidades con una sonrisa... parece que estar siempre contento se entiende como un signo de fortaleza interna y de capacidad. Pero es importante que nos demos cuenta de que la alegría también puede ser patológica. No siempre hay que estar contentos, o mejor dicho es imposible estar siempre contentos. Quien siempre está contento, se encuentra en una rigidez emocional, tan patológica como cualquier otra rigidez con otra emoción, solo que es posible que, en este caso, tenga un refuerzo social. Estar siempre contento no es natural, otra cosa es saber sufrir y cuando la vida da un respiro volver a ilusionarse y sentir que el momento presente es lo importante.

La alegría, no obstante, ha estado muy vinculada en el ser humano al consumo de sustancias. Las celebraciones, desde los tiempos más remotos, han estado promovidas por la utilización de elementos que nos llevan a la euforia y el entusiasmo, frecuentemente, por aumento de dopamina. Por ello, la gestión de la alegría debe ser cada vez más estudiada, ya que se promueve desde el punto de vista social. En muchas ocasiones, perseguir la alegría ha sido un verdadero asidero de dependencia y esclavitud, ya que por sentir la emoción de alegría se pueden hacer barbaridades. “La felicidad nunca es completa. Por qué, con tanta frecuencia, una oleada de felicidad provoca la angustia de perderla”. La alegría en exceso también puede ser negativa, ya que si nos manejamos constantemente desde una emoción de euforia, es muy posible que tomemos decisiones precipitadas y por encima de nuestras capacidades, que luego tenemos que lamentar. Sin dejar de lado que, como dijimos al principio, la alegría impide ver los peligros, en muchos momentos necesitamos buscar situaciones de asueto que nos saquen de los problemas cotidianos. Por ello, por ejemplo, sabemos que las relaciones tóxicas se desarrollan porque la alegría del comienzo no nos deja ver los peligros de dicha relación.

La alegría es una emoción esencial para poder mantenerse vivo con vida, solo que puede terminar siendo una adicción si no se sabe compaginar con el resto de emociones. Querer estar siempre feliz, es propio de personas sin capacidad de frustración, ya que en realidad eso es imposible. La gestión de la felicidad es disfrutarla y sentirla al máximo cuando nos visita, y es importante este apunte, cuando nos visita. Hoy sabemos que si buscamos este chute de dopamina y lo intentamos propiciar, suele ser el preámbulo de alguna dependencia, o adicción. Sin embargo, que la felicidad no sea tan buscada, como sentida y admitida cada vez que se dispara, es propio de una inteligencia emocional muy alta.

Cuando nos sentimos felices no es muy propicio tomar grandes decisiones. El estado de alegría debe servir para festejar, disfrutarlo, pero no es el mejor estado

para planificar, comprometerse o embarcarse en un proyecto. Ciertas dosis de ilusión y, por supuesto, tener confianza, estar en seguridad y sentir satisfacción, son estados emotivos propicios para tomar decisiones y tener propósitos. En la alegría todo está amplificado y no suele corresponder con lo real, de ello nos damos cuenta cuando ya no se vive en ese estado. Por lo tanto, es importante saber gestionar la alegría y la mejor forma de hacerlo es vivirla al máximo cuando nos alcanza, pero seguir viviendo sin tenerla como objetivo hasta que nos llegue y esperarla como el que espera el devenir, sin tener prisa.

- Sorprendente lo que me cuentas de la alegría –siguió Félix–. ¿Y no puede ser que aquello que llamas alegría es para mí otro tipo de emoción? Te lo pregunto porque la sociedad está constantemente transmitiendo que la alegría es lo más importante, incluso se tiene una concepción de la alegría como que es, desde el punto de vista existencial, el summum.*
- Bueno, podemos diferenciarnos, cuando hablamos de las emociones, en las palabras que empleamos para definirlas o nombrarlas, pero lo que realmente importa en las emociones es sentirlas y es difícil poder expresarlas con conceptos racionales como son las palabras. Además, tienes que darte cuenta de que las palabras son el resultado último de lo que en su momento sería la sensación sentida; es decir, cada palabra tiene una historia, algunas más de una, esa historia tiene mucho que ver con la manera en que la empleamos. Por lo tanto, las palabras que utilizamos para definir las emociones siempre son elementos que informan de su significado o historia. Lo que sí que resulta necesario es colocar la parte científica y no la filosófica en la definición de las emociones básicas. El motivo es que las emociones básicas tienen su concepción en nuestro genoma y por ello tienen más de química y de neurología que de aspecto filosófico o poético, siendo la construcción más importante que ha hecho la evolución para que podamos sobrevivir. Por lo tanto, hablar por hablar de los elementos que nos mueven desde tan adentro no debería ser sustancia de poesía o filosofía. El sufrimiento de muchas personas depende de lo bien o mal que sepamos decirles cómo hay que gestionar las emociones. La manera, que entiendo como mejor, de poder ayudar a la comunidad es poner un nombre en función de lo que pasa en el cerebro de la persona, ya que al final esto que ocurre es lo que te mueve hacia una u otra dirección.*
- Me has recordado a Ismael en este momento. Le preguntara lo que le preguntara, no solo no le sentaba mal, sino que te daba una respuesta desde su conocimiento. Era habitual que me dijera que, posiblemente, todo lo que me estaba explicando podría ser determinado de otra manera a lo largo del devenir, ya que lo esencial de la ciencia es estar en constante crítica y comprobación de la veracidad de sus postulados –explicó Félix.*
- Pues es un honor que me compares con Ismael. Muchas gracias, Félix –expresó Pedro.*

En ese preciso momento aparecieron las dos hijas de Ismael. Iban acompañadas de López y Natalia, que se las habían encontrado según bajaban al tanatorio. La hija mayor de Ismael, Verónica, era una mujer de 49 años, madre de dos hijas que se habían quedado en Argentina junto a su esposo. Rosario, la hija pequeña, tenía 46 años y no tenía hijos; era una señora que había entendido el compromiso como una atadura. Todos decían que se parecía mucho a Ismael en lo libre que se sentía, la diferencia es que su padre estuvo siempre al lado de su madre y solo cuando murió es cuando se vino para España, sin embargo, ella nunca había tenido un compromiso oficial. Las dos entraron con el paso encogido, se miraban con los ojos doloridos de tanto llorar en ese viaje interminable que habían tenido desde su lugar de residencia hasta Madrid. Al acercarse a la cristalera donde yacía Ismael, rompieron en un lagrimar mucho más intenso, aunque sin ruido. Era como si de sus ojos brotaran las lágrimas a presión y recorrieran a mucha velocidad las mejillas empapando sus jerséis. Lloraban coordinadas, mirando a Ismael de manera continua y fija, como si necesitaran clavarlo en su mente y grabarlo en lo más profundo, para que nunca se les fuera esa imagen.

Pedro, Natalia y López se acercaron a ellas como si las escoltasen, un paso atrás, sin quedar muy cerca de ellas, pero a esa distancia en la que sientes el calor de aquel que te arroja con su compañía. Félix se mantenía retirado con su silla de ruedas y su pierna tiesa, acompañándolas desde un ángulo en el que las observaba y, a la vez, parecía que él era transparente. Lo que sí que estaba haciendo Félix era llorar con ellas, también sin ruido, un llanto silencioso, semejante al que se produce cuando la pena se convierte en orgullo.

Y así estuvieron mucho tiempo, los seis en un absoluto silencio, acompasando el llanto con el respirar, intentando mantener cercanos los recuerdos de ese ilustre señor del pensar y el vivir. En un momento dado, la cercanía de Verónica y Rosario se convirtió en abrazo, en ese abrazo que anuncia que se tienen que transmitir que ya han perdido a sus padres, apretando los cuerpos para sentir que su sangre sigue en la vida, susurrando la una a la otra:

- *Se nos ha muerto.*
- *Lo hemos perdido.*

López se acercó a ambas mujeres y, abrazándolas, les dio su más sentido pésame. Entonces Rosario preguntó:

- *¿Quién fue la última persona que estuvo con él?*

López miró hacia Félix y, en ese momento, Rosario sintió ese vuelco en el corazón que anuncia un punto de inflexión en la vida. Observó a Félix y le dijo:

- *¿Sufrió?*

- *En absoluto, señora. Su padre murió lleno de entusiasmo y dicha.*
- *¿Cómo sabe usted eso?* –insistió Rosario, transmitiéndole que no se compadeciera de ella ni de su hermana.
- *Mire –siguió Félix–, más o menos una hora antes estaba explicándome que al sentir las convulsiones había tenido miedo, pero que, en ese momento, estaba muy tranquilo. Me explicó que lo que había pasado entre nosotros tenía mucho que ver con lo que otros compañeros suyos, que habían estado en la guerra de las Malvinas, habían sentido en esos días con personas que antes no conocían, de tal manera que se unieron para siempre. Y por ello estoy seguro de que, después del susto de la convulsión, haber salido de la UCI y haber hablado con la doctora, la cual le contestó a la pregunta que hizo Ismael sobre si iba a morir, indicándole que si sucediera ni se enteraría, se instaló en un remanso de calma y tranquilidad que me refirió varias veces, diciéndome que había disfrutado de lo que había estado viviendo hasta este momento. Y, después, me dijo que estaba cansado y que iba a descansar. Estuvo durmiendo por lo menos una hora y, de pronto, se quedó mirándome y me dijo: “Se está bien aquí. Te aseguro que es inmenso, están todos”. Y segundos después, expiró. Por esto me atrevo a decirles que al decir que estaba bien aquí, antes de irse, ya estaba admirando lo que venía después y, por ello, disfrutando como un gran curioso que era.*

Y perdónenme que no las he querido molestar; les acompaño en el más profundo sentimiento. No saben el bien que me ha hecho su padre, y el cariño que le tengo, habiéndole conocido hace solo una semana –y de nuevo, Félix no pudo sujetar sus lágrimas.

Ambas hermanas se acercaron a Félix y le dieron un abrazo, primero se lo dio Verónica y cuando iba a dárselo Rosario, esta se agachó a la altura de la silla, le acarició la cara y con su pañuelo quitó una de las lágrimas. Félix la miró, Rosario se acercó y le dio un beso muy suave, que duró unos segundos, en la frente. Algo pasó en ese contacto en Félix, algo que ya ocurría en Rosario; los dos se miraron y se dijeron todo.

- *Tenemos que arreglar una serie de papeles –dijo López–, lo pueden hacer cuando ustedes quieran.*
- *Pues, dígame dónde –indicó Verónica.*
- *La acompaño –dijo López.*
- *Nosotros nos marchamos –dijo Natalia mirando a Pedro, que había intuido que era bueno que Rosario y Félix se quedaran solos.*
- *Claro, he dormido tres o cuatro horas en las últimas cuarenta y ocho. –refirió Pedro.*
- *¿Necesitan que vaya yo? –preguntó Rosario.*
- *No, con una de ustedes es suficiente –contestó López.*
- *Yo me quedo aquí –señaló Félix a López.*

– *Ahora vengo* –asintió Verónica a Rosario.

Y allí se quedaron solos Rosario y Félix contemplando a Ismael con la sensación de que una química especial había surgido entre ellos desde el primer minuto.

– *Qué situación más extraña, tengo delante de mí a mi padre muerto y mis ojos se dirigen constantemente a usted, Félix. Siento que tiene mucho de él* –expresó de una manera muy abierta y sincera Rosario.

– *Perder a un padre o a una madre siempre nos genera una nueva manera de entender y mirar la realidad* –confirmó Félix–. *Yo no me he dado cuenta de ese proceso hasta que no conocí a su padre, pero con la muerte de mis padres mi vida dio un giro rotundo, no solo con respecto a todo lo que pude vivir después, sino, sobre todo, a mi forma de mirar y entender la realidad. Tenía catorce años, pero estoy convencido de que, aunque tengamos cuarenta, también este acontecimiento genera un tsunami en lo más profundo de nuestro ser.*

– *Qué distinta ha sido nuestra manera de vivir con nuestros padres* –dijo Rosario–. *Nosotras siempre hemos estado cerca de ellos, han sido como nuestra isla donde acudir cada vez que lo necesitábamos. Mis padres, sobre todo él, nos han procurado vivir en una “libertad asistida”, donde podíamos hacer aquello que quisiéramos pero bajo su control. Una frase de mi padre era que podíamos estar a diez mil kilómetros si es lo que deparaba la vida, pero mentalmente tenía la necesidad de saber que lo que hacíamos y con quién lo hacíamos se producía desde nuestra elección y nunca porque alguien nos obligara. De esta manera he podido vivir desde muy joven muy a mi bola, pero siempre con la sensación de que mi libertad estaba asistida por una red que me protegía allí donde me encontrara. Recuerdo que estaba viajando a Estados Unidos para realizar un trabajo para la universidad, soy criminóloga, tenía solo 23 años y tuve que dormir en un pueblo tremendamente oscuro y tétrico de Moundsville, Virginia Occidental. Estaba haciendo un estudio sobre la proliferación de delitos en el entorno de la penitenciaría de West Virginia. Pues bien, llamé a mi familia desde el hotel donde me hospedaba y cuando mi padre escuchó mi voz, me dijo, “mándame la dirección del lugar en el que te encuentras” y al día siguiente por la mañana llegó un compañero de universidad de mi padre que vivía a 300 kilómetros, en Pittsburgh (Pennsylvania), para llevarme al aeropuerto. Yo no quería, tenía que terminar ese trabajo, pero el amigo de mi padre insistió. Mi padre le había pedido que, por favor, me sacara de aquel lugar sí o sí y me fui de allí. Bien, pues a los dos días, en ese mismo hotel violaron y asesinaron a una chica. Mi padre siempre ha estado a nuestro lado y siempre hemos podido hacer lo que hemos querido realizar, solo nos exigía que lo llamáramos, tenía un radar especial para saber si estábamos o no en peligro.*

– *¿Crees en los ángeles?* –preguntó Félix.

- *Nunca me he planteado esos temas. Sé que mi padre tenía una intuición especial, un instinto con el que podía conectar con las personas que quería aunque estuvieran lejos, siendo muy común que te llamara en momentos en los que algo te estaba ocurriendo. Cuando le preguntábamos por qué había llamado en ese momento, nos decía que para sentirse bien, ya que en ocasiones sentía una tensión especial. Lo único que hacía era preguntar cómo estábamos y muchas veces, cuando lo preguntaba, es que algo nos estaba pasando. No era una persona que necesitara tener a sus seres queridos cerca físicamente, pero sí que tenían que estar seguros, si no lo estaban de alguna manera él los notaba sintiéndose mal.*

Bueno, esto a mí también me pasa... Cuando llego al lugar donde ha sucedido un crimen, noto sensaciones extrañas que me van conduciendo por los alrededores y, a veces, he descubierto objetos o elementos del crimen que no habían sido encontradas por la policía. Es como si conectara con la energía del delincuente y notara sus intenciones en el hecho delictivo.

- *¿Y solo te pasa eso con lugares donde se han realizado crímenes?* –preguntó Félix.
- *Sobre todo me pasa en esas situaciones. Para otras cosas soy muy despistada, pero cuando estoy en algún lugar donde ha sucedido un crimen, tengo una sensibilidad especial.*
- *¿Y que sientes aquí en este tanatorio?*
- *En esta habitación y viendo a mi padre tengo rota el alma, pero es que se me ha muerto mi padre, ¿sabes? Si me preguntas sobre lo que siento en la sala, mucha tranquilidad. Y, en concreto, desde que he entrado, he sentido hacia ti mucha ternura, he sentido que mi padre ha estado muy a gusto a tu lado y eso me hace sentir bien, ya que no ha estado solo en estos últimos momentos.*
- *¿Por qué no vinisteis antes?*
- *Mi padre sabía que iba a morir y nos pidió que no pasáramos por el mismo proceso que pasamos con mi madre. Mi madre sufrió una enfermedad que la llevo a un estado, tanto físico como psíquico, de deterioro total. Murió con 40 kilos y pasó de ser la mujer más bonita del mundo a ser una momia. Mi padre se despidió de nosotras transmitiendo que su voluntad era venirse a España a morir; repetía una y otra vez que los varones mayores de setenta años mueren muy pronto si la mujer de su vida fallece. Sé que es extraño, sobre todo, porque toda la vida hemos compartido todo, pero nos enseñó a vivir juntos en la distancia, lo importante era lo que sentíamos y compartíamos, no tanto el estar al lado si no era necesario. Como es natural, al principio le decíamos que estaba loco, pero, en un paseo que dio con nosotras dos por un parque, nos hizo comprender que quería que lo tuviéramos en el recuerdo tal y como se encontraba en ese momento; que teníamos que permitirle venirse a España, que aquí la sanidad es una de las mejores del mundo, y que teníamos que concederle esta especie de eutanasia. Y es que, aunque él nunca iba a suicidarse o pedir que le hicieran morir, sí que prefería que lo que le quedara de vida no lo tuviéramos que soportar nosotras. Todo esto sucedió*

cuando un amigo suyo neurólogo le indicó que las ausencias que tenía y algunas pequeñas crisis convulsivas le iban a provocar un cuadro, que no sé cómo se llama, en el que moriría de muerte súbita en unos meses, como así ha sido. No se equivocó. Y esa angustia de estar despidiéndonos cada momento, sin saber si sería el último, era una muerte en vida que no iba a permitir. Así que pasamos con él quince días seguidos, día y noche, riéndonos de sus bobadas, pescando, conviviendo y una mañana nos dejó una carpeta llena de cartas y todos los papeles de sus propiedades. Y con una maleta muy pequeña, se vino para España, diciéndonos que no viniéramos hasta que nos llamaran informándonos de que todo había terminado. Y así lo hemos hecho, hemos obedecido sus últimos deseos antes de morir. Por eso, cuando nos llamaron del hospital, estuvimos esperando hasta que nos dijeran que había muerto. Ha sido duro, pero era su determinación; él había respetado las nuestras durante toda la vida, no podíamos incumplir la suya. No es mejor hijo el que acude en una situación como esta, el buen hijo respeta a su padre sus decisiones finales.

