

María José Zoilo Guzmán

No te alteres

Consigue el
bienestar personal



No te alteres
María José Zoilo Guzmán

DEBOLSILLO

www.megustaleerebooks.com

Índice

No te alteres
Lo que es importante
Te recuerdo que...
Espérate a saber
¿De qué te sirve media silla?
¡Hola, me llamo Ignoro!
Nuestro lugar
Del bueno o del que...
Qué no daría yo por empezar de nuevo...
La verdadera inteligencia
¿Te pareces a esta persona?
Pues deja de parecerte
El espejo en el que me reflejo
Pobrecitos, ¿verdad, mamá?
¡Qué bajeza la de su altura!
Yo la teoría me la sé
Demasiado urbanizados
El buen humor
He perdido un capítulo
La cara oculta de la Luna
¿Yo?... ¡pues para el otro lado!
Me echaba de menos
¿Quiere corbatas?
Me extraña que siendo araña...
Dulcifica tu carácter
¿Y la pizza?
¿Y usted es psicóloga?
Ingeniatura
Tomas falsas
Biografía
Créditos

*La vida es una escuela y cada experiencia una asignatura.
Algunas nos gustarán más que otras, pero todas nos enseñan.
La felicidad sería el recreo.*

LO QUE ES IMPORTANTE

CUANDO DECIDÍ ESCRIBIR MI LIBRO ANTERIOR, *Cómo dejar de sufrir*, tenía muy claro lo que quería: un libro fácil, útil y sobre todo sincero.

Con *No te alteres* pretendo lo mismo, porque es evidente que lo que escribo no son manuales típicos de autoayuda, sino más bien libros de «espabilamiento». No expongo teorías ni clases magistrales sobre psicología; mi estilo es otro. Sólo quiero comunicar lo que sé y lo que siento de la manera más sencilla posible, porque entiendo que la psicología debe ser fundamentalmente práctica y resolutiva.

Que los lectores comprendieran que sufrir por sufrir no merece la pena era el principal mensaje que quería ofrecerles en mi primer libro; me esforcé en decirlo con el menor número de páginas posible, porque las personas que lo están pasando mal tampoco están para muchas peroratas.

En su último capítulo (tratando de ser un poco original), en vez de poner «Resumen» o «Conclusiones», puse «La carta que me gustaría recibir» en la cual un supuesto lector me escribe diciendo lo que ha aprendido del libro.

Pues bien, los lectores lo tomaron al pie de la letra y me dieron una grata sorpresa porque, sin esperarlo, empezaron a enviarme cartas en las cuales me explicaban lo que sentían y me animaban a que escribiera pronto el siguiente.

Ellos son los «culpables» de este segundo libro.

También me decían que debía sentirme muy satisfecha conmigo misma, o que debía estar muy contenta profesional y personalmente...

A todas estas personas (a las cuales agradezco sinceramente sus felicitaciones) quiero decirles que:

Escribir es un placer cuando se hace con gusto. Si el tema te apasiona, aún más. Y si lo que haces les gusta a otras personas, para qué contarles. Pero si encima ayudas a alguien, esto ya no hay editor que pueda pagarlo...

Y me gustaría que además tuvieran muy en cuenta que el éxito y el prestigio no lo da el tener más o menos fama, ni ser más o menos conocido. Ni vender pocos o muchos libros.

En una profesión como la mía, todo esto no tiene ninguna importancia. Ninguna.

El éxito y el prestigio se consiguen luchando día tras día por los pacientes y haciendo lo imposible por ayudarles en su sufrimiento.

ESO SÍ QUE ES IMPORTANTE.

TE RECUERDO QUE...

Antes de que empieces a leer te recuerdo que ningún escrito puede sustituir a un psicólogo, a un psiquiatra o a un médico. Quien afirme lo contrario, está mintiendo.

Y por si aún no lo sabes, te diré:

— Que me gustan los capítulos fáciles pero que te hagan pensar al mismo tiempo. Algunos son más divertidos que otros, pero igualmente serios en sus contenidos.

— Que no doy recetas mágicas (no porque no quiera, es que no existen).

— Que a través de reflexiones, anécdotas, experiencias personales y ajenas quiero que saques tus propias conclusiones y las uses en tu provecho. Cada una te dará una información diferente. Son como las piezas de un puzzle que tú deberás encajar para ver el resultado final.

— Que puedes empezar el libro por donde te apetezca y que espero que disfrutes mientras lo lees.

— Que me mereces mucho respeto como para hacerte creer cosas que no son ciertas y que me encanta que entre tú y yo se establezca una complicidad desde el principio.

Escribir es como hablar para muchas personas al mismo tiempo. Pero tú eres quien elige el momento y el lugar en el que me vas a «oír». Si dejas el libro en la estantería del salón o en la mesita de noche, yo estaré callada; en cambio, cada vez que lo abras y lo leas te estaré «hablando» mientras tú quieras.

Para conseguir el difícil arte de no alterarnos (sobre todo por cosas que no merecen la pena), utilizaremos de forma inteligente los pocos o los muchos recursos de que dispongamos en esta vida.

Dependiendo de las circunstancias y de las escasas o abundantes cualidades que cada uno posea, deberá averiguar cuáles son los obstáculos que tendrá que vencer y cuáles son los caminos que deberá tomar para que mejore su bienestar día tras día.

Como psicóloga te hablaré de las principales dificultades que aplicamos las personas para no ser felices y comprobarás que unas nos las plantea la vida, otras las demás personas, y LAS MÁS nos las buscamos nosotros mismos.

Pero por más que yo te informe o te enseñe, tú, y nadie más que tú, podrás hacer el

recorrido mental para llegar a lo que es verdaderamente importante para ti.

No es nada sencillo, estoy de acuerdo, pero como no tenemos más que una oportunidad (hasta ahora no conozco a nadie que haya vivido dos veces) tampoco es cuestión de perder demasiado el tiempo.

Cuando descubras aquellas cosas por las que te alteras inútilmente y caigas en la cuenta de que con tu «alteración» no solucionas nada, podrás ir consiguiendo poco a poco esas palabras que tanto te gustan, pero que parecían no estar hechas para ti: tranquilidad, bienestar, armonía, paz interior, equilibrio, calma, ganas de vivir, sosiego, aceptación, energía, paciencia, satisfacción...

Para lograr esto no hace falta que ganes un Nobel ni que seas la persona de mayor éxito económico y social del mundo. Sólo necesitas ser un ser humano, con todas las posibilidades y limitaciones que eso conlleva.

Desde luego, merece la pena intentarlo, ¿no te parece?

ESPÉRATE A SABER

NO TE ALTERES es un deseo que como psicóloga y como persona me encantaría que fuese realidad, pero tengo que admitir que ésa es una fantasía difícil de alcanzar, por no decir imposible.

Vivir en un estado de calma absoluta las veinticuatro horas del día es algo que escapa a nuestra condición de seres vivos.

La realidad es que siempre nos encontraremos con situaciones o con personas que nos pongan nerviosos o nos alteren más de la cuenta.

Es curioso, pero nos hemos acostumbrado a reaccionar con tensión y sobresalto precisamente cuando más falta nos hace tener la cabeza fría.

Por eso mi principal objetivo al escribir este libro es que, a pesar de todos los contratiempos que te puedan surgir, centres toda tu energía en llevar una vida más tranquila y apacible. Que no te amargues por tonterías y, sobre todo, que no adelantes acontecimientos negativos.

Es tanta nuestra necesidad de estar «preparados» por si nos ocurre algo malo que antes de saber realmente qué es lo que ha pasado somos capaces de sufrir las mismas reacciones fisiológicas (sudor, palpitaciones, sensación de mareo...) que nos provocaría la desgracia en sí.

Por ejemplo, si llega una carta certificada o un telegrama que no esperas, no tienes por qué sobresaltarte pensando de antemano que es un asunto grave si aún no lo has leído; a lo mejor sólo es una multa de tráfico o el aviso de un pago del ayuntamiento o de Hacienda (que, por cierto, te pongas como te pongas, tendrás que pagar de todas formas).

Más ejemplos: suena el teléfono a altas horas de la madrugada, y tú mentalmente ya te has encargado de imaginar todas las posibles noticias trágicas que te van a comunicar. ¡No te des un mal rato anticipadamente! ¡Por lo menos espera a saber qué ha pasado!

No siempre son malas noticias; puede ser una equivocación de alguien al marcar, o la broma de algún «gracioso» que no tiene otra cosa mejor que hacer. Pero tú, antes de descolgar, ya estás descompuesto.

Por mi parte, no soporto a esas personas que para dar una mala noticia utilizan la adivinanza. Por ejemplo, te dicen «¿A que no sabes quién se ha muerto?», y se

quedan un rato en silencio como para añadir aún más tensión a la pregunta que nos acaban de lanzar. Durante esos segundos de suspense, aparte de sentir un nudo en el estómago, «me he cargado uno a uno» a todos los miembros de mi familia, amigos y conocidos.

De forma que cuando me dicen el nombre, como sea alguien un poco más lejano de mi entorno o se refiera a algún miembro de la propia familia del que pregunta, soy capaz de soltarle: «¡Ay, menos mal, qué alegría, qué susto me habías dado!», y encima se va hasta ofendido.

O bien:

—¿Doña María José Zoilo?

—Sí, soy yo. —Hasta ahí normal.

—Le llamo de la comisaría —taquicardia, baño de sudor...—. Puede usted venir a recoger su carnet de identidad. —Sin palabras.

Digo yo, ¿qué trabajo le hubiera costado decir: «Puede usted pasarse cuando quiera a recoger su carnet de identidad en la comisaría»? Son los mismos datos, ¿no? La clave está en el orden en que se dicen y la diferencia es abismal. (Esto no es un ejemplo, me pasó tal cual lo he escrito.)

Por supuesto que a lo largo de nuestra vida recibiremos sobresaltos o malas noticias de verdad, ¡pues incluso en esas circunstancias tenemos que ser fuertes y tratar de estar lo más serenos posibles, porque con los nervios no vamos a solucionar nada!

Fortaleza y serenidad son dos elementos fundamentales para poder vivir con un poco de calidad de vida. Sobre todo cuando tenemos ante nosotros un serio problema que resolver o que afrontar. Debemos tener la mente muy despierta para saber qué hacer y cómo. Y para eso es necesario estar lo más tranquilo dentro de lo posible.

Pero lo que ya me parece absurdo del todo es alterarnos por cosas sin importancia.

¡Bastante dura es la vida como para que nosotros la compliquemos aún más!

De estas y de otras cosas voy a hablarte en este libro.

Leas lo que leas, espero que *no te alteres*.

¿DE QUÉ TE SIRVE MEDIA SILLA?

IMAGÍNATE UNA SILLA PARTIDA POR LA MITAD, de forma que sólo tenga las dos patas de un lado y medio respaldo. Evidentemente, por mucho que lo intentes, ni puedes sentarte en ella ni la puedes utilizar como decoración (salvo que te dediques al arte vanguardista, cosa que no suele ser muy usual). Lo normal es que, como mucho, si es de madera te sirva como leña, pero si no tienes chimenea tampoco te sirve para nada.

Pero tú te empeñas en que años atrás era una silla completa y te servía, así que decides pegarla a un espejo para que cada vez que la veas te dé la impresión de que está entera.

El ejemplo te parecerá absurdo, porque efectivamente lo es. Cuando algo pierde su sentido o su utilidad, por más que nos empeñemos, por muchos espejos que le pongamos para tratar de engañarnos a nosotros mismos, la realidad es la realidad, y más tarde o más temprano, cuando tratemos de sentarnos en ella, nos caeremos.

Pues bien, muchas personas tienen falsos amigos que valen tanto como la media silla del ejemplo, o sea, nada, y bien porque tienen miedo a perderlos o a quedarse solos, prefieren engañarse y seguir creyendo que esas personas merecen la pena.

Tener un buen amigo es algo tan valioso que no podemos ir por ahí poniendo ese «título» a todo el que conozcamos. Muy pocas personas tienen el enorme privilegio de contar con verdaderas amistades. La inmensa mayoría sólo tiene conocidos, o gente con la que sale de vez en cuando, o ni eso siquiera. Por eso se agarran a un clavo ardiendo.

Y aunque algo en su interior les dice que de buenos amigos nada, apagan esa voz inteligente que todos llevamos dentro (y que nos avisa de lo que nos conviene y de lo que no) y tratan de convencerse de lo contrario, porque en el fondo lo que les pasa es que no quieren reconocer la verdad.

Por ejemplo, tras una de las múltiples malas jugadas que les hacen, se repiten interiormente: «En realidad son buenas personas... seguro que lo han hecho sin mala intención... en el fondo sienten cariño e interés por mí, lo que pasa es que no lo demuestran...».

Los hay que son el colmo del autoengaño, y en vez de admitir que sólo tienen medias sillas, son capaces hasta de culparse ellos mismos con tal de no enfrentarse a la realidad de que por ahora esas personas no pueden considerarse amigos, y se dicen:

«Algo habré hecho mal, seguro que sin darme cuenta he dicho o he hecho alguna cosa que no les ha sentado bien y por eso no me han invitado hoy tampoco».

¡Venga ya! ¡Encima te culpas tú! ¿No? ¿Qué más quieres que te hagan para darte cuenta de cómo son? ¿Cuántas oportunidades les has dado ya? ¿Te darían ellos las mismas a ti? ¡Pues reacciona!

No pasa nada si aún no has encontrado a personas que te merezcan y sepan valorar tu amistad; más tarde o más temprano llegarán a tu vida, por eso no te preocupes.

Saber esperar es de inteligentes; lo contrario es amargarse tontamente y para eso siempre hay tiempo.

Por si te sirve, te voy a decir lo que yo hago con las medias sillas: tirarlas al contenedor de basura, que es donde deben estar, y a continuación o me quedo de pie o me compro un sofá grande, confortable y bonito, donde pueda sentarme bien a gusto.

¡HOLA, ME LLAMO IGNORO!

MI HIJO, cuando está hablando y no le prestamos la suficiente atención, sube el volumen de su voz (o sea, grita) y nos suelta al padre y a mí: «¡Hola, me llamo Ignoro!». Tras lo cual nos reímos y le atendemos debidamente. Ese es su objetivo.

A mí esta frase me parece genial porque, efectivamente, para muchas personas nos llamamos «Ignoro». Nos tratan como si no existiéramos, salvo que en un momento dado les convengamos para algo. Entonces dejamos de ser invisibles.

Si no eres conocido, si no te vistes adecuadamente y vives o trabajas en un barrio residencial, si vas a determinados restaurantes donde parece que te están haciendo un favor por atenderte, en algunas tiendas, o con algunos personajillos ridículos que se sienten importantes por tener dinero o un cargo... tendrás la oportunidad de comprobar muchas veces que tu nombre es «Ignoro».

Lo que voy a contar ocurrió en el portal de mi casa hace un año: era sábado, venía de andar por la playa con el atuendo normal para tal menester (los días de diario suelo ir arreglada porque mis pacientes se merecen la mejor imagen que yo pueda ofrecerles).

A mi lado se encontraba esperando el ascensor una vecina del edificio de al lado; perdón, he dicho una vecina, quería decir una imbécil, de esas engreídas y estúpidas que todos tenemos sea cual sea el lugar donde vivamos.

Como el ascensor tardaba, se me ocurrió entablar la típica conversación insulsa que solemos establecer cuando queremos ser amables pero no tenemos nada que decir:

—Hace calor, ¿no te parece?

A lo que ella, mirándome de arriba abajo y haciendo una mueca de desagrado, me dice:

—No lo sé; es que yo tengo aire acondicionado hasta en el cuarto de baño; por cierto, ¿nos conocemos de algo para que me tutee?

Me quedé tan cortada que no volví a dirigirle la palabra hasta llegar a mi piso. Un mes más tarde me la volví a encontrar en el mismo sitio y, mira por donde, yo iba muy bien vestida y ella no tanto. En ese momento me «reconoció» y se dirigió a mí de forma muy simpática y efusiva:

—Disculpa, el otro día no me di cuenta de que eras tú. A veces tengo unos despistes... Me lo dijo mi hija, la que venía conmigo, que por cierto también me ha

dicho que eres psicóloga y que tienes un programa en la radio y que escribes libros, vaya, vaya y yo sin saberlo...

Como las oportunidades no suelen presentarse dos veces y me lo estaba poniendo en bandeja, le contesté con una gran sonrisa:

—No por favor, discúlpeme usted a mí, es que el otro día creí que era una vecina que vive aquí al lado, pero ahora que la veo bien, usted no puede ser, ella es mucho más joven y más delgada. ¿A qué piso va?

NUESTRO LUGAR

ES CURIOSO, pero todos tenemos un lugar, un espacio, un sitio que es más nuestro que otros. Lo elegimos porque nos gusta o porque es el que mejor se adapta a nuestras necesidades.

Por ejemplo, si tenemos la suerte de entrar en un cine, en un teatro o en un salón para presenciar algún acto público y somos los primeros en poder elegir nuestro asiento, lo haremos en función de cómo somos y de qué necesitamos en esos momentos. Y sabemos perfectamente cuál es porque si está ocupado y tenemos que ocupar otro diferente al que hubiéramos elegido nos sentimos incómodos.

Una persona aprensiva, temerosa siempre de que pase cualquier peligro, elegirá las butacas que estén más cerca de las puertas de emergencia. Otra que busque lucimiento se pondrá en el lugar más visible, quien no oiga o no vea bien se acercará lo más posible al escenario. El tímido necesitará el lugar donde pase más inadvertido. Los enamorados el sitio más discreto. Los que tienen ganas de jugar el espacio de más bullicio. El perfeccionista ya lleva programado el lugar más apropiado para que se cumplan todas sus exigencias. Y el despistado se sienta en el primer sitio que encuentra.

