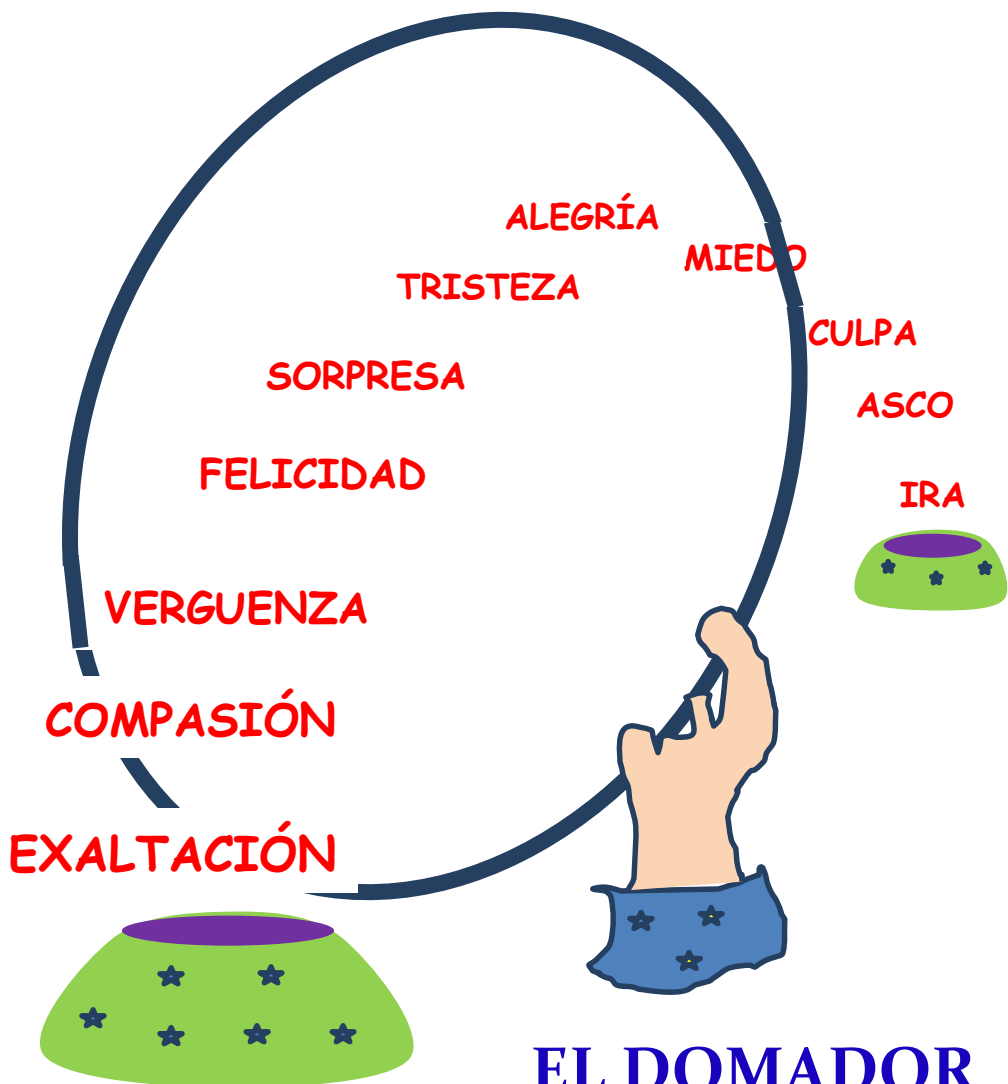




EL DOMADOR DE EMOCIONES

Viaje sonoro por un mundo emocional

Javier Iraola

EL DOMADOR DE EMOCIONES

«Dedicado a todas las personas que me aman y, a las otras, también».

Valencia, marzo de 2023

1	Comienza la historia	5
2	Los personajes van llegando puntuales a la cita	11
3	El encanto de un domador de emociones	19
4	¿Emociones, sentimientos o sensaciones?	23
5	Las edades de la vida y las emociones	33
6	¿Nos equivocamos si controlamos las emociones?	38
7	Dando los nueve pasos necesarios para evocar con sonoridad una emoción	44
8	Primer fin de semana. El encuentro con Marta	48
9	El profesor explica su trabajo sobre la Exaltación	56
10	Las vidas comienzan a entrelazarse	68
11	Una taza de café derramada que ofrece alternativas inesperadas	71
12	Jaime, el poeta, expone sus trabajo sobre la Alegría	78
13	Marta participa en el juego y Soledad expone sus reflexiones sobre el Miedo	88
14	Marta muestra al profesor su texto de la primavera	100
15	René reflexiona sobre la Tristeza	104
16	Sin la emoción del Asco, la humanidad no hubiera evolucionado como lo ha hecho	117
17	Marta revela el profesor historias de su pasado	124
18	Una gran sorpresa dentro de la sorpresa	129
19	Un fin de semana viajero, menos para Damián	138
20	Adolfo reflexiona en voz alta sobre la Ira	142
21	¿Hablamos de la Vergüenza?, sugiere David	151
22	Los entresijos de la Compasión contados por Susana	160
23	La tradicional celebración del día de San Pantaleón	174
24	Laura será sin duda la estrella de la semana	181
25	El curso se detiene para homenajear a Dalí	193
26	Un inciso para escuchar el texto sonoro de Laura	208
27	¿Cómo lleva un cura «eso» de la Felicidad?	210
28	También Marta termina «su» curso particular	223
29	La vida sigue su curso sin inmutarse	225

1 Comienza la historia

Juan Salcedo, profesor de lingüística en la Universidad de Valencia, substituye en un máster de verano al Doctor Mirandot —reconocido catedrático de literatura medieval en Barcelona—, quien ha tenido un desafortunado accidente de automóvil que le mantendrá apartado de su actividad profesional durante, por lo menos, cuatro o cinco meses.

La profunda amistad que une a ambos se remonta a la época en la que Salcedo fue uno de los discípulos predilectos de Mirandot en la Universidad, amistad que se forjó durante las largas horas que pasaron en el despacho de su cátedra hablando y elucubrando sobre la fonética y la sonoridad de las palabras, tema que les apasionaba. Es por ese grado de vinculación y de afinidad personal tan alto que la dirección de la universidad aceptó rápidamente la propuesta de sustitución sugerida por el propio Mirandot.

El curso se celebra en la Universidad de Verano de una bella ciudad costera del norte de España, plena de encanto y tranquilidad, durante los meses de julio y agosto. A Salcedo le corresponderá conducir la materia titulada «El poder de comunicación de las palabras» en una clase de una hora por las mañanas de lunes a viernes.

Cuando le propusieron su participación estaba más que encantado. De esa manera iba a tener la oportunidad de pasar el verano en una pequeña y entrañable ciudad costera reconocida por un vino de excelente calidad —del que es gran apasionado— que goza de mucho prestigio entre los entendidos. Puesto que tenía proyectado iniciar una temporada de descanso, después de varios años de investigación continuada, aquel podía ser el momento ideal y el lugar perfecto para hacer realidad la situación deseada.

El atractivo del lugar se destaca por la presencia de un imponente castillo en lo alto de la colina, que ve realzado su esplendor por el mágico encanto de un río de sinuosos y misteriosos meandros, así como por el uniforme colorido de los inmensos prados verdes que, como manto protector, cubren las laderas de sus suaves colinas. Desde luego que en los meses de verano resulta ser un lugar ideal de retiro y de reposo, gozando de un clima envidiable y con unos atardeceres de ensueño.

El castillo fue convertido en el año mil novecientos ochenta en una señorial, sobria y elegante Universidad de Verano especializada en lenguas hispánicas y culturas modernas. En particular su equipo gestor ha desarrollado un Máster al que han denominado: «De veraneo con las letras», dirigido hacia escritores y profesionales de la

literatura, que rápidamente ha adquirido un gran prestigio y renombre. En dicho máster se puede aprender desde composición y estructura hasta el dominio de la oratoria o técnicas de doblaje, reuniendo a un profesorado de gran reputación. En el programa se incluye una materia de especialización optativa para un número limitado de personas, como la ya citada asignatura de comunicación.

Salcedo está convencido de que puede aportar a la asignatura su estilo y su sello personal, ofreciendo un enfoque sensorial de los textos y de las composiciones escritas basada en la sonoridad de las palabras, el cual resultará novedoso e interesante. De manera que él acostumbra a hablar de los libros, en general, como si se trataran de «auténticas composiciones sonoras». Considera que las emociones se transmiten y comunican tanto por la sonoridad propia que tienen las palabras, las frases y los textos escritos como por su propio significado literal. Por ello, ha sugerido desde el inicio cambiar el título de su asignatura por «El poder de comunicación de la sonoridad de las palabras», en lugar de la propuesta en el programa titulada «El poder de la comunicación de las palabras».

Piensa que de esa manera se abrirá una nueva perspectiva sobre el arte de la escritura capaz de despertar entre las personas asistentes un mayor interés y atención

por esta forma diferente de ver una composición literaria, cualquiera que sea su alcance y contenido.

La participación en su asignatura queda limitada a un máximo de diez personas puesto que el estilo del aprendizaje se fundamenta en la intensa interacción directa entre participantes y profesor, mediante la realización de abundantes ensayos y prácticas. De esa manera se asegura el máximo aprovechamiento, en esta y otras materias, siendo quizás uno de los aspectos diferenciadores que han convertido al máster en una actividad formativa tan valorada.

Aunque, todo hay que decirlo, su alto precio, unido a la necesidad de tener que costearse la vivienda en el lugar durante un par de meses, lo hace inviable para muchos bolsillos. Consciente de esta circunstancia, la propia organización acostumbra a concertar buenas soluciones de hospedaje con diferentes medios y servicios de la localidad, pero en cualquier caso el presupuesto final resulta ser, hay que reconocerlo, significativo e importante.

El profesor Salcedo ha tenido ya la oportunidad de tomar contacto con la sala de las clases y con las instalaciones, comprobando que el lugar resulta muy agradable y sencillo, pero que también está dotado de todas las comodidades necesarias, incluida el aire

acondicionado. El suelo de madera de roble oscuro pulido y brillante contrasta con la relajante sensación que producen las paredes pintadas de suave color arena de su aula, terminando con un magnífico ventanal al fondo que ocupa toda la pared y que da acceso a un escenario de singular belleza.

Desde el gran ventanal se contempla el ancho meandro del río, largo, sublime y apacible, flanqueado en sus orillas por sendas filas de esbeltos álamos que evocan sentimientos muy armónicos y elevados. Especialmente, en la primera hora de la mañana la niebla recubre como una manta grisácea gigante todo el lecho del río, y en cuanto el sol despunta, cual vampiro temeroso de su encuentro con la luz, se disipa con el aire fresco del norte. Hasta la mañana siguiente.

Las mesas amplias y los generosos espacios entre ellas permiten una buena independencia de sus ocupantes, pero al mismo tiempo los mantiene cercanos los unos de los otros. En este sentido, la sala tiene únicamente cuatro filas con dos amplias mesas en cada una de ellas separadas por un ancho pasillo, tanto delante como en el lateral, lo que permite la disponibilidad de un gran espacio para la mesa del ponente y para usar con mucha libertad los instrumentos audiovisuales que serán utilizados en las exposiciones.

En este ambiente tan agradable y propicio el profesor tratará de despertar, a lo largo de los dos meses de verano, las habilidades de las personas del grupo para que aprendan a comunicar la emoción que deseen trabajando con la sonoridad de los textos y las palabras.

2 Los personajes van llegando puntuales a su cita

En el día de comienzo del curso las primeras personas en entrar en la sala muy decididas y por separado son Laura y Elena, las cuales se sientan en la primera mesa de la izquierda según que se entra desde la puerta. Laura, que toma asiento en la parte interior cercana a la pared, es una guapísima colombiana de pelo negro brillante que se encuentra en España para profundizar sobre el arte y la cultura española que conoció cuando estudiaba en Barcelona. Profesora de Bellas Artes en Bogotá es una amante incondicional de la obra de Dalí y su pasión por las letras y por la literatura la ha conducido hasta este curso veraniego. A sus treinta y seis años con un cuerpo menudo, pero de perfectas y sensuales proporciones, y con una permanente sonrisa adornando su cara no es difícil de vaticinar que va a despertar mucho interés entre los caballeros asistentes.

Elena se ha sentado también en la primera fila junto a Laura por una simple cuestión de comodidad, ya que apenas ha mirado a la derecha o a la izquierda. Bibliotecaria soltera de cincuenta y dos años parece de natural algo crítica —sus primeras palabras las ha pronunciado para destacar que las sillas son incómodas y que hay poca luz en la sala—, apreciando enseguida por sus gestos que está acostumbrada al orden y a la

disciplina. Alta, delgada y refinada, mantiene una serena y noble elegancia. El profesor piensa que podría resultar una mujer muy agradable suavizando un poco la expresión un tanto dura de su cara. Como se da la circunstancia de que tiene una hermana que está viviendo en la ciudad se alojará en su casa.