- Pero podía no morir, aquí ingreso por rotura de cadera –señaló Félix con todo respeto.*
- Claro, cuando recibimos la llamada del hospital y nos dijeron que había ingresado con una cadera rota, llamamos al Dr. Gil Gallardo, el amigo que le estaba tratando y que le había dicho lo que antes te he contado sobre su proceso. Nos comentó que, posiblemente, en una convulsión es donde se produjo la rotura de la cadera y nos dijo que estábamos al final del proceso.*
- Qué fortaleza la vuestra. Cuánto amor –expresó Félix desde muy dentro.*
- Lo hemos pasado mal, pero ahora estoy segura de que hemos hecho bien. En estos procesos no somos los que rodeamos a la persona que va a morir por los que hay que hacer las cosas, lo único importante es la persona que va a morir y los demás tenemos que ponernos a su disposición. Está en su derecho. Por ello y por muy duro que sea, hay que pensar en ellos y no en nuestro ombligo.*
- Es alucinante la manera de pensar y de hacer que tenéis. Os admiro –dijo Félix comunicándose más a él que a la propia Rosario.*
- Bueno y tú, ¿tú quién eres? –preguntó Rosario.*
- Soy un hombre distinto, recién nacido. En los últimos diez días, mi vida ha dado un vuelco, desde que ingresé en este hospital. Por lo tanto, poco te puedo decir de cómo soy, aunque sí que podría hablarte mucho de cómo he sido, ya que tengo cincuenta y tres años.*
- Quizás has vuelto a ser el que eras y dejaste de serlo cuando murieron tus padres –replicó Rosario.*
- No te andas con rodeos, es marca de la casa, cómo te pareces a Ismael. Pues seguro que sí, Rosario, lo más seguro es que haya sido o haya vivido muy alineado de lo que realmente soy toda mi vida.*

- *Una vez escuché que –interpeló Rosario–, cuando nos enfrentamos a nuestra propia muerte y somos capaces de superar nuestras limitaciones, es cuando crecemos. Es muy probable que te quedaras en la rabia de lo acontecido con tus padres y para poder crecer; hoy lo sabemos, tenemos que negar, temer, rabiar, culparnos, entristecernos tanto, que morimos en la depresión para, después, renacer y crecer, consiguiendo no solo la aceptación de lo que ha ocurrido, sino también la aceptación de ser un superviviente de la muerte de nuestros seres queridos.*
- *Pues lo has “clavao”, Rosario, lo has “clavao” –dijo totalmente disociado Félix.*
- *Y en ese proceso de cuarenta años, ¿cómo ha sido la vida de Félix?*
- *Pues, desde dentro, la he vivido como muy normal. He sido siempre un pájaro libre, pero mi libertad no era asistida como la vuestra; la mía era una libertad que perseguía el aislamiento de cualquier compromiso, es como si poder sentir algo con alguien me quemara la herida, realmente es, como me dijeron hace poco, como sentir que les ponía los cuernos a mis padres.*
Bueno, sea por lo que sea, he tenido una vida de muchos viajes, ya que mi profesión es ferroviario, conduzco trenes. Y cuando tengo días libres, cojo mi moto o mi coche y me voy de un sitio a otro. He tenido muchos conocidos en muchos lugares, he conocido a todo tipo de personas y personajes. Me casé con una chica muy joven a la que no supe dar ni la mitad de las ilusiones que tenía conmigo; tuvimos un hijo, al que no he visto desde que tenía cuatro años, ahora tendrá veinte. He disfrutado de todo lo que podemos llamar material o mundano, pero, a mis cincuenta y tres años, me doy cuenta de que soy un oligofrénico emocional que ha huido de todo lo que me hiciera palpar un poco más de la cuenta. Si me hubieses preguntado hace dos meses te hubiera dicho que era el hombre más feliz del mundo, ahora te digo que soy el hombre con más fortuna del mundo. La felicidad que he tenido es muy parecida a la felicidad de un adicto que tiene la suerte de tener tanto dinero que nadie le va a llamar nunca toxicómano. Hoy me siento satisfecho, hasta ahora he sido muy feliz, ya que he vivido muchos momentos de subidón, placer y he estrujado bien la vida, pero lo que estoy descubriendo me hace sentir orgullo y quererme a mí mismo, estar a gusto conmigo mismo. Sin embargo, cuando era tan feliz estaba como en guerra conmigo, no estaba nunca en paz; sentía mucho placer, pero las cosas no estaban resueltas conmigo. Es algo difícil de expresar y de hacer entender.
- *Pues yo te entiendo perfectamente, Félix, no sabes cómo te entiendo, y cómo te agradezco el arrojo de sinceridad que acabas de tener conmigo –dijo sonriendo Rosario.*
- *Cuando sonríes tienes una luz especial –acuñó Félix.*
- *Es la luz que aparece cuando estamos muy seguros –expresó Rosario.*
- *¿Estás segura?*
- *Nunca lo he estado tanto.*

Y, simplemente, con toda naturalidad, como si se conocieran de toda la vida, se dieron la mano y se miraron, para, a los pocos segundos, tornar sus cabezas hacia Ismael y comenzar a llorar lentamente, en silencio, los tres juntos, haciendo un triángulo perfecto.

La mamá de Álvaro estaba en la cocina preparando un poco de pescado con pisto que tanto le gustaba a la abuela, la televisión estaba encendida en la sala de estar y se escuchaba uno de esos programas que todo el mundo ve, pero luego nadie dice que lo ha visto. Y escuchó cómo Álvaro jugaba y hablaba con Olivia, mientras la perra transmitía con sonidos su bienestar. Se limpió las manos y escuchó que Álvaro la decía a Olivia:

- *Ya no me duele la cabeza, pero cuando me duele un poco te imagino a ti, Olivia. Te veo contenta y se me pasa.*
- *¿Eso es verdad?* –preguntó la mamá de Álvaro.
- *¿El qué?* –dijo Álvaro extrañado.
- *Que cuando te duele la cabeza te imaginas a Olivia jugando y contenta y que eso te alivia.*
- *Sí.*
- *¡Qué bueno! ¿Y por qué antes no lo hacías?*
- *Antes solo quería pegar a los niños, ahora veo cómo se divierten* – dijo Álvaro.
- *Es fantástico, dame un abrazo, hijo* –se abrazaron cayendo al suelo y Olivia se unió a la juerga.

Ya en el suelo y después de cosquillas y lametazos tanto Álvaro, como su madre y Olivia, se quedaron mirando al techo, mientras la abuela, desde el sillón, observaba la escena. Se escuchó:

- *Desde que me gusta ver cómo los demás se divierten, tú eres capaz de tirarte al suelo conmigo y con Olivia. Antes no lo hacías, ¿por qué?* –preguntó Álvaro.
- *Ummmm... quizás, porque hasta que tú no me has enseñado a mirar las cosas buenas de los demás, no he sabido hacerlo.*
- *¿Has aprendido de mí?* –le dijo Álvaro a su madre.
- *Todos los días aprendo de ti* –respondió la mamá.
- *Ese Escarabajo es la leche* –dijo Álvaro.
- *La verdad es que sí.*

Con mirada de pillos ambos se dirigieron hacia la abuela y la abrazaron. La abuela dijo:

- *Esto es mejor que cuatro Sálvame juntos.*
- *Y entonces, ¿por qué lo ves, abuela?* –dijo Álvaro.
- *Porque no me dais abrazos todos los días.*
- *Vaya y si los necesitas, ¿por qué no los pides?* –insinuó la madre de Álvaro.
- *Porque somos tontos, muy tontos* –afirmó la abuela de Álvaro.

– *Jajajajaja.*

– *Jajajajaja.*

Y todos rieron, hasta Olivia movía el rabo como una noria. Realmente era bonito ver cómo tres generaciones y una perrita se daban cuenta de que el amor y la bondad de quien te acompaña, así como disfrutar y demostrar todo nuestro cariño, son una de las medicinas más eficaces para la enfermedad de la soledad, el aburrimiento, la desidia e, incluso, el dolor.

Capítulo 9

El fracaso está ligado a no saber y el éxito a fracasar sabiendo

*Pensar diferente, desde emociones compatibles, permite la convivencia.
Pensar lo mismo, desde emociones incompatibles, rompe la relación.*

R. Aguado

- *Estoy agotado, veo doble* –refirió Pedro.
- *No me extraña, debes tener las neuronas borrachitas, han sido dos días muy tensos para ti* –aclaró Natalia–. *Hacemos una cosa, quedo con mi madre y ceno con ella. Mientras, duerme. Mañana será otro día largo, tenemos que ir al entierro de Ismael. ¿Te parece?*
- *Me parece muy bien, te espero en casa* –se despidió Pedro, marchándose para la casa de Natalia que había sido declarada el hogar de ambos de forma oficial.

Por la cabeza de Pedro fueron sucediendo los últimos acontecimientos como en una montaña rusa. En un solo día, había pasado de albergar la más infinita soledad, recordando el vacío del abandono, a sentirse acompañado por una Natalia encantadora, madura, que sabe lo que quiere, además de inundarse de un amor infinito que, esta vez, era recíproco. Después vivió la transformación de una TOC muy afectada en una mujer que sabe diferenciar lo que es la realidad y el pensamiento; así como el crecimiento de otra mujer que, hasta hacía poco, estaba aferrada a ser una enana toda su vida, sin darse cuenta de que la persona no tiene medida. Pero, sobre todo, vivió la muerte de un héroe del amor y un apasionado de la vida. Todo esto a la vez, de tal manera que, cuando entró en la casa y se dio una ducha, se metió en la cama y se dijo: “*Me lo merezco*”.

Eran las 20:07 horas de un día un tanto grisáceo, una noche temprana, sin frío ni calor, propia de un mes de abril, en la que el rayo de sol comienza a calentar y la sombra te pide una chaqueta y, como todas las mezclas que tienen calidad, puede ser maravillosa. Eso es lo que sucedió cuando Natalia entró en el restaurante y vio en la televisión,

mientras esperaba a su madre y a M^a Luisa, a dos grandes de la música que nadie hubiese pensado que podrían haber cantado juntos, Pavarotti y Barry White. Se restregó los ojos y escuchó *“My first, my last, my everything”*; juntos en el mismo escenario, una filarmónica y la banda del señor Barry White sonando a la vez, liándola delante de ochenta mil espectadores. *“Tú eres lo primero, lo último, lo único”*... ¿Se puede decir tanto en tan poco espacio? Cerró los ojos y se dejó acariciar por esa voz desgarrada que le decía que era por lo único por lo que vivía. Y percibió que, hoy, era posible cualquier mixtura, todos los universos se ponían a jugar al corro de la patata, un juego muy liberal ya que nadie sabe qué es lo primero y qué es lo que va después. Es lo que tiene la circunferencia, que es redonda como el amor, el caos y la pasión; todo lo que es genial debe ser redondo. Sintió el alivio de encontrar que la unión es posible si el amor aparece. Natalia estaba muy enamorada, y no solo de Pedro, que era lo primero, lo último y lo único; estaba enamorada de su proceso, de cómo había sido capaz de darse cuenta de que nadie fracasa cuando lo hace sabiendo y de que el éxito está muy cerca cuando te permites trabajar si se sabe lo que está sucediendo. El fracaso está muy ligado a no saber, a la ignorancia, al desconocimiento, a esa ceguera de aquel que solo ve lo que tiene delante. Mientras que, es todo un acierto y un éxito rotundo, poder desde el conocimiento y por ello desde la destreza, permitirse el fracaso. Muchos luchamos para ser lo primero de nuestro amado, pero ¿no es mejor ser lo último de su amar?, ¿o lo único?, ¿qué es más importante?, ¿a qué parte le ponemos más intención? El amor debe ser redondo. Y así todo es lo mismo, simplemente, por ser un continuo y, desde ahí, poder continuar para siempre.

Cuando Natalia abandonó a Pedro era una ignorante de todo aquello que no le habían contado, pero también de todo aquello que ella no quería saber. Es el paradigma en el que conocer te hacer sufrir y, sin embargo, si te escondes en la inopia puedes encontrar la mayor de las felicidades; es propio de esas personas que dicen gritando “yo no quiero tener problemas”, como si eso pudiera suceder en una vida en la que tenemos contacto con lo que está ocurriendo. Siempre va a haber problemas, el mayor problema es no querer tener problemas, la suciedad de la tosquedad nos hace ser hipócritas de nuestra miopía cognitiva. Ser consciente de todo lo que sucedió no quitaba la sensación de fracaso de estos últimos cuatro años, pero sí producía una gran algarabía de éxito al haber podido vivir en el fracaso sin saber y a permitirse observar ese fracaso cuando ya sabía. Lo tenía todo en este momento. Pavarotti era consciente de que su fracaso sería no saber que su voz era de otra magnitud, por lo tanto, su éxito consistía en poder fracasar frente a sí mismo para adaptarse a Barry White y, a la vez, el éxito de Barry tendría que pasar por aceptar su condición de inferior en su herramienta de canto y por ello entregarse al máximo para fracasar, ya que era inevitable. Y de esta manera los dos tuvieron éxito, ya que supieron fracasar para poder encontrar ese instante que, por sí mismo, era superior a escucharles por separado. Las parejas están condenadas a fracasar en lo individual para tener éxito en la totalidad de la relación, los cognitivos indican que hay que ceder una parte de ti ante la pareja, para que esta siga viva y, por ello, puedas

vivir en pareja. El caos sabe que fracasar es no saber la condición y tener éxito es poder aceptar que no hay más que hacer.

- *Hola, hija* –saludó Teresa, sacando a Natalia de su bucle mental lúcido.
- *Hola, mamá; hola, M^a Luisa* –y Natalia les dio un beso a cada una.
- *¿En qué pensabas?* –dijo Teresa a Natalia–. *Estabas muy absorta.*
- *En muchas cosas, mamá. En todo, han sucedido tantas cosas en los últimos días, que estaba dándome cuenta de que solo puedes tener una cierta sensación de control en esta vida, si sabes dejarte llevar por el caos.*
- *Buena reflexión* –indicó M^a Luisa.
- *Bueno, ¿quién me va a dar hoy la leche? ¿Alguna vez me la disteis a la vez?* –preguntó Natalia.

M^a Luisa y Teresa se miraron y contestaron a Natalia con un signo de negación con sus cabezas.

- *Es decir, o tenía a una o tenía a la otra, ¿pero nunca os pude disfrutar a las dos juntas?* –preguntó de nuevo Natalia.
- *No, hija, no es que no nos disfrutaras; es que queríamos que lo tuvieras todo y por eso siempre estaba M^a Luisa o estaba yo.*
- *Si volvierais a nacer y se repitiera la situación, por favor, nunca a un bebé le deis una cosa o la otra, dadle todo a la vez. Los padres no pueden estar uno u otro, el bebé necesita el todo y el todo son los dos a la vez.*
- *Pero, en este caso, éramos dos mujeres. Tu padre estaba poco en casa y, cuando estaba, el hombre se sentía inútil para cuidaros; luego, cuando crecisteis, era muy intuitivo y se las arreglaba muy bien...* –expresaba Teresa cuando la cortó Natalia.
- *No te defiendas, mamá, estamos hablando por hablar, ya todo está perdonado y aceptado. Pero es que hoy he descubierto, mientras os esperaba, que el ser humano lo necesita todo para sentirse completo, necesita el problema y la solución, la muerte y la vida, la enfermedad y la salud, el odio y el amor, todo es lo único, nada existe si no está el todo.*
- *La leche, eso sí que es mamar con sabiduría. Vaya parrafada, Natalia* –asumió impresionada M^a Luisa.
- *Al bebé solo le vale el todo, no sabe de sustitución. Cuando está con la madre, esta debe ser todo en cuanto al concepto de madre; cuando está con el padre, este lo es todo como padre. Cuando está con alguien, este alguien debe ser todo para el bebé, en el concepto de ese alguien concreto. Si falta un poco del todo, el bebé se siente en la nada. No puede tener dos madres diferentes, de tal manera que si le cuidan varias personas, una será la madre y la otra quien lo cuida mientras su madre no está presente, pero vosotras quisisteis ser una y ese es el error. Quiero teneros a las dos, quiero que ya siempre sea así, como esta noche, y luego podré*

estar con M^a Luisa a solas, o con mi madre a solas, pero para mí ambas sois esa parte de mí que se sintió cuidada. Me he dado cuenta de que me ha dolido más que M^a Luisa apareciese ahora, después de tantos años, que el hecho de no saber que mi hermana no es de mi padre. Sobre todo, sabiendo que vosotras os seguíais comunicando y viendo, que cuando decías que te venías a Madrid era porque existía M^a Luisa.

Tenemos que saber todo lo que sabemos, es duro no saber algo que sabes. Y yo sabía que algo existía más allá de ti, mamá, y que eso seguía siendo parte de mi mamá y necesito que ya nunca más, ninguna de las dos, estéis jugando al escondite. Sé quién es cada cual, pero en realidad las dos sois parte de lo mismo, os quiero a las dos, y solo cuando estáis juntas, como ahora mismo, es cuando mi cerebro siente que lo tiene todo. Mi neurosis de todos estos años creo que tiene más que ver con esta manera de vivir, sin el todo que vosotras representáis, que con el tortazo de aquella tarde en el parque. Quizás ese tortazo me sacó de atreverme a ser curiosa por las cosas y me convertí en una chica mucho más insegura, pero tener dos referentes como vosotras sin que hubieseis estado juntas a mi lado, me hacía vivir la ausencia. Cuando estaba contigo, mamá, había una parte de ti que no conseguía hacerla mía, y esa parte era M^a Luisa.

Las tres se cogieron de las manos y se juraron unión infinita para que, de esa forma, cada una de ellas siguiera su camino con plena libertad ya que, para poder andar en los territorios del destino, es necesario tener, al menos en la mente, todas las piezas ensambladas de ese puzzle que lo representa, sin dejar de lado que, aquellos con los que convivimos, tienen que hacer exactamente lo mismo. “*Para poder realizar, primero, tenemos que imaginar que podemos realizarlo*”.