Todos elegimos dónde ponernos aunque no seamos conscientes de ello: en la mesa, en un sofá, en la cama, en la playa, en una sala de espera, en un ascensor, en un despacho...

En mi consulta, por ejemplo, hay dos butacas para sentarse; las dos están en el mismo sitio y a la misma altura; sin embargo, quien se sienta en una de ellas por primera vez, lo sigue haciendo en la misma el resto de las sesiones; es evidente que por algún criterio muy personal considera que es más suya que la otra.

Me gusta mucho pensar esto: que todos tenemos un lugar, un sitio, un espacio que es más nuestro que otros y en el que nos sentimos plenamente cómodos y satisfechos, porque me hace imaginar que hay muchas cosas más que están por ahí sueltas y que todavía no conozco porque aún no las he visitado. Unas estarán ahí fuera y otras estarán dentro de mi mente.

Y podrán ser mejores o peores, bonitas o feas, criticables o dignas de alabanza, pero lo verdaderamente incuestionable es que serán mías, exclusivamente mías... aunque se hayan sentado otros.

DEL BUENO O DEL QUE...

CUANDO YO ERA JOVENCITA (ahora soy simplemente joven), mi madre me mandó comprar quitaesmalte, cosa normal porque entre mis amigas y yo se lo gastábamos muy a menudo. Nos pintábamos las uñas a diario, según el color de la ropa que lleváramos en aquellos momentos. Y eso que en aquel entonces no había tantos colores como ahora, pero no importaba, nosotras nos apañábamos.

Pues bien, cuando llegué a la tienda había una chica nueva muy dispuesta y simpática, y al pedirle el quitaesmalte me preguntó con muchísima gracia:

—¿Del bueno o del que se caen las uñas a pedazos?

Todos los que estábamos allí nos reímos mucho. Le contesté que ya que me lo ponía así, que me lo diera del bueno. ¿Qué iba a hacer si no?

La pregunta que me hizo aparentaba una posible elección por mi parte, pero era evidente que tal elección no existía. Sólo se podía optar por uno: el bueno.

En el día a día nos encontramos con montones de preguntas o de situaciones semejantes y por supuesto no tan graciosas como ésta. Por ejemplo, si tu jefe te dice:

—El domingo hay que hacer un inventario, ¿vienes o tengo que contratar una persona para esa tarde?

¿Qué haces? ¿Vas o te arriesgas a que tu jefe se enfade, o a que contrate a otra persona que esté siempre más disponible que tú para que al final te quedes sin trabajo?

O bien tu vecina ginecóloga, con sus dos gemelos incluidos, se presenta ante la puerta de tu casa (con la cara que se pone cuando uno está desesperado y ya no sabe dónde ni a quién acudir) y te dice:

—La chica que los cuida tiene la gripe. ¿Te importaría atenderlos mientras voy al hospital, o llamo y que busquen a otro para que haga la cesárea que tengo que hacer yo ahora mismo?

¿Qué haces? ¿Le dices que sí, que te importaría, porque tienes muchas cosas que hacer o te sientes como un vil gusano pensando lo mal que lo debe de estar pasando la pobre paciente mientras buscan a otro ginecólogo porque tú no has querido cuidar de los gemelos?

La verdad es que nuestros semejantes nos someten constantemente a preguntas y

situaciones en las que se supone podemos elegir, pero que en realidad sólo ofrecen una alternativa.

Ya sabes cuál es: el quitaesmalte bueno.

QUÉ NO DARÍA YO POR EMPEZAR DE NUEVO...

ESTA FRASE LA HE OÍDO MUCHAS VECES dentro y fuera de la consulta. (Incluso hay una canción, preciosa por cierto, que se llama así.)

Con ella, lo que realmente queremos expresar, (porque yo también me incluyo), es que nos encantaría que existiese la posibilidad de repetir experiencias que han sucedido en el pasado, pero con la sabiduría que nos da el paso del tiempo, sobre todo porque ya conocemos el resultado de haber tomado una determinada decisión.

Lo que pasa es que a toro pasado es facilísimo no equivocarse: el que supiera que iba a tener un accidente no saldría de casa, siempre compraríamos la lotería que va a tocar, sólo estudiaríamos las preguntas que van a caer en el examen, nadie se casaría con la persona que más tarde le va a destrozar la vida, iríamos al médico adecuado, no nos meteríamos en negocios que nos arruinasen, compraríamos las acciones que siempre suben en bolsa...

Evidentemente, si pudiéramos hacer todo dos veces, es lógico pensar que muchas de las cosas que hoy nos amargan la vida las hubiésemos evitado.

Pero es que resulta que eso es imposible. Al pasado no podemos volver, ni siquiera al día de ayer, con lo cerquita que está. El pasado, por mucho que nos pese, es INAMOVIBLE, y cuanto antes nos enteremos y lo aceptemos, mejor para nosotros.

La vida tiene a veces muy mala idea y te da la solución cuando a lo mejor ya no la necesitas. Y las cosas pasan cuando tienen que pasar, no cuando nosotros queremos. También dicen que la experiencia es el peine que da la vida cuando ya te has quedado calvo. Y que el camino que nunca llegamos a tomar nos parece siempre el mejor.

Yo también cambiaría muchas cosas si pudiera empezar de nuevo, todos lo haríamos, pero soy consciente de que ese pensamiento no ayuda a nadie a tirar para adelante (que por cierto, es el único sitio hacia el que se puede tirar).

Estimulan más a seguir luchando sin darle tanta importancia al pasado frases como: «Para atrás, ni para coger impulso», o «Lo hecho, hecho está», o «A lo hecho, pecho» ...

Pero por si no te has dado cuenta, ahora mismo estás viviendo el pasado de tu próximo futuro, así que en estos precisos momentos sí que puedes hacer todo aquello que dentro de unos años, al echar la vista atrás, te haga sentirte satisfecho.

Y debo estar haciéndome mayor porque me doy cuenta de que hago referencias a

muchos refranes, pero es que me parece que son sabios y que no se pueden decir más cosas con menos palabras; por ejemplo, todo lo que yo he dicho podría resumirse con el siguiente:

«Tal cosa hicieras, que luego no te arrepintieras.»

¿No te parece?

LA VERDADERA INTELIGENCIA

LA PERSONA MÁS INTELIGENTE que he conocido no sabía leer ni escribir. Quien diga que por eso es analfabeta, no sabe lo que está diciendo. No pisó nunca la escuela, ni sabía quién era Aristóteles ni Mozart. Su cultura no estaba formada por asignaturas ni por amplios conocimientos matemáticos. No era una enciclopedia. Pero conocía la vida y cómo desenvolverse en ella.

Muchas personas piensan que inteligente es el que tiene muchos títulos colgados en la pared y yo digo que de eso nada, que listo de verdad es aquel que sabe vivir y sobrevivir (que no es poco).

Por ejemplo, yo seré psicóloga, pero si me dejaran en medio de un bosque o en una isla desierta (espero que a nadie se le ocurra) me moriría de hambre.

La única esperanza de sobrevivir que yo tendría en semejantes circunstancias sería que al móvil no se le hubiera agotado la batería y pudiera pedir una pizza o provisiones a un centro comercial (y me lo quisieran traer porque el pedido superara las cinco mil pesetas).

Bromas aparte, si hay algo de lo que estoy segura es de que la verdadera inteligencia es aquella que poseen las personas que se adaptan lo mejor posible a las circunstancias que les ha tocado vivir.

Para conseguir esta adaptación, lo primero que hacen es no malgastar su precioso tiempo en renegar constantemente de su suerte. Aceptan lo que tienen (tanto bueno como malo) y viven lo más sosegadamente posible.

Observan detalladamente todo lo que les rodea y a ellos mismos para obtener la mayor cantidad de información. Ponen en marcha su intuición y su ingenio (que suele ser mucho) para seleccionar de todo lo que han observado lo que les es útil para llevar una vida tranquila y agradable.

A continuación, su enorme curiosidad y su afán por aprender les hace preguntar con verdadero entusiasmo todo lo que no entienden. De esta forma aprenden de todo y de todos, no como otros, que para no parecer que no saben, nunca preguntan nada y así les va.

Observan, intuyen, seleccionan la mejor información, preguntan y finalmente aplican todo lo que han aprendido. Viven mejor que muchos de los llamados

intelectuales y superdotados. Saben de la vida y de cómo vivirla más que los ingenieros de la NASA.

¿De verdad te siguen pareciendo analfabetos o incultos porque no saben hacer una ecuación o poner el acento en el lugar adecuado?

La verdadera inteligencia no puede medirse con números, se mide por la calidad de vida y por el bienestar que proporciona al que la posee.

Por cierto, ¿tú eres torpe o listo?

¿TE PARECES A ESTA PERSONA?

LLEVO MUCHO TIEMPO NOTANDO que los nervios se apoderan de mí con mayor frecuencia de lo normal. Me desespero ante cualquier contrariedad por pequeña que sea, estoy irritable y de mal humor la mayor parte del día y, para colmo, por las noches no puedo dejar de pensar.

Sólo veo problemas a mi alrededor: prisas, exigencias, obligaciones, malas caras, dificultades, desagradecidos, incompetentes, facturas, la casa, el trabajo, la familia, los pesados que llaman cuando más ocupado estás, los que sólo se acuerdan de mí cuando necesitan un favor, los que nunca están cuando hacen falta, los que van de listos...

Y mientras tanto, el temor al infarto cuando me oprime el pecho, o a volverme loco cuando ya no puedo más. Y siempre la misma pregunta atosigándome: ¿de verdad merece la pena vivir así?

Mi cuerpo lleva mucho tiempo avisándome, diciéndome casi a gritos que tengo que parar, que tengo que preocuparme más por mí mismo y menos por las otras cosas. Pero es como si hubiera entrado en algún lugar en el que resultara muy fácil entrar, pero muy difícil salir.

Para colmo, en los pocos momentos en los que logro tranquilizarme me sobresalto de pronto pensando en algo que he dejado por hacer; entonces el corazón me empieza a latir tan rápidamente que parece que se me va a salir del pecho.

La culpa es mía, lo sé, he dejado durante demasiado tiempo que todo recayera sobre mis hombros y he creído que tenía la obligación de resolver todos los problemas que venían a mí.

Y los de mi alrededor han sabido utilizar muy bien todo esto a favor suyo. Es más, saben perfectamente lo mal que estoy y siguen haciendo lo único que saben hacer: presionar y exigir.

No les importa lo que me pueda pasar. Ellos a lo suyo y yo, mientras, a lo de ellos. Estoy tan cansado de esta situación que más de una vez se me ha pasado por la cabeza dejarlo todo y a todos e irme a otro lugar donde pudiera encontrar un poco de paz y tranquilidad.

Antes, o no me daba cuenta o no me importaba, no lo sé, pero ahora es que me siento incapaz de verme así durante mucho tiempo más.

Es muy difícil expresar con palabras todas las sensaciones desagradables que puedo llegar a sentir. Creo que sólo quien esté pasando por lo mismo que yo podrá comprender realmente cómo me siento.

Y lo peor es que como nada sale a la primera y a veces ni a la segunda, ni a la tercera, me paso el día arreglando, discutiendo, llamando, acudiendo, viendo, repasando, avisando, escuchando, tranquilizando...

Muchas veces me pregunto cómo se apañarían todos los que dependen de mí si yo no estuviese para resolverles los problemas. No puedo más, todos los días son iguales al anterior, estoy harto de no disfrutar, de no tener un momento de descanso, de sentirme culpable si no hago un favor y de hacer pagar todo lo que me pasa con el que menos culpa tiene...

Y sobre todo estoy harto de NO SER FELIZ.

PUES DEJA DE PARECERTE

SI EN ALGÚN MOMENTO te has sentido reflejado en el capítulo anterior, a pesar del enorme malestar que estás sufriendo en estos momentos, como psicóloga te doy la más sincera enhorabuena. Es evidente que aún no has encontrado el sentido a tu vida, pero estás muy cerca, porque al menos sí que te has dado cuenta de que una vida así no te gusta.

Por fin estás empezando a pensar en ti mismo y eso ya es un gran paso, quizás el más importante de todos: darte cuenta de que existes, y de que, por mucho que te hayan contado que hay que ayudar a todo el que te lo pide (tú por lo que veo te lo has creído a pies juntillas), hay algo que o bien no te han dicho o no has sabido escuchar, y es que TÚ TAMBIÉN CUENTAS.

Sé que, después de la queja, pronto pasarás a la acción. Que por cierto, es el único camino que tenemos para que nuestra realidad sea diferente.

No es necesario que rompas con todo ni con todos (aunque eso sea lo que te gustaría hacer en estos momentos), lo único que te hace falta es organizar tu vida un poco mejor de lo que lo llevas haciendo hasta ahora. Y aprender a poner cada cosa en su sitio, y a cada persona en su lugar, incluido tú mismo.

Si tienes tanta energía, como para malgastarla en autocompadecerte y en renegar de los demás, es que tienes una enorme vitalidad, sólo que mal aprovechada.

Lo mejor de estar harto de todo es que lo poco o lo mucho que vayas adquiriendo, por lento que sea, siempre supondrá un cambio positivo. Eso te dará ánimos para seguir consiguiendo más cosas en un futuro. Comprobarás que, al comportarte de forma más firme, los demás no tendrán más remedio que hacerse cargo de sus propios problemas. Al fin y al cabo son suyos ¿no?

Eso te descargará y te hará sentirte más libre, con más tiempo para dedicarlo a lo que verdaderamente te apetezca. Que, por cierto, ya va siendo hora...

Haber pasado por todo esto no habrá sido un sufrimiento inútil si te ha hecho ser más fuerte y si te hace valorar cada momento bueno que te traiga la vida de ahora en adelante. Cansarte de una situación como la que estabas viviendo es algo lógico y normal. Si no te pasara esto, nunca cambiarías lo que no te gusta. El malestar físico o mental es siempre el paso previo que da nuestro organismo para avisarnos de que

algo anda mal y debemos ponerle remedio. Hay que hacer caso al aviso y ponernos en marcha lo antes posible.

Al principio te costará un poco; no importa, utiliza tu inteligencia para hacerlo de la mejor manera posible y márcate metas muy pequeñas y fáciles de conseguir.

La vida no cambia a mejor sólo porque lo deseemos; si fuese así no existirían los problemas. La vida cambia cuando nos movilizamos y nos proponemos utilizar todos los recursos que tenemos en nuestro propio beneficio.

Cada persona es un mundo diferente; lo que es válido para uno es un desastre para otro, por eso siempre será mejor que analices muy bien lo que te pasa, compruebes si puedes resolverlo solo y, si no, no dudes ni un instante en pedir ayuda.

Y ese lugar al que querías escapar para poder encontrar un poco de serenidad ya no te hará falta, porque habrás comprendido que lo llevas siempre contigo: TÚ MISMO.

EL ESPEJO EN EL QUE ME REFLEJO

PARA VERNOS A NOSOTROS MISMOS y saber cómo somos físicamente, lo más fácil y rápido es mirarnos delante de un espejo. Con esa imagen que vemos reflejada podemos hacernos una idea bastante aproximada de nuestra apariencia.

Sin embargo, no existe ningún espejo que nos muestre cómo somos interiormente; entonces, al no poder «vernos» por dentro, tenemos que guiarnos por lo que los demás nos dicen que somos.

Es decir, nos evaluamos por las palabras que nos ofrecen las personas de nuestro entorno.

Lo malo es que muchas veces dichas personas nos devuelven una imagen completamente distorsionada y falsa de nosotros. Y a fuerza de tanto oírlo acabamos creyendo que efectivamente somos así, aunque no sea cierto.

Por ejemplo, imaginemos a alguien que vale muchísimo, tanto que a los que hay a su alrededor les molesta; entonces, para tratar de controlarlo, humillarlo, anularlo y dejarlo sin autoestima le repiten constantemente: «No vales nada», «todo lo haces mal», «sin mí no sabrías ni dónde tienes la cara», «cada día que pasa estás peor», «eres un auténtico fracaso», «todo lo que tienes me lo debes a mí», «siempre dices tonterías», «no sé cómo te aguanto».

Si esta persona no tiene otros puntos de referencia u otras personas que le hagan sentir lo mucho que vale y cómo es realmente, acabará pensando que efectivamente no sirve para nada, sencillamente porque el espejo donde se refleja es un mal espejo.

Y puede pasarse toda la vida creyendo una imagen de sí misma que no se corresponde en absoluto con la realidad. Es infinitamente mejor de lo que le han dicho que es, pero se lo han repetido tanto para hacerle daño (no me vale otra excusa) que ha acabado por pensar que es cierto.

También puede ocurrir al revés, que a un perfecto imbécil las personas de su alrededor, porque les conviene por algún motivo, le estén constantemente diciendo que no hay nadie en el mundo más maravilloso, listo, guapo e inteligente que él. Y acabe creyéndoselo, convirtiéndose en un engreído endiosado que hará insoportable tenerlo como compañía.

Muy pocas personas son realmente honradas y sinceras a la hora de devolvernos nuestra verdadera imagen interior.

Los dos casos que he descrito son un ejemplo claro de que no podemos fiarnos de lo que nos digan los demás.

Porque... *¿cómo estaremos seguros de que el espejo en el que nos estamos reflejando nos está diciendo la verdad?*

POBRECITOS, ¿VERDAD, MAMÁ?

HACE YA ALGUNOS AÑOS, mi hijo y yo estábamos viendo un documental sobre una tribu indígena del interior de una selva del Brasil, de esas que han tenido poco contacto con la civilización (bueno, de lo que entendemos por civilización, que no es lo mismo que estar civilizados. Yo me entiendo).

Estaban desnudos, llevaban todo el cuerpo adornado con hojas y semillas y estaban pescando con unas cañas largas y puntiagudas en un lugar precioso.

Entonces, mi hijo, con carita de pena, me mira y dice:

—Pobrecitos, ¿verdad mamá?