Enseguida en la primera mesa del lado derecho se colocan Jaime y René, que han entrado en la salita charlando animadamente detrás de Elena. Sin dejar de conversar toman asiento depositando sus objetos personales sobre la mesa. Jaime es un escritor de cuarenta y cinco años, proveniente de una rica familia sevillana, especializado en escribir libros cortos de poesía. Se podría decir que es ya un escritor consagrado puesto que tiene publicados cuatro libros con sus poemas. Su aspecto es el del clásico señorito andaluz. Moreno, alto, de pelo engominado y peinado hacia atrás, luciendo una blanca sonrisa y una incipiente tripita por encima del cinturón. Entre las inversiones de su familia se encuentra un pequeño hotelito con encanto en las afueras de la ciudad que será su alojamiento a lo largo del curso. Es allí donde precisamente ha conocido a René, quien casualmente se hospedará en el mismo lugar. Elige para sentarse el lado que está más próximo a la pared.

René es francés, y ante todo un gran enamorado de España y de su literatura, aunque hay que reconocer que manifiesta todavía un mejor conocimiento y un gran aprecio por los vinos y los caldos españoles. Era hasta hace un mes profesor de español en un instituto de una localidad costera del sur de Francia, y ha decidido comenzar su jubilación haciendo algo que le encanta. Su aspecto físico recuerda mucho al del gran Maurice Chevalier y, siendo consciente de ello, procura repetir e imitar su estilo y su imagen personal. Lo cierto es que con su risa toda la estancia se llena de una sonora explosión de vitalidad.

Soledad, que entra en la sala hablando por su móvil, se sienta en la segunda mesa de la izquierda mirando hacia la del profesor y en la silla del lado de la pared. Trabaja como directora ejecutiva de una prestigiosa Agencia de Publicidad de Madrid. Licenciada en Marketing, es una gran apasionada de la comunicación así como muy experta en relaciones públicas. Con cuarenta y dos años, magníficamente bien llevados, no ha tenido hijos y ha tomado la decisión de disponer de un tiempo personal que necesita para tomar distancia y reflexionar sobre su matrimonio con un conocido político de la capital. Las intensas vidas profesionales de ambos han propiciado un alejamiento repetido de la pareja que ella desea resolver, pues ante todo mantiene un profundo sentido personal de

autenticidad y coherencia en la vida. La finalización de las campañas publicitarias de invierno y primavera de sus clientes le permite disponer del tiempo necesario sin causar desajustes en su agencia. Entra en el aula luciendo una falda negra muy ceñida por las caderas, una chaqueta negra abierta y una camisa blanca inmaculada que, realzando su rostro moreno y sus ojos claros, le proporcionan un gran atractivo.

A continuación de Soledad y cogidos de la mano entran dos jóvenes de aspecto risueño que se sientan directamente en la segunda mesa de la derecha detrás de René y de Jaime. David a sus veintitrés años es un periodista de carrera recién terminada —por cierto con notas espléndidas—, de una simpatía y limpieza en el rostro que llaman la atención. Hijo de un famoso escritor canario, reciente ganador de un prestigioso premio nacional, ha decidido gastar una pequeña herencia que ha recibido de su abuela para hacer el curso con su pareja antes de comenzar una etapa de su vida que les cambiará profundamente su futuro. Por su porte esbelto, su pelo negro rizado y la elegancia de sus movimientos podría ser tomado por modelo profesional.

Susana ha sido compañera de estudios de David y comparte con él su amor y su ilusión por el periodismo y por la literatura. Se hicieron novios ya desde el comienzo

de la carrera y han decidido pasar juntos su último verano de solteros puesto que tienen proyectada su boda para el próximo tres de diciembre. Aunque es un poco entradita en carnes lleva sus curvas con mucha gracia, haciendo gala de un gran encanto que se acrecienta cuando su juvenil y franca sonrisa envuelve a quien le está mirando. Ambos hacen una pareja muy atractiva y han alquilado un bonito apartamento en la parte antigua de la ciudad para los dos meses del verano. Ella se coloca en la parte externa de la mesa y deja que David ocupe la parte interior cercana a la pared. Al sentarse sonrío a Elena que le observa sin ningún recato evocando posiblemente con nostalgia alguna época no tan lejana de su vida.

La siguiente en entrar en la sala es Cristina, que se dirige con paso firme al lugar que se encuentra libre al lado de Soledad, en la segunda mesa de la izquierda. Natural de Barcelona enviudó cuando tenía tan solo treinta y cinco años —por causa de un desgraciado accidente de automóvil de su marido— y desde entonces —aunque acaba de cumplir los cincuenta— no ha vuelto a casarse ni a tener pareja a pesar de su porte elegante y de un estilo personal de gran presencia y atractivo. En su rostro se dibuja permanente la misma sonrisa dulce, pero distante, que parece utilizar como escudo para proteger su intimidad. Es callada, concisa y muy educada. No es casualidad que dirija un centro de terapias alternativas y

de crecimiento personal para mujeres en las Ramblas ya que tiene una espiritualidad muy elevada, favorecida por la vivencia en el pasado de ese suceso tan traumático e importante de su vida.

Inmediatamente detrás de ella se ha sentado Adolfo. Tiene treinta y nueve años y es guionista y colaborador habitual de la televisión local. Su ilusión era la de ser actor, pero ni su físico ni su imagen son los adecuados para ello y se siente fracasado. Narcisista y excesivo en sus formas es el único fumador del grupo. Tiene algo, aunque no sabría decir qué es en concreto, que provoca una cierta separación y alejamiento inicial de las personas que se relacionan con él. Como vive en un pueblo muy cercano vendrá en moto todos los días. Su interés particular en el curso se centra en ampliar su capacitación general para dedicarse al doblaje de manera profesional en el futuro.

Por fin el último en entrar es Damián. Con cincuenta y dos años es sin lugar a dudas el personaje más pintoresco del grupo. Párroco de una preciosa iglesia del lugar es el fiel reflejo de la imagen de una existencia tranquila y sosegada. Rechoncho y bajito, de cara sonrosada y con unos ojos intensamente azules que le otorgan un aspecto bondadoso y conciliador. Quiere aprender para mejorar su «misión pastoral» como él define a su actividad. Según explicó a Adolfo, para poder acceder al curso tuvo que

solicitar permiso a su obispo quien no puso reparos para ello. Como las jornadas comienzan a las diez de la mañana y terminan a las siete de la tarde le da tiempo a decir la misa de las nueve de la mañana y a dirigir el rosario y las rogativas mensuales que en honor de San Pantaleón, patrono de la ciudad, se hacen a las siete y media de la tarde del mes de julio. Para el resto de las actividades del día se apoyará en un alevín de cura que le han enviado del seminario para hacer prácticas durante el verano. Elige sentarse en la parte exterior de la mesa de la tercera fila de la derecha, para estar tranquilamente solo.

3 El encanto de un domador de emociones

La primera intervención de Salcedo tiene que ser interesante y prometedora como corresponde con el momento serio, y hasta casi solemne, en el que desde su posición docente adquiere el compromiso de entregar algo a los miembros de su clase como compensación a los esfuerzos y los sacrificios que asumen para venir al curso. En ese sentido es partidario de declarar abiertamente sus objetivos, desde el inicio, para comprometerse y responsabilizarse de su logro.

Su perfil personal es atractivo e interesante. Profesional y serio cuando se explica. Amable, preciso y locuaz en sus contestaciones y en sus aclaraciones. Simpático y jocoso, pero sin ser superficial, en los momentos en los que abandona su papel docente. En todo momento respetuoso y motivador. En definitiva, con una manera de comportarse muy persuasiva que se adapta fácilmente a un grupo amplio y heterogéneo.

Su imagen le acompaña perfectamente. Muy aficionado a los deportes náuticos, y en especial a la vela, a sus cuarenta y ocho años mantiene un aspecto personal sano y atlético. Fuerte, aunque delgado, de profundos ojos negros y nariz aguileña su cuerpo recuerda al de un nadador en época de competiciones. Conoce muy bien la vestimenta que realza sus encantos personales y, en ocasiones,

completa su presentación con un pañuelo que asoma por el bolsillo superior de su chaqueta en combinación con su corbata, cuando la lleva. El ligero toque aniñado de su cara y su abundante cabello moreno desaliñado con habilidad y oficio le hacen entrañable y cercano. En un tiempo estuvo casado pero se divorció a los cuatro años de matrimonio.

Erudito e inteligente es un incansable investigador que siempre permanece abierto y atento a otras experiencias literarias que puedan enriquecer su patrimonio de conocimientos. Es, sin lugar a dudas, la persona perfecta para sustituir al Doctor Mirandot en su tarea de dirigir al grupo hacia el logro de un objetivo clásico, aunque también se podría decir que novedoso.

Tras de agradecer y dar la cordial bienvenida al alumnado inicia su intervención consciente de que ese primer contacto es muy importante para capturar la atención y despertar el interés del grupo. Con sentimiento y sin protocolo previo, entre el silencio y la curiosidad, pronuncia sus primeras palabras:

«El escritor —que para él es toda aquella persona que intenta escribir con seriedad— es como un domador de emociones, como un alquimista, que convierte las palabras y su significado literal en mensajes vivos mediante el poder transformador del sonido y mediante la aplicación

directa del fuego interno de su creatividad, de su ingenio y de su laboriosidad constante.

La creación en la literatura —enfatisa— es esencial y esa creación será envoltorio obligado de toda transmisión emocional escrita, incluida la propia narración de los hechos históricos aunque no lo parezca, puesto que hasta en una narración histórica el ritmo y el mensaje de su texto se apoyarán también en su fuerza sonora.

Respecto al sistema de trabajo que aplicaremos en el curso para conseguir los objetivos —continúa— consistirá en elaborar textos y composiciones con palabras previamente seleccionadas, tanto por su sonoridad como por su contenido literal, con el propósito y la intención de manipularlas para evocar unas emociones concretas previamente asignadas a cada una de las personas presentes. Nuestro objetivo será entonces tratar de transmitir y de comunicar esa emoción seleccionada con la máxima eficacia y fuerza, dando prioridad a la sonoridad.

Para ello —prosigue con calma— nos apoyaremos en un ejercicio que consistirá en seleccionar veinte o treinta palabras afines por su sonoridad y por su intención implícita con la emoción a comunicar, para que cada miembro de la clase elabore con esas palabras un texto corto, sobre todo intuitivo, que tratará de expresar y transmitir con sonoridad el contenido de la emoción. Al

resto de asistentes corresponderá enjuiciar el logro en la transmisión sonora de esa emoción así como el alcance y la profundidad logrados. A partir de ahí se comentarán las mejoras y los cambios a introducir en el texto.

Con el tiempo —concluye en esta su primera intervención— percibiremos que el verdadero profesor es el propio grupo. Su valor y su sentido para enseñar, transmitir, sugerir o corregir desde la objetividad y desde la pluralidad de personalidades tan diversas son óptimos».

Desde el inicio se produce una gran afinidad y conexión entre el grupo, así que Salcedo no se detiene y continúa explicando cuál será su sistema de trabajo, especificando sus objetivos de aprendizaje:

«Tan importante como dominar la técnica que os voy a enseñar para lograr unos buenos resultados en su ejecución —lo que solo ocurrirá con el transcurso del tiempo y con la práctica continuada— será saber reír y disfrutar con el propio proceso de la creación de los textos. Esta tarea descansará en la motivación, en la actitud y en las habilidades del propio grupo, que es dónde surgirá el conocimiento compartido que es tan valioso».

Al comienzo de sus intervenciones en actividades formativas acostumbra a citar y repetir una frase que resume lo que piensa de la formación: «Lo que se estudia

se recuerda —dice—, pero lo que se practica se aprende. Por ello el objetivo será prepararnos para conseguir trasladar el conocimiento adquirido a las actividades diarias y a lo cotidiano de nuestras profesiones».

Finalmente se encuentra en disposición para asumir y declarar su compromiso con el grupo: «En definitiva —y se expresa con lentitud para remarcar sus palabras— el objetivo para el curso será potenciar y entrenar vuestras habilidades, vuestras capacidades y vuestra soltura en el manejo de la sonoridad de las palabras para que podáis plantear, componer, escribir o arreglar un texto que sea capaz de evocar cuando sea leído una emoción específica, y que por añadidura disfrutéis con ello».