Y así culminó una nueva unión, aquella que comenzó hace treinta y tres años. Pero ahora quedaban ajustados todos los elementos para poder saber quién se es y, sobre todo, quienes son. Natalia lo vivió como un bautismo. En este día había conquistado su capacidad para reconocer lo mal que lo hizo hace cuatro años y había tenido la suerte de que Pedro, durante este tiempo, la siguiera eligiendo como lo primero, lo último y lo único. Esa unión de manos la vivió como si algo muy dentro de ella se completara; en ese instante, todo se hizo uno, cada parte se ensambló en una totalidad perfecta, delante de ella su madre y su referente, esa mentora que la cuidó sabiendo dejar de ser ella para, en definitiva, darle todo lo que era. M^a Luisa es universo y cuando sabía desprenderse de su ego, era cuando hacía presenciar su verdadera esencia. ¿Qué se podía pedir más a ese momento? Natalia no pedía más, simplemente quería que el tiempo perdurara en ese acúmulo de sensaciones, aunque a la vez pasaran cien años en cada segundo. Después de mucho tiempo en silencio, con las manos unidas y los ojos cerrados, cenaron y, al finalizar, decidieron que la vida seguía para todas, eso sí, cada una con su vida. Se despidieron y cada una emprendió su rumbo, M^a Luisa para su casa, Teresa volvía a Sanxenxo y Natalia a su hogar con Pedro.

Al llegar a casa, Natalia entró sigilosamente para no despertar a Pedro, estaba agotada pero no quería dormir, era como si le diera pena que ese día tan intenso acabara, pensó que, posiblemente, otro día así no se repitiera nunca más. Sentir pena por aquello que tiene valor es totalmente normal y este día que había vivido merecía muchísimo la pena. Observó a Pedro, cómo descansaba boca abajo con la cara totalmente relajada sobre la almohada y presencié el descanso de un guerrero, de alguien que supo luchar con todas sus energías contra el sufrimiento y los avatares de la vida, un guerrero que ha demostrado con hechos que sabe aferrarse a la esperanza como la más esencial herramienta para vencer las desdichas. Pedro era campeón olímpico en tener esperanza, fuera cual fuese la situación sabía cómo conectar con la esperanza y es lo que realmente le hacía único, diferente, no tenía pereza para cambiar toda su vida por tener vida, atrapando lo posible y consiguiendo que lo imposible fuera probable.

Al entrar en la habitación le dio un beso en la mejilla y fue a darse una ducha. Al mirarse al espejo fue consciente de que se sentía en plena felicidad y comprendió que, cuando la felicidad no nos hace enloquecer, es porque la satisfacción está dentro de nosotros. Es un momento donde la seguridad lo invade todo y se hace con las riendas del descontrol que sucede cuando solo somos felices. En este momento no necesitaba gritar, ni saltar, ni, por supuesto, reír, era un momento en el que efervescía la grandeza del momento y no la expansividad de la mente feliz. Cuando la seguridad es la base emocional del estar contento, la felicidad se amansa y se elabora hacia dentro, sin perder su efecto agradable y encantador por ello. Al notarse muy fuerte y a gusto consigo, le acompañaba una sonrisa y su cerebro era muy consciente de que estaba pilotando tanto en sus pensamientos, como en sus deseos. Alguien dijo que lo más importante para ser feliz es tener pocas necesidades, pues bien, se sentía muy satisfecha, porque todo lo que necesitaba en la vida lo tenía delante o detrás en este momento.

Después de la ducha quiso entrar en la zona de la cama que Pedro no tenía ocupada y fue cuando descubrió, de nuevo, al Pedro romántico que conseguía que cada caricia se convirtiera en un masaje que la hacía sentir un torrente de electricidad y escalofrío por toda su columna. Pedro la murmuró al oído *“dime que estoy despierto”* y ella le contestó *“lo primero, lo último, lo único”* y sus brazos se fusionaron mientras sus ojos se cerraban y se daban todos los besos que son posibles en un segundo. Cayeron por el precipicio de los que se tiran con el paracaídas de la confianza total en el otro y surgió la música y crearon miles de arco iris, perfumes, tonalidades, brillos, irradiando sabores de almíbar y, de nuevo, surgió en Natalia la conciencia de que hacer el amor enamorada, era mil veces mejor que hacerlo desde el enamoramiento. Sintió el peso de la confianza, del mutuo respeto, apareció la seguridad de que nada, ni nadie, les podría separar de sus deseos de permanecer juntos, apreció el aprecio que no tiene el precio de despreciar lo que en ese momento se está certificando en cada clamor y, en medio de tanta pasión, comenzó a reír.

– *¿De qué te ríes?* –susurró Pedro.

– *He pensado “este sí que es un final feliz” para un día tan intenso* –dijo como pudo Natalia.

Y permanecieron toda una eternidad indagando en cada uno de los centímetros del cuerpo del otro, llenos de calor y de autenticidad, que es lo que realmente separa a un final feliz, como el que ellos tuvieron, del final feliz que sucede cuando dos cuerpos, simplemente, se unen para hacer sexo. Es quizás otro elemento diferencial entre la felicidad y la satisfacción. Cuando la base emocional del final feliz sexual es la alegría, simplemente, es el placer por placer, el sexo por el sexo. Sin embargo, si el final feliz sexual tiene como base emocional la seguridad, se vuelve eterno, ya que la última parte de nuestra mente se une con la última parte de nuestro cuerpo, y cuando esto sucede, simplemente, se comprende el concepto de infinito. Nuestra mente entra en bucle y después de lo realizado en la realidad, se sigue consumando en el sueño, pegados el uno al otro tanto despiertos, como dormidos, en cuerpo y alma.

Y así terminó su, día simplemente porque era de noche, aunque tenían tanta luz que sufrían del resplandor de su energía. El día se despedía, ese día que quedaría impregnado en sus páginas de suspiros y olor a misterio; ese que se esconde en cada uno de nosotros y que, solo cuando soltamos los lastres del pasado, somos capaces de descubrir y permitir. Natalia fue consciente de que permitirse es permitir y, por ello, ser capaz de enfrentarse a todo lo que no nos creemos de la realidad, aunque en la fantasía lo hayamos vivido en esos momentos de deseo y añoranza.

Y se comprometieron sin palabras, en una mirada que buscaba el deseo para poder comenzar de nuevo, para que los ojos no se rindieran de sueño. Luchaban por no dormir, como si bajar esa cortina que separa desconectar de estar despierto fuera el final de aquello que no había hecho nada más que comenzar. Y siguió la música donde ya no preguntaban si se querían; ahora todos los minutos de este tiempo eran segundos de realidad, transcurrían las horas como si fueran un período sin pensamiento. Era bello, fue bonito, pulcro, apasionante, conmovedor, grandioso, sencillo, íntimo, ideal, mágico, único, rotundo, fulminante, apasionante, especial, exclusivo, eran nada más y nada menos el amor de Pedro y Natalia. Ellos ocupaban el desierto y también los hielos del Polo Sur, conquistando toda la cama con suspiros y gemidos, alcanzando al mismo tiempo, empezando en cimas muy distintas para lograr terminar a la vez, respetando los tiempos, sabiendo esperar y acelerar, todo, bajo el acorde y la pauta de dos corazones a mil, en plena realidad.

La vida daba una vuelta más por las realidades de cada uno de los mortales que la viven, de tal forma que Álvaro dormía con Olivia cerca y, ambos, se daban el amor que puede suceder entre un niño y una perrita, es decir, muchísimo. Su abuela soñaba con aquellos años de entonces, su madre se acostumbraba a dormir sin tener que ir a urgencias. Montse podía sentir que la pasión no la rompía con compulsiones ni rituales idiotas. Sonia podía crecer en cada respiración, saltando esa marca de altura que no se había atrevido a mirar. Teresa dormía con la mirada puesta en el futuro, cosa que

durante muchos años no se había atrevido a realizar. M^a Luisa coleccionaba en sus sueños mariposas que hacían burlas a las flores para luego posarse sobre ellas y beber de su dulce néctar. López intentaba dormir en el rincón de su cama sin atreverse a moverse, ya que su amor tenía un sueño débil. La Dra. Gimeno estudiaba aún la función de los taxanos en relación con la citarabina, la bleomicina o los complejos de platino, en su soledad, como el guerrero que está limpiando su arma; con la idea de conseguir, suplicando, que pronto pudiera lograr su objetivo, hasta que cayó dormida en el sueño que la ayudaría a tener otro día de lucha contra ese mal que inunda y con el que parece que todo termina, aunque lo que realmente está pasando es que, efectivamente, todo comienza. Félix y Rosario seguían velando a Ismael con sus manos muy juntas, llenas de calor y frío, el calor por lo que estaba sucediendo entre ellos, el frío por la cámara que permite que un cuerpo no se corrompa. Verónica los miraba y sentía que todo tenía su momento, como ese que encontraría junto a su marido y sus hijas cuando volviera a Argentina. Elvira y todos los demás componentes de este extraño y emotivo hospital rendían su cuerpo en la cama, pronto llegaría otro momento para acercarse al dolor, a la libertad de aquel que decidió vivir o, simplemente, observar lo inmenso, donde todos están allí. Y mientras que Pedro y Natalia vivían su agonía de pasión y verdad, cada uno de los otros mortales tenía su historia, esa que se va trenzando en cada ciclo de inspiración y expiración.

Llegaron las cuatro y ocho minutos de esa mañana, ese momento en el que las calles se vuelven perezosas de ruidos y gentío, donde las farolas intentan socorrer a los que van ciegos de soledad y búsqueda, en el que el aislamiento te hace sentir un frío que congela cualquier pensamiento, ahí donde un café con leche es simplemente salvarte la vida, un cubata es cocinar tu destino en esas curvas que se dan con dos ruedas, en la que la radio es la compañía más eficaz y el hambre de reunión se convierte en abrazos a almohadas tiznadas de ojos que te acompañan en el silencio del insomnio. Y es que la noche está próxima a la muerte y poco sabemos de ella. Hace miles de años decidimos apostar por la luz y el horizonte, quedando la oscuridad como el habitáculo de los sueños y quien los habita despierto padece de ese mal que denominamos alejamiento social. Al dormir es como si todos los cerebros se unieran en un ritmo cerebral que les encamina a renovar, al día siguiente, la ilusión de la rutina. Y se escucha el grito desgarrador de esa mujer que le suplica a la niña que duerma, para que mañana pueda estar rindiendo en ese trabajo que las ayuda a las dos a sobrevivir, mientras el cabrón de su marido duerme sin saber que la niña está tan asustada como la madre por su presencia.

La noche es como el océano que tenemos que recorrer buceando a pleno pulmón y que reduce nuestra capacidad de maniobra, es un universo oscuro en el que se apuesta por la grandeza y donde se esconde lo ignominioso. Y es que solo tenemos una vida con muchas noches, es el termómetro de la naturaleza, solo cuando la noche es disfrutada el mundo te abraza al día siguiente. Pero también en la noche es cuando suceden las mayores atrocidades, solo en Cataluña en 2010, un 2,9 % de las mujeres aseguraron haber sido violadas, el 93% por la noche. Como es de entender por todos, a las horas

que se producen estas violaciones y por la edad de las víctimas, estos hechos abominables se realizan en la propia casa de la víctima y el agresor es uno de los componentes de su familia, entrando la víctima en la tiniebla, la indefensión y el no saber dónde ir o qué hacer.

Todos estos datos son inauditos, lo son, pero hay que saber que suceden. Según un informe de Mujeres para la salud, el abuso sexual es la peor de las maneras de abuso de poder, ya que, aunque el 80% de las víctimas son niñas y casi el cien por cien de los abusadores/violadores son varones, estos también abusan/violan a niños o adolescentes varones. El refugio de estos canallas es el secreto, que los protege y permite que se produzca la repetición. Incluso, este engendro termina abusando/violando a uno o varios de los componentes de su familia, ya que, aunque sea descubierto por alguno de los otros miembros, el hecho de hacerlo público es tan espantoso que generalmente callan para proteger la imagen de la familia. Es una ley del silencio que agudiza la catástrofe personal de la niña o el niño violado. De ahí la necesidad de hacerlo público, para que podamos encararlo. Es como una mafia que oculta la realidad tremenda de lo que sucede, siendo común que quien ha recibido abuso en su infancia, suele relacionarse e, incluso, casarse con otras personas que también lo han recibido, como si hubiese un imán que las fijase en el destino. Olvidar es el mecanismo más común de defensa, pero queda grabado en un nivel de la conciencia tan oculto que solo prolifera el sufrimiento, como si por dentro algo se estuviera pudriendo.

La estadística es escalofriante. La etapa reina para recibir estas aberraciones de los propios familiares es la infancia con un 44%, en la adolescencia sucede en un 25 % y en la edad adulta, un 31 %. El insomnio, las pesadillas, la confusión, la activación permanente de los universos emocionales de culpa, vergüenza y rabia, junto con la incapacidad de gestionar las emociones, constituye el peor pronóstico para quien ha recibido abuso/violación de su padre, mezclando el sexo con el afecto y teniendo una indefensión total, ya que quien te tiene que dar seguridad, simplemente, abusa o te viola. No poder reconocer en el sexo una actividad natural y totalmente sana es otro de los efectos secundarios, provocando la dificultad para emparejarse, sufrir depresión o ahogarse en el consumo de alcohol u otros estupefacientes, además de numerosos trastornos psicosomáticos derivados de su actitud negativa hacia su propio cuerpo. La prolongación del abuso/violación en el tiempo, la mayor diferencia de edad entre quien realiza la agresión y la víctima, así como que el agresor sea el padre es tajante para la víctima. Pero hay otro dato muy importante a tener en cuenta y es la mirada hacia el otro lado, el de la madre que lo sospecha o lo sabe. Cuando la madre de la víctima no la protege y no es capaz de hacer cualquier cosa para que no siga sucediendo, es totalmente fulminante para el deterioro mental y social de la víctima.

En esa noche de pasión de Pedro y Natalia, a esa hora mágica de las cuatro y pico de la madrugada, muchos sueñan y otros soportan el jadeo de un criminal que está destruyendo su vida y que, siendo tu padre o tu hermano mayor, te usa como propiedad, ya que tiene todo el poder. Si te pasa a ti, si te está pasando, este es el teléfono de la

asociación, 915195678 y este el correo al que debes escribir, lopd@mujeresparalasalud.org.

Todos vestidos de negro, incluido Félix, observaban cómo los funcionarios de la funeraria montaban el ataúd donde yacía Ismael en una especie de camilla para, desde ahí, llevarlo en el coche de difuntos al cementerio de la Almudena de Madrid. Verónica, López, Rosario y delante de ella, en la silla de ruedas, Félix, también Natalia, Pedro y la Dra. Gimeno lo escoltaron por los pasillos del tanatorio como comitiva de despedida. Al salir a la calle donde estaban el coche y el minibús que les llevaría al cementerio, comenzó a llover. Fue como si el llanto lubricara la nostalgia por la despedida, ese momento donde surgen los parámetros de ritual que se precisan para encarar con humanidad la incineración de un ser querido. Sólo siete personas despedían a Ismael, pero lo que sentían por él ocupaba toda nuestra galaxia.

Muy pronto las cenizas de Ismael estarían cerca de las de su señora, esa mujer que compartió su vida sin preguntas, pero con todas las respuestas. Fue un matrimonio de hechos, quizás de pocas palabras, aunque tampoco faltaron, pero los hechos eran la parte más sugerente de su sentir. Ismael tuvo su máximo nivel de representación cuando, saliendo esa chica de la universidad, se acercó y colocándose a su lado, se puso a caminar a su paso sin decir una palabra. De esta manera tan original, surgió un café; después, cuatro años de noviazgo, de aquellos que se vivían en los años sesenta y, más tarde, tener que irse a Argentina por transportar en la mente ideas que no congeniaban con las oficiales; después, los hijos, sus viajes, sus publicaciones, todo envuelto en una pareja que solo se atrevía a decirse cosas de amantes en soledad. Fue maravilloso hasta que ella no pudo más y lo dejó viudo; fue cuando Ismael hizo un pacto con su corazón para darse un par de años antes de volver a encontrarse con su amada, eso sí, primero preparó a sus hijas para que vivieran su marcha como algo natural y posible, como todo lo que empieza y termina en la vida.

Según recorrían las calles de Madrid para llegar al cementerio, en el minibús que habían contratado, cada uno de los siete llevaba a Ismael en su cabeza.

Verónica recordaba esas mañanas de domingo, en las que se iba temprano a la habitación de sus padres, era el único día de la semana que se le permitía acostarse un rato con ellos, para jugar y pelearse con los tiburones que estaban en lo profundo de las sábanas; recordó cómo su madre le hacía el avión, mientras su padre se acercaba para hacerle cosquillas. En esos momentos volaba de verdad. Y después se marchó a esos días de monte o de playa, jugando a meter toda el agua del mar en ese hoyo hecho en la arena; saltó al día en que la descubrieron en su habitación con un chico, ese que terminó siendo su marido, pensando que sus padres no volverían y cómo, al salir de su habitación, Ismael con cara de pocos amigos se dirigió a su compañero, cuando estaba a su altura le quitó un hilo del hombro y le dijo, “¿quieres merendar?, tendrás hambre”. Durante todos estos años ambos se han adorado, como si fueran padre e hijo.

Y en ese mismo momento, Rosario recordaba el día que Ismael le enseñó a cortar con un bisturí un tejido para analizarlo en su microscopio, tenía solo seis años; y cuando le daba “vueltas supersónicas”, mareándose ambos, era chulísima esa sensación de que la cabeza seguía girando o cuando, después de amonestarla por haberse portado mal, le decía mil veces si ella sabía que él la quería muchísimo y que sentía que los padres tuvieran que hacer estas cosas con sus hijos... Y también la tarde en que estuvieron haciendo tartas y casi incendian la cocina, porque terminaron en una pelea de harina.

Y en ese mismo momento, Félix recordaba todo lo hablado con Ismael y le venía, una y otra vez, esa mañana en la terraza con el sol en la cara, el refresco y su compañía y, sobre todo, cómo fueron sus primeras palabras. “Sí, esta vez he copado bien. Hasta que no me he visto encamado no he parado. Me caí hace unos meses, pero esta vez ha sido la de verdad”, en esa frase lo había dicho todo, como si supiera el final y viviera adelantado a los demás.