Al preguntarle por qué decía eso, me contestó:

—No tienen ropa ni dinero para ir al supermercado a comprar pescado.

Entonces me fijé mejor en ellos y pude ver cómo se divertían todos juntos: niños, adolescentes, adultos, ancianos... Se notaba que se respetaban, se querían y que el tiempo parecía no importarles.

Sus caras estaban relajadas, sus ojos reflejaban salud. Se burlaban del periodista que estaba realizando el reportaje: de su ropa, de sus zapatos y sobre todo de su falta de puntería cuando trataba de pescar como ellos. Estaban en un lago cristalino rodeado de pequeñas cascadas y las rocas servían de asiento a las mujeres, que reían con la divertida escena.

Pensé que, si es verdad que el Paraíso existe, tendría que ser un lugar como ese.

Entonces llamaron por teléfono; era la chica que cuidaba a mi hijo. Dijo que se encontraba mal y que no podía venir. Tuve que llevarlo a casa de mis padres corriendo, coger un taxi para llegar cuanto antes a la consulta, pero a mitad de camino nos quedamos atrapados en un atasco.

El claxon de todos los vehículos sonando a la vez, los conductores desesperados, los peatones tratando de cruzar entre los coches con gestos de enfado y algunos soltando recordatorios familiares...

Al llegar a la consulta el ascensor no funcionaba, todo el mundo subía por la escalera refunfuñando. Finalmente, al abrir la puerta de mi despacho respiré profundamente, me senté en el sillón e intenté relajarme.

En ese momento me acordé del comentario que había hecho mi hijo, y pensé: «No hijo, ellos no, pobrecitos nosotros».

¡QUÉ BAJEZA LA DE SU ALTURA!

ESTE CAPÍTULO SE LO VOY A «DEDICAR» a todas esas personas que van por el mundo perdonándonos la vida, queriendo sentirse importantes a costa de hacer inferiores a lo demás, pero que son capaces de rebajarse hasta lo más ridículo cuando quieren conseguir algo.

Para todos ellos no sólo nos llamamos «Ignoro», como ya he explicado en otro capítulo; no se limitan a ignorarnos: se esfuerzan en demostrarnos su desprecio o su indiferencia. Tienen especial interés en que sepamos que están muy por encima de nosotros, incluso a veces hasta del bien y del mal. Se creen «Alturas» cuando en realidad sólo son bufones.

Pues bien, una de las ventajas de escribir un libro es que los autores podemos decir abiertamente lo que pensamos a personas que ni siquiera conocemos; y yo no voy a desaprovechar esta magnífica oportunidad para dirigirme personalmente a esos «Alturas» y decirles:

«Sois tan extremadamente patéticos e inmaduros que llegáis a producir pena. Por muy importantes que os creáis, ¡no sois nada!

»Y si me estoy molestando en dedicaros una parte de mi precioso tiempo es porque quiero que sepáis que jamás os haré una reverencia (como mucho os daría un puntapié en salva sea la parte); es más, de ahora en adelante seré mucho menos educada.

»Cuando os tenga cerca o vea que intentáis subir a costa de rebajar a otra persona, os haré sentirlos tan ridículos que se os van a quitar las ganas de comportaros así en mucho tiempo.

»Para vosotros, el capítulo más corto de todo el libro.

YO LA TEORÍA ME LA SÉ

Algunos pacientes, cuando llevan ya las suficientes sesiones como para comprender qué les pasa y por qué, se preguntan (y yo también) cuál es el mecanismo de la mente humana que hace que a pesar de saber lo que tenemos que hacer en determinadas situaciones conflictivas, sigamos haciendo lo mismo que cuando no lo sabíamos.

Y es que por mucha teoría que sepas, por muchos conocimientos que hayas adquirido, como no los pongas en funcionamiento una y otra vez, no te servirán de nada.

El profesor de la autoescuela puede enseñarte a aparcar, pero tú eres el que tiene que hacer muchas maniobras practicando el aparcamiento para que algún día te salga de forma automática. Lo mismo pasa con nuestros pensamientos: se tienen que transformar en acciones para que algún día puedan llegar a convertirse en hechos positivos para nuestro bienestar.

Es decir, no basta con pensar correctamente, también hay que actuar bien.

Ensayar y repetir muchas veces es la clave del éxito. Unas veces nos saldrá bien y otras será un auténtico desastre; no importa, el cerebro también aprende de los errores (la mayoría de las veces incluso más que de los éxitos).

También ocurre que muchas veces nos dejamos llevar por nuestros impulsos y nuestras apetencias, aunque casi siempre sepamos que más tarde nos arrepentiremos de lo que hemos hecho o dicho.

Este comportamiento es muy infantil. Si preguntamos a un niño pequeño si quiere un caramelo hoy o setenta mañana, lo más probable es que diga «un caramelo hoy».

Elegir algo a corto plazo antes que esperar una recompensa mayor a medio o largo plazo es lo que hacemos cada vez que no sabemos controlarnos. El placer de responder explosivamente y de forma agresiva durante un enfado nos liberará en ese momento, pero luego nos traerá consecuencias más negativas que si hubiésemos actuado con inteligencia y control.

Por ejemplo, en cualquier relación de convivencia esto es muy común; sabemos perfectamente qué cosas de nosotros le exasperan al otro y cuáles suelen acabar provocando una discusión. Pues bien, en cuanto surge algo que nos molesta, como estamos enfadados, soltamos precisamente «eso» que sabemos que no podemos decir,

o hacemos justamente «eso» que no debemos hacer, simplemente para molestar al otro.

Luego, una vez desahogados, nos arrepentiremos, pero el mal ya está hecho y la pelea ha subido de tono pudiendo haberse evitado si hubiésemos tomado una actitud diferente.

Dentro del matrimonio, este tipo de situaciones son muy comunes. Ciertamente es que la convivencia dentro de una pareja es una asignatura difícil, pero también es verdad que a veces somos nosotros los que la hacemos aún más complicada. Por ejemplo, un paciente me decía el otro día:

—Esta mañana he discutido con mi mujer por una tontería; cuando llegue, seguro que ha hecho para almorzar hígado en salsa. Sabe que no me gusta, lo hace sólo cuando quiere fastidiarme. ¡Me da igual!, en ese momento cojo la puerta y me voy con mi amigo Ricardo, que a ella le cae fatal, y no aparezco hasta las doce.

Si hace eso, esa noche cuando él regrese lo más seguro es que acaben discutiendo seriamente y sacando a relucir todo lo peor de cada uno (y de sus respectivas familias políticas, que no sé por qué, pero siempre aparecen cuando hay una pelea). Y lo que empezó siendo una tontería acabará en una batalla campal en la que los dos perderán.

Lo mejor sería, y así se lo sugerí, que se disculpara nada más entrar a su casa (tuviera o no tuviera él la culpa) y cuando viera el hígado en salsa (que yo, que la conozco también, estoy segura de que lo habrá hecho. ¡Menudo carácter tiene la mujer! Es peor que el ama de llaves de *Rebeca*), le dijera:

—Cariño, arréglate que te invito a almorzar donde tú quieras, congela la comida y cuando venga tu madre se la pones, que ya sabes que a ella le gusta mucho.

De esta forma, esa noche a lo mejor tiene otro final...

DEMASIADO URBANIZADOS

ÍBAMOS EN EL COCHE MI HIJO (que tendría en aquel entonces unos tres años), mi marido y yo por una calle paralela al parque de Málaga. De repente, mi hijo se queda boquiabierto y mirando con los ojos de par en par a los árboles de la avenida, dice:

—¡Papá, mamá!, ¿cómo habrán podido pegar esas naranjas a esos árboles?

Él pensaba que las naranjas eran algo que había en los estantes de los supermercados. Cuando nos lo dijo nos dimos cuenta de que estábamos demasiado urbanizados. Los meses siguientes lo estuvimos llevando al campo cada vez que podíamos, hasta que lo pusimos al día.

Me sentí culpable de haberlo privado de la naturaleza durante tanto tiempo. Si no llega a hacer esa exclamación nunca me habría dado cuenta. Uno piensa que con el colegio y la televisión es más que suficiente, pero está claro que no.

Los niños, por muy pequeños que sean, también piensan y llegan a sus propias conclusiones, y él sólo había visto naranjas en el supermercado y en la cocina.

La naturaleza real nunca puede suplirse con libros ni con imágenes televisivas o virtuales.

Los niños que se crían en ambientes rurales, en contacto con huertos, animales, caminos de piedras y flores, riachuelos y laderas de montaña, que respiran aire puro y huelen la hierba tendrán sensaciones a lo largo de su infancia mucho más gratificantes que los que sólo han visto grandes bloques de cemento, fuentes artificiales y jardines acotados con carteles clavados con los que se prohíbe pisar la hierba.

A veces no nos damos cuenta de lo antinatural que es nuestro modo de vida hasta que nos pasan cosas como esta.

O como aquella vez que en Navidad esperando turno en la carnicería, una chiquilla se quedó un rato mirando el expositor; de pronto se volvió y dirigiéndose sorprendida a su madre, exclamó:

—¡Vaya pedazo de pollo!

Era un pavo relleno. Como todos los que estábamos allí nos reímos, la madre «disculpando» a su hija nos comentó:

—Es que nunca ha visto uno. Siempre compro pollo o filetes y claro, la cría qué sabe...

Demasiado urbanizados, está claro. No conocemos ni al animal que nos comemos.

Es normal que las personas que viven en grandes ciudades se alteren más. Nuestro organismo protesta por este maltrato «urbano» al que le sometemos, y se cansa de tener que adaptarse continuamente a ruidos, aglomeraciones, colas, contaminación, prisas, ascensores, móviles, atascos, frutas y verduras que saben a plástico, conservantes, colorantes...

Cierto es que vivimos con más comodidades, pero también es cierto que lo natural brilla por su ausencia.

EL BUEN HUMOR

SI HAY ALGO DE LO QUE ESTOY completamente segura es de que no hay nada mejor que encarar la vida con buen talante a pesar de las dificultades.

Las personas que gozan de buen humor viven mejor y desde luego hacen que todos los de su entorno sonrían a menudo y esa es una de las terapias más eficaces que existen para mejorar cualquier enfermedad.

Por eso, siempre que tengas oportunidad procura estar junto a personas que te hagan reír; aléjate de todas aquellas que sólo hablan de sus problemas (salvo que seas psicólogo, claro). Ríete, si puedes, hasta de ti mismo y de lo que te pase, pero nunca te rías de los demás ni de lo que les pase a ellos. Es diferente.

El buen humor relaja y estimula a la vez. Nos oxigena y desintoxica. Por eso, practícalo siempre que te sea posible; tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán. Y los que están a tu lado también.

Y como hay que predicar con el ejemplo, me he permitido hacerte una pequeña «Guía práctica para perder los nervios» en plan irónico.

Espero que te guste. Con que sonrías al menos una vez me doy por satisfecha:

GUÍA PRÁCTICA PARA PERDER LOS NERVIOS

Las cosas cuando se hacen, hay que hacerlas bien; por tanto si quiere perder los nervios, hágalo correctamente.

Con esta guía práctica le aseguro que no encontrará tranquilidad en ningún momento, sea cual sea la circunstancia de su vida.

Si sigue las instrucciones al pie de la letra, de ahora en adelante los nervios le acompañarán a cualquier sitio que vaya.

Por cierto, nunca entenderé la frase «perder los nervios»: en sí misma es un contrasentido porque, ¿cómo vamos a «perder» los nervios, si en realidad lo que hacemos es «encontrármolos» y quedarnos con ellos?

Así que, ¡adelante!, disfrute de esta guía, y llévela siempre consigo.

Conseguirá alterarse unas veces y otras llegará incluso a desquiciarse completamente.

No se desanime si ve que al principio no pierde los nervios tanto como quisiera. El tiempo le irá demostrando que con voluntad y mucha práctica, todo se consigue. Se convertirá en el centro de cualquier reunión y todo el mundo comentará que es usted insuperable, que no hay nadie mejor en el difícil arte de perder los nervios correctamente.

He escogido estos lugares porque son donde se pierden los nervios más fácilmente, pero por supuesto puede añadir otros si así lo desea:

En casa:

— Obsesiónese y consiga que todo esté en perfectas condiciones.

— O bien, deje que el desorden sea absoluto.

— Viva muy por encima de sus posibilidades económicas.

— Haga lo que haga, que sea siempre con prisas.

— Invite a amigos y familiares que sean muy nerviosos o que hablen sin parar.

— O por el contrario, invite a ese tipo de personas que desde que llegan hasta que se van no hablan. Sólo comen.

— Refórmela a menudo, y procure buscar a los «profesionales» más chapuceros e informales que conozca.

— Vea todos los anuncios y programas de televisión, sobre todo los de cocina, salud, manualidades, decoración... e intente que le salga todo tan blanco, tan limpio, tan bueno, tan fácil y tan barato como a ellos.

— Lleve la contraria por norma; no haga excepciones: los miembros de su familia, parientes lejanos, amigos, su comunidad de vecinos...

— Compárese constantemente con los que dicen que todo les va de maravilla.

— Desquiciese por cualquier contrariedad que surja.

— Olvídese las llaves a menudo.

— Elija una compañía de seguros que no cubra nunca los percances que le ocurran.

— Sea del equipo de fútbol contrario al de la mayoría.

— Tráigase a vivir con usted a sus padres y/o a sus suegros.

- Viva con un adolescente, o dos, o tres...
- Para veranear, invite a todos sus parientes y amigos gorriones.
- Vea las malas noticias del telediario, sobre todo durante las comidas y antes de irse a dormir.
- ¡No haga zapping!
- Conviva con alguien con el que sea absolutamente incompatible.
- Elija una zona de la ciudad terriblemente ruidosa. Podrá reconocerla rápidamente porque en las ventanas y balcones ponen carteles alternados de: SE VENDE y ¡PANTALLAS ACÚSTICAS YA!
- Después de un día agotador, no deje de escuchar toda la noche el grifo del cuarto de baño goteando o la cisterna estropeada. O ambos.
- Y sobre todo, por supuesto, cásese con la persona equivocada.

En el supermercado y grandes almacenes:

- Vaya los sábados por la tarde, las vísperas de fiesta o de puente, al principio de las rebajas o del mes, y sobre todo en horas punta.
- Intente coger un carrito que no lleve una hoja de lechuga enganchada. (Esto no lo iba a poner, porque está muy visto y lo he escuchado en varios programas de televisión, pero lo pongo porque es tan cierto como la vida misma.)
- Póngase en la cola más larga, o en la más lenta.
- Elija al empleado más inepto, o al más antipático. Lo mismo da.
- El día que sólo vaya a mirar o a entretenerse, tendrá a todos los dependientes a su lado, el día que necesite comprar algo urgentemente no encontrará nadie que le haga caso. A que fastidia, ¿eh?
- Trate de cambiar algo en mal estado en las rebajas.
- Procure ir muy mal vestido, sobre todo si va a comprar joyas u objetos caros.
- No mire nunca la fecha de caducidad, sobre todo de lo que está en oferta.
- Escoja el carrito de la compra que rueda peor y que más chirríe; así podrá ir chocando contra los estantes, al mismo tiempo que se destroza los zapatos y los oídos tratando de controlarlo. Por cierto, ¿no le parece demasiada casualidad que en los grandes almacenes, justo a la entrada del supermercado, haya un taller de reparación de calzado?

— Si es hombre, lleve corbata y chaqueta para que los clientes lo confundan constantemente con un dependiente.

— Invierta mucho tiempo en hacer la lista de la compra mensual, sin que se le olvide nada. Cargue los carritos. Guarde la cola. Pase por caja y cuando la cajera le indique el importe y haya guardado todos los artículos en sus correspondientes bolsas, percátese de que ha olvidado en casa el dinero y las tarjetas de crédito.

— Lleve a la compra a sus hijos y sus amigos. Sobre todo en uno de esos días en los que están especialmente «graciositos».

— Pregúntese por qué siempre al cliente que va delante de usted no le funcionan las tarjetas de crédito, por más que la cajera las pase una y otra vez. Sobre todo cuando la cola iba rápida y veloz hasta ese momento.

— Pregúntese también por qué el día que más bolsas de la compra lleva al llegar al ascensor encuentra un papel pegado y escrito a mano donde dice: AVERIADO.

Advertencia: si es usted psicólogo, no se le ocurra decirlo en los grandes almacenes, sobre todo los días de gran aglomeración, los dependientes le odiarán y la tomarán con usted. Una vez escuché: «La culpa de todo esto la tienen los psicólogos, sí, sí, los psicólogos que mandan a todos los pacientes a que se den una vuelta por aquí para que se distraigan, y así estamos...». Por supuesto, yo le daba la razón cada vez que me lo repetía. Pido perdón desde aquí a mis compañeros de profesión por ser tan poco solidaria, pero, ¿qué iba a hacer, si la que me lo estaba diciendo me estaba cogiendo el dobladillo de los pantalones y tenía la boca y la mano llena de alfileres?

En el trabajo:

— Haga todas las tareas que los caraduras y los vagos dejan por hacer.

— Atienda siempre al teléfono, no rechace ninguna llamada. ¡NIN-GU-NA!

— Búsquese un jefe grosero que esté siempre alterado.

— Alargue su horario de forma voluntaria.

— Deje lo más importante para el último momento.

— Busque clientes y compañeros difíciles.

— Cambie de tarea sin haber finalizado la anterior.

— No pulse nunca la tecla «guardar» cuando esté trabajando con el ordenador, sobre todo si son documentos importantes o si el trabajo es muy extenso. El suspense de si se borrará o no le mantendrá totalmente en vilo mañana, tarde y noche.

— El día que más enfadado esté, mande un e-mail al compañero que más confianza le ofrezca, desahóguese y ponga todo lo que piensa sobre sus superiores y sobre su empresa. Si quiere puede emplear palabras malsonantes. Luego, compruebe que con los nervios ha puesto el correo electrónico de su jefe.