En realidad su intención del va un poco más lejos y tratará de que el modelo de trabajo que propone se integre en la personalidad de cada asistente, de que encaje en sus expectativas vitales y con sus deseos declarados e implícitos, intentando recrear las situaciones dónde se vean manifestadas parte de sus necesidades, de sus limitaciones y de sus condicionantes personales. Confía en que, desde la creatividad y la fuerza persuasiva de la sonoridad de un texto, las personas puedan crecer a través de un mejor conocimiento de ellas mismas.

4 ¿Emociones, Sentimientos o Sensaciones?

Para lograr sus objetivos docentes ha elegido once emociones —una para cada participante del curso, incluido él mismo— con la idea de que cada persona pueda realizar una práctica específica diferente. Justifica su elección explicando cómo: «En la práctica, y me refiero a lo cotidiano, las emociones básicas y universales que influyen en el acontecer diario humano —y esta es una cuestión consensuada por numerosos expertos emocionales— pueden ser contadas casi con los dedos de las manos y son muy simples. Se trata de la ira, la tristeza, el miedo, la felicidad, la alegría, la culpabilidad, el asco, la sorpresa, la vergüenza, la compasión y la exaltación. Observad que se trata únicamente de once emociones básicas, lo que significa que en el día a día las personas nos movemos en un espectro emocional básico bastante reducido —aunque puedan identificarse una gran cantidad de estados emocionales menores—, y esto es algo que deberemos tener en cuenta cuando tratemos de condicionar, evocar o inducir una determinada emoción mediante un texto sonoro. De manera que las emociones que os voy a asignar para los trabajos individuales que haréis en el curso serán las reconocidas como las básicas».

Para realizar ese proceso de asignación de la emoción a cada participante se vale de una gran hoja de papel en

blanco que se apoya en un trípode, a modo de pizarra móvil, que tiene al lado de su mesa. Tomando un rotulador negro escribe de arriba hacia abajo las once emociones con grandes mayúsculas: «ALEGRÍA». «MIEDO». «TRISTEZA». «ASCO». «SORPRESA». «IRA». «FELICIDAD». «VERGÜENZA». «COMPASIÓN». «CULPA». «EXALTACIÓN». Una vez escritas arranca la hoja y la pega en la pared con unas bolitas de masilla azul que permiten pegar y despegar las esquinas de la hoja sin lesión alguna para la pintura.

Señalando hacia el papel colocado en la pared explica:

«Estas son las once emociones básicas que definen las reacciones habituales y espontáneas de las personas frente a los sucesos cotidianos de su vida. Efectivamente, algo ocurre que provoca en la persona una reacción emocional y una respuesta de alegría o de miedo o de tristeza o de asco o de sorpresa o de rabia o de felicidad o de culpabilidad o de vergüenza o de exaltación o de compasión. Lo normal es que, como resultado de combinar la acción de factores internos de la propia persona y de factores externos de las circunstancias vitales, las respuestas que damos frente al mismo estímulo sean diferentes en cuanto a la duración y a la intensidad, pero no en cuanto al tipo o clase de respuesta emocional. Por ejemplo, lo más natural es que ante un mismo

acontecimiento específico la mayoría de las personas experimentemos una misma reacción de miedo, de asco, de sorpresa, de compasión, etcétera, pero seguramente con diferentes intensidades.

Bien, ahora os voy a dejar unos minutos para que toméis contacto con las emociones escritas en la hoja y para que hagáis una elección interna de aquella emoción con la que os gustaría trabajar a lo largo del curso para hacer vuestra práctica. Os adelanto que por mi parte ya he pensado en la emoción que os voy a asignar a cada persona. Por ello, en una primera vuelta, trabajaréis sobre la emoción elegida por mí, pero al comenzar la segunda vuelta, y si es que tenemos tiempo, tendréis entonces la posibilidad de hacer un trabajo sobre la emoción de vuestra elección ¿De acuerdo? Pues entonces sigamos.

Comenzaremos con La Alegría que la hará Jaime. Seguirá Soledad con El Miedo. Después René trabajará sobre La Tristeza. Cristina irá a continuación con El Asco. Luego Elena trabajará sobre La Sorpresa. A Adolfo le corresponderá La Ira. La Vergüenza será tarea para David y La Compasión para Susana. Laura se ocupará de La Culpa. Por último Damían se encargará de La Felicidad. Si os parece me reservo la emoción de La Exaltación para mí. Arrancaremos con ella para que mi trabajo os sirva de referencia a los vuestros, lo que sin duda, estoy

convencido, aclarará algunas dudas que podáis tener al respecto».

Ante los comentarios que se hacen en el aula sobre la posibilidad de cambiar con algún compañero o compañera, tanto la emoción asignada como el orden establecido de intervención, el profesor procede a dar la pertinente puntualización:

»En principio el orden no tiene ninguna importancia y podéis proponer cualquier cambio. Para ello bastará con que me lo hagáis saber con un par de días de antelación. Pero respecto a las asignaciones individuales, mantenedlas tal y como yo las he preparado ya que tienen una razón de ser y, a medida que vuestros trabajos sean presentados, os daré la pertinente explicación para mi elección.»

Hecha la aclaración, prosigue:

«Cuando iniciéis la composición y la escritura de un texto con la intención de provocar una emoción concreta, mediante su sonoridad, deberéis tener presentes dos cosas. Primera, que ya se tiene una identificación precisa de la emoción que se desea evocar, así como un conocimiento previo de su comportamiento y, segunda, que se hace la selección adecuada de las palabras y de los términos que servirán para componer un texto sonoro efectivo adecuado a la emoción deseada.

Con relación a la primera de ellas: «tener una identificación clara y precisa de la emoción a evocar» no siempre resulta tan sencillo y simple identificar las emociones, y en ocasiones las confundimos con los sentimientos, las sensaciones o inclusive con los estados de ánimo. De manera que suele ser habitual que nos preguntemos: ¿es esto una emoción o se trata de un sentimiento?, ¿puede ser un estado de ánimo o se trata solamente de una sensación?, ¿me encuentro ante una emoción o ante un estado de ánimo? Lo que nos llevará a su vez a considerar: ¿cuántas veces nos referimos a los sentimientos tratándolos como si fueran emociones y viceversa?

Tened presente —por si esto os ayuda en la tarea de la identificación— que las emociones son unas reacciones espontáneas afectivas provocadas por acontecimientos intensos que suscitan fuertes sentimientos internos. Es decir que las emociones «se tienen». Sin embargo, los sentimientos son disposiciones o inclinaciones emocionales personales hacia un hecho, cosa o persona que ya anidan, como un estado previo latente, en el interior del ser humano. De manera que si la emoción es un estado reactivo frente a lo que ocurre, el sentimiento será una consecuencia de esa reacción. Mucho más fácil de identificar resultará un estado de ánimo puesto que se

trata de una forma de estado emocional que se prolonga en el tiempo».

A pesar de su intención de dejar claras las diferencias, percibe que sus palabras resultan todavía un poco confusas y opta por poner algunos ejemplos:

«Os voy a poner unos ejemplos: Cuando estoy irritado o iracundo —emoción— me siento enfadado y furioso —sentimiento— y mi estado de ánimo es tenso. Otro ejemplo: Cuando tengo miedo —emoción— me siento inseguro y desamparado —sentimiento— y mi estado de ánimo es sentirme angustiado. Otro ejemplo: Cuando estoy feliz —emoción— me siento optimista —sentimiento— y mi estado de ánimo es estar agradecido. O éste otro: Cuando estoy triste —emoción— me siento abatido —sentimiento— y mi estado de ánimo es melancólico.

Por otra parte, tampoco resulta demasiado transcendental matizar estos conceptos tan meticulosamente, puesto que tal rigurosidad es muy posible que no aporte nada esencial o determinante para hacer una correcta aplicación de la sonoridad de las palabras a la evocación de una emoción, Por el contrario, puede distraer y confundir el trabajo necesario, así que no es quedéis bloqueados por una cuestión como esta que, además, a medida que hagamos algunas prácticas iréis entendiendo mucho mejor en su aplicación».

Una vez que termina con sus primeras explicaciones, pregunta a los miembros del grupo acerca de la elección individual sobre la emoción preferida para el trabajo. Según que le van respondiendo anota en su cuaderno los siguientes resultados:

«FELICIDAD»: Es elegida por Jaime, Laura y David.

«COMPASIÓN»: Es elegida por Cristina y Susana.

«MIEDO»: Elegida por René y por Elena.

«VERGÜENZA»: Elegida por Soledad.

«EXALTACIÓN»: Elegida por Damián.

«IRA»: Elegida por Adolfo.

Contemplando con detenimiento los resultados de las elecciones hechas por el grupo no se sorprende, y cree comprender las razones para su elección.

La Felicidad ha sido elegida por Jaime, por Laura y por David por razones bien diferentes. Jaime lo ha hecho guiado por el enfoque de su vida personal de pasarlo bien, a ser posible todos los días, en tanto en cuanto que Laura lo hace influenciada por sus deseos de triunfo y reconocimiento personal. Por su parte David se encuentra tan excitado ante el gran cambio que va a experimentar su vida, a partir de su cercana boda, que vive instalado de manera natural en una nube de felicidad.

La Compasión ha sido escogida por Cristina por su tendencia vital de ayudar a otros seres humanos, en tanto

en cuanto que Susana lo hace porque es una romántica empedernida que desea que todo el mundo pueda tener una expectativa de futuro tan bonita como la suya.

La elección de El Miedo por parte de René y Elena tiene —según su opinión— la misma procedencia. Ambos mantienen una vida personal de soledad y aislamiento en una edad cada vez más complicada. En su momento, la soledad resulta necesaria y conveniente para llevar una vida de plena independencia e individualidad, pero con el paso del tiempo, cuando se incrementan las incidencias y los riesgos personales, es normal que se acreciente el temor y la sensación de inseguridad. Entonces, es el escenario ideal para la aparición del miedo.

Por su parte, Soledad está acostumbrada a una situación en la que por su profesión se ve con demasiada frecuencia manipulando y maquillando la verdad, y por ello se siente inclinada hacia La Vergüenza. Adolfo vive habitualmente en tensión con todo el mundo que le rodea y es natural que escoja La Ira. Finalmente Damián, que por su misión pastoral vive estimulando emocionalmente las vidas ajenas, escoge La Exaltación.

También observa —con curiosidad— que ni la sorpresa, ni el asco, ni la culpa, ni la tristeza, ni la alegría han sido seleccionadas por ningún miembro del grupo.

Después de ojear durante unos minutos los resultados de sus elecciones, el profesor pregunta si se ha generado alguna duda o pregunta con relación a lo dicho hasta entonces. La primera en intervenir es Elena para manifestar su interés por el tema en general y para puntualizar sobre la dificultad que a priori parece llevar el intento de trabajar con las emociones.

—Estoy de acuerdo en que, si enfocamos el trabajo poniendo la atención en la distinción entre la emoción como reacción y el sentimiento como consecuencia emocional, perderemos energía haciendo distinciones que no van a aportar nada esencial. Por otra parte, no me parece nada inadecuado preparar un texto en el que emociones, sentimientos, sensaciones y hasta estados de ánimo aparezcan mezclados, puesto que todos esos conceptos sirven en la práctica para una misma finalidad, causando el mismo efecto. Por ejemplo: ¿qué más da expresar: «estoy triste» o «me siento triste» o «me invade una gran sensación de tristeza» o «mi estado de ánimo está abatido», si detrás de la literalidad de esas palabras hay claridad y uniformidad en lo que se desea expresar?

Después de tomar unos segundos realiza un último comentario antes de concluir:

—Sugiero que perdamos el respeto —en el buen sentido de la palabra— por esas distinciones semánticas que

dificultan la comprensión de la técnica sin aportar demasiado. Sin embargo, me parece enormemente interesante y excitante pensar en términos de sonoridad y me pregunto: ¿qué sonido tiene la felicidad? o ¿cómo suena el rencor? o ¿cómo suena la sorpresa? o ¿cuál es el sonido de la ira?

El profesor considera, efectivamente, que es todavía demasiado pronto para dar una respuesta adecuada a algunos planteamientos teóricos y así se lo hace saber:

—Confíemos en que según avance el proceso de aprendizaje se hagan luces en nuestras mentes al respecto. Y no tengas dudas, Elena, de que volveremos sobre ello en el momento oportuno. De cualquier manera muchas gracias por tu visión.

Anuncia entonces que en recompensa por la «espontánea» y «generosa» colaboración del grupo en la elección de las emociones tiene un regalo para cada uno de sus miembros. Con la natural expectación levantada, coloca sobre la mesa una pequeña caja de cartón que tiene guardada bajo el tablero y saca de su interior diez pequeños libros de bolsillo de color verde titulados «diccionario de la lengua española» de Espasa. Paseando entre las mesas se los entrega con la recomendación de que sea su compañero de vacaciones durante los dos próximos meses.