Y en ese mismo momento, la Dra. Gimeno recordaba la cara de Ismael en mitad de la convulsión y cómo con la mirada le decía que sentía haberle ocultado la información que él sabía, mientras ella le decía que estuviera tranquilo y, sobre todo, cómo le dijo que sabía que iba a morir; la dejó tremendamente llena de paz el agradecimiento por sus palabras sinceras, “*si sucede, te prometo que no sufrirás*”; se dio cuenta de que, en realidad, la mayoría de los pacientes protegen a los médicos y que estos, ellos, ella, son los que más se juegan en eso que llaman tratamiento médico. El paciente ya tiene, en la mayoría de las ocasiones, todo hecho, pero el médico sufre su fracaso. Al darse cuenta de lo aprendido, se prometió abrazar mucho más a sus pacientes.

Y en ese mismo momento Pedro jugaba en su mente con una canción que le llevaba una y otra vez a estar con Ismael, es esa fantástica composición de Reik, ese grupo Mexicano que cantaban “*Creo en ti*”. Pedro envuelto en la noche de pasión que había vivido, sentía como si hubiera sido un homenaje a la vitalidad de Ismael, por la vida y para la vida. Y mirando por el cristal del minubús le salió la frase “estaba lloviendo, vestido de negro, y no comprendí la división”, que para cualquier mortal significaría que un día de lluvia, alguien vestido de negro no comprendió la división en matemáticas. Pero para la mente de Escarabajo significaba ESTABA YO VIENDO, VESTIDO DE LUTO, Y NO COMPRENDÍ SU MUERTE. Esa frase se la dijo hace tiempo un niño que vivía la separación de sus padres y dijo ESTABA YO VIENDO (llorando, que es una forma de llover), VESTIDO DE NEGRO (era así el uniforme del colegio), DELANTE DE LA PIZARRA (su profesor le había sacado para hacer una división) Y NO COMPRENDÍ LA DIVISION (la separación de sus padres). Esta es la mente, así funcionamos.

Y en ese mismo momento, Natalia, que era de todos la que no conoció en vida a Ismael, sentía que, con este entierro, enterraría todo lo que ya pasó y que Ismael sería como su hombre en la otra orilla, estaba tranquila sabiendo que, en ese otro lugar, Ismael estaría esperándolos y cuidándolos.

Y en ese mismo momento, López recordó las bromas de Ismael, su forma de entender su realidad; era eléctrico, cuando lo curaba o le ponía la vía, el calor de su cuerpo le hacía sentirse bien, era como el abuelo que nunca tuvo, pero con ideas y una mente más joven que la suya. Ismael representaba para él, el personaje que le quitó el miedo a la vejez. Se sentía orgulloso de haber servido a un hombre con esa dignidad.

Y en ese mismo momento, todos se dieron cuenta de que habían entrado tristes al autocar, pero que, al tener en su mente a Ismael, fue como si este les estuviera diciendo “*Ché, qué sucede, esas caras, esa mente, que me vais a enterrar, necesito simpatía ante la muerte*”. Y atreviéndose Pedro comenzó a cantar CREO EN TI de Reik:

*Ya no importa cada noche que esperé,
cada calle o laberinto que crucé,
porque el cielo ha conspirado a mi favor
y a un segundo de rendirme te encontré.*

*Piel con piel,
el corazón se me desarma.
Me haces bien,
enciendes luces en mi alma.*

*Creo en ti
y en este amor
que me ha vuelto indestructible,
que detuvo mi caída libre.*

*Creo en ti
y mi dolor se quedó kilómetros atrás.
Mis fantasmas hoy por fin están en paz.*

Todos lo miraron alucinados de lo bonita que era la canción y comenzaron a cantarla cada uno desde su voz, su tono, su acorde. Los puso en acuerdo para parecer el grupo más cuerdo de todos aquellos que circulaban por la M30 madrileña y siguieron:

*El pasado es un mal sueño que acabó,
un incendio que en tus brazos se apagó.
Cuando estaba a medio paso de caer,
mis silencios se encontraron con tu voz.*

*Te seguí y reescribiste mi futuro,
es aquí mi único lugar seguro.*

*Creo en ti
y en este amor
que me ha vuelto indestructible,
que detuvo mi caída libre.*

*Creo en ti
y mi dolor se quedó kilómetros atrás.
Mis fantasmas hoy por fin están en paz.*

Fue el himno que los unió en corazón y alma, sintieron a Ismael en cada acorde; la cantaron antes, durante y después de la ceremonia, en la que Rosario se atrevió a decir las últimas palabras de despedida a su padre:

– *Padre, te quiero. Sé que en muchos momentos estas palabras me las has dicho tú a mí y, en este instante, quiero que te las lleves al fin del universo; quiero que el aire quede impregnado de lo mucho que te quiero y que las tengas contigo cuando estés con tu mujer, mi madre, tu alma gemela, a la que también escuchaba en vuestra soledad, cuando creíais que estaba dormida, cómo le decías “te quiero, cariño” y sé que se lo dijiste a los 20 y a los 30, 40, 50, 60 y, también, a los 72, antes de que ella muriera. Ahora ya estás con ella. Dile que la queremos todos. “Te quiero” seguro que se convierte en una vibración que te estará envolviendo y te acompañará en tu viaje. Padre, papá, Ismael, te quiero.*

Me gustaría decirte, delante de todos estos amigos y de Verónica, tu hija mayor, que me has hecho comprender que se puede querer; que puedo querer gracias a ti. Eres mi guía en eso del querer y por ello te digo, padre, que me has dejado sola de cuerpo, pero llenísima de tu alma, que guardaré a partes iguales entre tus nietos, tu yerno y nosotras. Ya eres nuestro y, por ello, solo te digo, papá, “mi papá, te quiero”. Adiós.

Y fue un momento donde nadie aguantó sus lágrimas, emergieron de forma natural, como había ocurrido hasta el momento. De nuevo cantaron “*Creo en ti*” hasta que, horas después, apareció un señor muy amable y exquisito en el trato con una urna llena de las cenizas de Ismael. Fue el momento más difícil, ya que todos tenían que volver a sus vidas. Se fueron al hospital, en el trayecto todos estuvieron en silencio, Verónica portaba la urna apretada a su pecho. Al entrar en el hospital, la Dra. Gimeno y López se marcharon a casa, tenían turno de tarde; Pedro y Natalia hicieron lo mismo, esta vez, porque Pedro pasaba consulta a las tres de la tarde y Natalia tenía que ir a visitar a sus pacientes en el hospital; Verónica, Rosario y Félix se dirigieron a la habitación de este, ya que su avión para Argentina no salía hasta el día siguiente.

– *No sé cómo me sentiré mañana, pero ahora mismo estoy llena de energía* –dijo Verónica, mientras entraban en la habitación de Félix.

- *Yo siento unas sensaciones extrañas, estoy contento* –dijo Félix mirando a Rosario– *y a la vez estoy muy triste. Es un revuelto emocional muy extraño, pocas veces lo había sentido, sé lo que es vivir la tristeza y también la felicidad, pero lo que siento en este momento no lo he vivido nunca.*
- *Bueno, ya que me miráis y toca hablar de cómo nos sentimos* –expresó Rosario–, *yo siento un vacío muy grande en mi pecho, simplemente. Acabo de incinerar a mi padre pero, es cierto, siento la ilusión y una fuerza que hacía tiempo que no había sentido, incluso, no sé si alguna vez lo he sentido, es mágico.*
- *Bueno, chicos, yo me tengo que marchar para dejar saldada la residencia donde vivía papá, luego me pasaré por el hotel, voy a dormir. Os dejo solos, que me parece que tenéis que deciros dos o tres cosas* –refirió Verónica, acercándose a su hermana y dándole un gran abrazo. La miró y le dijo “*ahora soy tu superior y te ordeno que cojas la vida por... y la disfrutes de una vez*”. Después se fue hacia Félix y le dio un abrazo y un beso, con la prudencia de no darle en la pierna, le sonrió y se marchó.

Rosario acercó su silla a Félix, en esta ocasión no porque fuera la más atrevida de los dos, simplemente, es que la posición que tenía Félix para que su pierna estuviera erguida le impedía hacer muchos movimientos. Y fue entonces cuando Félix se decidió a hablar sobre todo lo que se habían dicho con sus manos la noche anterior velando a Ismael.

- *Tu padre le dijo todo a tu madre poniéndose a su lado a caminar* –expresó Félix–. *Pues yo ya te he dicho todo con mis manos esta noche; puedo ahora indicarte lo difícil que es para mí que, de pronto, me haya enamorado como nunca antes de alguien a la que no he visto nunca y con la que prácticamente no he hablado más de un minuto. Tu padre me decía, justo antes de morir, que en momentos de mucha carga vital, por ejemplo, un bombardeo o en un hospital, las relaciones humanas se multiplican en la base emocional. Espero que esto que siento hacia ti, no sea algo que tenga que ver con lo que estamos viviendo, a mi edad, ya no quiero vivir en espejismos. Hasta que conocí a tu padre vivía en el espejismo de que mi vida era perfecta, cuando en lo que me había convertido era en un ser que solo podía hacer lo que me apetecía, sin compromiso con la vida. Desde que te vi entrar en el tanatorio y me miraste, lo que sentí fue todo lo contrario, me dije, con esta mujer me gustaría equivocarme, ya que merece la pena.*
- *Te cuento, señor llanero solitario* –dijo Rosario.
- *¿Pero cómo?* –preguntó asustado Félix–. *¿De dónde sacas ese apodo para mí?*
- *No te asustes, no es casualidad* –le tranquilizó Rosario–. *Sé que así es como te nombraba mi padre, me lo dijo López en algún momento.*
- *Qué susto* –dijo Félix–. *Sigue, por favor, perdona haberte cortado, pero casi salgo corriendo...*

- *Te decía que si conocieras mi historia, sabrías que, en casi todo lo que he hecho, he tenido bastante éxito; en todo, menos en el amor; se puede decir que nunca me he enamorado de nadie. He tenido muchísimas relaciones, pero nunca bajo el paraguas del amor. Y me he sentido por ello siempre muy confusa e incluso cabreada. He vivido el amor en la pareja de mis padres y era tan bonito, duro, pero tan maravilloso que, con esa vara de medir, lo que vivía con los hombres me parecía algo menor. Por eso, al final, he dejado a todo pretendiente, aunque a algunos les di y me di una oportunidad. Por lo tanto, señor llanero solitario, tiene usted delante una mujer que no se ha enamorado nunca; sin embargo, lo que sentí al verte en la silla de ruedas al entrar en el tanatorio fue un sobresalto, mi padre diría que es una extrasístole, y, desde ahí, todo lo demás lo ha vivido usted conmigo.*
- *Pues poco más te puedo decir, Rosario –anunció Félix–, quiero que lo que suceda entre nosotros sean hechos como los de tu padre y no tanto palabras, aunque creo que los dos podemos ser muy parlanchines. Es curioso, pero lo que te tengo que decir es que no tengo nada que decir y mucho que hacer contigo. Sólo que para que esté en plena facultad para hacer, espero que esta pierna se porte bien y no tengas delante de ti un cojo.*
- *Bueno, deja ahora tu pierna, hablaremos con los médicos para que nos digan cuál es el cuaderno de ruta y nos adaptaremos a él. Si te parece, mañana me voy para Argentina y en Julio, que tengo vacaciones en el trabajo, vuelvo. Será en ese momento donde decidiremos dónde colocamos nuestras vidas, un mes puede ser suficiente para saber si podemos vivir más juntos y tres meses donde no nos veremos para que nos quede claro que lo que sentimos no es por lo bestial de la situación emocional que hemos vivido. Aunque ya te digo que, quitando que es mi padre el que ha fallecido, me alegro mucho de que una situación de intensidad emocional haya sido el escenario de conocerte, porque no me he enamorado de quien eres, no te conozco, me he enamorado de lo que transmites en una situación vital y absolutamente extrema.*

Se dieron su primer beso y notaron que su pasión psicológica se desbordaba más aún cuando juntaron piel con piel, era explosivo lo que tenían en sus cuerpos y, por ello, debido al lugar donde estaban y la situación física de Félix, decidieron seguir dándose solo sus manos. Y durmieron el uno al lado del otro, apoyando un hombro en el del otro y cabeza con cabeza. No les costó mucho dormir, llevaban muchas horas sin hacerlo, Rosario no había dormido desde que le dieron la noticia de la muerte de su padre y Félix tampoco desde que la vivió in situ. Durmieron y soñaron con poder estar algún día abrazados, desnudos, unidos.

Natalia estaba totalmente en el cielo, entre lo poco que había dormido y la pasión de aquella noche con Pedro, tenía agujetas en músculos de su cuerpo que no pensaba que existían y que notaba cuando se iba a sentar. Pero, encantada de la vida se dirigió a la

habitación de Montse y Sonia a visitarlas, sabiendo que era lo que Ismael desearía después de su entierro, que cada uno siguiera viviendo.

- *Hola, chicas* –entró en la habitación Natalia.
- *Qué guapa estás* –dijo Sonia nada más verla.
- *Muchas gracias* –contestó Natalia.
- *Sí que estas guapa, sí* –verificó Montse.
- *Bueno, qué recibimiento, me encanta* –dijo sonriendo Natalia, pensando que el amor y la pasión te quitan telarañas–. *Lo importante ahora es cómo siguen mis pacientes.*
- *Bueno, bien, con ganas de que me lleven a quirófano* –dijo Sonia.
- *Y yo con ganas de salir del hospital* –expresó Montse, mirando a Sonia con una sensación de pena a la vez.
- *Pues traigo noticias para las dos. En cuanto pase el traumatólogo, te vea las heridas y la movilidad de las manos, también te visite el dermatólogo y te den el alta, todo quedará en psiquiatría con Marta y conmigo. Por lo tanto, podremos hablar de salir del hospital si sigues tan bien como te veo. Lo importante es que comiences una vida nueva cuando salgas de aquí. Por ello, es posible que en unos días estés fuera, Montse.*
- *Genial, me encanta la noticia* –dijo Montse.
- *Y respecto a la señora Sonia, esta misma tarde me han informado de que se reúne el equipo y tienen esperanzas de que, si hay quirófano mañana, te implanten el Fitbone. No obstante y como es natural, te lo dirán ellos a lo largo del día.*
- *No me lo puedo creer, qué miedo y qué ganas* –dijo Sonia llorando.
- *Bueno, qué te pasa* –se acercó Natalia a Sonia.
- *Nada, nada, lloro esta vez de alegría. Quiero tener una vida normal, ser como cualquier otra persona y me acabas de decir que mañana es posible que todo comience.*
- *Montse, ¿cómo van tus rituales y tu necesidad de lavado?* –preguntó Natalia.
- *No tengo ninguna intención de lavarme. ¿Que si vienen pensamientos como siempre? Permanentemente, pero, simplemente, no lo voy a hacer; me lavaré cuando mi ojos vean que tengo sucias mis manos, no cuando solo lo vea mi mente. Creo que estoy cada vez mejor; siento parecido a lo que tiene que sentir un cocaínómano cuando lleva dos meses sin consumir; raro, angustiado, pero mucho mejor* –dijo Montse.
- *Bueno, chicas, pues salid un poco de la habitación. Daos una vuelta por los pasillos, os vais a quedar amarillas. No salgáis a la calle, porque Sonia tiene que operarse y no puede correr el riesgo de pillar un constipado pero, por aquí dentro, sacad vuestros traseros de estas camas. ¿Ok?*
- *Sí, jefa* –dijo Sonia.
- *Lo intentaré* –dijo Montse.

Al salir de la habitación, vio a Elvira, que le sonrió.

– *¿Cómo encuentras a Montse, Natalia?*

– *Muy bien, sobre todo porque su pensamiento anancástico se mantiene y, a pesar de ello, no está realizando las compulsiones. Esto nos dice que tiene control sobre su obsesión y ese es el indicador de que, de seguir unas semanas así, el pensamiento anancástico se quedará enmudecido, como en otra dimensión. Entonces pasará de ser una obsesiva en descontrol a ser una obsesiva que tiene su propio control. La veo bien* –respondió Natalia.

– *Yo también, ahora me acercaré a que me dé el abrazo del día, aún no he tenido tiempo. Esto también es buena señal, hace unos días lo primero que hacía era ir a que me diera un abrazo, ahora la pongo en segundo lugar, detrás de otros pacientes* –expresó Elvira.

– *Genial. Yo me voy para casa, acabamos de incinerar a Ismael y necesito descansar un poco, mañana vuelvo.*

– *Descansa, Natalia, te lo mereces* –dijo sonriendo Elvira.

Y Natalia recorrió una vez más ese pasillo que la lleva al ascensor, que la encamina a la salida. Era un día de otoño gris, de esos en los que te apetece coger un libro, meterte en la cama y dormir varias horas. Natalia era la mujer más afortunada del mundo, podía hacerlo llena de satisfacción y con muchas ganas de seguir despierta para disfrutar de su vida. Y eso sí que es mágico, poder dormir cuando tienes la dicha en tus momentos de vigilia. Y sintió la curiosidad dentro de su pecho, como si ese tortazo se hubiese borrado del todo; sintió que sufrir es vivir, pero vivir debe pasar del sufrimiento a satisfacción y siguió sintiendo, mientras recordaba esa fantástica melodía cantada por Andrés Calamaro, “*Algo contigo*”.

¿Hace falta que te diga que me muero por
tener algo contigo? ¿Es que no te has dado
cuenta de lo mucho que me cuesta ser tu amigo?

Ya no puedo acercarme a tu boca, sin deseártela
de una manera loca. Necesito controlar tu vida,
saber quién te besa y quién te abriga.

¿Hace falta que te diga que me muero por
tener algo contigo? ¿Es que no te has dado
cuenta de lo mucho que me cuesta ser tu amigo?

Ya me quedan muy pocos caminos, aunque pueda
parecerte un desatino, no quisiera yo morirme sin

tener algo contigo.