— Por norma, llegue tarde.

— Sea feliz si ascienden al incompetente en vez de a usted.

— Mire el reloj cada minuto, así el tiempo se le hará todavía más largo.

— Pregúntese constantemente por qué a usted nunca le toca la lotería.

— O bien, acuérdesse de sus padres y de por qué sólo le dejaron de herencia la jaqueca y los dolores de espalda, y no un montón de millones.

— Si también tiene problemas en casa, no intente distraerse con el trabajo. ¡No haga trampas!

En la consulta del psicólogo:

— Escoja a alguno que esté peor todavía de los nervios que usted. Le aseguro que no le resultará difícil.

— Elija la hora del día que le vaya peor para ir a visitarlo; así estará aún más desquiciado.

— Si padece claustrofobia, asegúrese de que tiene la consulta por encima de una sexta planta.

— Comente a todo el mundo que está acudiendo a sesiones de terapia, pregunte uno a uno su opinión y trate de hacer caso a todo lo que le dicen, tanto a favor como en contra.

— Pregunte a los demás pacientes o a sus familiares mientras espera su turno; seguro que aprenderá nuevos miedos que antes no conocía.

— Incluso podrá conseguir los complejos que le faltan.

— Dude de todo lo que le diga.

— Ponga en boca de su psicólogo todo lo que usted quiere hacer y decir pero no se atreve: «Me ha dicho que lo peor que he hecho en esta vida es casarme

contigo». «Jefe, mi psicólogo me ha aconsejado que me cambie de departamento, dice que en el que estoy me causa mucho estrés porque mis compañeros son unos incompetentes.» «Me ha dicho que la culpa de todo la tiene tu madre, así que dile que se vaya de la casa.» «Dice que no me puede dar el alta hasta que usted no despida a la nueva que ha entrado»... Esto no le hará perder los nervios a usted, pero sí a él.

— Llámelo a diario. (Con esto, su psicólogo tendrá que ir a otro psicólogo y así sucesivamente...)

— Cuénteles a todo el mundo lo que le cobra.

— El penúltimo punto de cómo poner nervioso al médico también vale aquí, así que léalo a continuación.

En la consulta del médico:

— Diga que va por una compañía privada de seguros cuando pida la cita; con esto se asegurará unas semanas de tardanza para que le atiendan.

— Si es en la Seguridad Social, no hace falta que haga nada. La tardanza ya está asegurada.

— Trate de entretenerse con las revistas de la sala de espera, incluso valórelas; tenga en cuenta que algunas de ellas son auténticas reliquias del pasado español.

— Pregunte a los otros enfermos qué les ocurre y si han tenido complicaciones de algún tipo. Esto le mantendrá aterrorizado hasta que llegue su turno para entrar.

— Explique al médico todos sus síntomas, y pregunte qué enfermedades puede tener. Esto le mantendrá aterrorizado hasta que le den el alta.

— Búsquese un dentista sádico o tembloroso. O las dos cosas.

— Al salir de hacerse una radiografía, mírela a contraluz aunque no tenga ni idea de lo que está viendo. Al fin y al cabo es lo que hace todo el mundo, y usted no tiene por qué ser menos.

— Lo mismo puede hacer con los análisis: intente descifrar por su cuenta las cifras y los nombres raros que allí le presentan.

— Cuando le receten alguna medicación, insista en que le digan todos los efectos secundarios.

— Lleve de acompañante a alguien pesimista; enseguida sabrá todo lo malo

que le puede llegar a ocurrir.

— Y si quiere poner nervioso al médico, invéntese síntomas que no tiene y al terminar la consulta dígame que no se ha traído dinero para pagarle.

— Ah, llame a diario a su médico y así tendrá que ir al psicólogo. ¿O es que el médico se va a librar? ¡De eso nada!

En el cine:

—Vaya el día del estreno.

—Sitúese en el extremo de la fila. Así tendrá que levantarse a cada momento para que los demás puedan ir al servicio, a comprar palomitas, refrescos... ¿O es que no tienen derecho?

—Póngase detrás del más alto, o del que tenga la cabeza más grande y además se esté moviendo todo el rato.

—Si la película fuera de suspense, haga que le acompañe alguien que ya la haya visto, para que se pase todo el rato comentándole lo que va ocurrir y por supuesto le cuente el final justo en el momento más emocionante.

—Si le es posible, derrámese alguna bebida rica en azúcar.

—Siéntese al lado de una pareja de novios que se pase la primera mitad de la película discutiendo y la segunda mitad haciendo las paces.

—Recuerde que la primera y la segunda fila son ideales para ver películas largas.

—Y siempre que le sea posible, vaya a las sesiones matinales cuando tenga jaqueca. Se encontrará rodeado de decenas de encantadores niños, gritando y gritando, que para eso están en la edad.

En el tráfico:

— Insulte con todas las palabras malsonantes que sepa y haga todos los gestos posibles, con una o con las dos manos, al conductor que va delante de usted. Póngase a su nivel para seguir con los improperios y descubra en esos momentos que es su mejor cliente, o su jefe.

— Observe atentamente cuando el semáforo está rojo cómo los conductores

de los coches al lado del suyo llevan a cabo una esmerada limpieza nasal y recréese con la escena. Recuérdela detalladamente cuando esté desayunando.

— Procure ir siempre con el depósito de la gasolina en reserva, sobre todo en autopistas largas.

— Contrate el seguro del coche con aquella compañía que esté a punto de quebrar.

— Siempre que vaya al centro de la ciudad en hora punta, llévese el coche y trate de aparcar a la primera.

— Pregúntese por qué cuando más prisa tiene, menos le ceden el paso o le dejan adelantar. Observe también en este caso cómo los semáforos sólo tienen un color, el rojo.

— Todo lo anterior con el móvil sin dejar de sonar.

— Disfrute con el ruido que hacen las motos que no llevan silenciador en el tubo de escape. Incluso emocióñese cada vez que aceleran una y otra vez mientras espera en el semáforo.

— Preste el coche nuevo a su hijo el sábado por la noche.

— Aparque donde esté prohibido; esté donde esté, téngalo siempre presente.

— No le dé dinero al guardacoches el día que estrene su coche.

— Si no conduce, coja el autobús o el metro en horas punta, sobre todo en verano y cuando se ha estropeado el aire acondicionado.

En el aeropuerto y en el avión

— Procure viajar con la compañía que más vuelos anule, retrase y cancele.

— Saque la tarjeta de embarque el mismo día de su viaje.

— Haga coincidir ese día con la salida de todos los turistas: principio de vacaciones o inicio de puentes.

— No esté pendiente de los monitores de información de vuelos. Al fin y al cabo sólo pueden avisar de cambios de puerta, de modo que pueda perder el avión y empezar otra vez desde el principio.

— Vaya con hambre.

— Si viaja en clase turista, intente sentarse justo detrás de la última fila de primera. No se enoje cuando le cierren la cortina.

— El día previo al viaje, vea todas las películas que pueda de catástrofes aéreas.

- Si hay turbulencias, recuerde las películas que vio el día anterior.
- Siéntese, si puede, junto a niños que viajen en el mismo vuelo.
- Coma y beba todo lo que le pongan. Si tiene problemas digestivos no importa.
- Si el vuelo es largo, siéntese junto a alguien que con las prisas no le haya dado tiempo a ducharse o bien que haya comido abundante ajo, cebolla o una buena fabada. (Con esto no sé si perderá los nervios o no, pero el viaje seguro que se le hará interminable.)
- Vaya sentado justo en el lado contrario de la puerta por la que el comandante ordene la salida.

En el restaurante:

- Elija la mesa que está junto a los servicios, sobre todo un día de verano que hayan cortado el agua.
- En invierno siéntese en la mesa que está junto a la puerta de la calle.
- Invite a alguien muy importante para usted pero con el que todavía no tenga excesiva confianza, llévelo al restaurante de moda más caro, insista en que pida esto y lo otro: el vino de cuatro cifras, el marisco más grande y el postre de nombre más raro. Y cuando vaya a pagar, percátese de que no lleva nada en la cartera.
- Cómase todo lo que le sirvan, pida que venga el cocinero para felicitarlo y justo en ese momento fíjese en la grasa del pelo y en el sudor que retira de su frente con las mismas manos con las que le ha preparado su almuerzo.
- Mánchese, sobre todo si es una comida de negocios.
- O mejor aún, manche a la mujer de su mejor cliente o de su jefe. ¡El caso es que manche a alguien!
- Vaya a comer con alguien indeciso que se pase todo el rato diciendo: «No sé... pide tú por mí», mientras el camarero está presente.

En una entrevista de trabajo:

- Llegue tarde.
- Lleve la misma ropa sudada del día anterior porque se le rompió la

lavadora.

— Fume de forma compulsiva en cuanto se siente.

— Nada más comenzar, pregunte por el sueldo.

— A continuación pregunte por el tiempo que se tarda en ascender en esa empresa.

— Exija que las vacaciones sean del 15 de julio al 15 de agosto, porque es cuando mejor le va.

— Use palabras como: «Colega, guay, dabuten, enrollao, pasada», y confíe ciegamente en que conseguirá el puesto.

— Al entregar el currículum que le han pedido, percátese de la mancha de café que hay en el medio del folio de presentación.

— No apague el móvil y justo cuando le estén diciendo que tiene posibilidades de quedarse con el puesto porque les parece una persona seria, escuche cómo suena con la mayor potencia en el sonido más ridículo de los que hay para elegir, por haber estado jugueteando con él mientras esperaba su turno.

— Si es una mujer y el puesto requiere buena presencia, después de haber observado disimuladamente al resto de candidatas y haber llegado a la magnífica conclusión de que la más elegante de todas es usted, observe cómo al llegar el momento de su entrevista, al levantarse se le quedan enganchadas las medias en la silla provocándole unas enormes y ridículas «carreras» a la vista de todo el mundo.

— Apúntese a la moda del *piercing* o del tatuaje, sobre todo si el puesto es de director general.

— Si es usted el entrevistador cuente todos los «super» y todos los «o sea» que dentro de una misma frase son capaces de decir los aspirantes pijos.

— Póngase alguna prenda de color oscuro; la caspa es algo natural y no tiene por qué ocultarla.

HE PERDIDO UN CAPÍTULO

ANOCHÉ, CUANDO ME ESTABA QUEDANDO DORMIDA, se me ocurrió un nuevo capítulo. Por comodidad (y sobre todo por sueño) seguí en la cama y pensé: «No importa, mañana, en cuanto me levante, lo escribo y ya está» (la pereza sabe convencernos muy bien cuando no queremos hacer algo, y yo no quería levantarme en ese preciso momento).

Pero cuando me he despertado no me acordaba absolutamente de nada, y eso que me he esforzado con todas las estrategias posibles para traer de nuevo a mi memoria el dichoso capítulo.

Todas las personas que necesitan la inspiración y la creatividad para trabajar comprenderán perfectamente lo que estoy diciendo, porque estoy segura de que también a ellos les ha pasado alguna vez.

De nada ha servido mi enfado, ni repetirme una y otra vez que me tenía que haber levantado para hacer alguna anotación, o que de ahora en adelante tendré un cuaderno junto a la cama.

Lo que está claro es que ese capítulo lo he perdido y de nada sirve que me lamente por ello.

La inspiración y la creatividad son en realidad grandes dictadoras, quieren que estemos todas las horas del día a su servicio. Si te pillan desprevenido, allá tú si no tienes papel y lápiz o una grabadora para retener en tu mente el almacén de una nueva idea.

Yo las necesito para escribir, pero tampoco estoy dispuesta a dejarme tiranizar por ellas (ni por nadie), así que prefiero tener un capítulo menos a tener que perder alguna parte, por pequeña que sea, de mi libertad.

Sobre todo la libertad mental que es la que nos hace más humanos. Poder pensar libremente es algo tan importante y tan necesario que yo sin ella no podría vivir.

Y ahora que lo pienso, habré perdido un capítulo, pero sin esperármelo me acabo de encontrar con éste.

¿Será verdad eso de que la vida nos quita a veces unas cosas, pero nos da otras para compensar?

LA CARA OCULTA DE LA LUNA

AL IGUAL QUE LA LUNA, todas las personas tenemos zonas de nuestra personalidad que no mostramos nunca a los demás. Creemos que sólo las tenemos nosotros, y pensamos que si se supieran nuestra imagen se vería dañada, por eso nos las callamos.

Ser psicóloga me ha permitido a lo largo de los años comprobar que en el fondo somos más parecidos de lo que nos creemos, incluso en esas zonas ocultas que no solemos mostrar a nadie.

En una consulta las personas se sinceran y se preguntan si son normales por sentir lo que sienten. Cuando les explico que no sólo es normal sino que es algo demasiado común, se sorprenden y me dicen que ellos nunca se lo han oído a nadie. ¡Ese es el problema, que nadie habla sobre esas cosas!

Por ejemplo, un alto ejecutivo no querrá contar nunca que le tiene pánico a las arañas. Piensa que si lo hiciera sus empleados se burlarían de él y perderá autoridad.

Un personaje público querrá ofrecer siempre una imagen intachable de su personalidad para que todo el mundo lo admire y respete, por lo que difícilmente admitirá que padece algún tipo de trastorno, por muy banal que sea.

Por eso quiero aprovechar esta oportunidad para dar las gracias desde aquí a cuantas personas famosas muestran ese lado «oculto» con naturalidad contribuyendo sin saberlo a crear un clima de mayor normalidad.

La «gente de a pie» se siente bien cuando se entera de que alguien al que admiran tiene los mismos miedos, las mismas fobias, o las mismas manías que ellos. Y me consta que luego los aprecian y los quieren mucho más.

Cuando empecé a redactar este capítulo nunca imaginé la facilidad con que pude preguntar a personajes famosos sobre esas cosas que no soportamos o nos asustan por una causa u otra. Me llevé una agradable sorpresa al comprobar lo dispuestos que estaban a ayudar con su testimonio a otras personas.

Pero también tengo que reconocer que he hablado con otros tan patéticamente endiosados que resultaban ridículos.

¿De verdad alguien puede sentirse tan «crecido» en esta vida para pensar que está por encima de los demás?

Por ejemplo, dos de estos impresentables me dijeron que me contarían sus fobias y

las de otros amigos suyos «muy importantes» a cambio de que no salieran otros famosos que no les gustaban. Otro me dijo que lo haría, pero sólo si aparecía su nombre de forma destacada del «resto». Patético.

Por supuesto, estos imbéciles no van a aparecer en este libro, que está hecho con la intención de brindar ayuda a la mayor cantidad de personas posibles. No se lo merecen.

EL ÉXITO NO CAMBIA A LAS PERSONAS, SÓLO LAS DESENMASCARA.

Pero no voy a hablar más de ellos; en cambio, sí que voy a escribir sobre toda esta «buena gente» que viene a continuación.

Mi más sincero agradecimiento a cuantos aparecen en este capítulo y también a todos los que no aparecen pero también me consta que hablan de «sus cosas» con la misma naturalidad que cuando cuentan que les duele la espalda.

(El orden en el que están puestos no es otro que el mismo en el que he ido hablando con ellos.)

MARÍA TERESA CAMPOS (periodista): no creo que tenga que presentarla; todo el mundo conoce su gran profesionalidad y la capacidad de trabajo que posee. Ella fue la «culpable» de este capítulo. Sin pretenderlo, me dio la idea.

Cuando estaba escribiendo mi anterior libro tuve que dejar de ir a la consulta algunas mañanas para poder terminarlo. Precisamente entonces, contando un percance que le había ocurrido en Semana Santa, admitió con total normalidad y sencillez que padecía claustrofobia (las personas que padecen este trastorno sienten pánico cuando creen que no pueden salir de algún lugar, y experimentan una ansiedad máxima si están encerrados en algún sitio, aunque sea al aire libre. Este punto hay que aclararlo, porque muchas personas creen que claustrofobia es sólo el temor a estar atrapado en un ascensor y no es cierto, abarca muchas más situaciones).

Otro día, comentó que su hermana Araceli (*Leli Campos*, que es actriz) había padecido anorexia cuando aún no estaba tan de moda ni era tan conocida esta penosa enfermedad. Y lo dijo resaltando que lo hacía por si podía ayudar a otras personas.

Y efectivamente tiene toda la razón: decir esto en un medio de comunicación equivale a decir que todos los pacientes que sufren este trastorno son tan normales como ella y que no deben preocuparse nada más que por tratar de reducir o eliminar este problema. La otra preocupación: «Esto sólo me pasa a mí porque no soy una persona normal» queda automáticamente eliminada.

Por cierto, me hace mucha gracia una frase que repite a menudo, medio en broma,

medio en serio: «No puedo con la vida».

ESPARTACO (torero): si hay algo que me gusta de Juan Antonio Ruiz Espartaco, no es como torea, que lo hace genial (es que como me dedico a la psicología yo me fijo en otras cosas), como por ejemplo, en la adoración que siente por su familia, la complicidad que existe entre él y su madre, la unión que hay entre todos ellos.

El percance que tuvo en la rodilla y que tantos problemas les ha ocasionado (digo «les» porque lo que le ocurre a él lo sufren todos los suyos) y durante tanto tiempo le ha impedido ejercer su profesión, le ha hecho probar su paciencia, su tesón y la voluntad de superarse día tras día. Para mí, todo esto es mucho más importante que salir muchas veces a hombros por la Puerta del Príncipe de la Maestranza de Sevilla.

Pues bien, todo un torero, todo un hombre hecho y derecho, y no puede dormir solo. Cuando no le es posible hacerlo con alguien de su familia, no duda en pedirselo a algún miembro de su cuadrilla. Y lo dice abiertamente.

¡Qué alegría y qué descanso se van a llevar muchos hombres que conozco y a los que les pasa esto mismo!