5 Las edades de la vida y las emociones

El interés especial del profesor por conocer las elecciones personales que hacen los miembros del grupo sobre sus emociones preferidas tiene mucho que ver con la investigación permanente que realiza —en cuanto tiene la oportunidad y la información adecuada— sobre la influencia de las emociones en el comportamiento de las personas, dependiendo de la etapa de la vida en las que se encuentren.

En relación con esa investigación, está convencido de que la identificación de algunas reacciones emocionales específicas y repetitivas de cada grupo de edad, frente a determinadas situaciones básicas, puede ser de gran ayuda llegado el momento de plantear la elaboración de un texto sonoro dirigido a provocar una emoción concreta en un grupo de edad específico.

En este sentido, al fijar la atención de su análisis en lo que considera las cuatro etapas básicas de la vida, hace tiempo que observa que en cada una de ellas las personas se mueven y actúan por estímulos y emociones concretas muy similares. Pero a su vez, la observación de esa similitud de comportamientos y reacciones emocionales, según la edad, le facilita detalles importantes muy valiosos para la preparación y elaboración de sus propios trabajos particulares.

Dichos trabajos particulares los enfoca hacia el apoyo del crecimiento y desarrollo personal, para cuya finalidad elabora periódicamente materiales especializados de facilitación y ayuda que publica en su página web de forma gratuita. Así, cualquier persona interesada en su propia evolución los puede conocer, aplicar y practicar con autonomía e independencia —sin coste alguno— para su propio trabajo personal.

Por ejemplo, ha observado que en la Edad de la Inmortalidad —que es aquella que abarca hasta los treinta años— casi nada tiene una importancia definitiva ni detiene el impulso vital del crecimiento. Es la edad en la que se vive con pasión, con alegría, con sorpresa y con exaltación. Emociones como el miedo, la tristeza, la culpabilidad o la vergüenza no encuentran sitio fácilmente en la vida cotidiana de estas personas. Es el momento y la época de vivir, de gozar, de reír, de aprender, de amar con locura, de arriesgar, de viajar o de disfrutar.

En la Edad de la Ocupación —aquella que recoge el grupo de personas entre los treinta y los cincuenta años— casi todas las actividades personales tienen la meta del logro y se vive una intensa etapa de acumulación y de creación, puesto que se corresponde con el período de la vida en el que se elaboran las bases familiares, laborales, sociales y económicas para la existencia futura. Es el

tiempo para crear la familia, los hijos, la casa, la hipoteca, los amigos, la profesión o la educación. La persona se pasa entonces todo el día corriendo de un lado para otro, porque es la época y el momento de lograr, de competir, de adquirir, de acumular, de aparentar, de triunfar, de destacar, de sobrevivir o inclusive de los primeros reconocimientos por los éxitos conseguidos. Las sensaciones emocionales habituales tienen que ver con una vida diaria muy cambiante e intensa lo que propicia el mantenimiento de una situación emocional de altibajos. La clave para sobrevivir en un ambiente tan turbulento y agitado estará en el mantenimiento del equilibrio emocional personal, ayudado por una situación de plenitud orgánica.

En la Edad de la Preocupación —personas entre los cincuenta y los setenta años— se inician y producen grandes cambios físicos, mentales y emocionales, especialmente en la mujer, que son liderados en buena parte por la recuperación de la libertad individual perdida en la etapa anterior. El recorrido de la vida ha cubierto ya un buen tramo y llega el momento de comenzar la recolecta de lo sembrado en muchos sentidos. Entonces, la recuperación de una buena parte del Yo Personal se convierte en un arma de dos filos puesto que la motivación vital se traslada desde el exterior —más propia del período de la ocupación— hacia el interior personal. Es

momento crucial para tomar la decisión importante de vivir la propia vida o volcarse en la vida familiar de la siguiente generación —los entrañables nietos y nietas—. En esa época las emociones como el miedo, la culpabilidad, la vergüenza, la compasión, la felicidad o la tristeza serán frecuentes compañeras del viaje cotidiano. Por el contrario, en ese tiempo de nuestra vida nos sorprendemos menos, nos exaltaremos con menos facilidad, estaremos más capacitados para controlar nuestra rabia y nuestra alegría se volverá más serena. Son momentos de reflexionar, de afianzar, de ayudar, de mantener, de cuidarse, de vigilar, de contemplar, de enseñar, de comprender o de compadecer, entre otros.

Finalmente en la Edad de la Resignación —de los setenta y uno en adelante— hay que rebelarse contra la mansedumbre del modelo emocional clásico. Rebelarse contra la idea de la decadencia, de la resignación, de la pérdida de la salud, de la disminución del interés por la vida, de la sensación de inutilidad propia, de la dependencia vital externa. Una rebelión que las personas previsoras comenzarán a los veinte años para que el lentísimo —pero imparable— proceso evolutivo no las sorprenda, llegado el momento, descuidadas. Frente a una capacidad emocional debilitada por el paso del tiempo, es momento de avituallarse con emociones positivas como la alegría, la felicidad verdadera, la compasión, la paz, la

armonía o la comprensión. No obstante, en esta —como en cualquier otra edad—, la calidad de la vida personal quedará condicionada por las circunstancias existenciales personales las cuales configurarán el escenario donde ocurrirán nuestras reacciones emocionales.

Está convencido de que, a lo largo del curso surgirá la oportunidad para hablar de las diferentes etapas y de sus efectos emocionales. En este sentido, considera que el grupo está bien representado —numéricamente— en la Edad de Ocupación y La Edad de la Preocupación, por lo cual estará especialmente atento a las enseñanzas que esa particular circunstancia le pueda brindar para sus experiencias.

6 ¿Nos equivocamos si controlamos las emociones?

Antes de seguir adelante con la descripción detallada de la técnica de trabajo individual que les corresponderá hacer durante el curso, todavía es tiempo para algunas explicaciones previas con el fin de comprender mejor algunos aspectos básicos del trabajo. Así que el profesor añade algunos comentarios:

«Durante un tiempo, antes de lanzarnos a la construcción de los textos, reflexionemos algo más sobre ciertos aspectos interesantes de las emociones, los sentimientos y las sensaciones. Su conocimiento nos será de gran ayuda para manipular eficazmente las emociones a través de la escritura. Nos preguntamos: ¿es necesario controlar las emociones?

A lo largo de nuestra vida se nos ha animado a controlar las emociones como una estrategia inteligente de utilidades diversas, pero especialmente con la promesa de que al hacerlo contribuiremos a mejorar nuestro estado de paz y nuestro bienestar, al tiempo que nos permitirá establecer una relación con nuestro entorno mejor y más equilibrada. Parece ser —se nos asegura— que, si controlamos nuestras emociones, viviremos con mayor estabilidad emocional y mejorará nuestro equilibrio personal. Sin embargo eso no es así. Nos confunden y no es cierto que ese sea el comportamiento más inteligente.»

Dado que la alternativa de controlar las emociones ha tenido siempre muy buen cartel en la sociedad y ha sido tradicionalmente bien vista por la mayoría de la gente, el comentario realizado provoca una cierta sorpresa y una primera reacción de perplejidad, por lo cual considera necesario ampliar un poco más su comentario para dejar las cosas más claras:

«Observad que las emociones no se controlan —es así por su propia definición— puesto que surgen de manera espontánea como una reacción afectiva frente a un suceso no controlado y no elegido. Lo natural es no entorpecerlas y dejarlas fluir de acuerdo con su naturaleza, puesto que cada una de ellas tiene un sentido y una función.

Observad, también, que es ilusorio creer que sea factible controlar a los sentimientos asociados o provocados por las emociones ya que para eso están asociados con ellas y, por tanto, se presentarán de manera automática y espontánea. Entonces, la actuación correcta frente a esos sentimientos será la de identificarlos, aprender a convivir con ellos, tratar de conocerlos, comprenderlos y aceptarlos para, finalmente, integrarlos con naturalidad en la propia existencia personal. Pero desde luego intentar controlarlos será una pérdida de energía.

Observad, por último, que la acción más adecuada e inteligente frente a las emociones consistirá en centrar la atención y el esfuerzo en controlar el tiempo de duración y la intensidad del efecto emocional y sentimental que esa situación nos provoca, para evitar que de manera autónoma se convierta en un estado de ánimo habitual. Eso en el caso, obviamente, de tratarse de emociones que provocan sentimientos negativos»

Jaime, interesado por los estados de ánimo y las emociones cuando son positivas, pregunta:

— ¿No es evidente que resultaría muy recomendable alargar todo lo posible el efecto de una emoción positiva o de un sentimiento de alegría o felicidad, por ejemplo?

—Desde luego Jaime. Aunque no hay que perder de vista que ninguna situación emocional es estable e inmutable en el tiempo, y que una emoción está esperando siempre el turno para ocupar el lugar de otra que desaparece. Como podréis apreciar por vuestra propia experimentación, no se pueden mantener dos emociones simultáneamente. O bien se tiene miedo o se tiene alegría. O se siente culpa o se tiene sorpresa. O se siente vergüenza o se siente tristeza. Por ello no conviene estar exultantes en el momento en el que se disfruta de la «marea emocional alta» ni que la persona se venga abajo con la «marea emocional baja».

Las intervenciones van transcurriendo entre matizaciones conceptuales que con frecuencia son propuestas por los propios miembros del grupo. En este sentido se produjo, por ejemplo, una interesante conversación entre Laura, Adolfo y el profesor, cuando estaban analizando los factores que afectaban al nacimiento de una emoción.

Laura expresaba con una cierta comicidad:

—Es obvio que no nos podemos dar a nosotros mismos una sorpresa o un susto, ni en directo ni desde el recuerdo o desde el inconsciente. Pero sí que podemos evocar ciertas emociones como ira, ternura, alegría, felicidad, miedo, vergüenza, tristeza e inclusive el mismo asco desde la memoria o el inconsciente.

Y como ejemplo citaba:

—En numerosas ocasiones despertamos de un sueño nocturno con una agradable o desagradable sensación emocional concreta la cual está relacionada con la «historia onírica» vivida, pero esa sensación o emoción nos puede acompañar durante una buena parte del día e incluso condicionar nuestro estado de ánimo. Con la práctica de la sonoridad de las palabras supongo que trataremos de despertar esas mismas emociones, solo que sin necesidad de trabajar con una causa real que la provoque ¿Es así?

—Así es Laura —contesta el profesor— y precisamente se trata de despertar mediante los textos sonoros, teniendo en cuenta sus ventajas y sus desventajas, todas esas realidades internas que pueden provocar una emoción sin necesidad de estímulos exteriores. Si te digo por ejemplo: «imagina una catarata», tu recuerdo de lo que es una catarata permanecerá archivado junto al efecto emocional que en ti provoca la imagen de la catarata, y aparecerá esa imagen con toda su corte de asociaciones, condicionando la evocación de tu emoción.

Por su parte, Adolfo comentaba, conforme a su experiencia, sobre las ventajas que tienen los medios audiovisuales con respecto de los medios escritos a la hora de provocar emociones. Expresaba así su opinión:

—Está claro que los recursos empleados en ambos casos son muy distintos. En el cine se cuenta con el guión, con la interpretación, con la trama, con los diálogos, con la imagen, con el movimiento, con el color, la música, el paisaje, todo ello al servicio de provocar y evocar una emoción concreta. De manera que, con toda esa enorme batería de recursos, al cine no le costará demasiado hacer llorar o generar miedo o sorprender o provocar la risa o generar repugnancia o hacer vivir una gran exaltación o despertar la más cálida de las ternuras. No digamos ya la televisión la cual es el modelo de manipulación emocional

por excelencia. Tanto por su capacidad visual como —y esto es lo más inquietante— por su capacidad de repetir e insistir en los mensajes emocionales una y otra vez.

Adolfo continuaba defendiendo con vehemencia las bondades de la escritura:

—Sin embargo, la letra escrita aunque no posea tantos medios ni recursos externos contará siempre con las ventaja y la extraordinaria cualidad de atrapar al lector o a la lectora en una íntima, cerrada y privada relación que cautivará su atención, algo que por mucho que lo intenten otros medios ninguno conseguirá hacer.

Su frase final provoca una gran conformidad en el grupo. Hay una coincidencia absoluta en que en el cine y en la televisión se hace la observación desde el exterior y hacia fuera, pero que en la lectura se tiene la vivencia en la intimidad, desde dentro, y se siente la experiencia en el interior de la persona misma. Esa es una gran diferencia.