Ya no puedo continuar espiando día y noche,
tu llegar adivinando, ya no sé con
qué inocente excusa pasar por tu casa...

Ya me quedan muy pocos caminos, aunque pueda
parecerte un desatino, no quisiera yo morirme sin
tener algo contigo.

Sin tener algo contigo. Sin tener, algo...
contigo.

Ya no le hizo falta decir que quería tener algo con Pedro, todo estaba en su sitio. Lo llamó por teléfono.

- *¿Sí?* –contestó Pedro.
- *¿Estás en consulta? Perdona, quería escuchar tu voz.*
- *No, no estoy en consulta* –respondió Pedro.
- *¿Dónde estás? ¿No tenías consulta?*
- *Estoy en casa esperando al amor de mi vida. No se puede ver a ningún paciente si tú estas peor que ellos, ¿recuerdas?* –dijo Pedro.
- *Me haces la mujer más feliz del mundo. Ahora mismo llego* –dijo Natalia llena de contento y alegría. Y cuando colgó, simplemente, paró un taxi y le dijo:
- *Tengo una urgencia, vaya lo más rápido posible a...*
- *¿Le pasa algo grave, señorita?* –dijo el taxista.
- *No, grave no, pero importante sí. Conduzca todo lo rápido que pueda.*
- *No se preocupe, lo haremos en plena seguridad* –sentenció el magnífico profesional del taxi.

Y de nuevo surgió el mejor antídoto para un momento de excitación y expansividad. Natalia estaba envuelta en felicidad y, por ello, no pensaba. No quería nada más que aquello que la hacía palpar de esa manera y tuvo la suerte de que el taxista era un señor que, desde su seguridad, podía conseguir que el placer que requería Natalia pudiera realizarse cuanto antes. Y volvió a surgir otra firma de amor, otro certificado lleno de palabras de amor, Pedro y Natalia, lo demás está afuera.

Y como contemporáneos que huelen el amor y sintonizan con esa magnitud, Rosario y Félix despertaron entre besos como dos hambrientos de la pasión. Y en ese momento, el mundo, el universo se llenó de luz. Hay muchos que creen que el universo subsiste por sí mismo y no saben que cada vez que alguien siente lo que en este momento sentían Pedro y Natalia o Rosario y Félix es cuando el universo se llena de fuerza. Somos nosotros los

que damos luz a todo el universo cada vez que emana de nosotros el amor; es la propulsión, el impulso y, por ello, lo que mantiene vivo el universo. Pero esto es un secreto, no se lo digas a nadie. Eso sí, ama como si se fuera a acabar, ama con toda tus ganas.

Capítulo 10

Vivir en C.A.S.A. para poder ser arquitecto de tu destino

*Crece y permanece donde te encuentras y desde ahí
poder ocupar nuevos espacios*
R. Aguado

M^a Luisa tenía delante de ella a unas docenas de voluntarios del teléfono de la esperanza que, con todos sus deseos de ayudar al prójimo, comenzaban su andadura en este mundo del voluntariado o la ayuda social. Inició su discurso formativo sobre las personas que se encuentran en una crisis vital intensa, su ponencia tenía como título “Intervención en las personas con alto riesgo de suicidio” y comenzó:

– “Empezaré por decirles aquello que, hoy sabemos, no necesitan, ni les viene bien a esas personas que están viviendo una situación de crisis personal que les puede llevar a desear morir e intentar la autolisis: recibir consejos, los sermones o sugerencias manidas como “ánimate” o asegurarles que “todo saldrá bien”. Lo único que les produce es un empeoramiento de la sensación que tienen de aislamiento e incompreensión por parte de los demás. Tampoco necesitan que les analicemos, les demos explicaciones de su estado, les comparemos o les califiquemos y, mucho menos, que los critiquemos desde la moralina de nuestras creencias. La persona que se encuentra en esta situación no requiere que se le interroge o que cambiemos de tema porque no aguantamos estar frente a alguien que quiere suicidarse. No es momento de hablar de lo que sienten, quizás, todo esto lo necesitamos más nosotros, pero quien vive en ese estado mental, los estudios realizados así lo indican, ellos, todo esto, no lo precisan.

También sabemos lo que les ayuda a salir de este estado, lo que les viene bien y es alguien que no tenga prisa, que se adueñe del momento, permaneciendo a su lado todo el tiempo que haga falta, ya que mientras se esté delante y presente, el suicidio no se consumará. Necesitan a alguien que les escuche, alguien en quien

confiar, alguien que les respete y que no intente resolver su vida, tratando esta situación con discreción y, a la vez, con seguridad; alguien que se preocupe, que se ponga a su disposición, tranquilizándoles con su presencia, hablando con calma o sabiendo estar en silencio, un silencio activo, ya que la mejor forma de que nuestro interlocutor hable y se exprese es mantener un silencio donde nuestra presencia sea indiscutible. Cuando mantenemos nuestro saber estar en silencio les hacemos sentirse únicos, ya que toda nuestra atención está dirigida a la persona; es una herramienta muy potente para activarles y movilizarles del estado en el que se encuentran. Si pudiéramos estar frente a ellos, mirarles les viene bien, cuando miramos y admiramos en estas condiciones a la persona, esa parte que no quiere vivir también se siente observada y es cuando damos una oportunidad para que pueda salir de ese enroque. La mirada debe ser de contemplación, nunca enjuiciando, criticando o juzgando y sí admitiendo al individuo, aunque, como es natural, no se admita lo que quiere hacer.

La persona que pasa por este estado en el que quiere acabar con su vida, desea en el fondo sentirse acompañado y que no se le deje solo. Aunque así lo pida y tenga momentos agresivos, nunca debemos dejarles en soledad, no hay que dar respuestas, ni hacer preguntas, callar y escuchar es un buen comienzo, cuando callamos el otro puede hablar; cuando escuchamos, nuestro interlocutor se siente a sí mismo, se escucha y se conoce mejor.

Tratar con un suicida necesita, más que en cualquier otra situación, de una disociación personal; poder sentir, vivir y comprender lo que percibe el suicida es la única oportunidad que tenemos de trasladarle el mejor antídoto contra su estado, que le atrapa y le tiene secuestrado. En definitiva, hay que conseguir que sea consciente de que todavía hay personas que pueden conectar en vida con él/ella.

Socialmente hay muchos mitos o criterios equivocados respecto a lo que le ocurre mentalmente a la persona que quiere quitarse la vida, uno de ellos es:

“La persona que se quiere suicidar no lo dice”.

Hoy sabemos que esto es falso ya que, de cada diez personas que consuman el intento, es decir, se suicidan, nueve de ellas dijeron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida. Otra cosa es que no nos demos cuenta, ya que en la vida, realmente, estamos muy alejados los unos de los otros aunque vivamos hombro con hombro. Nadie es responsable de no haber leído entre líneas, pero decirlo lo han dicho.

Un segundo criterio equivocado es:

“Aquel que lo dice no lo hace”.

El suicida habitualmente ha cambiado su forma de mirar, hacer, vestir, dormir, comer, hablar, siendo todos estos cambios formas de decir que algo está pasando, pero, sobre todo, es muy normal encontrarle en un aislamiento físico y social o con

la sensación de que está en otra parte y fuera de empatía. Son formas de decirnos que algo se está consolidando o tramando dentro de su mente, una más es parecer que está genial y que ya nada le afecta. Todos los suicidas lo dicen y luego algunos lo hacen, pero aquellos que lo llevan a cabo también lo avisaron a su manera, por lo que intervenir es fundamental para que no lo consumen.

Un tercer criterio equivocado es:

“Los que intentan el suicidio y no consiguen morir en el intento es que, en realidad, no han querido matarse”.

Pensar que las personas que han intentado matarse solo han hecho un alarde o un chantaje emocional es un mito peligroso ya que, aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error tildarlos de chantajistas. En realidad, a estas personas les han fallado sus mecanismos útiles de adaptación y no encuentran alternativas, excepto el atentar contra su vida.

Un cuarto error o mito es la creencia de que:

“Aquel que intenta suicidarse y no consigue morir en el intento estará en peligro toda su vida”.

Hoy sabemos que solo el 20% de los suicidas que no mueren en un primer intento, mueren suicidándose, es decir, paradójicamente, intentar el suicidio es uno de los elementos de mejor pronóstico para luego no morir por suicidio. Es como si, al intentar el suicidio y no conseguirlo, comenzara un segundo ciclo de vida. De hecho, muchos de ellos indican que el día de su nacimiento fue el día que lo intentó y no lo consiguió. Es como si cogieran de nuevo las riendas. Por supuesto, nadie que intenta el suicidio debe sentirse orgulloso, habitualmente nadie está orgulloso de una crisis personal tan bestial, pero desde el punto de vista de lo que ocurre en la realidad, sobrevivir al suicidio es una segunda oportunidad para la vida.

Un quinto error es:

“Todo aquel que intenta el suicidio es que está deprimido o tiene una enfermedad mental”.

En realidad en la depresión el suicidio está en el fondo del matiz existencial, pero también hay suicidio en la esquizofrenia, el alcoholismo, los trastornos de la personalidad y en personas que no padecían en ese momento ningún trastorno o síndrome psicológico. Por lo tanto, aunque la enfermedad mental lleva al suicidio, no todos los suicidas sufren una enfermedad mental.

Un sexto equívoco, muy repartido en la comunidad es:

“No hay que hablar del suicidio, ya que parece que incitas o das ideas”.

Todo lo contrario, hablar del suicidio con una persona que se encuentra en este riesgo, en vez de incitar, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que se le ofrezca para analizar sus propósitos y bajar la fuerza del impulso. Hablar del suicidio salva muchas vidas y por ello es necesario que se hable sobre el tema en la escuela, los medios de comunicación, y en la mesa de casa. Eso sí, no de forma obsesiva y permanente, sino desde la más absoluta seriedad científica, igual que hablamos del consumo de sustancias, el bullying o cualquier otra forma de agresividad hacia las personas. No hablar parece que no es el mecanismo para que no exista, hablando e informando podremos prevenir.

Por último, otro criterio erróneo es la idea de que:

*“Aquel que hace el intento y luego, pide ayuda antes de morir
es que no quería matarse”.*

Hay que saber que todo suicida se encuentra en una situación ambivalente, es decir, con deseos de morir y de vivir. El método elegido para el suicidio no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza y el arrepentimiento, después de haber realizado la ceremonia, solo indica que el deseo de vivir ha vuelto a estar presente.

Ya no como error, sino como aberración social, nunca le digan a alguien que quiere o sospechan que quiere suicidarse que se tire por la ventana o le den un cuchillo para que se lo clave. No alardee de órdago ya que, además de ser un delito de omisión auxilio al suicida penalizado en el Código Penal vigente, en muchos casos, es ese último desprecio lo que les empuja a realizarlo.

Habitualmente la idea del suicidio empieza a engendrarse cuando el dolor es más grande que los mecanismos o recursos que tiene la persona para manejar su vida, de tal manera que, una de las cosas que pasa, cuando la persona comienza a pensar en el suicidio, es que se siente mejor; es como si al decirse, “me quito de en medio”, la angustia se aliviara. Siente que tiene dominio, siente el control entre tanto caos y sufrimiento. Quitarse de en medio denota que se encuentra entre dos partes que sufren o le hacen sufrir; estar en el medio es algo que termina cuando decide quitarse de en medio, alucinando con un nuevo estado donde gobierne las dos partes que le presionan. Desaparece del medio, se hace invisible y, desde ahí, pasa de dominado a dominador. Claro, aquí comienza la alucinación o el delirio, ya que no tiene en cuenta que, cuando uno se mata, ya no está en ningún plano.

Al principio del proceso, el hecho de que, al imaginar que se puede suicidar, aparezca una sensación de calma o descanso, no significa que tenga que hacerlo en realidad en ese momento; es un juego de fantasía, una manera de autocontrol para quitarse la angustia, como el que comienza a imaginar que puede comer cuando tiene hambre. El sentimiento y la acción son dos cosas diferentes, aunque el primero termine siendo la semilla que va engendrando un estado que comienza como un juego mental de autocontrol y que termina volviéndose en obsesión.

En el proceso hay una herida que sigue a otra herida, como la gota malaya, una gota sigue a otra gota, hasta que ese gota a gota se convierte en una gota que

agota. El presente se impregna de un dolor interminable y la persona va entrando como en un ensimismamiento, percibiendo menos y menos de su entorno. Viene la desesperanza, pierde el balance entre lo que es la idea y la acción, mezclándose y confundiéndose, pierde el contacto con la realidad, cada vez, su delirio obnubila la situación y entra en un presente amargo y en un futuro sin ilusión. El suicidio se convierte en la única expectativa o solución para terminar con su dolor, la persona se va adormeciendo, eventualmente deja de buscar ayuda y entra en una especie de “trance suicida”; en definitiva, lo que ocurre con el suicidio es que el dolor es mayor que los recursos o herramientas para manejarlo; el sistema físico y el mental “se apagan” y la persona queda viviendo en un cuerpo vacío por dentro, como en un caparazón que le impide tener contacto con el exterior. Ahora todo es indefensión, solo existe el delirio, aunque no haya patología psicótica aparente.

En este punto, algo importante a señalar es que delirar no es solo un elemento psicótico, muchos de nosotros deliramos cuando un pensamiento se convierte en acto; por ello, el delirio también sucede en todos los TOC, cuando aquello con lo que se obsesionan deja la realidad fuera de su control; no hay nada más delirante que un pensamiento obsesivo, por lo irracional, lo fantástico y, sobre todo, por cómo nos involucramos en él. En este trance no hay esperanza, nadie puede ayudar, no hay sentido del humor, paciencia o perspectiva. La persona no se da cuenta, es tarde para ser consciente de que el suicidio es una solución permanente para un problema temporal”.

Y así termino su clase magistral M^a Luisa. Al finalizar, apareció el silencio, estos nuevos voluntarios habían escuchado, en veinte minutos, una realidad que podría suceder al otro lado del teléfono y cuanto antes supieran que esto sucede y es posible, mejor. Muchos de ellos tendrían que leer entre líneas los mensajes de aquellos que utilizan el teléfono de la esperanza, en ellos estaba el poder detectar a una persona que, detrás de su llamada, lo que está diciendo es que se quiere suicidar.

Una vez repuestos del shock de la información, aplaudieron y entonces M^a Luisa les dijo que si querían preguntar alguna cosa. Un señor, de edad cercana a los sesenta, levantó la mano y cuando M^a Luisa aprobó con su cabeza, preguntó.

- *¿Cuál es el gremio que más posibilidades tiene de realizar un intento de suicidio? ¿Hay algún estudio?*
- *Bueno, sabemos que, sabios como el Dr. Guillermo Petersen, indican la gran posibilidad de suicidio en parapléjicos. Este ilustre psiquiatra ha trabajado en el centro de Toledo. Es comprensible que una persona que, de montarse en una moto, en un coche, subirse a un andamio o tirarse de cabeza a una piscina, pase a una ambulancia y, días después, le notifiquen que nunca más podrá mover sus brazos o sus piernas, sufra un shock que es difícil de metabolizar. Es muy habitual que estas personas, en algún momento del proceso de adaptación, quieran morir y que un*

número importante intente el suicidio. Otros gremios como enfermos terminales, personas maltratadas, vejadas, violadas o que están permanentemente recibiendo el abuso, llenan un porcentaje importante. Los problemas de abandono o ruptura y pérdida sentimental, las separaciones conyugales, la ruina económica, que te quieran echar de tu casa por no tener medios económicos, además del consumo de sustancias y las enfermedades mentales, antes señaladas, ocupan también un gran porcentaje. Y luego hay un grupo de personas a las que no les pasa nada de todo esto y, de manera anárquica, eso sí, habitualmente en un escenario de soledad, intentan el suicidio. Hay un pico muy alto en la adolescencia, la infancia también tiene suicidio, aunque menos, y después, la tercera edad es otro grupo de alto riesgo si tienen las condiciones de aislamiento, soledad y abandono.

- Y el mejor antídoto contra el suicidio, ¿cuál es? –preguntó una chica de unos veinticinco años.
- El amor. El amor y la red social, es decir, la familia, los amigos, el trabajo, los vecinos son grandes antídotos que previenen el suicidio, pero, sobre todo, el amor correspondido. Podríamos decir que el calor que produce el amor arroja del frío intenso que lleva a la ideación y al acto suicida.
- Antes has indicado que para conseguir trabajar con estos colectivos, nosotros tenemos que disociarnos más que nunca. ¿Cómo se consigue? Y, realmente, ¿qué es disociarse? –preguntó un chico con un look de intelectual.
- La disociación es necesaria en casi todas las intervenciones sociales. En sí, parece que es una manera de protegerte para que no te afecte la historia de la persona a la que estás cuidando o con la que estás haciendo la intervención, pero, en realidad, es una manera de ser más eficaz en el tratamiento. Me explico. Si en la relación de dos seres humanos ambos ponemos todo lo que somos, esa relación será muy simétrica y sería muy difícil protegerse de lo que le está ocurriendo al cliente o usuario del teléfono. Sin embargo, cuando se disocia, el que escucha solo pone su parte profesional en la relación, así podrá ofrecerle al que consulta toda su sabiduría y experiencia en resolver los conflictos y, además, saldrá de la relación ileso. Por ello tenemos que saber disociarnos. ¿Cómo? Es una buena pregunta que podremos contestar cuando hayamos conseguido superar otra que es ¿cuándo? El profesional que se dedica a trabajar con estos colectivos debe encontrarse en un momento personal en el que tiene resueltas todas sus deudas consigo mismo, o casi todas. Cuando la vida del profesional es normal, en el sentido de que no tiene un sufrimiento actual que le sobrepasa, le va a resultar más sencillo disociarse de aquello que está escuchando y, a la vez, colocar toda su energía en encontrar y proponer una solución. Ahora bien, si el momento que está viviendo el profesional es de crisis, como es natural, en ese instante, cualquier cosa que escuche la va a personalizar con más facilidad. Por lo tanto, el cuándo es fundamental. Una vez salvado este filtro, llega el cómo. Y es colocando la mente en un estado, que debéis aprender a conseguir, en el que lo que escuchas está muy claro que no te está pasando a ti, es más, en muchísimos casos lo que escuchas, no le está pasando

tampoco al cliente. Lo habitual es que esté hablando de cosas que le han pasado y dándonos cuenta de que estamos tratando cosas que no están sucediendo realmente ahora, aunque el sujeto lo viva en la actualidad, intentaremos conseguir que el otro pueda separarse de lo que pasó y darse cuenta de que lo que pasa en la actualidad puede estar en sus manos. Esta capacidad de saber diferenciar el tiempo real en el que aconteció lo que hace sufrir a la persona nos ayuda a disociarnos de la actualidad. Nos protegemos y, con ello, protegemos al cliente.