REMEDIOS CERVANTES (actriz): al igual que muchas personas, no es demasiado amiga de los ascensores y las grandes aglomeraciones. Cuando por alguna circunstancia se encuentra en estas situaciones siente que se marea.

Con un trabajo como el suyo se habrá tenido que enfrentar en muchas ocasiones a estos miedos. Unas veces habrá disimulado todas sus sensaciones desagradables ante aquello que teme y otras se las habrá tenido que ingeniar para evitar por todos los medios exponerse a la situación temida. Por ejemplo, dice que por más que la inviten hace lo posible por no ir a la feria.

Y es que los seres humanos somos así de peculiares: donde unos se divierten, otros lo pasan realmente mal.

JOSÉ MANUEL SOTO (cantante y además transmite buena energía, que es una de las mejores cosas que se pueden transmitir): él se define como uno «de los hipocondríacos que no va al médico».

Como casi todo el mundo sabe, hipocondría es el temor exagerado a padecer una enfermedad (sobre todo si es grave).

En todos los años que llevo ejerciendo mi profesión me he encontrado con diferentes formas de llevar este trastorno. Por ejemplo, está el hipocondríaco que se pasa la vida preguntando a los demás qué síntomas tienen (y haciéndolos suyos,

claro) y leyendo todo lo que caiga en sus manos sobre enfermedades. No se pierden los programas de radio y de televisión sobre estos temas. Van armados con pastillas, aparatos de tensión, termómetros de mercurio y digitales...

Constantemente se vigilan cualquier tipo de síntoma y acuden rápidamente al médico ante cualquier cambio que noten en su organismo.

En el lado opuesto tenemos a los hipocondríacos que no pueden soportar oír ni ver nada relacionado con enfermedades y enfermos. Y que no van al médico a menos que los familiares los lleven «a rastras» o que el dolor que sienten supere a su miedo al médico y a los hospitales.

Una persona puede a lo largo de su vida combinar ambas formas de hipocondría.

Yo he llegado a tener en la consulta a una señora que estaba convencida de que tenía una enfermedad grave en la próstata. Por más que le expliqué que ese órgano no lo tenemos las mujeres, no se convenció hasta que fue al urólogo y lo vio reírse a carcajadas.

ANDRÉS ABERASTURI (periodista): también padece el temor a la enfermedad. Lo ha dicho muchas veces en público y esto le honra. Ha tocado todos los palos (como en flamenco) de las formas de manifestación de la dichosa hipocondría: antes iba al médico porque en el fondo sabía que le iban a decir que no tenía nada y entonces sentía un gran alivio. Ahora no quiere ir porque dice que conforme se van cumpliendo años los médicos tienen la fea costumbre de encontrarnos algo. Y claro, para que a uno lo pongan peor siempre hay tiempo.

CÉSAR CADAVAL (Los Morancos): que un hombre capaz de hacer reír (con lo difícil que es eso hoy en día) sienta tal grado de tensión nerviosa cada vez que estrena que llegue a somatizar en forma de flemón, no sólo me habla de una persona nerviosa sino también de alguien con un alto sentido de la responsabilidad y una gran preocupación por el trabajo.

Somatizar, para que todo el mundo lo entienda, es traspasar al organismo en forma de problema físico algo que pertenece al mundo de nuestras preocupaciones.

Muchas personas cuando están tensas acaban padeciendo jaqueca, dolor de estómago, vértigos, náuseas... y en este curioso caso, un flemón.

Y es que nuestra mente no es una entidad aparte de nuestro cuerpo. Nuestro sistema nervioso está íntimamente relacionado con todo nuestro organismo y si lo

«presionamos» demasiado acaba protestando con molestias físicas y psíquicas para que reaccionemos y le pongamos remedio.

JOSÉ MANUEL, EL MANI (se le conoce por sus sevillanas y su sencillez): cuando le leí algunas de las fobias de otros famosos, me dijo que él estaba «entre María Teresa Campos y Remedios Cervantes», porque siempre intenta que en los hoteles le den la primera planta para no tener que coger el ascensor. Y aunque esté en otra ciudad prefiere hacer el viaje para dormir en su casa aunque al día siguiente tenga que volver de nuevo al mismo sitio. Además, antes de cantar se tiene que fumar un cigarro y beber un vaso de agua muy fría, que es justo lo contrario que hay que hacer cuando uno es cantante, pero a él le relaja.

MAMI QUEVEDO (futbolista): su problema es que tiene miedo a volar en avión (especifico que en avión, porque hay personas que curiosamente si viajan en helicóptero o en avioneta no sienten miedo). El verdadero pánico se produce cuando uno va en ese «aparato» tan grande y pesado que tiene la fea costumbre de moverse, y como pasajero uno nada puede hacer, salvo esperar que no pase nada.

Me dijo que como el avión se mueva demasiado (las dichas turbulencias) se vuelve irritable, e incluso se pone cortante con su mujer, Cristina Tárrega (aunque ella no haya hecho absolutamente nada).

Este comentario es importante mencionarlo, porque cuando una persona está alterada o tensa, lo primero que se le cambia es el carácter. Nos volvemos antipáticos si estamos mal interiormente. Es una forma de «sacar hacia fuera» todo el malestar que sentimos y aunque no lo hagamos de forma consciente también es una forma de distraernos de la tensión que estamos viviendo en esos momentos. Mientras discutimos por otra cosa, no pensamos en aquello que nos da miedo.

ARTURO FERNÁNDEZ (aparte de ser un gran actor y todo un caballero, es divertido y ocurrente. Goza de un excelente humor e ingenio): su miedo actual es el miedo a desaparecer. Cuando era más joven sólo sentía temor a los números rojos del banco. Y si hay algo que le molesta profundamente es la falta de educación, de amabilidad o de buenas maneras.

Con respecto al miedo a desaparecer, es algo inherente al ser humano, pero sobre todo es muy normal pensar en ello cuando vamos cumpliendo años y nos vamos dando cuenta de que, por muy difícil que sea la vida, queremos seguir aquí.

En lo referente a su imposibilidad de tolerar la falta de educación, amabilidad y

buenas maneras, lo comprendo perfectamente, porque no cuesta nada ser educados y amables; se consiguen muchas más cosas siendo así, y sin embargo hay personas que parece que se esfuerzan en ser los más antipáticos y groseros del mundo.

Los hay incluso que se vanaglorian por ello.

FLORINDA CHICO (actriz): es una persona sencilla (con lo difícil que es tener hoy en día esa cualidad), tan agradable como parece y tremendamente familiar; en cualquier conversación aparecen sus nietos, de los que habla con pasión y con un orgullo que da gusto oírla.

Su principal miedo o pavor, como ella lo llama, es el paso o tránsito a la otra vida. No puede evitar pensar en ese momento sin que le cause gran ansiedad.

No puede dormir a oscuras, tiene que tener una rendija de luz. Las puertas tienen que estar cerradas, sobre todo las de los armarios. Las de la calle tampoco se libran; por ejemplo, si una vecina se pone a hablar con ella le dice con la gracia que la caracteriza: «O sales o entras, pero cierra la puerta de una vez, que me estás poniendo nerviosa».

LOLA HERRERA (es tan buena actriz, como «buena gente»): no sé cuántos premios habrá recibido, imagino que habrán sido muchos y bien merecidos. Pero si se pudiera dar uno a la superación personal, yo se lo daba con mucho gusto.

Aunque no se considera en absoluto una persona depresiva (efectivamente no lo es), en su vida como en la de la inmensa mayoría de nosotros ha habido determinados momentos que se han parecido un poco a eso que los psicólogos llamamos «depresiones leves». Y por muy leves que sean, quien ha vivido una en su propia piel o en la de un ser querido sabe realmente lo que se sufre mientras se padece y lo que cuesta remontarla.

A Lola, cada vez que le surge una le parece más fuerte que la anterior y piensa: «De esta no salgo» (pero mira por donde siempre sale y cada vez está más joven y más guapa).

Estos momentos le han servido para valorar lo que realmente le interesa en la vida, de forma que ahora, si se encuentra en una situación en la que las personas o el entorno que la rodea no le gustan «desconecta» automáticamente y se pone a pensar en sus cosas.

Y a pesar de todo, la vida no ha conseguido endurecerla porque se sigue considerando una persona vulnerable y «fácilmente machacable».

Por cierto, Lola, esto te pasa entre otras cosas por tener una gran inteligencia y una enorme intuición.

JOSÉ LUIS LÓPEZ VÁZQUEZ (actor): con su voz inconfundible, con su estilo tan particular de actuar, después de haberlo visto interpretar montones de películas, la verdad es que me resultaba muy peculiar estar hablando con él del equipo de fútbol de mi ciudad y me hacía gracia que se supiera los nombres de los jugadores del Málaga mejor que yo.

Yo no sé ustedes, pero es que desde pequeña la mayoría de los famosos que intervienen en este capítulo han «entrado» en mi casa, con la misma naturalidad que cualquier familiar. Y hablar con ellos ahora era como hablar con amigos míos. Esa es la magia de los medios de comunicación.

Pues bien, él me explicó que su punto débil es el orden, que es muy celoso para el trabajo y lo que más me llamó la atención de todo lo que hablamos es que me dijo que le tenía miedo a las buenas personas, por las sorpresas que pueden dar.

Curioso, ¿verdad?

AMPARO RIVELLES (actriz): el día que hablé con ella, yo estaba haciendo justo lo contrario que les mando hacer a mis pacientes: sacando adelante un montón de cosas diferentes sin descansar un poco entre ellas. Cuando se lleva mucho rato así, se hacen las tareas de forma automática y no se disfruta de ellas.

Pues bien, en cuanto comenzó a hablar con esa voz dulce y tranquila que tiene, me relajé. Hablar de forma pausada y sin estridencias es algo que recomiendo siempre a mis pacientes, sobre todo en los momentos de tensión.

Lo único de lo que no puede prescindir cuando viaja es de llevar siempre consigo las imágenes de la Virgen de los Desamparados, Nuestra Señora de Guadalupe y Nuestra Señora de San Juan de Los Lagos.

Y es que, por muy adultos que seamos, siempre es agradable la maravillosa sensación de sentirnos protegidos.

PACO RABAL: nuestro gran actor no puede soportar a los que van de listos, ni a la gente pesada que encima te tratan con excesiva confianza y que acaban amargándole a una persona famosa la estancia en un restaurante o en cualquier lugar público en el que se lo encuentren. Yo pienso lo mismo, tanto es así que el próximo capítulo tratará precisamente de esto, de los pesados.

Por si le sirve de consuelo, le diré que este «atropello» también nos ocurre a los

médicos y psicólogos cuando nos encontramos en algún sitio y a alguien se le ocurre decir la profesión que tenemos (o que ya nos conozcan de antes). A continuación nos pasamos el resto del tiempo contestando consultas y deseando no haber salido de casa.

Su mujer, la actriz *Asunción Balaguer*, no puede soportar los números ni hacer cuentas, de tantas como ha hecho.

MANUEL ALCÁNTARA (poeta, escritor, periodista): tiene la extraña y apreciada cualidad de atrapar la atención del que le escucha. Él no habla, él cuenta, y eso sólo pueden hacerlo los que poseen el don de la palabra. Tiene en su haber la mayor colección de anécdotas y referencias de autores y artistas que yo he conocido.

Una de las muchas cosas buenas que me ha traído este libro es haberlo conocido personalmente.

Hacer cola y los aparcamientos subterráneos no le gustan en absoluto. Le traen a la memoria los tiempos de la Guerra Civil, en la que tenía que esperar con la cartilla de racionamiento y bajar a los refugios antiaéreos.

Por cierto, aparte de lo bien que escribe y lo bien que piensa, tiene una memoria prodigiosa y una insultante agilidad: habiendo nacido en 1928 ¡es capaz de hacer la postura del loto, sin ayudarse con las manos y quedarse en esa posición el tiempo que quiera! Él lee así desde que era pequeño.

No hay derecho: al encargado de repartir las cualidades, se le fue la mano con él.

CARLOS HERRERA (periodista): tiene tan claro cuál es su fobia que en menos de treinta segundos estalló: «¡LA MANTEQUILLA! y todos sus derivados. Es un auténtico detritus, es algo que no debería existir».

A su mujer, *Mariló Montero*, a pesar de considerarse una persona valiente, como ella misma dice «una Juana sin miedo», le resulta superior a sus fuerzas la imagen (aunque sea en fotos o en televisión) de unos insectos cuyo nombre empieza por «cu» y acaba por «chas» y que son tan repulsivos que yo misma no quiero ni nombrar.

MARTA ROBLES (periodista): coincide con Carlos Herrera en la fobia a algunos lácteos. Le repele de tal manera la leche que preferiría quedarse sin comer antes que ingerir algún alimento que la contenga. (Con lo alta que es, está claro que el calcio también se puede obtener de otros alimentos, el sol y haciendo ejercicio.) También le ocurre que cuando se encuentra en un lugar donde hay mucha gente, siente que «le baja la tensión» y se empieza a encontrar mal físicamente.

Esta sensación la comparten muchas personas, sobre todo, aquellas que padecen trastornos de ansiedad. Te aseguro, Marta, que te van a entender muy bien. Y les vas a ayudar mucho a comprender que son sólo eso, sensaciones, físicas o psicológicas y que disminuyen o desaparecen del todo cuando se lleva un ritmo de vida diferente, más pausado y más acorde con nuestros deseos.

BORIS IZAGUIRRE: lo primero que tengo que decir de él es que me pareció todo un caballero y una persona con una gran rapidez mental y un enorme sentido del espectáculo.

Tiene muy claro lo que le molesta: no puede soportar que le digan «anímate» ni que le nombren la palabra «suerte».

Es una persona muy correcta, deseosa de agradar al público que le estaba esperando y, a pesar de no haber comido y notársele claramente el cansancio acumulado durante la promoción de su último libro, en ningún momento se mostró contrariado. A esto en mi tierra se le llama buena educación.

Aprovecho la ocasión para decir que muchos autores deberían aprender de él en este aspecto, porque alguna vez he visto firmar libros sin mirar siquiera a la persona a quien se lo están dedicando, con tal altivez y desdén que parece que están haciendo un favor. Y para hacerlo así, mejor es que se queden en sus casas.

Por cierto, el favor lo hace la persona que compra el libro.

SARA BARAS (bailaora): joven, guapa, simpática y encantada de contar sus «manías» si con eso consigue ayudar a otras personas a que se den cuenta de que «todos tenemos algo». La verdad es que sus manías son originales: no sale al escenario si antes no se ha lavado los dientes. Es justo lo último que hace antes de que se abra el telón. Como todo el mundo ya lo sabe, le regalan cepillos de dientes de todas clases (me imagino que a partir de ahora le regalarán muchos más). Otra de «sus cosas» es que tiene que masticar hielo, aunque haga mucho frío.

Para hacer la maleta no tiene quien la supere, todo le debe quedar perfectamente encajado, como si fuera un puzzle. No puede quedarle ningún hueco. Su madre le pide que le haga el equipaje porque así llega toda la ropa perfectamente. Se sienta en el suelo o encima de la mesa, dice que las sillas no se han hecho para ella. También le influye mucho cómo esté el día en el carácter y en el humor: si está nublado o lloviendo, lo más seguro es que se sienta peor que si hace un día magnífico.

El sol y el mar son muy importantes para ella, porque le estimulan y le hacen

sentirse bien.

JOSEMA YUSTE (actor): dice que tiene muchas manías. Ha de tener las puertas cerradas, sobre todo las de los armarios. No soporta las luces encendidas en los cuartos donde no hay nadie. Siente odio, fobia y las peores sensaciones hacia cualquier luz que cuelgue del techo (lámparas, plafones...), las tiene que ir apagando aunque sea en las casas de sus amigos. Es algo que no puede evitar. En cambio le encantan las luces intermedias y si son de pantalla blanca con pliegues, mejor que mejor.

No aguanta los cigarrillos que están apoyados con la brasa en el cenicero, sean de quien sean; si él está cerca, o los apaga o los apoya en el borde del cenicero.

No puede dormir si hay alguna luz encendida. Tampoco puede estar sentado mucho tiempo en el mismo sitio; se pone tan nervioso que empieza a picarle la cabeza y se tiene que levantar o cambiarse de asiento.

Josema, te aseguro que nada de esto te impide ser tan simpático y amable como eres. Fue un auténtico placer hablar contigo.

LAURA VALENZUELA: le leí algunas de las fobias y manías que ya tenía escritas y me dijo: «Pues no sabes lo bien que me viene, porque cuando me lo has preguntado me he acordado de cuando fui a confesarme para hacer la primera comunión y dije: “Padre, usted pregunte, porque si no yo no sé qué le voy a decir...”».

Laura es muy graciosa; nos estuvimos riendo un rato con las cosas que hacía y decía su nieto (el hijo de Lara Dibildos y Fran Murcia; yo no sé ustedes, pero las veces que lo he visto «hablando» por los micrófonos en un idioma, según su abuela parecido al «suajiri», me he partido de risa).

Bueno, pues con respecto a las manías nos hemos quedado con las dos que menos puede soportar: es incapaz de dormir con un armario abierto (le produce cierta inquietud) y tiene que tener los zapatos perfectamente alineados y pegados muy bien el derecho con el izquierdo. Después de haberlos colocado meticulosamente, los mira y se dice muy convencida: «Así voy derechita por la vida».

CRISTINA HOYOS (bailaora): ella misma no comprende por qué le molestan tanto los ruidos fuertes (una radio o una televisión con más volumen de la cuenta, por ejemplo); dice que a lo mejor es porque se pasa todo el día oyendo guitarras y zapatos taconeando y necesita desconectar.

Al revés que la mayoría de la gente, siempre se pone el zapato izquierdo antes que

el derecho.

Lo que más miedo le da es el avión, y eso que viaja en él desde que tenía diecisiete años y lo hacía tan contenta. Pero desde que se siente más consciente y responsable de las personas que van con ella, vuela, pero lo hace con taquicardia y con «llantina en jipío». Agradece que le venga el llanto, porque así libera la tensión que siente.