Esas intervenciones brindan al profesor la justificación ideal para centrarse en la explicación de los pasos que seguirá la escritura en su proceso de evocar, mediante la sonoridad, una emoción específica. Sostiene que, si se actúa con método y siguiendo unos pasos precisos, será relativamente sencillo recortar las importantes carencias aparentes de la escritura con relación a otros medios —como los audiovisuales—, para transmitir las emociones.

7 Dando los nueve pasos necesarios para evocar con sonoridad una emoción

El profesor se centra en explicar con detenimiento los nueve pasos que será preciso seguir para construir un texto sonoro que evoque una emoción, un sentimiento o una sensación concreta, sabiendo que la escritura cuenta con recursos más limitados que los disponibles en otros medios. Al tiempo que menciona cada paso va anotando en la blanca pizarra unas palabras claves para facilitar su recordatorio:

«Primero, tendremos que tener identificada obviamente con claridad la emoción o el sentimiento que se desea inducir o provocar. La palabra clave será «identificación».

Segundo, anotaremos en una hoja de papel una cantidad suficiente de sinónimos de dicha emoción o sentimiento, porque de esa manera obtendremos abundantes pistas para la identificación de palabras idóneas, tanto por significado como por sonoridad, para componer textos sonoros que causen el efecto deseado. La palabra clave para este paso será «sinónimos».

Tercero, seleccionaremos veinte o treinta palabras que nos ayuden por su significado y por su literalidad a la evocación de la emoción, y que tengan una vinculación directa con la emoción a transmitir. La palabra clave será «significados».

Cuarto paso, seleccionaremos veinte o treinta palabras que nos seduzcan por su sonoridad en relación con la comunicación de esa emoción, y que pueden ser las mismas o similares a las del paso anterior, si se consideran adecuadas. En este caso la palabra clave será «sonoridad».

Quinto, compondremos un texto o borrador inicial de quince o veinte líneas —relacionado claro está con la emoción— con una cierta independencia entre sus frases, es decir que parezca un texto «aparentemente desconectado». Se buscará la desconexión para evitar que la lógica del texto y de la historia que se transmite se superponga sobre nuestra manipulación sonora, en cuyo caso quedaría centrada excesivamente en el sentido literal de las palabras. Aquí la palabra clave para identificar este paso será «borrador».

Sexto, procederemos a suprimir del texto o borrador las negaciones y las palabras de contenido negativo o disonante, inclusive hasta en el caso de que pudieran ayudar a la evocación de la emoción. Aquí la palabra clave será «positivo», puesto que tratamos de hacer textos amables.

En el séptimo, volveremos a aplicar una segunda operación de filtro o limpieza dirigida esta vez a eliminar del texto las palabras y frases que expresen dudas o inseguridades o que indiquen limitaciones voluntarias

autoimpuestas o las relativas a la expresión de gustos personales o las que expresen opiniones, y la palabra clave propuesta para este paso será: «limpieza».

En el octavo paso se procede a repasar el texto elaborado para asegurar su generalización y su máximo alcance evitando limitaciones de estilo, para lo cual se aplicará en todo lo que se pueda la forma reflexiva en los verbos y un estilo narrativo neutro. La palabra clave para este paso será: «generalización».

En el noveno paso procederemos, finalmente, a leer en alta voz o a grabar el texto —si tenemos medios— para escuchar el resultado de su sonoridad, puliendo cuantas veces sea necesario el estilo hasta lograr el efecto deseado. La última palabra clave para este paso será: «escucha». Para resolver este paso también puede ser muy interesante buscar a otra persona a la que leer el texto corregido».

Con el ánimo de rebajar un poco la tensión creada con la amplia explicación teórica de los nueve pasos, continúa con su intervención argumentando que en la práctica será mucho más sencilla la evocación de las emociones que cuando se trata de teorizar sobre el procedimiento.

—Tened en cuenta —les dice—que la acción de ejercitar la evocación de una reacción emocional valiéndose de la sonoridad de las palabras —mediante un texto corto— es válido e interesante como ejercicio para entrenar una

facultad y una habilidad concreta. Luego en la realidad será mucho más sencillo hacerlo, puesto que la técnica será utilizada como un condimento de apoyo más que como un único ingrediente en la composición del texto. Es decir, que aunque nosotros vamos a hacer ejercicios que incluyen el tratamiento de una sola emoción —lo que añade una dificultad mayor al trabajo—, en la práctica ordinaria y cotidiana la sonoridad se tratará como un complemento de ayuda de los textos que se escriban. Sin embargo, como entrenamiento es bueno que aprendamos a manejar y a manipular de manera diferenciada cualquier condición emocional, sea positiva o negativa, en condiciones más difíciles para luego ver en la práctica que todo resulta más sencillo, ¿no estáis de acuerdo?

8 Primer fin de semana. El encuentro con Marta.

Durante el primer fin de semana el profesor se dedica a la preparación de su propio texto sonoro sobre La Exaltación. Se ha comprometido en ser el primero en elaborar y presentar un trabajo de evocación porque de esa manera servirá de ejemplo y ayuda para que los miembros de la clase puedan captar ideas y sugerencias para su trabajo.

Cada vez que le toca seleccionar las veinte o treinta palabras que empleará para hacer un ejercicio de inducción emocional sonora se da cuenta de la enorme amplitud de la técnica. Hay que tener presente que no se juega solamente con un número cerrado y concreto de palabras, elegidas a priori como las adecuadas, sino que se trata de buscar además la composición idónea en función de factores diferentes que cambian con cada ejercicio. Recuerda como en el diccionario que ha obsequiado a cada miembro del grupo se advierte en su página inicial que se podrán encontrar en su interior «más de treinta y cinco mil entradas». Y, posiblemente, cualquiera de ellas podría ser válida para la transmisión de una emoción. De ahí que se requiere un importante trabajo de campo para hacerlo bien.

Esa dedicación al texto sobre la exaltación no le impide que en la mañana del domingo se plantee una inspección

curiosa de los rincones más agradables de la parte más antigua de la pequeña ciudad que le acoge. Para ello se levanta temprano y, después de realizar durante treinta minutos su práctica de meditación —lo que hace siempre que le es posible— y de tomar una buena ducha, se asoma por enésima vez a la ventana abierta de su cuarto para contemplar el paisaje que llena todos sus sentidos.

Desde su ventana se contempla la parte antigua de la ciudad que se extiende desde la falda de la colina hasta la misma orilla del mar. En silencio se queda absorto contemplando el universal encanto de los tejados superpuestos de las casas bajitas de los barrios antiguos. Al fondo, en la aparente lejanía, el mar con todos sus atributos disponibles y ocultos parece estar esperándole. Piensa que es fantástico cómo puede mostrar tantos resortes y tantas caras sin perder su naturaleza esencial. En ese sentido el mar se parece mucho a las emociones. Hoy sumiso y mañana bravo. A la mañana tranquilo, pero a la tarde inquieto. Un día apaciguador y al otro desafiante. Pero siempre hermoso, imponente y mágico.

Disfruta de tan privilegiada vista desde la atalaya de su habitación al estar hospedado en la pequeña residencia situada en el ala norte del castillo, la cual está regentada por la propia Universidad con la ayuda de una familia de la localidad. De esa manera, es posible poner a disposición

del profesorado una buena solución de hospedaje, sin cargo alguno por supuesto.

El encanto y la sobriedad del sitio son muy de su agrado y su única preocupación es la cuestión de la comida. En la hospedería hay una cafetería muy agradable en donde se ofrecen menús diarios, sencillos y variados, tanto al mediodía como a la noche o al atardecer. Sin embargo, para él resulta complicado resolver su alimentación, no ya en este sino en cualquier otro lugar al que viaje, porque hace ya ocho años cambió su modo de alimentación de forma radical, adoptando las pautas del modelo de alimentación macrobiótica. Después de unos años en los que se aplicó a esas prácticas con intensidad y con rigidez, actualmente ha suavizado y relajado un poco sus costumbres y sus hábitos, permaneciendo centrado en un modelo de alimentación energética. Es, además, un estupendo cocinero al que fascina la idea de poder interferir e influir en su salud mental, física, emocional e inclusive espiritual mediante los alimentos que él mismo compra y cocina. Cuando está en casa todo va bien, pero cuando se encuentra lejos de su cocina la cosa se le complica bastante.

Por su propia experiencia personal estaría deseoso de explicar en sus clases «emocionales» algo de la gran relación existente entre los alimentos y las emociones. De

hecho, entre los cuadernos gratuitos que aporta en su página web se encuentra uno que textualmente dice «Cocinando para las emociones», donde se relacionan el miedo, la tristeza, la debilidad, la apatía, la alegría o la ira con un tipo de alimentación específica.

Sobre esta materia acostumbra a decir lo que para él es el principio de todo proceso de transformación personal, bien sea físico, mental, emocional o espiritual:

«Cualquier condición personal —y la emoción es una de ellas— se alimenta de una manera concreta y, cuando se desea modificar una condición o un estado personal, lo más efectivo para lograrlo es dejar de tomar los alimentos que nutren tal condición o estado, de modo que, como una hoguera a la que se deja de arrojar leña, la condición termina por apagarse y por desaparecer.»

A pesar de su enorme deseo de mostrar en sus actividades docentes esa influencia tan directa de la alimentación con respecto a las emociones, es consciente, por su propia experimentación, de que la alimentación es un tema difícil de tratar con cualquier persona, lo que achaca a la influencia de factores tan influyentes como el placer de los sentidos, la edad, los hábitos, las costumbres, las circunstancias vitales diarias o inclusive los factores culturales. Ha aprendido que es mejor tocar el tema de la alimentación de forma tímida y suave, convencido de que

cada persona evolucionará por ella misma hasta llegar al nivel y al modelo que tenga que llegar, siguiendo su camino sin presiones y con sus propios medios. La única excepción será en buena lógica cuando existen razones de salud que aconsejen cambiar el modelo de alimentación.

Lo cierto es que cuando sale de viaje tiene ese problema de la alimentación en casi todos los lugares a los que se desplaza. En este caso, y ante un período relativamente largo de tiempo de dos meses, se encuentra un poco preocupado pues sabe que los cambios en sus hábitos terminan por afectar a su bienestar personal. Por esa misma razón, en sus primeros paseos por la zona, tiene la intención de localizar posibles alternativas que le permitan mejorar y acercarse lo máximo posible a unas condiciones más favorables para él.

La mañana es espléndida y, desde el primer momento en el que deja atrás el gran portón de madera de la entrada de la residencia, siente el aire fresco en sus mejillas y sus pulmones, así como la calma en su ánimo.

«Vamos allá —se dice— ¡a la conquista de la plaza!»

Caminando por la parte vieja de la ciudad se dirige hacia una plaza arbolada que se divisa muy bien desde su ventana y que siempre ha llamado su atención. Cuando llega observa como cuatro imponentes plátanos parecen jugar a las cuatro esquinas en ella, entrelazando sus ramas

hasta tejer una frondosa cúpula de verdes hojas que cubre de sombra a casi toda la superficie de la plaza. Como se trata de una zona peatonal resulta ser el lugar ideal para la colocación de unas encantadoras terrazas de verano donde descansar y aquietar el ánimo.

De los tres bares que se ubican en la plaza hay uno que atrae más su atención. Se llama «Hierbabuena» —nombre que le resulta familiar— y está ubicado en la esquina de una casa de piedra de dos alturas y anchos muros que le recuerda a una casita entre medieval e inglesa, pero en cualquier caso muy bonita y bien cuidada. La terraza, con mesitas redondas de mármol blancas sostenidas por patas de hierro forjado de color verde oscuro, termina por componer un ambiente apacible y muy parisino.

Se acerca tranquilamente a la puerta y cruza el umbral de la entrada con curiosidad y recogimiento. El interior está limpio y aseado sin excesivos detalles ornamentales. Las paredes pintadas de azul intenso contrastan con un magnífico suelo de roble oscuro que da al lugar un toque antiguo y señorial, si bien la sensación general que se percibe en su conjunto es la de estar en el salón de casa.

Cuenta hasta ocho mesas para cuatro personas —quizás un poco apretadas— de las cuales dos están situadas al fondo, flanqueando a una barra de azulejos rojos y blancos bajo un mostrador de madera también oscura y brillante.

Ambas mesas ocupan unas esquinas con sendas cristaleras que llegan casi hasta el suelo siendo la de la izquierda —no sabe muy bien porqué— la que le resulta más atractiva y a la que declara como su preferida a partir de ese momento. En la estancia el olor a café recién hecho invita irremediablemente a una taza mañanera.

En ese preciso instante decide que «Hierbabuena» será el lugar al que en las mañanas dirigirá sus pasos entre las diez y las doce y media para trabajar un rato corrigiendo textos y leyendo los materiales que siempre lleva consigo para su estudio, lo que hará mientras toma un café esperando la llegada de su hora académica y docente.