Si lo que nos está contando el cliente está sucediendo en este momento, nuestra mente debe colocarse en lo que le está pasando a él o ella y no a nosotros. Lo que a nosotros nos está pasando es solo que estamos escuchando una atrocidad, pero a nosotros no nos está pasando. Por lo tanto, conseguiremos colocar nuestra energía en el que sufre la situación y no ser tan narcisistas como para comenzar a fantasear con cómo nos sentiríamos si eso mismo nos ocurriera ahora a nosotros o a nuestros seres queridos. Esto no mejoraría nada, ni a nadie y, de alguna manera, estaríamos abandonando al cliente y preocupándonos de nuestro ombligo.

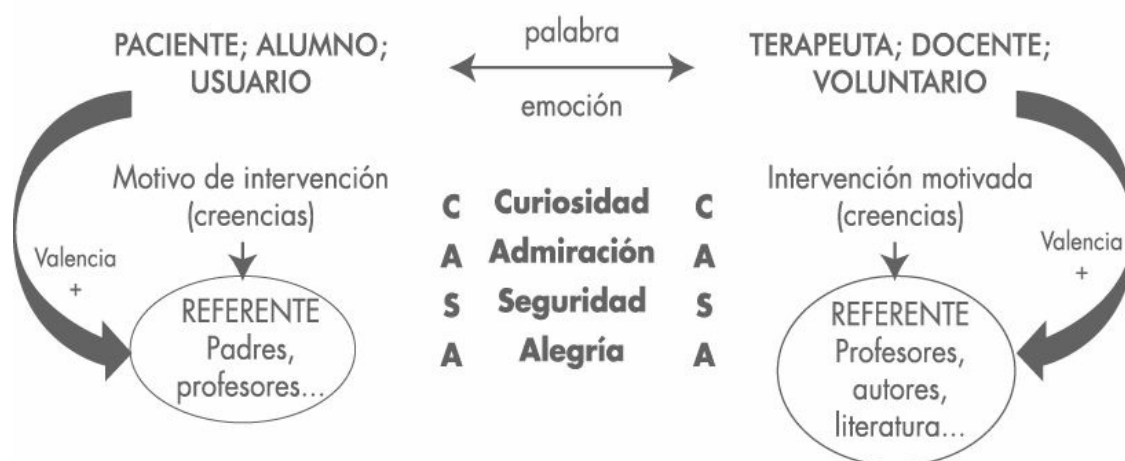
Imagínate que alguien por la calle se cae, en ese momento, tu reacción va dirigida a ayudarlo a levantarse o a saber si está bien, no comienzas a vivir que si tú te hubieses caído la vergüenza que estarías pasando o cómo te sentirías si el motivo de tu caída fuera sufrir un tumor. Eso es disociarse y así es como se hace, colocando al otro en primera línea y quedando tú en segunda línea, ya que todo lo que está sucediendo va contigo, pero no te está sucediendo a ti. Tú tienes que rescatar; eres un profesional con conocimiento y experiencia para ayudar; simplemente. En definitiva, sabiendo gestionar tus emociones y colocando, desde tu estructura racional, las cosas en su sitio para que la intensidad de la situación no te saque de tu proceso de control, la disociación no es solo algo que haces para protegerte a ti, sino que también la haces para hacer bien la labor de ayuda.

- ¿Puedes explicar mejor cuando dijiste que aquel que intenta el suicidio y no lo consigue, luego tiene menos posibilidades de morir suicidándose? –preguntó un chico que estaba en la última fila.*
- Sí, son estadísticas –dijo M^a Luisa–. Cuando se contabilizan las personas que mueren por suicidio, nos damos cuenta de que menos del 20% de ellas habían intentado suicidarse anteriormente. A la vez, cuando hacemos un seguimiento a las personas que han intentado la autolisis y no han conseguido morir, encontramos que una cantidad muy pequeña lo vuelve a intentar de nuevo y que, a lo largo de su vida, muchos de ellos no vuelven a tener recaídas clínicas; es decir, es como si hubiesen tocado fondo y luego comenzaran una nueva vida. Esto, como es natural, no quiere decir que para vivir mejor lo que hace falta es que intentes el suicidio, ese silogismo sería esquizofrénico lo que sabemos es que el suicidio que se intenta y no se consuma, coloca a la persona en intervenciones eficaces hacia la raíz de sus problemas existenciales y, una vez atacados estos, es muy frecuente que el intento de suicidio no vuelva a suceder. Lo importante en los casos de intento de suicidio es que, sí o sí, tiene que colocarse a la persona en un programa de*

intervención biopsicosocial en el que se mejore su capacidad para resolver los avatares de la vida. Por ello y por desgracia, la mayoría de las personas que intentan el suicidio, antes del intento, sabemos que no tuvieron tratamientos suficientes; muchos de ellos tomaron fármacos e hicieron psicoterapia, pero quizás, no se abordó, directamente y de forma social, la soledad o la dificultad para relacionarse o no se consiguió una red social que hiciera de antídoto en lo esencial, que no es otra cosa que la forma cómo nos tratamos a nosotros mismos.

- Si acompañar, escuchar y dilatar el tiempo todo lo que sea necesario en la conversación son los elementos fundamentales para dar cobertura al suicida, realmente, ¿qué mecanismos cambiamos en su mente para ser efectivos? –volvió a preguntar el señor de sesenta años que preguntó el primero.*
- Muy buena pregunta –dijo M^a Luisa, mirándolo para comenzar a responderle–. La relación que establecemos con el usuario que está en crisis vital debe realizarse, como he dicho antes, dentro de un escenario donde es más importante lo que siente que lo que dice. Por ello, no tenemos que dar más importancia a las palabras que a las emociones que nos trasmite mientras nos habla. Conectar con el mundo emocional del sujeto puede sacarle del secuestro en el que se encuentra; en la crisis están obnubilados y sus mecanismos de defensa no están operativos por lo que, si somos capaces de que conecten con su mundo emotivo, tenemos una gran oportunidad para que puedan salir de esta situación crítica. Hoy sabemos que lo que el paciente nos dice es su creencia, es solo su explicación sobre las cosas que le ocurren y estas creencias están condicionadas, en esos momentos, por su crisis vital. Si lo que hacemos es contrarrestar dichas creencias con las nuestras, lo único que estaremos haciendo es alimentar su aislamiento, ya que nos encontraremos en una especie de discusión de pareceres, de criterios de cómo ver la vida o, simplemente, ideologías sobre los acontecimientos que tiene asociados a su situación actual. No olvidemos que, para las personas, las creencias son verdades. Es la verdad de quien las tiene. Habitualmente, las creencias tienen un fundamento de fe, aquello en lo que creemos, lo creemos porque sí, no tiene evidencia experiencial en muchas ocasiones. Lo importante de las creencias es que se instalaron en nuestra mente por tener una valencia positiva emocional con la fuente que nos la refirió. En esto no hay diferencias entre las creencias de las personas que simplemente viven su vida, desde su universo de creencias, y aquellos que somos especialistas en la intervención que, aunque parezca mentira, también hacemos lo que hacemos en la intervención, desde nuestras creencias teóricas y metodológicas; aunque en este caso la fuente que nos transmitió estas creencias haya evidenciado empíricamente las conclusiones, nosotros las realizamos sin haber colocado la más mínima sospecha de que no sea como nos dijeron, comparándolas con otras creencias opuestas. Por lo tanto, estamos bajo el siguiente proceso:*

DINÁMICA RELACIONAL EN LA INTERVENCIÓN



– Si seguimos esta diapositiva –indicó M^a Luisa–, observaremos que la relación entre un terapeuta y un paciente, un docente y su alumno o un usuario y un voluntario especializado es una comunicación que se realiza teniendo la palabra como principal canal de notificación. Ahora bien, para el paciente, el alumno o el usuario, lo que está ocurriendo, el problema a tratar es lo que podríamos denominar su motivo de consulta o de intervención, que no es otra cosa que su creencia sobre lo que está ocurriendo, su vara de medir o su explicación de lo que está pasando. Este motivo de intervención se relaciona con la intervención motivada del terapeuta, docente o voluntario especializado, que también tiene como base sus creencias de cómo debe tratarse o cómo debe ser la intervención en un caso como el que se propone. Por lo tanto, la creencia es, en ambos, la base donde se fundamenta tanto lo que hay que tratar, como el propio tratamiento.

Las creencias tienen su fuente en los referentes que nos las inculcaron. En el caso de los pacientes, alumnos o usuarios, sus referentes han sido sus padres, profesores y personas que hayan significado para ellos la base de su filosofía particular de la vida. Debieron de tener una valencia positiva emocional sobre estos, de no ser así, no habrían hecho creencia aquello que les transmitieron. De igual forma, los terapeutas, las docentes y los voluntarios actuarán bajo sus creencias de cómo debe ser la intervención, las cuales fueron integradas gracias a las fuentes de sus profesores, libros, autores o demás elementos a los que colocaron una valencia positiva emocional. Por lo tanto, nos encontramos que la relación está cubierta, sobre todo, por lo que debería, tendría o nos gustaría que ocurriese, ya que la creencia no tiene, en su base de información, la evidencia experiencial para colocarla como verdad verdadera.

Lo que os proponemos es cambiar este paradigma y que no sea lo que el paciente dice (palabra) lo que os haga comprender; sino que sea lo que siente (emoción). De esta manera no nos equivocaremos ya que, en muchos momentos, podemos decir

con la palabra que estamos en un estado emocional determinado, aunque realmente estemos en otro. Si se consigue conectar con la emoción en la que realmente el paciente, alumno o usurario se encuentra, tendremos una información mucho más veraz que la que conseguimos solo con sus palabras. Y si además tenemos como meta, no lo que dicen nuestras creencias sobre lo que hay que hacer, debido a los muchos cursos que hemos hecho, libros que hemos leído o profesores que hemos escuchado (aunque realmente no tenemos una evidencia experiencial sobre ello, lo que nos dijeron lo creemos como un dogma de fe, debido a que los hemos colocado como referentes y no hemos tenido tiempo para verificar si lo que dicen es tal cual), sino lo que dicen los hechos de la emoción, que tanto el interlocutor como nosotros sentimos, seremos mucho más eficaces.

Por lo tanto, si tenemos en cuenta que la emoción que sentimos por el referente ha sido la plataforma desde la cual hemos instalado nuestras creencias en el púlpito de la verdad y, además, sabiendo que el nexo más directo con el problema lo encontramos en la emoción del otro y no tanto en sus palabras, debemos conseguir que el paciente, alumno o usuario se coloque en el acrónimo C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría) y, a la vez, nosotros tenemos que instalarnos en C.A.S.A., siendo esta manera de intervenir mucho más cercana a lo que realmente está sucediendo y no tanto a la creencia de lo que creemos que está sucediendo, que no es lo mismo.

Cuando el paciente, alumno o usuario encuentra en la curiosidad un nuevo camino desde donde enfocar su motivo de consulta, se le da la oportunidad de descubrir que no todo está determinado, sino que hay nuevas vías y, por ello, esperanza. De igual manera, desde nuestra posición de terapeutas, docentes o voluntarios, la curiosidad nos ayudará a descubrir en nuestro interlocutor las otras realidades del motivo de consulta, realizando trajes a medida y sin pasar por la misma hechura a todos los que nos consultan debido a nuestras creencias.

La admiración nos ayudará a colocarnos en una posición donde no juzgamos, criticamos o enjuiciamos bajo el redil de la creencia, sino que contemplamos, miramos y admiramos, permitiendo que nuestro interlocutor se mire y se admire, pudiendo así conectar con esos rincones que no suponía existían dentro de él. El aprendizaje vicario (o la observación de modelos) es el escenario de la emoción básica admiración, por lo que podremos ser un nuevo referente que no le coloque creencias, sino evidencias de lo que realmente está sucediendo. Cuando esto ocurre, no solo mejoramos el conocimiento de nuestro interlocutor, sino que, además, le enseñamos que su mejor referente es él mismo, apareciendo la reflexión evidencial, que sería la mejor lógica para conectar con la realidad.

Una vez que descubrimos desde la curiosidad y admitimos y aceptamos desde la admiración, entramos en un nuevo escenario: tener el motivo de consulta bajo control. A este estado emocional básico lo llamamos seguridad, un espacio de autenticidad, de enraizamiento, donde se sedimentan nuestros conocimientos sobre

lo acontecido y donde encontramos la oportunidad de hacer cambios en nuestro proceder.

Y es aquí donde sí que tiene su reinado la alegría, el refuerzo, el premio, el placer, la sensación de bienestar por el proceso que hemos realizado. Esta alegría debe durar un tiempo prudente, según la situación que vivamos, y nunca puede ser el objetivo, sino el premio al llegar al objetivo. Como dice Aritz Anasagasti “La alegría es fantástica cuando nos visita, pero nunca cuando cogemos atajos para sentirla”.

Y se dio por finalizada esta jornada, que representa solo una parte mínima de la formación que se realiza en esta ONG que lleva, desde 1971, aportando un espacio de comprensión, respeto, escucha activa, orientación hacia la vida y que tiene como eslogan “cuando existe la esperanza, todos los problemas son relativos”. Un lugar donde se ha conseguido salvar muchas vidas, ya que el que llama, además de poder sacar lo que tiene dentro, suele ayudar al que escucha a no pasar por aquello por lo que él está pasando. La ayuda es recíproca, el que ayuda, se ayuda ayudando y el que recibe la ayuda, se ayuda porque es capaz de expresar. Muchos voluntarios encuentran un sentido muy especial en sus vidas gracias a efectuar esta ayuda solidaria; de no ser así, es posible que él o ella fueran uno de los que terminaran siendo usuarios del teléfono de la esperanza. La ayuda sabemos que es recíproca y en ambas direcciones, estableciendo el voluntario, además, una red de amistad y compañerismo con los restantes voluntarios y responsables que participan con él.

La comunicación es el escenario en el que se elabora una de las medicinas más sofisticadas diseñada en miles de años, la palabra. Pero más importante aún que la palabra es la emoción con que se expresa, siendo en esa escena de la comunicación emocional donde, el que llama, pide atención expresa para lo que pasa en su vida y dentro de él o ella. El usuario, con su expresión, se escucha y puede hilvanar un arsenal de herramientas para ponerlas en acción. En este tipo de intervención es menos importante lo que se dice que lo que se hace sentir, siendo fundamental el control de los silencios, las pausas, la entonación y todos los elementos que tienen un fondo emocional muy potente, es decir, la prosodia de la interacción. Es una relación donde las creencias son menos importantes que las vivencias y el escenario donde se coloca dicha vivencia tiene la aceptación del anonimato, ya que se realiza a través de un teléfono, pero el canal va directo al universo del corazón, con sus desdichas y sus grandes valores.

Cuando volvió Sonia a la habitación habían pasado siete horas, cinco de ellas fueron las que se emplearon para realizar la intervención que daría lugar al crecimiento de sus piernas. La implantación del Fitbone fue todo un éxito teniendo, por su edad y longitud de sus brazos, la posibilidad de llegar a esos veinte centímetros tan difíciles de conseguir dentro de un marco de seguridad integral para la paciente y que dejara proporcional la longitud de sus piernas y sus brazos. Al despertar de la anestesia, Sonia se sentía aturdida. Montse estaba expectante, le habían dicho que podría irse para casa mañana,

gracias no solo a su evolución en las heridas de sus manos, sino sobre todo en la evolución de su cuadro obsesivo.

- *No siento dolor en las piernas, pero sí en la garganta* –expresó Sonia.
- *Normal* –le dijo Elvira, mientras miraba el gotero e inyectaba un antibiótico–. *Las agujas que harán que tus huesos crezcan son muy finas y no tiene por qué dolerte mucho. No obstante, aún estás bajo el efecto de la anestesia, si te duele me lo dices que tienes prescritos calmantes. Y es normal que te duela la garganta por el tubo que se coloca para anestesiarte, no te preocupes se te pasará en unos días. Mañana ya estarás mejor y pasado casi no lo sentirás.*
- *Me ha dicho el doctor que todo ha salido bien* –dijo Sonia.
- *Sí, todo ha salido estupendamente, Sonia. Ahora no hables mucho, o sí, según tú te sientas* –indicó Elvira.

Sonia cerró los ojos y enseguida entendió que se encontraba ante un momento especial en su vida. Era como comenzar. Y se propuso estar en perfectas condiciones para todo lo nuevo de su devenir desde este preciso instante. Se observó en distintos momentos de su vida, recordando cómo desde pequeña se ha repudiado y se ha odiado con todas sus fuerzas. Era consciente de que, durante toda su vida, se había aborrecido por padecer su enanismo y también vio muy claro que, si había tenido una enemiga, era ella misma. Y, entonces, comenzó a pensar que no sabía si había tenido más rechazo personal por su altura o por su homosexualidad. Se sentía aliviada, haberlo hablado le había quitado mucho resquemor de encima, comenzaba a respetarse en todos los órdenes, era una persona única, no había nadie como ella y por eso sintió que entraba en un empoderamiento de su identidad tanto sexual, como de su altura como mujer. Y, apretando los puños como pudo, se dijo: “*Nunca más me hablaré mal, hoy nace para mí una nueva vida. Soy quien soy, me gustan las mujeres y qué. Soy Sonia y punto*”.

Fue como una apuesta desde la dignidad, sintiéndose orgullosa de este momento y nada ni nadie volvería a situarla como un ser despreciable. Miró a su izquierda y allí estaba Montse observándola, sin decir nada, no quería molestarla.