Si no da mucho la lata durante un vuelo le dice a su marido cuando ya han llegado al destino: «¿Has visto cómo me he portado hoy de bien?».

KARLOS ARGUIÑANO (cocinero): no soporta ir a ningún sitio en el que haya suciedad. No comprende que en los tiempos que vivimos se contrate un servicio de limpieza a primera hora de la mañana y que ya no vuelva hasta el día siguiente cuando se trata de un establecimiento público. La suciedad o la falta de utensilios propios de un baño (que no haya papel, por ejemplo), es superior a sus fuerzas.

Tiene que dar personalmente de comer a sus animales (y eso que tiene más de doscientos). Dice que aunque a algunos les pueda parecer una tontería o que está «pirao», él siente que le entienden cuando les habla.

Quien tiene algún animal en casa piensa lo mismo que tú. Que no usemos el mismo lenguaje que ellos no significa que no haya una comunicación y un cariño por ambas partes.

Incluso hay algunos animales que son mucho más agradecidos y se preocupan más por nosotros que otros que llamamos humanos.

EMILIO ARAGÓN, «MILIKI»: es una persona entrañable. Y su mujer un verdadero encanto. Me encantó hablar con ellos.

Le gusta entrar con el pie derecho (aunque ya lo va dejando). Le preocupan los locales excesivamente llenos, sobre todo si hay niños, porque se considera una persona muy responsable.

Quizá debido a su profesión la puntualidad también le preocupaba y hace muchos años, cuando fumaba, tenía que apagar el cigarrillo justo antes de salir al escenario.

Es un lector empedernido; siempre tiene más de un libro en la mesita de noche.

Ha dicho algo muy interesante: que con el tiempo le han ido desapareciendo las «manías» que tenía porque se ha ido dando cuenta de que no servían para nada.

Cuando terminamos de hablar le pregunté qué profesión quería que le pusiese y me dijo: «Payaso, ponme payaso que eso es lo que soy».

Eso es tener clase.

ANTONIO BANDERAS (actor): tiene todas las cosas que cualquiera pueda desear: salud, dinero, fama, gente que lo quiere y admira, trabajo, una hija guapísima y una familia que lo adora.

Es buena persona, encima ejerce de malagueño y está considerado uno de los hombres más guapos del mundo.

Pues hasta él tiene algo: tiene que dormir con las ventanas abiertas porque no puede conciliar el sueño si hay oscuridad. Su mujer, Melanie Griffith, se tiene que poner un antifaz porque a ella le pasa justo lo contrario, no puede dormir si hay luz.

Su madre, *Ana Banderas*, tiene la misma manía que su hijo y una más: no le dice la edad a nadie.

Ana es una persona sencilla, amable, vitalista y muy positiva. Todo el mundo que la conoce acaba pensando lo mismo de ella y se queda con la sensación de que transmite buena energía.

BRUCE WILLIS (actor): la mayoría de las veces interpreta papeles de acción en el cine. Tengo que reconocer que he visto casi todas sus películas porque a mi hijo le encanta y a mí me gusta su imagen en la pantalla.

Lo último que me hubiera imaginado es su manía por la limpieza. En su presencia todo tiene que estar limpio y ordenado; si no hay personal de servicio que le pueda atender, no duda ni un momento en fregar los platos él mismo y dejar la cocina recogida; asimismo, cuando va a los hoteles tiene que limpiar los filtros del aire acondicionado, porque si no no se queda tranquilo.

¿A que cuesta trabajo imaginárselo?

Pues de ahora en adelante, espero que no le cueste trabajo al lector imaginarse nada. Que dentro de lo que llamamos personas normales también existen fobias, manías, dudas, temores... de la misma forma que albergamos sensaciones de alegría, ilusiones, esperanza,...

¡Y a veces hasta un poco de felicidad!

¿Yo?... ¡PUES PARA EL OTRO LADO!

COMO YA HE COMENTADO EN EL CAPÍTULO ANTERIOR, una de las situaciones que consigue alterarnos de verdad es encontrarnos con un pesado. Por eso este espacio se lo voy a dedicar a esas personas pegajosas que alguna que otra vez todos tenemos que soportar.

Ante todo, hay que decir y resaltar que un pesado no es otra cosa que un maleducado que quiere captar nuestra atención a toda costa sin importarle lo más mínimo si estamos interesados o no en aquello que viene a «ofrecernos».

Los pesados son egoístas o inconscientes. O las dos cosas. Su falta de empatía (que es la capacidad para ponerse en el lugar del otro) y de habilidades sociales es total. No se dan cuenta de la sensación de desagrado que dejan en nosotros. Además, no sé cómo se las apañan, pero tienen la extraña virtud de aparecer en el día y en el momento más inoportunos.

No escuchan (o no quieren escuchar) los mensajes verbales y no verbales que les lanzamos para que nos dejen en paz: miradas constantes al reloj, no devolverles las llamadas, excusas constantes para no estar con ellos, gestos sutiles de impaciencia y desesperación...

El pesado acaba consiguiendo justo lo contrario de lo que pretende, es decir, busca atención, pero sólo obtiene rechazo y que las personas de su entorno se lo quieran quitar de encima.

A veces pueden ser tan latosos que casi se les puede catalogar de acosadores de nuestro espacio y de nuestro tiempo. Esta situación JAMÁS debe consentirse.

Una de las cosas que más me molestan es la «confianza» que se toman y la «familiaridad» con la que nos tratan.

Se aprovechan de la buena educación de los demás, o de su falta de asertividad (que es la capacidad que poseen muy pocas personas de decir lo que realmente piensan) para mandarlos a paseo, que es donde deben irse.

Pueden ser ocasionales: aquellos que sólo molestan cuando te los encuentras por casualidad. O continuos: los tienes a menudo a tu lado y no puedes deshacerte de ellos fácilmente (evidentemente estos son los peores).

Mi amigo Manuel Alcántara, autor del título de este capítulo (por la anécdota que

cuenta al final del mismo), dice que él ha hecho un estudio sobre estos personajes y ha llegado a la conclusión de que los hay de dos tipos: ADHERENTES y TALADRANTES.

Hemos de tener cuidado, porque también nosotros podemos convertirnos en pesados con buena intención, sobre todo cuando pretendemos ayudar a alguien de forma insistente, pensando que le estamos haciendo un bien, cuando lo único que estamos consiguiendo es agobiarlo aún más. Para que esto no nos ocurra debemos ofrecer nuestra ayuda sinceramente y esperar luego a que el otro la solicite.

Seguimos. Un pesado jamás dejará de serlo por propia iniciativa, así que si esperamos que cambie de actitud por su cuenta vamos listos. Lo único que conseguiremos es tenerlo pegado a nosotros como una lapa.

Lo más curioso es que ninguno se tiene como tal. Por más veces que nos llame o nos visite nunca tendrá conciencia de su pesadez, entre otras cosas porque nosotros no le importamos en absoluto, sólo se importa a sí mismo y sólo se preocupa por satisfacer sus demandas de atención.

Para terminar este tema, nada mejor que hacerlo con la anécdota de Manuel Alcántara:

Un pesado pegajoso, de esos que no tienen ningún tipo de miramientos con la paciencia de los demás, coincidió a la salida de un acto con otra persona. Al llegar a la puerta de la calle, el lapa le preguntó:

—Y usted, ¿para dónde va?

Y esta persona, temiendo con todas sus fuerzas que tuviera la mala suerte de ir en la misma dirección del plasta, le respondió:

—¿Yo?... ¡Pues para el otro lado!

Así que ya lo sabes, si quieres quitarte a uno de esos de encima, tú siempre para el otro lado.

Y si nada de esto te da resultado, siempre puedes darle a probar de su misma medicina, y llamarlo y visitarlo muchas veces repitiéndole las mismas cosas una y otra vez, hasta que acabe huyendo cada vez que te vea aparecer de nuevo.

¡Y hasta te partirás de risa!

ME ECHABA DE MENOS

EN LA VIDA MUCHAS COSAS PUEDEN ALTERARNOS, pero lo concerniente a la salud física y mental de nosotros mismos o de personas que queremos, sí que nos altera de verdad. Como mi principal interés con este libro es dejarte la sensación de que también ocurren cosas buenas, para esto no hay nada mejor que la recuperación de alguien que ya había perdido toda esperanza.

Desde aquí le mando un «saludo» a la profesional que durante tanto tiempo estuvo visitando a la paciente de la que voy a hablar a continuación y que le repetía constantemente que lo suyo era incurable, que tenía que hacerse a la idea de no llevar nunca una vida normal. Que tenía que aceptar que hay depresiones que no se curan nunca y no buscar soluciones por ningún sitio más, porque no las iba a encontrar. (Tener un título no es lo mismo que poseer la verdad absoluta, pero por lo que veo algunos no lo tienen tan claro.)

¡Menos mal que no le hizo caso y siguió buscando!

La carta que viene a continuación la escribió esta paciente el mismo día que recibió el alta. Me resultó tan emotiva y me llamó tanto la atención la forma en que había descrito sus síntomas y su curación que ahora, con su permiso, quiero compartirla con vosotros:

Toda la vida contigo y no te conozco. Cuando creo saber cómo eres y cómo enfrentarme a ti día tras día, vas y me sorprendes de tal manera que no sé cómo reaccionar. Me desconciertan tus silencios, tu nueva forma de expresarte, tus miradas cálidas y dulces surgiendo de improviso en medio de un rostro marcado por el dolor del alma, que es el peor de todos, pues aniquila sin piedad a quien lo padece.

Sé muy bien que te habías quedado sin rumbo en medio de una espiral de tensiones porque nadie te había explicado nunca que a veces la vida se presenta como una visita incómoda en el momento más inoportuno, y te hundiste.

Llegaste hasta el más profundo océano de tu cuerpo y deseaste con todas tus fuerzas no haber nacido, no haber formado parte del absurdo encuentro con el tiempo de los mortales, y así lo hiciste saber a todos cuantos se acercaban a ti. Pero nadie escuchaba lo que decías, ni siquiera yo. Por eso hoy quiero pedirte perdón, sobre todo por haberte incitado sin descanso a que siguieras cumpliendo con tus

obligaciones, por decirte una y mil veces que fingieras para que nadie notara nada, por hacer que parecieras lo que no sentías y por haberte llamado cobarde cada vez que no podías enfrentarte al terrible obstáculo que representaba para ti la vida en esos momentos.

Hoy por fin puedo hablar contigo cara a cara y me emociona saber que te he encontrado de nuevo. Creí que ya no serías igual después de todo lo que has soportado, pero me equivoqué, el viaje a través de los laberintos de tu mente te ha hecho ser más persona, ya no eres de frágil bambú como antes, y eso me gusta y me da seguridad. Esa seguridad que antes te exigía y tú no podías darme. Qué crueles podemos llegar a ser algunas veces, sobre todo con las personas que queremos.

Pero es que yo no te quería en esos momentos, la cercanía me impedía apreciar toda tu valía y tu tesón, y de verdad que me arrepiento de ello. Me hubiese gustado quererte antes como te quiero ahora, por encima de todas las cosas, pero has tenido que navegar por el sufrimiento para que me diera cuenta de que si no te tengo a ti no tengo nada.

Y aunque a alguien pueda parecerle absurdo que una persona pueda decirse estas cosas a sí misma, me da igual, yo lo hago, porque hoy por fin puedo hablar conmigo como si fuese otra persona, puedo mirarme al espejo como lo estoy haciendo y contemplar la imagen de mi cuerpo y de mi mente sin críticas y sin desvelos, sin culparme por el pasado ni temer por el mañana.

Porque hoy me he aceptado como se aceptan los regalos, con gratitud, y empiezo a quererme como mucho tiempo atrás deseaba hacerlo.

Hoy en día esta persona es una de las más felices que conozco.

Y es que ahora sabe vivir. Era lo único que le pasaba.

¿QUIERE CORBATAS?

UNA VEZ ME CONTARON UN CHISTE que, pasados los años, me ha dado que pensar muchas veces:

Un hombre se pierde en el desierto, pasan dos días y la sed que siente es terrible. De pronto ve aparecer un vendedor árabe, que se acerca a él y le dice:

—*Paisa*, llevo corbatas, bonitas, baratas... ¿quiere una?

—¡No!, ¡Quiero agua!, te compro todas las botellas que vendas.

—No tengo agua, sólo corbatas. ¿Quiere una?

—¡Déjame en paz! ¿No ves que estoy muerto de sed?

Pasados unos kilómetros, se le acerca de nuevo el vendedor y le dice:

—*Paisa*, ¿de verdad que no quiere una corbata con lo preciosas que son? Las tengo de todos los colores.

—¡Que no, que me dejes! ¡No he visto en mi vida a nadie más idiota que tú, ofreciendo corbatas en pleno desierto!

Al día siguiente igual, y al otro también, siempre la misma historia con el vendedor. Cuando ya iba arrastrándose por la arena porque la sed le había quitado todas las fuerzas, ve a lo lejos un gran hotel en medio del desierto con enormes cristaleras desde las que se podían ver piscinas, fuentes, cascadas, camareros sirviendo refrescos...

Se siente de pronto el hombre más feliz de la tierra y arrastrándose como puede logra avanzar entre la arena caliente y el sol ardiente. Cuando le faltan unos metros para llegar, aparece de nuevo el vendedor y le dice:

—*Paisa*, por última vez... ¿quiere o no quiere corbatas?

—¡Te he dicho que no, imbécil! ¡Fuera de mi vista!

Cuando consigue entrar en aquel maravilloso lugar, le dice al recepcionista poniendo todo su dinero en el mostrador:

—Agua, por favor, tráigame toda el agua que pueda...

Y el recepcionista mirándolo fríamente le dice:

—Lo siento señor pero tiene que marcharse; este es un hotel de lujo y no admitimos a nadie que no lleve corbata.

Y aunque sólo se trate de un chiste, pregunto: ¿cómo podemos saber que lo que estamos rechazando una y otra vez, incluso hasta de forma despectiva, no lo vamos a necesitar en un futuro?

Por ejemplo, he conocido a muchas personas que aunque tuviera buenos novios o pretendientes (como se decía antes), los han rechazado y han terminado casándose con indeseables. También sé de chicos que no han querido estudiar, por más que se lo

aconsejaron sus padres y sus profesores, y se han visto posteriormente realizando trabajos mal pagados y por debajo de sus posibilidades.

También he conocido a gente que ha rechazado la amistad de antiguos compañeros de colegio, amigos o vecinos a quienes en ese momento no les iban las cosas muy bien y que, ¡ironías de la vida!, luego se han hecho ricos, famosos o personas influyentes y ellos se «han tirado de los pelos» al saberlo.

Y es que en el trabajo, en el amor, con las personas que conocemos, con nuestros amigos o vecinos, con la familia, o con la vida en general, tenemos que ser muy cautos y respetuosos con lo que nos ofrezcan.

Yo, por si acaso, la próxima vez que me ofrezcan corbatas me lo pensaré, aunque esté en medio del desierto.

¡Os lo aseguro!

ME EXTRAÑA QUE SIENDO ARAÑA...

EN UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN un presentador le comentaba a la cantante cubana que estaba entrevistando que en Cuba a la gente que es muy sabia y que en algún momento de su vida tiene alguna dificultad, los demás le dicen: «Me extraña que siendo araña... te caigas de la pared».

Esta frase es muy ingeniosa y me ha hecho caer en la cuenta de muchas cosas.

Por ejemplo, hace patente que por muy listos que seamos, por muy preparados o seguros que estemos de nosotros mismos, por más que intentemos controlar todas las cosas para que salgan a la perfección, por más empeño que pongamos en algo que nos interese, por más esfuerzo que hayamos hecho para conseguir un objetivo, tenemos que tener muy claro que... siempre podemos «caernos de la pared».

Pero esto no es importante; caerse es algo natural y da igual que seamos arañas, médicos, psicólogos, artistas, fontaneros, taxistas, amas de casa, toreros, gerentes, profesores, dependientes, periodistas, políticos, guapos, feos, altos, bajos, ricos, pobres, delgados o gordos... lo verdaderamente importante es levantarse y volver a subir, para seguir tejiendo esa tela casi invisible que llamamos vida.

Alguien podría pensar: «¿Y qué pasa si me caigo demasiadas veces y un día ya no tengo fuerzas para levantarme?».

Pues pasa que habría que analizar por qué se cae tan a menudo. A lo mejor es que está escalando una pared que le viene demasiado grande y es resbaladiza y entonces lo único que tiene que hacer es cambiar de pared. O bien es que no ha medido correctamente sus fuerzas y se ha sobrecargado exigiéndose a sí mismo correr más de la cuenta; en este caso lo único que tendría que hacer es ir más despacio y descansar de vez en cuando. O quizás es que está débil; entonces, en cuanto se dé tiempo para recuperarse física y mentalmente tomando lo que su organismo necesite, todo volverá a la normalidad. O simplemente es que tenía que caerse para que pudiese valorar lo que antes tenía y no apreciaba, o para que comprendiese mejor a los que se han caído delante de él y de los cuales se burlaba...

Hay tantos motivos por los que una persona puede caer muchas veces en un momento de su vida que no se pueden citar todos; con que tú descubras el tuyo es más que suficiente.

Lo que sí quiero decirte es que no sé dónde estarás ahora, en la pared... en el

suelo... intentando volver a subir... acabando de caerte... recuperándote... o simplemente tejiendo la tela... el caso es que ESTÁS y eso es lo único que debe importarte; lo demás son simples posiciones que se van alternando a lo largo de nuestra vida y cambian continuamente tanto a favor como en contra; lo único que permanece siempre para ti eres tú.

Así que de ahora en adelante, te pase lo que te pase... no te extrañes.