En ese momento, por detrás de la cortina que separa la barra de lo que intuye que es la cocina aparece la figura sonriente de una bella mujer que, como sabrá más tarde, se llama Marta. Marta es voluptuosa, de curvas bien definidas y pronunciadas, pelo castaño y ojos almendrados de color miel verdoso. Su pecho firme y abundante lo luce con gran encanto y coquetería. Calcula que no tendrá más de cuarenta y cinco años —de hecho acierta— y con su altura, su belleza y su exuberante figura podría representar a la perfección el papel de mesonera en la taberna de una aldea medieval.

Después de los saludos protocolarios de rigor le solicita un americano descafeinado, largo de agua, y se acomoda

en la silla mientras su mente repasa los detalles del agradable encuentro.

Cuando Marta vuelve con el humeante café, se interesa por los horarios del lugar e indica a su propietaria su intención de ocupar una mesa, aquella misma siempre que esté disponible, durante las mañanas de los dos próximos meses. Le comenta su condición de profesor de la Universidad, que está dando clases en el Máster de Verano, y aquel lugar le resulta muy cómodo y agradable para sus actividades docentes. Sus clases las tiene a última hora de la mañana, pero el resto de esa misma mañana podría trabajar en sus correcciones y en sus lecturas.

A ella le parece bien puesto que el lugar es muy tranquilo y muy pacífico hasta esa hora. A partir de las doce y media, con puntualidad anglosajona, el lugar se llena de estudiantes y turistas que deambulan por la parte vieja y que hacen un alto atraídos por la tranquilidad y la belleza de la plaza. A partir de entonces se transforma en un lugar bullicioso, lleno de vida, risas, voces y movimiento.

Con un apretón de manos sellan lo que les parece un acuerdo oficial, lo cual les hace gracia y se echan a reír. De vuelta a la calle le parece volver a un mundo diferente, un poquito más luminoso que en el momento en el que entró por primera vez en «Hierbabuena».

9 El profesor explica su trabajo sobre La Exaltación

De las once emociones básicas elegidas el profesor se ha reservado la exaltación porque la considera una de las más complejas de trabajar, y para cualquiera de las personas asistentes al curso podría resultar, efectivamente, un poco complicada como primera experiencia de aprendizaje. Una definición destacada de la exaltación —de entre las muchas que se pueden encontrar— expresa que se trata de «una reacción afectiva emocional consistente en una anormal elevación del estado de ánimo de una persona, con predominio de sensaciones de bienestar y placenteras». Si se atiende a su definición —aparte de resultar demasiado genérica— se trata de una emoción que requiere de una concreción posterior, siendo necesario aclarar la verdadera intención y el objetivo que se persigue cuando se trata de elevar «anormalmente» un estado de ánimo. Implícitamente se está reconociendo que el estado de ánimo de una o más personas no es el satisfactorio para conseguir un determinado fin y, para modificarlo en el sentido deseado, se recurre a un proceso de estimulación y avivamiento emocional.

Esa falta de concreción inicial añade un factor de dificultad a la hora de comprender y entender bien la emoción para, llegado el momento, lograr un adecuado tratamiento sonoro. Esto, sin embargo, no va a ocurrir con

reacciones emocionales como la ira, la tristeza, la alegría, el asco o el miedo, por ejemplo, que son muy identificables y no quedan sujetas a interpretaciones posteriores. Es por esa dificultad inicial que prefiere reservarla para él mismo ya que está más acostumbrado a escribir sobre las emociones y a trabajar con los textos sonoros. Aunque se pregunta, con honestidad, hasta qué punto la experiencia en esta técnica se convierte en garantía de éxito llegado el momento de plantear un trabajo sonoro con las emociones, puesto que en cada caso se manejan claves diferentes.

Su intención es, además, aprovechar su intervención para explicar más detalladamente cómo se plantea y se realiza un proceso completo de elaboración de un texto emocional sonoro, para que de esa manera las personas del grupo puedan aclarar aspectos generales de ese proceso que tendrán, todavía, más o menos dudosos o confusos. Por ello, da inicio a su intervención explicando con cierto detalle los pasos que ha seguido hasta llegar a la redacción final de su texto sonoro:

«En este caso concreto, cuando me planteo evocar una exaltación lo hago pensando en que voy a iniciar una acción que me permitirá avivar o incrementar, de manera razonable, la atención o el interés emocional de una o más personas hacia un elemento o un foco de atención

determinado, bien sea persona, cosa o situación. Soy consciente de que pretender una anormal e intensa elevación de un estado de ánimo individual o colectivo con una finalidad determinada, mediante un texto sonoro, puede resultar en principio una tarea demasiado ambiciosa, y lo que hago es concentrarme, sencillamente, en estimular una corriente de simpatía o un sentimiento favorable hacia un objeto o destino que previamente he definido.

Observad que, cuando se considera a la exaltación como la «facultad general para avivar o excitar emociones y sentimientos» —otra interesante definición—, se está admitiendo la idea de que esa reacción es provocada habitualmente desde una fuente exterior a la persona y que se corresponde con estímulos externos que se reciben, eso sí, con suma atención. Esto implica reconocer que, como personas autónomas, no tenemos la autocapacidad necesaria y suficiente como para provocarnos la exaltación a nosotras mismas por medio únicamente de nuestras fuerzas interiores. Lo que no quiere decir que no poseamos la fuerza interior y la capacidad suficiente para estimularnos y motivarnos en muchas circunstancias de la vida».

Después de hacer esta afirmación, se da cuenta del gesto algo escéptico de la cara de Damián —quien no

parece estar muy de acuerdo con su última afirmación—, y como imagina la causa de su desacuerdo, añade:

«Es probable que estéis pensando —por lo menos alguno de vosotros— que, por ejemplo, el misticismo expresa la capacidad de los seres místicos para lograr la exaltación o el éxtasis contemplativo mediante la entrega espiritual y la potencialidad de su propia energía interior, y estoy muy de acuerdo con eso. Sin embargo, en mi opinión, esa capacidad para la autoexaltación, y recordad que no estamos hablando de una automotivación corriente, es propia de personas que manifiestan un nivel de consciencia y de conciencia muy alto, disfrutando de un desarrollo personal excepcional, pero me tendréis que reconocer que con esas características se trata de una muy limitada minoría y que al común de los mortales nos resulta mucho más difícil la autoexaltación.»

Después de esa primera intervención en la que ha tratado de centrar la cuestión, se extiende en la consideración de dos factores que pueden ayudar a comprender cualquier emoción, y no solamente la de la exaltación:

«En primer lugar, una emoción se identifica y caracteriza por su capacidad para generar una respuesta y un efecto uniforme en una gran mayoría de personas. De tal manera que se dará la misma o parecida respuesta en

todas ellas. En segundo lugar, una emoción causará una intensidad y una duración de respuesta que será diferente en las personas según sea el tipo de su personalidad particular, las circunstancias de su vida y sus experiencias y sus historias vividas, pero siempre dentro de una misma clase de respuesta, y todos esos elementos deben de estar presentes cuando trabajemos con los textos emocionales.

Al considerar —prosigue— conceptualmente a la exaltación como «una acción externa que estimula y potencia a otras emociones secundarias, a sentimientos diversos e incluso a comportamientos muy específicos» —de nuevo otra definición muy válida— no se descarta, por pura lógica, la posible aplicación de esa teórica capacidad de potenciación hacia situaciones no deseadas desde el punto de vista de la ética o de la moral, o simplemente hacia la satisfacción de intenciones no demasiado correctas. Perfectamente se pueden avivar y excitar los sentimientos y el ánimo con una finalidad desviada —por ejemplo, para la exaltación del terrorismo o para desatar la ira de las masas—, pero considerar eso ahora nos puede distraer, y conviene que pongamos nuestra atención en el estudio de la propia capacidad genérica para activar, avivar o estimular, en general, sin pensar o elucubrar sobre el buen o mal destino que se pueda dar a tal estimulación, ya que eso nos podría causar muchas dificultades adicionales».

Sintiendo que tiene captada su atención incide sobre un enfoque de preguntas sucesivas que puede condicionar la forma en la que se vive cualquier emoción y que, en el caso concreto de la exaltación, esta forma de preguntar podría conducir a obtener respuestas que pueden facilitar la comprensión de nuestra actitud personal respecto a ella.

—Podríamos preguntarnos, por ejemplo, ante una emoción como la exaltación: ¿qué es lo que me exalta habitualmente? o ¿me exalto con facilidad? o ¿me exalto demasiado pronto? o ¿me exalto demasiado intensamente? o ¿por cuánto tiempo se mantiene el efecto emocional causado por esa exaltación? o ¿tal vez demasiado tiempo? Este tipo de preguntas sucesivas nos pueden ayudar a aprender más sobre nuestros comportamientos emocionales —tanto en esta como en otras emociones— y a clarificar cuestiones esenciales como la rapidez e intensidad de nuestras propias respuestas emocionales, lo que será vital para establecer y conocer el umbral a partir del cual podemos ser objeto de una fácil manipulación emocional, venga de donde venga. Y, no hace falta que os diga lo importante que es tratar de evitar esa posibilidad, puesto que nuestras emociones nos pertenecen y debemos oponer una gran resistencia a que otras personas o entidades se apropien y jueguen con ellas, al margen de su buena o mala intención o inclusive bajo el pretexto de altruistas y nobles finalidades.

Se detiene para beber un poco de agua y prosigue:

—Lo importante es que os quedéis con el mensaje de que corresponde a cada una de las personas que estamos aquí la responsabilidad para que las respuestas emocionales que demos a los acontecimientos externos e internos sean las correctas, evitando así la pérdida de nuestro equilibrio personal y la posibilidad de cualquier manipulación emocional. Y, supongo que ahora os preguntaréis: ¿y qué es una respuesta personal correcta? Pues bien, se entiende que una respuesta correcta es la que se da manteniendo, pase lo que pase, la plenitud de la atención y de la consciencia en la situación que se está viviendo, y la que se da manteniendo en todo momento el control sobre nuestras respuestas y sobre nuestras reacciones.

Como no olvida que el objetivo de su intervención debe servir de guía para explicar bien el trabajo sonoro con las emociones, continúa explicando el proceso que ha seguido conforme a los nueve pasos definidos en su momento:

«A la comprensión conceptual de la emoción ha seguido la identificación de unas veinte palabras de significado y otras tantas de sonoridad, que han sido identificadas durante el proceso inicial de búsqueda de sinónimos que guardan afinidad con la emoción —en este caso la exaltación—. Os recomiendo que, para trabajar más

ágilmente con ese material, se clasifiquen los elementos seleccionados bajo unos epígrafes generales como verbos, adjetivos y resto de palabras, lo que facilitará la composición del texto sonoro.»

En su explicación, sugiere la aplicación de un truco bastante apropiado para ser utilizado por los principiantes:

«Para facilitar el trabajo de selección de las palabras, que suele resultar algo complejo, os recomiendo centrar la atención solo en un par de letras del diccionario. Y, tened presente que en un par de letras encontraréis, seguro, el material que os permitirá completar el trabajo de campo sobre cualquier emoción».

El profesor, prosigue explicando los pasos seguidos tras de la selección de las palabras:

«A partir de ahí ha sido el turno para las labores de corrección y limpieza correspondientes, para la primera composición de los borradores hasta dar con el texto considerado como definitivo y para la lectura en alta voz y la escucha —resuelta con una pequeña grabadora de bolsillo perfecta para esta tarea—, comprobando que la sonoridad del texto para la transmisión de la emoción era la deseada».

Antes de proceder a leer el texto sonoro, todavía desea aclarar un último tema:

—Habréis observado que antes de leer el texto, he realizado una pequeña exposición sobre aspectos relevantes y generales de la exaltación, y esto es algo que me gustaría que hicierais también cuando os toque vuestro turno con la emoción correspondiente. Creo que, por razón de vuestras profesiones y de vuestra formación, estáis muy capacitados para hacer un buen trabajo preliminar e introductorio sobre cada una de las emociones básicas asignadas, trabajo del que nos podremos beneficiar en el futuro y del que aprenderemos cosas muy útiles. Pero no me quiero extender más por ahora y voy a pasar ya definitivamente a la lectura del texto sonoro. Os he preparado una copia escrita para que os facilite su seguimiento, costumbre que espero que también repitáis llegada vuestra intervención.

Terminada la entrega de las copias, procede a leer en alta voz su trabajo:

«En el clamor de la batalla, aceptado el desafío, sois sirvientes de la gloria y esclavos del ansia de victoria. La voluntad ya no es la que decide ni la que empuja. Son el coraje y el redoblar de los tambores los que encienden las hogueras y las antorchas en los corazones que apagarán la noche tenebrosa de los temores.»