- *Hola, Montse* –dijo Sonia.
- *Hola, Sonia. No hables mucho si te duele la garganta, yo estoy aquí por si necesitas algo* –refirió Montse.
- *Sí que quiero hablar y quiero decirte que, ahora mismo, me he prometido que tengo que permitirme sentir orgullo de ser como soy. Y que te doy las gracias, porque antes nadie había escuchado de mi boca que me gustaban las tías, me ha ayudado mucho decirlo.*
- *Posiblemente, una obsesiva compulsiva como yo no debería estar diciendo lo que te voy a decir* –expresó Montse–, *pero, de verdad, que estamos en el siglo XXI, Sonia, que lo de la homosexualidad no debería hacerte sufrir ni a ti, ni a nadie. ¿Qué más da cuál es tu preferencia sexual? Reitero, estamos en el siglo XXI.*

- *Cuánta razón tienes, pero qué quieres que le haga. Hasta ahora me avergonzaba de ello y me sentía culpable. Enana y lesbiana, para mí era mucho.*
- *Bueno, pues que sepas que todo ese rollo que te has montado solo tiene cabida en tu cabeza –insistió Montse–. Para el resto de los mortales la identidad sexual, los deseos sexuales son totalmente lícitos y normales, los homosexuales y los heterosexuales.*

A Sonia las palabras de Montse le hacían sentirse bien, aunque seguía pensando que eran palabras que no todos los seres humanos aprueban, aún hay mucho que resolver en la conciencia de las personas, ya que se sigue calificando a los demás no por lo que hacen, sino por cómo han nacido y cómo perciben la realidad que les rodea. Sintió que Montse le decía lo que debe decir una amiga, aunque esas mismas palabras luego Montse no las emplease para sus asuntos personales, ya que cuando le venía la obsesión sobre su posible contaminación, de alguna forma, hacía algo parecido a lo que había estado realizando ella durante toda su vida con el enanismo y la homosexualidad. En ese momento, entró Natalia en la habitación.

- *¿Qué tal, chicas? Traigo noticias –indicó Natalia.*
- *¿Sí?, ¿cuáles? –preguntó Montse.*
- *Mañana te damos el alta, Montse. Estamos muy contentos con tu manejo de la compulsión y, aunque te haremos ir a un hospital de día durante un tiempo, te vamos a dejar salir de aquí.*
- *Bueno, ya lo sabía, pero me hace mucha ilusión que me lo confirmes –indicó Montse, mirando a Sonia.*
- *Me alegro mucho –dijo Sonia–. ¿Yo me quedaré un tiempo?*
- *Muy poco tiempo, Sonia –respondió Natalia–. Este sistema de elongación que te han implantado, solo requiere una puesta en marcha de unos días. Si a los cuatro o cinco días todo funciona bien, el microchip que se te ha implantado hará el proceso por sí solo y no tendrás que venir al hospital nada más que a revisiones, una vez cada dos semanas.*
- *Vaya, ahora sí que estoy contenta –indicó Sonia.*
- *Bueno y como ambas os vais a ir en breve, me tendréis que soportar un poco ahora, ya que quiero deciros unas cuantas cosas para que aprendáis a mejorar vuestra manera de vivir y gestionar vuestras emociones.*

Montse se sentó en una silla al lado de la cama de Sonia, de tal manera que Natalia se encontraba delante de ellas, como si estuvieran en el cole. Y así comenzó Natalia su sesión de psicoeducación emocional:

- *Tengo que transmitir os la importancia que tiene, para las dos, que trabajéis la rigidez con la que habéis vivido en dos emociones en concreto: la culpa y el asco.*

Tanto el asco como la culpa, para el modelo de inteligencia emocional V.E.C., son dos emociones básicas muy necesarias, ya que nos protegen, como el resto de emociones básicas, de los avatares de la vida, de forma que tener culpa nos sirve para poder reparar y tener asco nos sirve para dar una respuesta de aversión sobre algo que puede ser peligroso o contaminante para nuestro organismo.

No obstante, cuando estas emociones se disparan una y otra vez ante situaciones vitales en las que no deberíamos sentir las son fulminantes para la salud mental.

Montse, cada vez que tenías deseo sexual, te sentías sucia, es que ponías la culpa y el asco como parapeto para no realizar dicho impulso. Y tú, Sonia, cada vez que te mirabas al espejo o eras consciente de tu enanismo, creabas un mecanismo autocastigador semejante, que tenía como final separarte de los demás para así no tener que ilusionarte con nadie...

- Perdona que te corte, Natalia, pero me he dado cuenta, en estos días, de que no ha sido tan importante mi problema con la altura, es decir, el enanismo, aunque por supuesto que lo ha sido, como porque soy homosexual, me gustan las mujeres y eso sí que me hacía sentirme culpable y asquerosa.*
- Vaya, eso sí que es un insight. Ser consciente de lo que me dices, te aseguro que te ayudará mucho a poder convivir contigo misma, enhorabuena por este gran recorrido analítico, Sonia, y muchas gracias por compartirlo conmigo, tengo mucha suerte –transmitió con una sonrisa abierta Natalia.*
- Aprovechando la interrupción –dijo Montse–, yo he escuchado que la culpa es un sentimiento que aprendemos, sobre todo, en los países de moral cristiana; por lo tanto, no es innata, tal como nos decías el otro día que tenían que ser las emociones básicas.*
- Muy buena reflexión, Montse –aseguró Natalia–. Lo que pasa es que para aclarártelo no tengo más remedio que expresarme de una manera un poco más técnica, ya que es difícil ir contra esa vertiente social, si no lo desarrollo con datos de estudios concretos.*

Pues bien, aunque muy pocos autores determinan que la culpa es una emoción básica, una vez más, se hace desde una metodología en la que solo se tiene en cuenta el hecho cognitivo, es decir, lo que realmente se sigue haciendo en investigación es determinar conclusiones desde una base experimental, en la que el propio diseño lleva a la imposibilidad de determinar la verdadera naturaleza de los hechos; se tiene más en cuenta el significado que se da a la palabra que se utiliza para expresar el concepto, que la sensación sentida de aquel que lo vive. Me explico, aquello que se siente es una emoción básica cuando determinamos que es un recurso adaptativo impregnado en nuestro genoma. De tal manera que si entendemos la culpa como un elemento cognitivo de autoflagelación, remordimiento y autopunitivo es totalmente normal que lo coloquemos como parte de los sentimientos, ya que la cultura, sobre todo de moral cristiana, se basa en el arrepentimiento como manera de reparar aquellos actos que están fuera de la

moral establecida. Yo también, en estas condiciones, creo que la culpa es un sentimiento y por ello un elemento aprendido en una cultura muy concreta. Pero si observamos otra vertiente mucho más primitiva y, por ello, adaptativa y funcional nos encontraremos con que la culpa tiene una naturaleza propia de emoción básica. En el V.E.C., del que tanto os hablo, se tienen en cuenta otros elementos mucho más funcionales y lo más determinante para decir que hay un componente innato y multicultural en la culpa son dos evidencias que hay que tener en cuenta:

- a. La primera es la presencia de la culpa en todos los cuadros depresivos melancólicos, en concreto, las denominadas depresiones endógenas y en los trastornos obsesivos-compulsivos (TOC). Estas depresiones endógenas-melancólicas junto con los trastornos obsesivos-compulsivos más intrusivos, de difícil solución clínica, tienen en común la baja activación en el cerebro de tres neurotransmisores: noradrenalina, dopamina y serotonina. Las depresiones reactivas o neuróticas tienen baja la activación de dopamina y, en menor medida, de serotonina, estando alta la noradrenalina. Pero en el tipo de depresiones melancólicas, denominadas endógenas, la presencia plasmática de estos tres neurotransmisores está bajísima. Este indicador es un gran elemento de interés, ya que este fallo metabólico tiene un peso muy específico en la base genética del sujeto.

El error aparece cuando equivocamos el concepto de enfermedad con el de emoción, de tal manera que la culpa, referida como parte fundamental en estas depresiones y TOC, ya no es una emoción, es un compendio de síntomas que componen un síndrome. Igual equivocaríamos el concepto de depresión si dijéramos que la emoción tristeza es, por sí sola, depresión o la emoción miedo es, por ella sola, un trastorno agorafóbico. La culpa, la tristeza, el miedo, la rabia... cuando salen de su habitáculo como emociones básicas, son sentimiento y mucho más, hasta terminar en síndrome o enfermedad.

- b. En un segundo grupo de estudios, se ha observado que la naturaleza genética de la culpa la encontramos en aquellos rituales de repetición que observamos en los bebés, ya que la plataforma de acción de esta es la reparación. Por ello sucede en todos los componentes de ensayo y error de nuestro aprendizaje más inmediato, siendo un elemento totalmente adaptativo y programado genéticamente. El ensayo y error tienen varios posibles soportes emocionales, en cuanto a emociones básicas, de tal manera que, cuando el bebé acierta, obtiene como premio la emoción básica alegría, quedando como buena la última manera del intento para posteriores ocasiones (refuerzo). Del mismo modo, cuando se yerra y no se consigue la meta, puede haber dos posibilidades. La primera y más negativa es que la emoción que sienta el bebé sea de tristeza; si esto es lo que sucede, la posibilidad de un nuevo intento es bajo (castigo), pero si lo que aparece es la culpa, esta determina querer reparar el ensayo anterior, modificando algo y teniendo una nueva oportunidad para encontrar la meta. En este caso, la culpa es la base emocional de la necesidad de tener una segunda

oportunidad o una tercera, surgiendo en la reparación no una connotación de autoflagelación, sino de autoconfianza. Por todo esto, si lo que tiene el sujeto es un chute de noradrenalina, lo que siente, es miedo, pero si después del miedo el sujeto siente culpa, entonces esta interviene como una nueva oportunidad para enfrentarse a lo temido. Si la neurotransmisión es solo dopamina, se trata de alegría, pero si debido a tanta alegría se ha cometido un improperio, la culpa ayuda a moderar la alegría y da una oportunidad a la relación maltrecha. Y así, sucesivamente, con la rabia, el asco y la curiosidad también. Esta manera de teorizar la culpa se acerca más a la realidad del mamífero, cuando lo que sucede es la vivencia de una emoción y no un cuadro clínico, por lo que en el V.E.C. surge otra forma de explicar esta emoción no tanto desde el componente cognitivo, sino desde la sensación sentida del sujeto.

Un ejemplo es la afirmación “SÍ”; por sí misma está adherida a estados emocionales, desde nuestros ancestros, de seguridad, curiosidad y alegría. ¿Sabéis por qué la mayoría de las culturas, no todas, para decir que “SÍ” mueven la cabeza de arriba hacia abajo y para decir que “NO” mueven la cabeza de izquierda a derecha? La razón es que cuando, de bebés, buscamos el pezón o la tetina para alimentarnos, movemos la cabeza de izquierda a derecha hasta que la boca los encuentra por lo que, cuanto más movimiento haya de izquierda a derecha, más le estamos diciendo a nuestro cerebro “aquí NO”, “aquí NO”. Este movimiento para conseguir la meta tiene como base emocional la culpa, es el paradigma de la segunda oportunidad; sin embargo, cuando nuestra boca conecta con el pezón y comenzamos a succionar, el movimiento de nuestra cabeza es de arriba hacia abajo, en ese momento, estamos diciendo a nuestro cerebro “aquí SÍ”, “aquí SÍ”, es el momento de la emoción alegría. Pero hay otro “NO” mucho más rotundo y diferente en el movimiento del bebé, que es retirar la cabeza del pezón o la tetina, yéndose para atrás, torsionando el cuello, este “NO” es un “NO” de rechazo por asco, rabia o tristeza.

El “SÍ” está determinado de manera casi genética a una sonrisa, una expresión de apertura; si dices muchas veces “SÍ”, tu cerebro se llena de serotonina y dopamina, mientras que cuando dices que “NO”, se apagan las luces, se cierran las puertas, se para la respiración, aprietas los puños y los dientes. El “NO” colma nuestro cerebro de noradrenalina, cuando no hace que todo el sistema se apague, como ocurre en la depresión y en su emoción nuclear, la tristeza. El “NO” reparador es culpa y por ello segunda oportunidad.

Hasta el momento, numerosos autores colocan la culpa como sentimiento o como emoción secundaria, ya que la identifican solo al hecho negativo, es decir, a la vertiente pecaminosa o prohibitiva de la acción; pero, si miramos un poco más allá, nos encontraremos con todos los requisitos de emoción básica si entendemos la emoción de culpa como un elemento de adaptación ante el error, quitando la parte cognitiva del concepto de error que tiene que ver con lo perverso o el pecado.

El error es la otra cara del acierto. De tal manera que cuando acertamos se nos activa la alegría y permanecemos en aquello que nos llevó al acierto, mientras que al fallar, al tener un fracaso o realizar algo mal entramos en tristeza nos quedamos totalmente bloqueados y rechazamos esa acción. Pero hay otra posibilidad, entrar en culpa. Entonces, sin hacer lo que hicimos, volvemos a intentarlo de otra manera y a eso es a lo que debemos nombrar como culpa en cuanto a emoción básica, ya que nos prepara para reparar, para tener una nueva oportunidad.

Este espacio, en el que estoy colocando la culpa, no lo ocupa ninguna otra emoción básica, ya que la segunda oportunidad no tiene nada que ver con sorpresa, miedo, rabia, asco, tristeza, alegría, seguridad, curiosidad o admiración.

La culpa, como las demás emociones, es fantástica cuando se realiza en el momento apropiado, pero cuando se efectúa en un momento que no toca, que no es adecuado, es tan nefasta como todas las demás emociones que se activan en una situación inadecuada. Lo más aciago es la evidencia científica totalmente sesgada que solo tiene en cuenta esta emoción en su vertiente de autorremordimiento y castigo punitivo (Rusell, 1994; Chóliz, 1995c).

La culpa, como todas las emociones básicas, cumple los cinco requisitos que, una vez más, os recuerdo:

- 1. La culpa surge de la activación de una química particular y concreta, en este caso una elevación de adrenalina, dopamina y serotonina, como podemos encontrar en los estudios de Kiecolt-Glaser, Cacioppo, Malarkey y Glaser, 1992; Herbert y Cohen, 1993a, b, que demostraron la relación que hay entre esta emoción y la inmunosupresión, en cuanto a la menor cantidad de células T, B o linfocitos granulares en sangre y la relación de estos cuadros con elementos anancásticos en la mente de los sujetos que lo padecen, en Experiences of Depression. S. Blatt. Washington: American Psychological Association, 2004. pp. 359; Hewit y Flett (1990, 1991) o Zakowski, McAllister, Deal y Baum (1992).*
- 2. En la culpa encontramos activación de estructuras límbicas concretas, sobre todo los núcleos caudados, área cingular anterior, ínsula, amígdalas y corteza prefrontal dorsolateral, donde el drive emocional se mantiene en mente y se elabora para formar planes y conceptos precognitivos (Belmonte, C. "Emociones y Cerebro" Rev. R. Acad. Cienc. Exact. Fís. Nat. (Esp) Vol. 101, Nº. 1, pp 59-68, 2007 VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica).*
- 3. Se produce una respuesta psicofisiológica, que es distinta según haya prevalecido anteriormente la emoción de miedo, rabia, asco, alegría o curiosidad. Su motivación no es otra que la de reparar (Laorden, C. (2005) "Educar emociones: un instrumento para trabajar "el sentimiento de culpa".*

Pulso, 28. pp. 125-138) ; Kochanska, G. (1991) "Socialización and temperament in the development of guilt and conscience" *Child Development*, 62, pp. 1379-1392). La culpa es un motor para intentar una segunda oportunidad y nuestro cuerpo se prepara psicofisiológicamente para ello.

4. La culpa produce, en quien la padece, una necesidad de cambio en su quehacer; una información tácita e intrapersonal de reparación inmediata, a la vez trasmite una comunicación interpersonal de arrepentimiento y de petición de una segunda oportunidad, que es una de las necesidades básicas de contención. La base del perdón esta en esta emoción y, por ello, es fundamental para la adaptación y la supervivencia, tanto si estamos en la selva, como en una de las civilizaciones más contemporáneas. Y, por supuesto, tanto si tenemos dos meses, como si tenemos veintidós años. Estudios (Kochanska, 1991) señalan que el niño distingue la culpa de otras emociones desde una edad muy temprana (12 meses). A la vez, Doubleday y Guarino (1984) examinan la relación entre cognición y emoción, observando que los niños de 6 o 7 años perciben como incontrolables las causas de la culpa, ya que la mielinización del cortex frontal orbital aún es insuficiente a estas edades, el control no puede ser cognitivo a esa edad. Este es uno de los factores más determinantes para considerar que la culpa es una emoción básica, ya que la encontramos en la infancia desde los primeros momentos y, sin embargo, la reflexión no es posible, tal como la entendemos hoy, hasta una edad superior a los 5 o 6 años. Si no existiera en los niños, desde edades muy tempranas, la plataforma reparar, todos los adultos serían psicópatas que no tienen capacidad de compensación y autorreflexión. La emoción básica es la culpa y su sentimiento es el arrepentimiento.

5. Por último, la culpa también cumple la definición de unos signos característicos tanto en la cara de los humanos, como en los animales, tales como cabeza tornada hacia abajo, mirada elevada, orejas caídas, labios escondidos y aplastados hacia dentro, mandíbulas tensas y apretadas en mordida. La mirada también puede estar hacia abajo, mirando al suelo, en posición de sumisión con la cabeza (Kertész, A. (2008) "Las cuatro leyes de la culpa". *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 58, pp. 122-128; Beebe y Lachmann (1988); Freud, S. (1923) "El yo y el ello").

Todo esto es para indicaros que tenéis que conseguir posicionar la culpa en su verdadero status quo, que no debe ser otro que la segunda oportunidad, la confianza de que la próxima vez se hará mejor y, sobre todo, en la reparación de aquello que os ha producido esta emoción.