DULCIFICA TU CARÁCTER

A ESTE CAPÍTULO QUIERO DARLE un tratamiento especial, porque cuando una persona está alterada o invadida por la ira constantemente y no se puede razonar con ella, la convivencia se hace insostenible. Y como es muy normal que en cada casa siempre haya una persona (o más de una) con estas características me parece conveniente que nos detengamos un poco en esta cuestión para hacerle comprender al que tiene mal carácter que o cambia, o la vida se encargará más tarde o más temprano de hacerlo cambiar.

1. *Qué es el carácter*

El carácter es «aquello» por lo que los demás nos conocen: es lo que nos hace ser simpáticos o antipáticos, pacíficos o agresivos, amables o groseros... Por eso no todo el mundo piensa igual de nosotros, porque nos comportamos de forma diferente según con quien estemos. Por ejemplo, hay personas que fuera de su casa son encantadoras y educadas y dentro son unos auténticos maleducados.

2. *No es lo mismo*

Muchas personas consideran que «tener mucho carácter» es lo mismo que tener mucha personalidad, pero se equivocan. Utilizar la mala educación como forma habitual de relacionarse con los demás no es igual que poseer una admirable personalidad. Que nadie se confunda.

3. *Alguien tiene mal carácter cuando:*

- Se enfada más de lo habitual y con una intensidad elevada.
- Su explosión de ira es desproporcionada en relación con el motivo que la desencadena.
- Los demás suelen referirse a él o a ella diciendo: «Es que tiene un pronto...».
- No sabe, no puede o no quiere disimular sus enfados.
- Casi todo le molesta, ofende o altera.

— Utiliza los gestos, palabras, acciones que sean necesarios para «descargar» lo que siente.

4. *O cuando:*

- No tolera las bromas que le hacen.
- No acepta fácilmente que se le lleve la contraria ni que se demoren sus deseos.
- Siempre está alerta, como esperando el siguiente «ataque».
- Se siente tenso si no controla.
- No suele ser feliz ni aunque descargue su mal humor, ni hace felices a los que conviven con él.

5. *Todos podemos tenerlo*

No hay distinción de sexo, edad, nacionalidad... cualquier ser humano puede tener mal carácter en un momento dado. Enfadarse de vez en cuando es algo comprensible y hasta lógico, el problema se presenta cuando lo convertimos en un hábito, en nuestra forma normal de reaccionar ante lo que nos parece que no está bien.

6. *Nunca es tarde*

Este capítulo lo he escrito para los «recuperables», para los que todavía están a tiempo, porque a pesar de su mal genio son tan inteligentes que hasta ellos mismos reconocen que no es bueno para nadie vivir así y están dispuestos a cambiar.

7. *En cambio*

Los que se creen en posesión absoluta de la verdad, aquellos que siempre culpan a los demás de sus «explosiones» de ira, los que piensan que no tienen nada que cambiar porque son perfectos... poco podrán aprender de este capítulo ni de ningún otro. Peor para ellos (y para los que tienen que soportarlos, claro está).

8. *¿Por qué lo vas a leer?*

No sé si este libro lo has comprado tú, te lo han regalado o te lo han prestado. Da

igual como haya sido, el caso es que alguien considera que tu forma de ser resulta bastante difícil de sobrellevar y tiene interés en que lo leas. Bien hecho.

9. Conoce los riesgos

Tener mal carácter es uno de los principales factores para exponerte a riesgos innecesarios tanto para tu salud como para relacionarte con los demás. Es encarar la vida de la peor forma posible y eso no es de personas inteligentes, como digo muchas veces en la consulta.

10. Tu cuerpo

Si sigues como hasta ahora, tu tensión arterial subirá con cada enfado, tanto si llevas la razón como si no; tu sistema digestivo empezará a darte problemas (si es que no lo ha hecho ya) y todo tu organismo protestará por el maltrato que le estás dando con la única arma que posee: la enfermedad.

11. Los demás

Las personas que te rodean se las ingeniarán para evitar que despliegues todo tu arsenal de ira y malos modos contra ellos: serás el último en enterarte de las cosas, te mentirán para evitar tus «numeritos», te darán la razón como a los..., no te dirán lo que piensan y el temor les hará ser de otra forma cuando tú estés presente.

12. Familiares, amigos, empleados

Los amigos te invitarán lo menos posible y lo mismo harán tus compañeros de trabajo; si eres su jefe estarán deseando encontrar otro puesto y si son miembros de tu familia descansarán cada vez que tengas que hacer un viaje o te encuentres fuera de la casa.

13. Qué pierdes

En definitiva, perderás poco a poco la salud, la compañía de buenas personas que estarían muy a gusto junto a ti si te comportaras de una forma menos brusca y agresiva. Y por supuesto, pierdes la posibilidad de ser más feliz. ¿Te parece poco?

14. *Piensa*

¿De verdad te merece la pena seguir así, esperando a enfermar cualquier día de estos y con los de tu alrededor «mirándote de reojo» para ver cómo te has levantado esa mañana, por si pueden o no hablarte?

15. *Deja que te conteste*

En absoluto. No deberías seguir por ese camino de piedras, elige uno que ya esté asfaltado y comprobarás lo fácil que resulta pasear por él.

O dicho de otro modo: DULCIFICA TU CARÁCTER Y VIVIRÁS MÁS Y MEJOR. Al fin y al cabo te van a dar lo mismo...

16. *Tú eliges*

No me gusta dar consejos, así que sólo voy a darte una serie de sugerencias (tanto en broma como en serio) para que escojas libremente de entre todas ellas las que quieras aplicar a tu vida. Nadie te obliga a nada.

17. *Me gustaría*

Que leyeras sin juzgar si es fácil o difícil para ti seguir las indicaciones que te hago. Todos los cambios cuestan tiempo y esfuerzo, pero el resultado es tan positivo que te aseguro que, una vez conseguido, de lo único de lo que te quejarás será de no haberlo hecho antes.

18. *No estés en guardia*

Si criticas o rechazas de antemano todo lo que digo, de nada servirá lo que he escrito y lo que has leído. Los dos habremos perdido el tiempo. La psicología es como el matrimonio: sólo funciona si las dos partes están de acuerdo y se respetan.

19. *Déjate llevar*

Deja que tu mente se relaje y se disponga a llevar una forma de pensar más sosegada tanto para ti como para todos los que te rodean, convierte tu vida en un

lugar donde digas lo que quieres decir y hagas lo que quieres hacer, pero de una forma más amable. Ganarás muchas cosas.

20. *Pregúntale al espejo*

Todas las mañanas mírate a los ojos y responde sinceramente si te gusta lo que ves. Al mismo tiempo imagina cómo te ven los demás. Si sientes que te resulta difícil responderte, pon la cara que pones cuando te enfadas.

21. *Tómate el pulso*

Cada vez que te alteres por algo, pon un dedo en tu muñeca o en el cuello, búscate el pulso y nota las rápidas pulsaciones que tiene que soportar tu corazón y todo tu sistema circulatorio. Es demasiado peligroso como para no tomárselo en serio. ¿No te parece?

22. *Preocúpate más por ti*

Por mucho que te enfades, por muchas explosiones de ira que tengas al cabo del día, por más que te empeñes en que las cosas salgan como tú quieras... lo único que de verdad está ocurriendo es que le estás dando más importancia a todo lo de fuera que a ti mismo. A la larga tú serás el más perjudicado.

23. *¿Desde cuándo estás así?*

Salvo que nacieras ya enfadado (cosas más raras he oído), probablemente tu cambio de carácter (a peor se entiende, claro) se deba a una o a varias circunstancias en las que no sabes manejarte bien. Y reaccionas como cuando eras un bebé: teniendo una pataleta, para tratar de solucionarlo. Absurdo e infantil, ¿no?

24. *Analiza lo que te exaspera*

Un día que te sientas bien, intenta analizar con la mayor frialdad posible qué es aquello con lo que «no puedes» y que logra sacarte de quicio. ¿Realmente es tan importante como para que te juegues la salud? ¿Se soluciona porque te pongas totalmente exaltado, o se empeora aún más?

25. *Perfección, justicia, igualdad, salud, felicidad...*

Son términos tan globales y tan oídos que uno llega a creerse que existen, y por tanto que tenemos derecho a ellos, pero sólo son palabras bonitas. La realidad nos enseña cada día que, por más que nos peleemos con la vida, ésta siempre nos gana la partida. Es una contrincante demasiado fuerte para tenerla de enemiga; es mucho mejor aliarse con ella.

26. *Esclavos de la puntualidad*

La puntualidad, o mejor dicho la falta de puntualidad, es uno de los múltiples motivos que ponen a una persona de mal humor. Llegar a tiempo está bien, pero no siempre se puede o se quiere. Si sabes que alguien llega siempre tarde, es muy simple: cítalos media hora antes, así llegará a la hora que tú quieras. A mí me funciona...

27. *¿De quién lo has aprendido?*

A veces se aprende a tener un carácter agrio y desagradable de algún familiar cercano con el que hayamos convivido. Hemos visto cómo los demás le obedecían «por no escucharlo» y lo hemos puesto en práctica cuando hemos querido hacernos dueños de la situación o sentirnos poderosos.

28. *¿Qué te impide ser amable?*

Probablemente pienses que si dejas de ser una persona dura y agresiva, los demás ya no te respetarán y perderás tu autoridad y tu imagen seria. Te equivocas completamente, las personas respetan más la buena educación y la personalidad. Lo que te tienen a ti no es respeto, es temor.

29. *Haz cosas útiles*

Cuando te veas atrapado en alguna situación en la que hagas lo que hagas —grites, insultes, rompas objetos...— no puedas cambiar nada, en vez de «sulfurarte» entretente en hacer algo útil. Así por lo menos habrás aprovechado el tiempo. A continuación vienen algunos ejemplos.

30. *En un atasco*

Ordena las cintas de música, arregla la guantera, limpia el interior del coche, escucha la radio, inicia una conversación amable con el conductor de al lado, coge papel y escribe cosas que tengas que hacer, observa el paisaje, hazle gestos (simpáticos, claro) a los niños que van en otros vehículos... Todo menos alterarte inútilmente; el coche va a seguir parado de todas formas...

31. *En una sala de espera*

Llévate una radio con auriculares o un libro como este, haz crucigramas o sopas de letras, habla con la gente, critica la decoración o la falta de limpieza, manda «mensajitos» con el móvil o llama a algún amigo por teléfono (aunque tú no te distraigas el resto de los que están allí, seguro que sí).

32. *Un inciso*

No te he advertido antes de que soy muy práctica, sé que hay poca «poesía» en lo que digo, pero me parece mucho más efectivo decirte las cosas de esta forma que recomendarte que «alcances la paz cósmica y que te hermanes mentalmente con el universo» (por ejemplo), cuando tienes un enfado descomunal.

33. *Otro inciso*

Sería muy conveniente, tanto para ti como para los demás, que no tomases ninguna decisión cuando te encuentres alterado. Si lo haces, lo más probable es que acabes arrepintiéndote. Las decisiones, sobre todo aquellas que consideremos importantes, nunca se deben tomar ni estando muy contentos ni muy tristes, y mucho menos enfadados.

34. *Al empezar una discusión*

Averigua si quieres solucionar algo o sólo discutir; muchas veces estamos tan mal que lo único que queremos es desahogarnos. Lo malo es que elegimos un camino erróneo: con las discusiones, lo que conseguimos no es disminuir nuestros problemas, sino aumentarlos.

35. Durante una discusión

Si estás en tu casa o en el trabajo, ve al cuarto de baño, lávate las manos y los dientes un par de veces, enjuágate la cara otras tantas. Ponte agua de colonia y péinate. Si con esto no has conseguido rebajar en algo tu tensión, por lo menos será más agradable discutir contigo: estarás más limpio y olerás mejor. Algo es algo.

36. Seguimos con la discusión

Como se supone que tú eres el que quiere discutir y a quien es el que hay que frenar, fíjate bien en la persona que tienes delante, observa cómo trata de defenderse de tus ataques y piensa en el mal rato que le estás haciendo pasar, simplemente porque tienes ganas de pelea. ¿Por qué no te entretienes mejor con un yo-yó, o te pintas con un bolígrafo un reloj en la muñeca como cuando eras pequeño...?

37. Terminamos con la discusión

Si el mal ya está hecho y otra vez has dado rienda suelta a todo ese arsenal de «dulces» palabras y malos modos que llevas dentro, como si fueras un adolescente enfrentándose a sus padres para conseguir la moto, te invito a que en cuanto te relajes un poco te disculpes (que es lo menos que puedes hacer) y a continuación hagas algo que agrade sinceramente a la otra persona y la compense por tu cruel e infantil comportamiento.

Por mi parte, copia cien veces este capítulo.

¿Y LA PIZZA?

EL QUE YO SEA PSICÓLOGA y escriba libros como éste no significa que sea una especie de ser impasible que no se altera por nada y que se encuentra en un estado mental que roza la perfección. De eso nada, soy una persona normal y como tal, hay determinadas situaciones que consiguen sacarme de quicio.

A veces, involuntariamente, nuestros semejantes nos alteran o nos ponen nerviosos. Esto ocurre porque alguna característica de ellos en particular, o bien su forma de ser o de comportarse en un momento dado, no es compatible con nosotros o con nuestro estado de ánimo en esos precisos momentos.

Voy a poner una serie de ejemplos reales y así comprobará el lector que yo también tengo que leerme este libro unas cuantas veces.

Situación: pizzería completamente vacía (era demasiado temprano para comer, pero tenía que empezar pronto en la consulta); mi marido y yo sentados uno frente al otro en una mesa pequeña de dos comensales. Pedimos una lasaña y una pizza. Al rato llega el camarero (el más lento del planeta) con los dos platos y pregunta: «¿La lasaña?» y los dos contestamos que para mi marido. Se la sirve. Se queda con la pizza en la mano y a continuación pregunta: «¿Y la pizza?».

¿La pizza? ¿Para quién creen ustedes que podía ser si éramos los únicos clientes que estaban en el restaurante y la lasaña ya está adjudicada? ¿Acaso necesitaba más pistas?

Estas cosas tan obvias y tan tontas me pueden, aunque con el paso del tiempo siempre acabo recordándolas como anécdotas divertidas.

Otro ejemplo: ¿recuerdan el capítulo «Demasiado urbanizados»? Ese es el que cuento que estuve llevando a mi hijo al campo para que se «naturalizara». Pues bien, una vez al regresar del contacto con árboles y arbustos paramos en un restaurante al lado de la carretera, porque el campo será muy natural, pero servicios aún no tiene. Como nos daba un poco de apuro entrar sólo para usar los aseos, nos sentamos en la terraza y pedimos una botella de agua y una cerveza para mi marido (no iba a ser la cerveza para el niño, claro). Llega el chico y nos da el agua en la mano. Pone la botella de cerveza encima de la mesa, le quita el tapón de chapa, lo lanza hacia arriba y le da una patada que lo impulsa al otro lado de la carretera y a continuación

mirándonos muy satisfecho nos dice: «¡Con tanta práctica, cada día lanzo las chapas mas lejos!».

Sin comentarios.

Más ejemplos: voy a ingresar dinero en el banco; no a atracarlo, lo digo por todas las normas que hay que cumplir: dejo el bolso en la puerta de seguridad, me despojo de todos los objetos de metal, me meto en esa especie de cápsula espacial y sigue pitando. Al ser clienta habitual una de las chicas me reconoce, me abre por una puerta normal y me dice: «Es que no funciona desde ayer». Yo le pregunto que por qué no han puesto entonces un cartel y me hubiera ahorrado el cuarto de hora que llevaba tratando de entrar en el banco. No sabe qué responderme.

Ya estoy dentro. Hay dos ventanillas y para variar dos colas. Elijo con «mucha perspicacia e ingenio» la más corta. Yo detrás de la raya reglamentaria que hay pintada en el suelo para no oír lo que el cliente que está en la ventanilla hace o deja de hacer con su dinero. Pienso que soy una ciudadana ejemplar. Por fin llega mi turno. Frente a la ventanilla me siento la dueña del mundo después de los obstáculos superados. Le doy mi dinero. El empleado empieza a contarlo y entonces suena su teléfono. Conversación: «Pues no sé..., ¿tú crees que va a llover?... bueno, pues si llueve la barbacoa la podemos poner dentro del porche... ya, ya sé que no es lo mismo, pero la carne, como tu comprenderás, hay que gustarla, y mi mujer ha dicho de preparar unos entrantes..., para los niños hamburguesas y salchichas..., a mí no, a mí el chorizo me sienta mal, pero he comprado para mi suegro, que le encanta..., sí, ¡qué gracioso es tu cuñado! Lo que me reí la última vez con los chistes que contó..., tiene mucho arte..., yo no, ¡qué va!, entre que no me acuerdo nunca, ¡con la de chistes que me cuentan! y la poca gracia que tengo... bla, bla, bla».

(Diez minutos, por mi reloj.) La cola de la otra ventanilla avanzando cada vez más rápido (como para que me diese más coraje). Y él seguía hablando. Y me miraba. Le hago gestos de que tengo mucha prisa (aunque en realidad lo que me apetecía hacerle era un corte de mangas, primero con el brazo derecho y luego con el izquierdo) y cuelga. Me vuelve a mirar y me dice: «Es que cuando llaman de la central para asuntos importantes tengo que atender el teléfono».

A éste, al de la chapa y al de la pizza, el gobierno les tendría que dar una pensión...
¡Pero para que no trabajaran!

¿Y USTED ES PSICÓLOGA?

EL CAPÍTULO ANTERIOR ha hecho que me acuerde de otra anécdota que me ha obligado a plantearme algunas preguntas trascendentales.

Ya deberíamos saber todos que reformas es igual a problemas y contratiempos. O sea, que es muy posible que podamos alterarnos. De acuerdo, lo tengo asumido.