Jóvenes y adultos prestos para bailar la danza de la vida y de la muerte al lado de su paladín y bajo la protección de su estandarte. Sin tiempo para recuperar el aliento ni para proteger al hermano herido, reservando el lamento y el viril llanto para cuando el polvo se disipe, dejando entonces al descubierto los cuerpos yacentes bajo el noble enemigo.

Que los dioses alienten al que ya no le queda aliento e insuflen un soplo de energía en el ánimo del agotado guerrero. Que lo lideren sin titubeo, cruzando el valle de atronador estruendo, hasta la clara colina donde el sol que la ilumina se refleje en su agotado rostro y en su mellado escudo. Escudo que resplandecerá victorioso en cuanto cese el combate y se renueve el silencio.

Hermanos, que no haya triunfo ni victoria que se relegue al olvido. Que el ejército victorioso perdone con generosidad a su enemigo y que sea reconocido como magnánimo y justo. Que así lo alaben y lo canten en el futuro leyendas, canciones y poemas, el sonar de las trompetas y el resplandor de los candiles encendidos.

Disfrutad compañeros de la devoción y el agradecimiento que os muestra este pueblo enardecido.»

Una vez acabada la lectura se dirige hacia sus alumnos:

— ¿Alguna pregunta en relación con el texto o con cualquier otro tema de los comentados hasta el momento?

Susana levanta su mano. Siempre interesada y muy sensibilizada con la alimentación —de hecho piensa que engorda hasta con un suspiro— pregunta al profesor sobre la comentada alimentación de las emociones.

—Hemos escuchado a lo largo de tu exposición la importancia que tienen los alimentos en el proceso de las emociones, hasta el punto de que la mejor recomendación para modificar una respuesta emocional descontrolada es el simple hecho de dejar de alimentarla. El efecto que lograremos, cuando menos, será debilitarla, evitando que se active con demasiada facilidad o demasiado intensidad. En este caso, ¿cómo se alimenta la exaltación?

—Gracias Susana por tu pregunta, pues este es un tema que personalmente me apasiona. Frente a las emociones tenemos tres máximas de acción. La primera, considerar que, si deseo reducir el impacto de una reacción emocional en mí, no debo alimentar la emoción contraria para que la tape, porque se creará una gran tensión por la pugna de los opuestos que tratarán de imponer su presencia sobre el otro. La segunda, que, si deseo prolongar o convertir en estado de ánimo permanente el efecto de una emoción positiva, la táctica más apropiada será alimentar la propia emoción. La tercera, que, si deseo reducir el efecto de una emoción negativa, la estrategia más acertada y efectiva será dejar de alimentarla.

Pero, como es consciente de que con eso no ha contestado a la pregunta concreta de Susana, continúa con su exposición explicando que no todas las emociones tienen la misma implicación directa con la alimentación.

—En unas la relación es mucho más clara que en otras. Por ejemplo, en casos como el miedo, la ira, la tristeza o la alegría la influencia y la relación es directa. En otras como la sorpresa, el asco, la vergüenza o la misma exaltación la influencia de la alimentación se difumina y es genérica. En cualquier caso —prosigue—, si no existe una relación directa la habrá indirecta, desde el momento en que los equilibrios personales, físicos y mentales, están muy vinculados con una alimentación equilibrada. Por ejemplo, está claro que resultará mucho más difícil de exaltar a una persona enferma, triste, apagada, descontenta y aturdida, que a una persona sana, vital, alegre, centrada y satisfecha ¿Qué quiero decir con esto? Que la efectividad de la exaltación se verá favorecida cuando se encuentre con una condición personal vigorosa, energética y alegre y, por el contrario, se verá dificultada cuando se encuentre frente a una condición personal débil, crónicamente cansada y triste. Y esas condiciones sí que están asociadas de manera directa con unos modelos de alimentación concretos que veremos más adelante.»

10 Las vidas comienzan a entrelazarse

A lo largo de la semana se va produciendo un acercamiento notorio entre Cristina y Elena. Durante el día pasan largos ratos charlando animadamente en un banco situado en un rincón del jardín que queda muy protegido de los vientos, en especial del norte, y que está ubicado bajo tres naranjos salvajes que aunque impropios del lugar norteño se mantienen muy sanos y hermosos. Sus afinidades están siendo cada vez más evidentes y disfrutan de este privilegiado rinconcito de manera íntima. Cristina porque adora la naturaleza, la quietud y la calma. Elena porque en aquel banco escondido todo parece responder a un orden y a una armonía perfectos.

Jaime y René siguen haciendo juntos sus idas y sus venidas desde el hotel y esa coincidencia en el hospedaje les brinda numerosas oportunidades para aprovechar el tiempo de manera conjunta. Como sus aficiones gastronómicas son muy refinadas y similares se pasan el día proyectando visitas a los lugares destacados —y a sus cocinas— en un radio de treinta kilómetros. Se comprende al verles que la vida les trata con benevolencia y que ellos disfrutan conscientemente de ello.

Cristina, Soledad y Laura comparten una casita adosada en una urbanización de un campo de golf cercano. La casa que está perfectamente preparada para

tres personas, con cuartos y baños independientes, es alquilada habitualmente todos los años por la organización por un precio muy razonable para ofrecerla a aquellas personas que lo deseen, solucionando los pequeños detalles de logística como limpieza, cocina o el mantenimiento. La convivencia en la casa es fácil y sencilla y se llevan estupendamente. Soledad se muestra menos comunicativa que sus compañeras, aunque se comprende que necesita un tiempo personal extra exclusivo para sí misma y para sus reflexiones. Seguro que, en cuanto pasen unos días, volverá a ser la de siempre, y Laura y Cristina respetan su encierro interno.

Adolfo se interesa mucho por Laura y no lo disimula, tratando de mantener con ella el mayor contacto posible. Su propósito se ve favorecido por la afición y el aprecio común que sienten ambos por la figura y la obra de Salvador Dalí de la que se muestran expertos conocedores. Tanta es su afición que están planeando trasladarse un fin de semana hasta Figueres, para satisfacer el gran interés que tiene Laura en volver a ver el Teatro-Museo Dalí cuya composición arquitectónica le seduce completamente en cada detalle. La cúpula, los huevos gigantes, la torre Galatea, la sala —para ella irrepetible— de Mae West, sus estrechos y angostos pasillos interiores, todo permanece en su retina como el día que lo visitó siendo estudiante de Bellas Artes en Barcelona.

Para aprovechar sus amplios conocimientos sobre Dalí, Cristina y Elena han sugerido la posibilidad de que ambos preparen una lección magistral sobre el pintor y que cualquier viernes al terminar las clases la expongan al resto del grupo que lo desee. La idea les gusta a ambos y estarían encantados de hacerlo.

Entretanto David y Susana hacen vida de enamorados. Cuando terminan las clases se agotan en interminables paseos a la orilla del mar y acostumbran a sentarse en las terrazas o en los bancos del paseo para hablar sobre sus planes de boda. Son viajeros de una nube que no volverá fácilmente. Planes. Pasión. Ternura. Excitación. Deseo. Entrega. Y todo ello con la generosidad de esos años de amor en los que nada se teme y nada se guarda.

Damián entre sus idas y venidas de la parroquia no para un momento. Afortunadamente el alevín de cura que le han enviado del seminario es estupendo y en poco tiempo está tomando el pulso a sus nuevas actividades. Él bromea diciendo: «ya veréis como este chaval me quita el puesto en un mes». Lo cierto es que según pasan los días se aprecia que Damián es una gran persona, muy al corriente de su mundo y con el que da gusto hablar sobre cualquier tema. Como se graduó en filosofía cuando estaba en el seminario tiene una gran conversación y sus razonamientos suelen ser acertados y profundos.

11 Una taza de café derramada que ofrece alternativas inesperadas

El sábado por la mañana —a la hora acostumbrada— el profesor se dirige a Hierbabuena llevando en su cartera el borrador del trabajo sobre la alegría que el viernes un poco antes de terminar la clase le entregó Jaime. De esa manera cumplía con su deseo de que cada participante le facilite una copia o borrador de su texto sonoro con un poco de antelación. Así él puede tener más tiempo para preparar sugerencias y correcciones.

También en la cartera acostumbra a llevar las notas y el material para la terminación de uno de sus últimos cuadernos titulado «Gestión eficaz del dolor y del sufrimiento», que está preparando a petición de unos amigos suyos para una actividad de fin de semana en una casa rural, y que tiene intención de colocar en su página web lo antes posible. Lo tiene ya prácticamente terminado y tan solo le falta únicamente darle la forma final, aunque reconoce que suele ser ese pequeño detalle el que, generalmente, le cuesta una barbaridad.

En cuanto cruza el dintel de la puerta de Hierbabuena se repiten las agradables sensaciones del primer día y cree volver a entrar en un pequeño y privado paraíso. Marta también ya se está acostumbrando a verle entrar todos los días entre las nueve cuarenta y cinco y las diez de la

mañana y, en cuanto escucha la puerta que se abre, siente como se acaloran sus mejillas y se le acelera un poquito el pulso. No tarda ni dos minutos en llevar una bandeja con una taza grande y humeante de café recién hecho, una jarrita con agua hirviendo, una jarrita con bebida de avena y una cesta de mimbre con distintas clases de azúcar. Por petición del propio profesor ha retirado de la bandeja un plato con galletas caseras para evitar tentaciones.

Ya instalado en la mesa, el profesor despliega las hojas del trabajo de Jaime, mientras que el resto de materiales los coloca amontonados en la silla más cercana a la que ocupa, pues prefiere trabajar con el espacio despejado. Pero, en el momento en el que Marta está depositando la bandeja en una esquina, la taza del café se resbala del plato y se vuelca derramando parte del contenido sobre los papeles ya desplegados. Quedando sobrecogida no acierta a expresar su disgusto por lo que llama con gravedad «una gran torpeza».

Afortunadamente al profesor, le resulta muy sencillo tranquilizarla y así se lo explica:

—Marta, no te preocupes. Lo que acabas de manchar es una fotocopia del original que yo acostumbro a sacar para facilitar mis trabajos de corrección puesto que normalmente escribo muchas anotaciones en los márgenes, cuando no lleno la hoja con mil dibujitos. Como

me conozco trabajo siempre sobre fotocopias para salvaguardar el original. Pero, para que no tengas ninguna duda, mira como aquí —y le enseña dentro de la cartera— guardo el original sano y salvo.

Con la explicación respira aliviada y, tomando los papeles, desaparece detrás de la cortina de la barra, regresando a los dos minutos con una copia inmaculada que ha sacado en su fotocopidora.

—Así ya me quedo mucho más tranquila gracias a Dios. No sabes lo mal que lo he pasado. Como compensación te prometo que en cuanto entres por esa puerta, pase lo que pase, serás el primero al que atenderé. Pero por tu parte me tienes que prometer total exclusividad.

Ambos ríen de nuevo y se dan cuenta de lo fácilmente que fluye la risa entre ellos. De pronto la puerta del bar se abre enérgicamente y una espectacular joven de veinte y pocos años, alta y morena, entra en el local con una sonrisa que ilumina toda su cara, corriendo a abrazar a Marta. Fundidas en un largo abrazo ninguna de ellas desea acabar ese momento tan tierno hasta que reparando en la presencia del profesor, Marta se separa un poco y, sin soltar las manos de la chica a la que contempla como quien se recrea en la visualización de un espléndido cuadro, hace las presentaciones:

—Juan, esta joven tan preciosa, tan simpática y tan loca es mi hija Isabel que acaba de regresar de la universidad y que se quedará conmigo todo el verano. Isabel, esta persona tan elegante que ves aquí es Juan Salcedo uno de los profesores del máster de la Universidad de Verano.

No tardan nada los tres en entablar una animada conversación. Isabel está estudiando medicina en la capital y se expresa con mucho respeto y amor por su carrera. Su carácter vital y entusiasta lo ha heredado sin duda de su madre y está deseando echarle una mano en el restaurante, ya que en los meses de verano se multiplica la faena. Le encanta la idea de cambiar totalmente el destino de su actividad puesto que el curso para una empollona como ella se hace largo y duro. Estar entre fogones es un placer que añora el resto del año así que ahora tiene la oportunidad de satisfacer su afición por la cocina. Siempre bromea con su madre sobre una hipotética especialización del restaurante hacia una comida sana, nutritiva y vegetariana, cosa a lo que ella siempre ha puesto pegas.