- Qué interesante –indicó Sonia–, ¿y qué emociones tendríamos que sentir para salir de la culpa o el asco cuando no es lo adecuado?
- El acrónimo C.A.S.A., es decir, tenéis que habitar vuestra C.A.S.A. de manera habitual. Este acrónimo viene de juntar Curiosidad, Admiración, Seguridad y

Alegría. Si lo conseguís, vuestra calidad de vida será muy positiva.

- Si no entiendo mal –explicó Montse–, tenemos que tener la suficiente curiosidad y, por ello, interés tanto para aquello que nos hace sufrir, como para lo que nos hace disfrutar y que así pueda ser explorado; para que, desde la información obtenida, tengamos más conocimiento de lo que nos está pasando. La admiración nos da esa paz, ese sosiego que representa mirar, admirar y contemplar sin enjuiciar, juzgar o criticar aquello que nos está pasando y, desde ahí, imitar a todos los que son capaces de resolver lo que nos está pasando a nosotros. Es cuando entraremos en la seguridad, que es el estado emocional que nos lleva al control de nuestra situación, manteniendo desde esta emoción una sensación de propiedad y de autogestión de todo aquello que estamos viviendo. Para alcanzar esa emoción que tenemos que vivir a cuenta gotas, como si fuera una esencia de un perfume, la alegría, siendo conscientes de que es consecuencia de lo realizado y nunca producto de lo que hemos consumido o elaborado con alguna acción ilícita.*
- Bravo, bravo y bravo –replicó sorprendida Natalia–, es espectacular lo que acabas de hacer. Me siento muy orgullosa de vosotras, además de mejorar en los hechos y notar cómo os relacionáis de otra manera tanto con vosotras, como con los demás, tenéis un conocimiento y un fundamento en inteligencia emocional que más quisieran muchos. Enhorabuena, es bravísimo.*

Y así se despidieron las tres. Nadie, hace unas semanas, podía saber quién estaba peor psicológicamente de las tres; hoy, las tres sabían que lo negativo no es estar mal, sino estar perdidas en un océano de dudas con ellas mismas y sus emociones. La gestión emocional había llegado a sus entrañas y se habían convertido en tres mujeres libres y absolutamente autónomas.

La vida es un sinfín de emociones que circulan por el universo, como energías que se acoplan para lanzarnos los colores del existir. Ninguna vida debe ser gris, todo tendría que ser un arco iris, igual que el pantalón-mono de Escarabajo, hecho con retales de cada situación vivida, esos retales que son RETOS personales, únicos y personales, como nacer, crecer y morir, que van forjándonos a lo más parecido a nosotros mismos. Y es que, en la vida, cada uno de nosotros tiene su globo creado por Escarabajo que nos hace de talismán. En Álvaro eran los *guantes*, que le ayudaron a tener ese AGUANTE que necesitaba. En Ismael, un microscopio con el que mirar las entrañas de aquellos que le saludaban por las mañanas, ajustándose al respeto y a la curiosidad de la lente que, como un zoom, hacía grande lo pequeño, inventándose el sueño y haciendo ciencia todas las horas del día. Rosario tendría en sus manos un globo con forma de *cupido*, que representaba el amor a primera vista, el FLECHAZO de quien estuvo jugando al escondite con la pasión, toda su vida, para caer en diez segundos en los brazos de Félix, el cual tiene en su mano un globo que representa el mejor *airbag* que hubiese podido impedir la pérdida de sus padres y que lo condicionó a ir de estación en estación sin tener ningún sitio como morada, que tuvo que inventarse llevar una máquina de tren para

poder estar delante y así arrastrar toda la carga en forma de vagones. Se llevan bien el *airbag* y *cupido* a primera vista, de ellos nacerán un par de ojos que mirarán cómo sus padres se dan la mano en el acto de amor más profundo nunca superado. Verónica llevará su globo en forma de *urna de cenizas*, una promesa a sus hijas y a su marido, que no se morirá en los próximos mil años, ya que aprendió, al tener las cenizas de su padre pegadas al pecho, que la muerte es una vida generosa e infinita. Como López que tiene el globo de *la sombra de un gran árbol*, ya que sabe estar sin que se aprecie su *presencia*, es quien habla, sonríe, cuida y, por qué no, determina, pero siempre con la habilidad de que nunca fue él quien llegó a tal conclusión. Ser sombra para él es hacer magia, se llama presencia y astucia para PRESENCIAR, APRENCIANDO y cambiando el signo del destino, un mago que pincha la carne con agujas que hacen cosquillas, un artista de la compañía. Sin olvidar a Elvira, la campeona del mundo de los abrazos, que tiene en su cabeza una *diadema* de globos que no tiene otro significado que decirle a los pacientes que están muy malitos que se pongan un DÍA DE MÁS y así tener esperanza. M^a Luisa, que había hecho de una vida sin vida, una vida salvavidas, tenía precisamente un globo *salvavidas*, sabiendo que el arte de la escucha, el respeto y la apuesta por ese globo que sirviera de balsa, que recogiera a todos los náufragos que habitan en los océanos del desgarró y la desidia, viviendo ella, eso sí, con su sonrisa permanente. Para llegar a Teresa, que supo esperar eternamente hasta que no pudo aguantar más y quiso pasear por la calle del deseo, que tuvo el *globo de no hacer a su amante fugaz* y que nadie puede dejar de ponerse, ya que el amor de unas horas debe tener todos los propósitos del disfrute y nunca de la enfermedad o de la repercusión posterior. Hasta llegar a Montse, que ya no se tenía que *lavar* porque había dicho que sí al placer, permitiendo la LAVA de ese volcán que se vuelca en ALABAR todo lo que es pasión, su globo eran unos *labios* que podían besar otros labios, para nunca más escuchar que era pecado, esos labios que son lo primero en mostrarse en esos primeros momentos del cariño y del primer beso que dará lugar a infinitas pasiones durante toda su vida. Conseguir que Sonia se pusiera tacones de ilusión y deseos de chica, que la apretaran sin tener que subir mucho la cabeza, el suyo era un globo de *colores arco iris*, desde el rojo al violeta, pasando por los amarillos y verdes, para lanzarlo al viento y poder volar en territorio de la libertad con ORGULLO, una guerrera más de la vida, que triunfó sin que nadie tuviera que perder.

Y nuestra pareja-trío, con Natalia luciendo un globo para cruzar el universo en ochenta días de maestría en el arte de convivir con dos madres y un solo padre un tanto ausente; mujer de palabra, de obsesión y de talento, que supo sufrir en la burbuja hasta que supo descorchar la botella y salir, como un genio que estaba secuestrado en ella, para pedir perdón y perdonar a todo el que empujó el corcho impidiendo que saliera. Y, por último, Pedro *versus* Escarabajo, que se haría a sí mismo un globo que dijera “*Te cambio la felicidad por satisfacción*”, ya que es mejor ser hombre que chamán; en el mundo de los hechizos y los cánticos, el bien es mucho, pero el sufrimiento te mira con asombro y te hace trasnochar en frías noches de sufrimiento que te llevan a la satisfacción después de romperte en dos.

Y qué decir de la Dra. Gimeno, que tiene en su mente la obsesión en forma de globo de *vacuna*, que resuelva esas enfermedades a las que no se investiga porque no hay suficientes pacientes y no son interesantes para las multinacionales farmacéuticas. Para todos ellos, desde este rincón del tiempo, un abrazo, un beso, una esperanza. Ellos son la última palabra, mi última mirada en esta historia, no dejéis de leer sus nombres, existen, necesitan que sepamos que existen, ya sabes, solo existe lo que tú puedes contemplar:

Acrocefalosindactilia; Acrodermatitis; Amilosa; Anemia de Fanconi; Anomalía de Ebstein; Arteritis de Takayasu; Artritis Reumatoide Juvenil; Ataxia de Friedreich; Atrofia Muscular Espinal; Atrofias Musculares Espinales de la Infancia; Atrofias Ópticas Hereditarias; Carcinoma 256 de Walker; Complejo de Eisenmenger; Condrodisplasia Punctata; Contractura de Dupuytren; Deficiencia del Factor XII; Degeneración Hepatolenticular; Degeneración Hepatolenticular; Demencia Vascular; Dermatitis Herpetiforme; Disostosis Craneofacial; Displasia Fibrosa Poliostótica; Distrofias Neuroaxonales; Divertículo Ileal; Encefalitis; Encondromatosis; Enfermedad de Addison; Enfermedad de Bowen; Enfermedad de Carol; Enfermedad de Charcot-Marie-Tooth; Enfermedad de Crohn; Enfermedad de Fox-Fordyce; Enfermedad de Gaucher; Enfermedad de Hartnup; Enfermedad de Hirschsprung; Enfermedad de Hodgkin; Enfermedad de Huntington; Enfermedad de Lafora; Enfermedad de Leigh; Enfermedad de Machado-Joseph; Enfermedad de Marek; Enfermedad de Meniere; Enfermedad de Mikulicz; Enfermedad de Moyamoya; Enfermedad de Paget Extramamaria; Enfermedad de Paget Mamaria; Enfermedad de Papillon-Lefevre; Enfermedad de Pelizaeus-Merzbacher; Enfermedad de Pick; Enfermedad de Sandhoff; Enfermedad de Tangier; Enfermedad de Tay-Sachs; Enfermedad de Weil; Enfermedad de Wolman; Enfermedad del Almacenamiento de Glucógeno Tipo I, II, IV, V, VII; Enfermedades de Niemann-Pick; Enfermedades de von Willebrand; Esclerosis Amiotrófica Lateral; Esclerosis Cerebral Difusa de Schilder; Esófago de Barrett; Fibrosis Quística; Fusobacterium; Granulomatosis de Wegener; Hemiatrofia Facial; Hiperaldosteronismo; Hiperhidrosis; Hiperostosis Esquelética Difusa Idiopática; Hiperplasia Angiolinfoide con Eosinofilia; Hiperplasia de Ganglio Linfático Gigante; Hipopituitarismo; Histiocitosis de Células de Langerhans; Induración Peniana; Infecciones por Togaviridae; Leucodistrofia de Células Globoides; Linfadenitis Necrotizante Histiocítica; Linfoma de Burkitt; Lipofuscinosis Ceroideas Neuronales; Malformación de Arnold-Chiari; Mucopolisacaridosis I, II, III, IV, VI; Narcolepsia; Necrólisis Epidérmica Tóxica; Neoplasia Endocrina Múltiple Tipo 1; Neoplasias Colorrectales Hereditarias sin Poliposis; Neuromielitis Óptica; Neuropatía Hereditaria Motora y Sensorial; Neuropatías del Plexo Braquial; Osteocondriti; Osteocondrodisplasias; Osteítis Deformante; Osteólisis Esencial; Paniculitis Nodular no Supurativa; Parálisis; Pericarditis Constrictiva; Pitiriasis Liquenoide; Poliendocrinopatías Autoinmunes; Pénfigo Familiar Benigno; Pólipos Intestinales; Sarcoma de Ewing; Seudoobstrucción Colónica; Sudoración Gustativa; Síndrome Miasténico de Lambert-Eaton; Síndrome Mucocutáneo Linfonodular; Síndrome Uveomeningoencefálico; Síndrome de Adie; Síndrome de Alagille; Síndrome

de Angelman; Síndrome de Asperger; Síndrome de Bardet-Biedl; Síndrome de Beckwith-Wiedemann; Síndrome de Behçet; Síndrome de Bloom; Síndrome de Brown-Séquar; Síndrome de Budd-Chiari; Síndrome de Chediak-Higashi; Síndrome de Chiari-Frommel; Síndrome de Creutzfeldt-Jakob; Síndrome de Cushing; Síndrome de Dandy-Walker; Síndrome de DiGeorge; Síndrome de Ellis-Van Creveld; Síndrome de Fely; Síndrome de Gardner; Síndrome de Gerstmann; Síndrome de Goldenhar; Síndrome de Guillain-Barre; Síndrome de Hallermann ; Síndrome de Hamartoma Múltiple; Síndrome de Horner; Síndrome de Isaacs; Síndrome de Kartagener; Síndrome de Kearns-Sayre; Síndrome de Klippel-Feil; Síndrome de Klippel-Trenaunay-Weber; Síndrome de Kluver-Bucy; Síndrome de Korsakoff; Síndrome de Landau-Kleffner; Síndrome de Lange; Síndrome de Langer-Giedion; Síndrome de Lesch-Nyhan; Síndrome de Li-Fraumeni; Síndrome de Mallory-Weiss; Síndrome de Marfan; Síndrome de Meige; Síndrome de Melkersson-Rosenthal; Síndrome de Miller Fisher; Síndrome de Mobius; Síndrome de Munchausen Causado por Tercero; Síndrome de Noonan; Síndrome de Peutz-Jeghers. Síndrome de Pierre Robin; Síndrome de Prader-Willi; Síndrome de QT Prolongado; Síndrome de Retracción de Duane, Síndrome de Rett, Síndrome de Reye, Síndrome de Rubinstein-Taybi; Síndrome de Schnitzler; Síndrome de Secreción Inadecuada de ADH; Síndrome de Sjögren; Síndrome de Sjögren-Larsson; Síndrome de Smith-Lemli-Opitz; Síndrome de Sturge-Weber; Síndrome de Tietze; Síndrome de Tolosa-Hunt; Síndrome de Tourette; Síndrome de Waardenburg; Síndrome de Werner; Síndrome de Williams; Síndrome de Wolff-Parkinson-White; Síndrome de Wolfram; Síndrome de Zellweger; Síndrome de Zollinger-Ellison; Síndrome del Ovario Poliquístico; Tiroiditis Autoinmune; Trastorno Peroxisomal; Trastornos de la Pigmentación; Trastornos de la Pupila; Tromboangiitis Obliterante; Tumor de Wilms.

PREGÚNTAME SOBRE EL CONFLICTO

El Modelo de Eficacia en la Resolución de Conflictos

Alfonso Alonso Parga
(Coordinador)

Bertrix Becerra de Bengoa Vallejo

Ricardo Becerra de Bengoa Vallejo

Marta Elena Losa Iglesias



Pregúntame sobre el Conflicto

Alonso Parga, Alfonso

9788497276849

242 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El libro hace un recorrido por la historia, orígenes, acepciones, tipología, estudios y líneas de investigación del conflicto. Para finalizar con un modelo propio de los autores: El Modelo de Eficacia en la Resolución de Conflictos.

Aunque está orientado a los conflictos interpersonales aplicados desde el ámbito laboral, se puede extrapolar a otro tipo de situaciones dentro de un entorno personal, teniendo en cuenta la casuística específica de cada situación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

CONDUCES TÚ

Coaching educativo: respirando el cambio

Pilar Martín Pérez
Sonia Esteban Rodríguez



Conduces Tú. Coaching Educativo: Respirando el cambio

Martín Pérez, Pilar

9788497276832

377 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

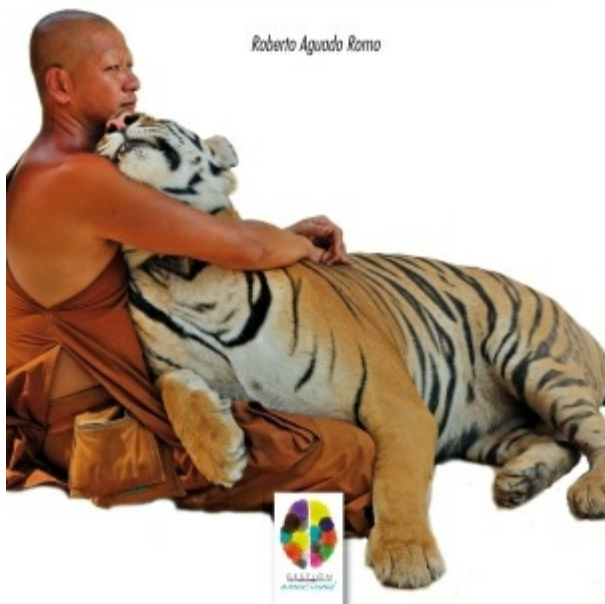
En este libro encontraremos una doble mirada sobre un solo objetivo: el cambio educativo. Estas dos autoras (profesora y alumna), estudiosas inconformistas del proceso enseñanza/aprendizaje nos cuentan su visión de la educación de la educación desde un aspecto que ambas consideran abandonado sistemáticamente por todos los sistemas educativos que se han sucedido hasta nuestros días: la emoción.

Para ello se basan en técnicas y herramientas de Coaching

[Cómpralo y empieza a leer](#)

ES EMOCIONANTE saber EMOCIONARSE

Roberto Aguado Romo



Es emocionante saber emocionarse

Aguado Romo, Roberto

9788497276818

368 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Todos sabemos que lo ideal es que hagamos un uso de las emociones regulándolas desde la racionalidad. Este libro pretende transmitir un método de y trabajo eficaz para que las personas tengan una adecuado gestión emocional. Hay que pasar de las palabras a los hechos, ya que lo importante no es solo saber lo que hay que hacer, sino sobre todo ser capaz de hacerlo. Hoy sabemos que un porcentaje que llega al 40%, no pueden gestionar sus emociones desde la razón o con cambios de pensamiento. En este libro encontrarás el primer modelo científico de Inteligencia Emocional, Vinculación Emocional Consciente, que diferencia cuándo podemos gestionar desde la razón (cerebro tipo I) y cuándo es necesario hacerlo desde la propia emoción (cerebro tipo II).

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Prólogo	7
Introducción	9
Capítulo 1. Ese permanente diálogo con tu biografía	13
Capítulo 2. Saber habitar tu vida y así adueñarte de tu destino	35
Capítulo 3. No hay nadie como tú y por ello representas todo lo que eres	55
Capítulo 4. Motores que te mueven. Los actores de tu existencia	73
Capítulo 5. Amor y enamoramiento. Cuando el caos adquiere sentido	88
Capítulo 6. Tus metas o tus objetivos determinan cómo miras y lo que ves	123
Capítulo 7. Conoce tus plataformas de acción. Esa fuerza que te empuja	151
Capítulo 8. Los silencios de la vida y la presencia que se escapa	208
Capítulo 9. El fracaso está ligado a no saber y el éxito a fracasar sabiendo	239
Capítulo 10. Vivir en C.A.S.A. para poder ser arquitecto de tu destino	257