Todos mis amigos, familiares, vecinos, pacientes... al contarles que iba a hacer una reforma general de toda mi casa me advertían de lo que eso suponía, pero yo sólo pensaba en lo bonita que iba a quedar, y además no debemos olvidar que soy toda una psicóloga que se pasa el día enseñando a otras personas a ser más asertivas (la asertividad es la capacidad de decir lo que se piensa realmente y a ser posible con buenas maneras, aprender a decir no, a no dar explicaciones que no nos hayan pedido, a no conformarnos con un trabajo mal realizado si lo estamos pagando; en definitiva, es el don de no dejarse pisotear ni manipular por quienes se aprovechan de nosotros y de nuestra dificultad para hacer valer nuestros derechos más elementales).

Sigo con lo que les estaba contando. Como yo sabía perfectamente lo que quería y cómo llevarlo a cabo en cuanto a organización y elección de los profesionales que entrarían en mi casa, decía: «A mí no va a pasarme nada de lo que me han contado porque lo tengo todo estratégicamente planeado y estudiado».

¡Ja! ¡Me pasó de todo!

Pero aprendí una lección enorme sobre mí misma y los demás.

La escena que les voy a relatar a continuación se produjo a través del teléfono. Los protagonistas de la misma somos el carpintero, que con tanto esmero y buenas referencias busqué, y yo hecha una furia:

—¡Se lo advierto por última vez, llevo dos meses esperando a que sus trabajadores vengán a reparar los tres enormes agujeros que se ven en la sala de estar! —me habían hecho un armario empotrado en la otra habitación, y me habían cobrado como si me hubieran añadido la torre que le falta a la catedral de Málaga.

»Se lo he pedido por las buenas (*estilo asertivo*), se lo he pedido por las malas (*estilo agresivo*), le he dejado tiempo sin molestarlo ni pedirle nada (*estilo pasivo*). Se lo he suplicado (*estilo humillante*). Lo he amenazado en numerosas ocasiones (*estilo mafioso*). Incluso le he deseado que el día que necesite ir al médico, le toque uno

igual de irresponsable y chapucero que usted (*sin estilo*). Le he gritado (*estilo vulgar*)... Ya no me deja otra opción que denunciarlo (*estilo desesperado*).

—¿Y usted es psicóloga?

—¡Sí, soy psicóloga! ¿Qué pasa? ¿Qué tiene que ver lo que yo sea con el estropicio que me han hecho? ¿Es que acaso una psicóloga no tiene derecho a ponerse de semejante manera ante un incompetente como usted?

—No, si no lo digo por eso, lo digo porque mi niña termina este año psicología y quería ver si la puede meter a trabajar con usted.

De verdad, no daba crédito: lo estoy poniendo de vuelta y media por su mal servicio, le digo que lo voy a denunciar, no se inmuta lo más mínimo. ¡Y me pide trabajo para su hija!

Este hecho me hizo plantearme algunas cuestiones que todavía tengo sin resolver:

¿De verdad estamos hechos todos los seres humanos con la misma materia?

¿Por qué siempre nos estresamos los mismos?

¿Pertenece estas personas a una escala evolutiva superior que les impide alterarse?

¿Por qué ellos sí y yo no?

¿Debo exigir la devolución del dinero que mi padre pagó en el colegio y durante la carrera? (En ninguno de los dos sitios me explicaron qué hacer en situaciones semejantes.)

Y la más importante de todas:

¿Acaso poseo un imán invisible que hace que siempre atraiga hacia mí el mismo tipo de personas?

INGENIATURA

EL MUNDO DE LAS PALABRAS es un mundo apasionante. Yo no sé quién las crea, pero sí sé que los demás nos apropiamos de ellas y las utilizamos a lo largo de nuestra vida como si fuesen nuestras.

Desde pequeña siempre me ha llamado la atención «descubrir» palabras que no tenía ni idea de que existían. Y esa afición se ha ido incrementando con el paso de los años.

Pasear a través de ellas distrae mi mente y me sumerge en un mundo mágico.

Algunas son tan divertidas que no parece serio que estén en un diccionario, pero están. Por ejemplo, «ablandabrevas»: persona inútil o para poco. Otras, curiosamente parecen un insulto y sin embargo son de lo más tiernas, como «ternejón»: persona que se entenece con facilidad.

Y así, buscando y buscando me encontré por casualidad (o ella me encontró a mí) con la que da nombre a este capítulo, «ingeniatura»: industria o arte con que se ingenia uno y procura su bien.

Voy a repetir el significado otra vez, porque quiero que quede tan grabado en la retina mental del lector como en la mía:

INDUSTRIA O ARTE CON QUE SE INGENIA UNO Y PROCURA SU BIEN.

Para hacerla aún más mía deshojé algunas de las palabras que componen su significado y las busqué en el libro donde viven. De todo lo que encontré me quedé sin ninguna duda con la siguiente frase que estaba en el interior de la palabra ingenio (por algo sería): aplicar atentamente la inteligencia para salir de una dificultad.

Es decir, que cada uno según su forma de ver y sentir el mundo deberá agudizar su ingenio para poder tomar de él aquello que le beneficie (por supuesto, sin perjudicar a otros). Y da igual que a los demás les pueda parecer una tontería o una pérdida de tiempo lo que hagamos para procurar nuestro bien. Por ejemplo, si para eliminar la tensión y no alterarnos nos sirve escuchar una pieza relajante de música clásica, bendita sea, de la misma forma que a otros lo que más les libera es ir a dar gritos a un partido de fútbol.

No somos nadie para criticar ni para juzgar lo que a uno le calma o le distrae en un momento dado.

Hacer punto de cruz, ver la televisión, escuchar la radio, realizar manualidades,

conversar con los amigos, pintar, ver escaparates, ir al gimnasio, dar un paseo, viajar, leer, escribir, inventar, no hacer nada, llamar por teléfono, jugar a la petanca, coleccionar, aprender, cantar, ir al cine, correr, cocinar, hacer yoga, un masaje, sentarse en el parque, observar las nubes, una partida de dominó, resolver crucigramas, bailar, navegar, hacer deporte, etcétera, todo me vale con tal de que te sientas mejor.

Lo importante es tener siempre un solecito de invierno en cada uno de nosotros para poder sacarlo cada vez que aparezcan esos días nublados y oscuros que todos conocemos.

Por ejemplo, yo voy mucho al mar, a verlo y a que él me vea a mí. Los científicos dicen que eso hace que me sienta mejor porque mi cuerpo se inunda de iones negativos (que al parecer son los buenos, porque relajan y estimulan nuestro estado anímico). Yo digo que bueno, que vale, que no soy quién para quitarle la razón a compañeros de ciencia. Lo cierto es que, cada vez que voy al mar, me siento con energías renovadas y eso hace que la sonrisa me salga sola.

También me pasa últimamente que me fijo mucho en los niños pequeños, sobre todo en aquellos que reclaman atención con su mirada, o en los que están sentados en su carrito haciendo todo el repertorio de ruidos que saben con la boca porque su madre lleva mucho tiempo probándose pantalones o hablando con una amiga y están aburridos. Yo los miro, me sonríen y a veces hasta me ofrecen la galleta desmenuzada y derretida que se están comiendo. En esos momentos se me cambia el carácter y la vida me parece más bonita.

Otra vez mis amigos de la ciencia dicen que esto pasa porque la imagen de los bebés aumenta la oxitocina, que es una especie de droga interna que hace que nos sintamos bien.

Tampoco me importa que me suba la oxitocina, o lo que sea, con tal de que no se me baje la moral o el ánimo.

También me gusta escribir (no sé qué hormona subirá con esto); me relaja y me estimula a la vez. Y no sólo hago libros de este tipo, también estoy escribiendo una novela de humor travieso (que así es como soy yo). Puede que un día la publique o puede que no, pero mientras lo decido me lo paso genial añadiéndole anécdotas y personajes al protagonista, que se llama UTOPIO y es un «perla».

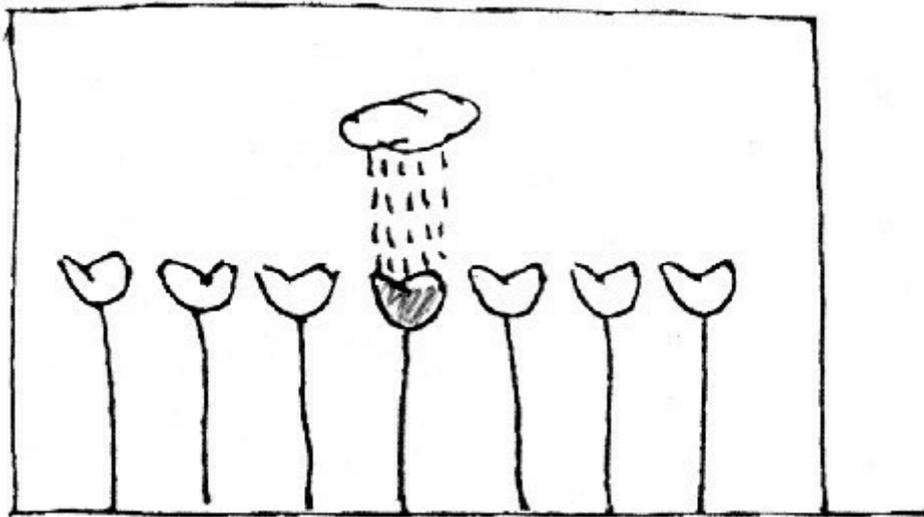
No sé, así es como me «ingeniaturo» yo en estos momentos de mi vida. Cuando era más joven pensaba que para ser feliz necesitaba muchas cosas, y que sólo tenía que

esperar a que los encargados del reino de la felicidad completa me concedieran rápidamente todo lo que deseara. Ahora no pienso tanto y hago más por mí misma.

¿QUÉ HACES TÚ?

TOMAS FALSAS

QUIERO QUE TE FIJES MUY BIEN en el dibujo que hay a continuación, porque en él están inmersos la mayoría de los mensajes que he querido transmitirte a lo largo de estas páginas:



Pero no seré yo quien recuerde esos mensajes: lo va a hacer la amapola oscura, que para eso es la que tiene la nube encima, y además tiene una teoría muy interesante sobre las tomas falsas de la vida. A partir de este momento será ella la que te hable:

—Querido lector, permite que te cuente mi historia y mi forma de ver el mundo ahora, por si te sirve.

»Yo nací en el campo, como el resto de mis compañeras; era silvestre, bonita, de un color rojo intenso y un poco inquieta.

»Muy pronto me di cuenta de que hiciera lo que hiciera no podía moverme del sitio donde había germinado mi semilla y empecé a enfadarme y a preguntarme por qué las amapolas no podíamos visitar lugares, ni volar como lo hacían las aves que veía sobre mis pétalos, ni siquiera podía andar como las lombrices, que tantas cosquillas me hacían al pasar por mi lado.

»No me parecía justo, y me convencí de que el mundo estaba mal diseñado, al menos en lo que a mí concierne.

»Mi carácter se fue agriando cada día un poco más y llegó un momento en el que siempre estaba enfadada y todo me molestaba. Estaba peleada con la vida.

»Si venía una abeja y se posaba en mí, deseaba con todas mis fuerzas que se fuera. Con lo mal que estaba yo, encima no iba a venir una abeja gorrón para que, sin darme nada a cambio, yo le pudiera servir de descanso en su vuelo, o como comida. ¡De eso nada!

»Si yo tenía que vivir fastidiada, todos lo demás también. Antes no era así, siempre ayudaba a todo el mundo, hasta que me di cuenta de que estaba rodeada por los problemas de los demás y los míos en cambio me los tenía que resolver yo misma. Me cansé de ir de buena por la vida.

»Para colmo tenía que aguantar a las tontas y egoístas de mis compañeras, a las cuales todo les venía bien y nunca les pasaba nada malo. Si algún cazador pasaba cerca, el perro siempre me pisaba varias veces. Si de pronto se levantaba mucho viento, a la que más cimbrea era a mí. Y así siempre. Para mí lo peor y para las demás la diversión.

»Era muy curioso lo que me pasaba, porque a pesar de que no me gustaba nada mi vida me asustaba la idea de que viniese la típica niña cursi que arranca flores del campo para regalárselas a su madre y me llevara de allí.

»Estaba siempre tan alterada que los días me parecían horribles y las noches las pasaba aún peor. Ya no podía más.

»Yo notaba algo extraño en mi interior, sabía que algo me estaba ocurriendo, aunque no sabía muy bien qué. De pronto mi color cambió de la noche a la mañana de rojo a turquesa. No me lo podía creer. Nunca había oído nada semejante.

»Porque las amapolas no podemos llorar, que si no hubiera estado días enteros a lágrima viva. Esto era el colmo de lo que podía pasarme. Ahora, aparte de todo el sufrimiento que sentía, no era una amapola normal. Estaba totalmente desesperada y sabía que esta terrible desgracia sería para mí insuperable.

»Había perdido toda la esperanza de volver a ser la que era y desde luego no tenía ilusión por vivir así.

»Pero un día de forma inesperada ocurrió algo que me hizo cambiar y ver el mundo de forma diferente. Un profesor se sentó a mi lado y empezó a mostrarme con entusiasmo a sus alumnos, los cuales me miraban maravillados y le hacían preguntas sobre mí. Me quedé muy sorprendida cuando me enteré de que las amapolas somos efímeras, es decir, que sólo vivimos una primavera.

»Esto sí que no me lo esperaba. Todo mi mundo se vino abajo y no podía dejar de hacerme la misma pregunta una y otra vez:

»¿Cómo he podido desperdiciar de esta forma tan tonta todos los días anteriores de

mi corta vida, amargándome a mí misma y a los demás si al fin y al cabo la próxima primavera mi lugar estará ocupado por otra amapola, que seguramente sabrá vivir mucho mejor que yo?

»Estaba ensimismada en estos pensamientos cuando las risas de los estudiantes llamaron mi atención: estaban comentando las tomas falsas de una serie muy famosa que habían visto el día anterior.

»Las tomas falsas son todo aquello que no ha salido bien durante la grabación de un programa: equivocaciones, fallos, caídas, olvidos, imprevistos... en fin, todo lo que nos suele ocurrir en la vida, día si día no.

»Pensé que al igual que ellos se reían, yo también podría tomarme con buen humor aquellas cosas que antes me alteraban si de ahora en adelante las consideraba como tomas falsas de mi propia vida. Y así, de paso, me divertiría con ellas. Al fin y al cabo, los contratiempos van a suceder siempre y lo mismo les da que nos dé un ataque de nervios que un ataque de risa.

»También aprendí que mi color es fruto de una alteración genética única en el mundo de mi especie vegetal, por lo que soy una auténtica especie en extinción. Y aunque he llegado a ser así a través del sufrimiento y la tensión, lo doy por bueno.

»Y es más, ahora me gusta mucho este precioso color, sobre todo porque me recuerda que gracias a él soy consciente de mi corta estancia en esta vida. Y lo bien que lo voy a pasar de aquí en adelante.

»Porque ahora todo lo que me ocurre lo veo de forma diferente. Por ejemplo, el que en el dibujo hayan puesto una nube lloviendo “precisamente” sobre mí, antes hubiera hecho que se me subiera la tensión, me habría acordado del “gracioso” que había tenido la “brillante” idea de hacerme así y encima me pasaría muchas horas amargada pensando: “¡Que desgraciada soy, las demás al sol y yo mojada!”.

»Ahora, en cambio, la misma escena provoca en mí pensamientos agradables; por ejemplo, que soy muy afortunada y que le estoy muy agradecida a esa nube que me ha querido dar sus dulces gotas de lluvia para que mis raíces tomen más nutrientes y así me ponga más fuerte y más bonita. Además, cuando mañana salga el sol, disfrutaré más que mis compañeras, porque seguro que lo sabré apreciar y valorar mucho más que ellas.

»¡Aparte, claro está, de haber ayudado a la autora de este libro a terminarlo!

»Y es que desde que pienso así, todo el mundo me pide ayuda.

»¡Hasta una psicóloga!

M.^a José Zoilo Guzmán (Málaga, 1962) se licenció en psicología en la Universidad de Granada. Además de su consulta privada de psicología clínica, a la que se dedica desde 1985, es asesora de diversas empresas y organismos públicos, imparte cursos y conferencias y es colaboradora habitual en medios de comunicación. Ha publicado varios libros de autoayuda, entre los que destacan *No te alteres* y *¡Quién me mandaría casarme!*

Edición en formato digital: julio de 2014

© 2001, María José Zoilo Guzmán

© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Ilustración de la cubierta: © Sabala

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9062-364-0

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

| | |
|---|----|
| No te alteres | 2 |
| Lo que es importante | 5 |
| Te recuerdo que... | 7 |
| Espérate a saber | 9 |
| ¿De qué te sirve media silla? | 11 |
| ¡Hola, me llamo Ignoro! | 13 |
| Nuestro lugar | 15 |
| Del bueno o del que... | 16 |
| Qué no daría yo por empezar de nuevo... | 18 |
| La verdadera inteligencia | 20 |
| ¿Te pareces a esta persona? | 22 |
| Pues deja de parecerte | 24 |
| El espejo en el que me reflejo | 26 |
| Pobrecitos, ¿verdad, mamá? | 28 |
| ¡Qué bajeza la de su altura! | 29 |
| Yo la teoría me la sé | 30 |
| Demasiado urbanizados | 32 |
| El buen humor | 34 |
| He perdido un capítulo | 44 |
| La cara oculta de la Luna | 45 |
| ¿Yo?... ¡pues para el otro lado! | 57 |
| Me echaba de menos | 59 |
| ¿Quiere corbatas? | 61 |
| Me extraña que siendo araña... | 63 |
| Dulcifica tu carácter | 65 |
| ¿Y la pizza? | 73 |
| ¿Y usted es psicóloga? | 75 |
| Ingeniatura | 77 |
| Tomas falsas | 80 |
| Biografía | 83 |
| Créditos | 84 |