El profesor pregunta a Isabel sobre el origen de sus amplios conocimientos en alimentación y nutrición, y queda estupefacto cuando le escucha decir que es macrobiótica vocacional de fin de semana. Ella le reconoce que entre semana le resulta muy difícil seguir un modelo de alimentación que por su gusto mantendría diariamente,

pero que en la práctica requiere mucha presencia en la cocina y con los estudios no dispone del tiempo necesario. Emocionado al escucharla, el profesor se declara también macrobiótico y, para demostrarlo, le pide que cuando tenga un rato se conecte con su página web y que acceda a la sección de «alimentación energética» para ojear un cuaderno titulado: «23 prácticas básicas para una alimentación consciente y energética».

Le cuenta su plan para trabajar diariamente en el café hasta las doce y media y le sugiere que, cuando menos los fines de semana, él podría cocinar menús energéticos para los dos mientras su madre se encarga de la cocina tradicional. Esta idea en principio agrada mucho a Isabel y a Marta también le parece muy bien.

A pesar de que Isabel promete que echará un vistazo a lo que tiene publicado sobre alimentación energética, el interés del profesor por solucionar la cuestión de sus comidas cotidianas es tan prioritario que no puede dejar pasar una oportunidad tan favorable, y sugiere que ya al día siguiente —domingo— podrían experimentar con el primer menú macrobiótico. A ella le parece muy bien, y comenta la posibilidad de desplazarse esa misma tarde a la cercana capital —en coche no tardarán más de veinte minutos— para comprar en una tienda especializada que conoce unos cuantos productos macrobióticos básicos.

—Por mi parte estupendo. Prepararé una corta lista con las cosas más elementales que vamos a necesitar y pasaré a recogerte con el coche a eso de las cinco después de comer ¿Te viene bien?

—Si desde luego —afirma Isabel—. Estoy segura de que a mi madre no le importará quedarse sola a la tarde. Lo que podemos hacer es volver antes de que cierre a las ocho y así guardamos las compras en el frigorífico.

De vuelta de nuevo a la habitación de su residencia, apoyado en la mesa cercana a la ventana, y teniendo ante sí la magnífica vista, escribe en una hoja de papel las cosas que necesitarán comprar a la tarde. Su intención es adquirir solamente aquello que sea verdaderamente básico, pero que le permita preparar platos sencillos y completos. Es consciente de que dadas las circunstancias no podrá ofrecer demasiada variedad en los menús, lo que tampoco le preocupa demasiado puesto que es época de verano y será sencillo completar los platos con fruta del tiempo y verduras de temporada.

Tomando la hoja de papel y casi sin pensar escribe: miso no pasteurizado, bebida de avena, bebida de arroz, mijo, quínoa, arroz integral largo, alga wakame, alga kombu, sal marina, aceite de sésamo, salsa de shoyu, vinagre de umeboshi, lentejas, garbanzos, azukis, avena, cebada, chucrut, pipas de calabaza, crema de sésamo, tofu,

seitán, te de tres años, espaguetis y concentrado de manzana. La lista es extensa, pero cuando estén en la tienda comprarán lo que puedan. Decide que las verduras y las frutas las cogerá de la despensa de Hierbabuena.

Por fin, en la mañana del domingo se estrena en la cocina preparando un arroz integral con verduras, seitán encebollado con zanahorias y salsa agri dulce, además de unas manzanas asadas de postre. También aprovecha para hacer una crema de calabacín con zanahorias, cebollas y algas para la cena. Como comienzo es suficiente. Con el tiempo —y la aprobación de Marta— se organizará mejor.

Se siente contento por reenfocar su comida cotidiana en tan buena compañía, siguiendo las directrices —por lo menos en parte— de su modelo habitual de alimentación. Para su sorpresa Marta también se anima a probar de todo y le encanta. Con todo ello le queda el recuerdo de un fin de semana inesperado, excitante y muy positivo.

12 Jaime, el poeta, expone su trabajo sobre la alegría

Al comienzo de la semana siguiente Jaime expone a la clase los resultados de su trabajo. El profesor pensó que era la persona adecuada para reflexionar sobre la alegría por su naturaleza desenfadada y siempre dispuesta a la broma y a la risa. Como poeta acostumbrado a filosofar sobre la vida, transmitiendo emociones a través de las palabras, se le nota que disfruta mucho con el juego de la provocación emocional. En cierta forma confiaba en que hacerle reflexionar y escribir sobre la alegría podría ayudarle a tomar consciencia de su superficialidad. El viaje interior —que debe de acompañar a toda persona a lo largo de su vida— es imprescindible para crecer y progresar interiormente, y la superficialidad es una maniobra muy típica de la personalidad con la finalidad de poner dificultades al necesario acceso interior.

Llegado el momento, comienza su exposición ocupando la mesa del docente, recordando a sus colegas que ha sido el primero en lanzarse a la piscina y que eso supone una demostración de valor que tendrá que ser tenida en cuenta en la evaluación general del resultado de su trabajo. Habla con soltura y marcado acento sevillano:

«De las emociones básicas —comienza— la alegría y la felicidad son evidentemente muy positivas. Tengo la impresión de que con la sorpresa y con la exaltación hay

que esperar hasta ver si la emoción se inclina hacia el lado emocional positivo o hacia el negativo. El asco y la vergüenza me parecen emociones asociadas con una actitud general de rechazo y no me siento cómodo con ellas. La culpabilidad me resulta terrorífica. La compasión la veo asociada con un estado personal positivo, aunque generalmente doloroso. Por supuesto que el miedo, la tristeza y la ira las percibo claramente como emociones de carácter negativo. Por tanto, agradezco que me haya tocado trabajar con una emoción muy positiva que me resulta muy querida y habitual en mi vida.

Me diréis que no es ninguna genialidad si os aseguro que se trata de una de las emociones que debemos experimentar —a poder ser— con la máxima frecuencia y cotidianidad en la vida, por la sencilla razón de que es uno de los estados más gratos y entrañables. Sabéis, también, que se expresa generalmente mediante la risa, en tanto que la sonrisa es una manifestación más propia del estado de felicidad, y que está demostrado que reír provoca una reacción gesticular que mueve más de cuatrocientos músculos corporales, causando bienestar y agradables sensaciones fisiológicas en el organismo del ser humano.

Normalmente, cada persona tenemos bien identificados —prosigue— los agentes externos que nos causan la alegría. Por ejemplo, puede tratarse de una persona, una

música, un encuentro, una lectura, una compra, una comida, una canción, un recuerdo, un regalo, una situación concreta, una sorpresa o mil cosas más. Por eso, puesto que sabemos por nuestras propias experiencias vitales lo que nos alegra y lo que nos entristece, somos capaces de provocar y buscar la alegría en el exterior, mediante nuestra actitud y nuestra intención, mucho más fácilmente de lo que pensamos, aunque lo hagamos de manera inconsciente. Esa capacidad nos hace vivir atentos para obtener aquello que nos provoca alegría y para rechazar y evitar lo que nos causa tristeza.

Pero la alegría es tan importante en la vida que no podemos estar esperando y confiando pasivamente a que se produzcan a nuestro alrededor, de forma espontánea y continuada, los detonantes externos que alimenten nuestra alegría de forma constante. Y no podemos hacerlo así porque es una emoción demasiado valiosa y necesaria como para dejarla al resultado de la casualidad. Esa estrategia inteligente de no esperar con pasividad únicamente a lo externo nos introduce en el tema de la alegría interna, que es aquella que se produce como manifestación natural de un estado interno especial —es decir, de dentro hacia fuera—, en lugar de ser la respuesta y la reacción frente a algo que ocurre en el exterior. De hecho, es muy posible que la búsqueda de la alegría permanente en el exterior termine por agotar nuestra

energía y que, tarde o temprano, volvamos los ojos hacia nuestro interior para encontrarla.

Sin embargo, con respecto a las claves de la alegría interna la cuestión se complica bastante más. Efectivamente, todo lo que sea trabajar de puertas hacia adentro del ser humano tiene unas reglas diferentes y más complejas de funcionamiento que lo que procede del exterior. De modo que me pregunto: ¿de qué manera nos alegramos interiormente? y ¿cómo podemos convertir esa alegría interna en algo crónico que no dependa de circunstancias exteriores? Estoy convencido de que a estas preguntas cada persona dará su propia contestación en función de sus experiencias y desde el estado de desarrollo de su nivel de consciencia, pero creo que habrá dos respuestas que, con seguridad, se repetirán mucho: «estoy alegre cuando no tengo penas» y «estoy alegre cuando me siento bien conmigo misma».

Con respecto a la primera de las afirmaciones —«estoy alegre cuando no tengo penas»— reconozco que, según mi experiencia, la ausencia de penas no garantiza la alegría ni la felicidad. Vemos a muchas personas que están alegres en cualquier circunstancia de su vida personal, de la misma manera que existen otras que sienten tristeza vital sin razones objetivas y que nada parece dejarles contentas. Es decir, que la cuestión de las penas y las alegrías es muy

subjetiva. Suele ser incluso bastante habitual confundir alegría y felicidad, pero mientras que la felicidad es la manifestación de un estado de satisfacción general con relación a la vida personal, la alegría consiste en un sentimiento espontáneo de gozo por algo concreto, con lo que la diferencia entre una y otra es importante.

Con respecto a la segunda afirmación de que —«estoy alegre cuando me siento bien conmigo misma»— me pregunto: ¿y qué hago para sentirme bien conmigo?

Lo mejor que una persona puede hacer para generar alegría interna —y para decirlo baja el tono de su voz para resultar más persuasivo— es ser auténtica en todo lo que haga, aún en los más pequeños detalles, trabajando diariamente para que su estado interior sea lo más elevado, estable y centrado posible, por descontado dentro de sus propias circunstancias vitales que, en muchas ocasiones, son demasiado condicionantes y esto hay que aceptarlo. Por eso la práctica de la meditación es tan influyente en el proceso de generar esa alegría interior.

Permitidme que siga un poquito más para llegar al final —dice sonriendo—. Me gustaría acabar dedicando un breve comentario a algunas desviaciones típicas de la alegría. No todo —y lo digo con pesar— con relación a la alegría es maravilloso. En las emociones positivas ocurre que las desviaciones sobre el tono general de la emoción

se perciben —por contraste— como doblemente dolorosas. Me refiero en este caso a la existencia de «la falsa alegría», de «la alegría pendular» y de «la alegría por el mal ajeno». Cualquiera de ellas refleja una situación personal inestable que requiere atención y tratamiento. Por ejemplo, «la falsa alegría» impide al ser humano encontrarse bien consigo mismo. En general, hay que aceptar que lo que normalmente una persona manifiesta en el exterior de sí misma es la proyección de sus equilibrios interiores reales, resultando muy difícil aparentar estados falsos que no nacen del interior auténtico sin pagar un alto precio emocional. Esto es válido para cualquier emoción o sentimiento, aparte de que tarde o temprano nuestra farsa se verá descubierta. En el caso de la «alegría pendular» —es decir, vivir extremos exagerados de experimentación de alegría o de tristeza—, la persona queda sometida a una tensión emocional de los opuestos tan enorme que a la larga termina por resentirse seriamente. Por último, cuando se habla de la «alegría por el mal ajeno» se está reconociendo una de las peores muestras de maldad que una persona puede manifestar, tratándose, además, de una práctica que con el tiempo se volverá contra ella misma de una y mil maneras diferentes.

Bueno, ahora voy a leeros el texto que he preparado. Como me gustó la idea del otro día también os repartiré una hoja para que sea más fácil seguir su lectura:

«Ding, Dong, Ding, Dong, Ding, Dong, repican las campanas sin fin, mientras los niños del coro cantan cánticos festivos, vestidos de monaguillos pillos, confundidas sus angelicales voces con el bullicioso ruido que, desfilando por las calles, hacen elefantes y payasos, saltimbanquis y un gracioso cornetín.

Solteros expectantes que, acicalados como antaño, esperan trajeados a las puertas del casino para el baile con las mozas, compartiendo la calle junto a risueños abuelos, militares y campesinos, todos a la espera del vino que, después de la procesión vespertina del domingo, repartirán gratis las mujeres sin marido.

Hasta la señora María ha bajado de la masía a contemplar la verbena, la procesión y la romería como su madre hacía. Buenos días. Buenos días ¿Cómo se encuentra doña María? Hacía tiempo que no la veía ¿Y sus nietos tan bonitos? ¿Y su jardín de narcisos, de claveles y de lirios?

Por supuesto que no faltarán los concursos, ni la verbena, ni los fuegos de artificio.

¡A ver cuál sube más alto!

¡A ver quién ríe más fuerte!

¡A ver quién lanza más lejos!

¡A ver quién levanta más pesos!

¡A ver quién come más tocino! ...

¡Dese prisa madre o llegaremos tarde!»

Para ser el primero que ha hecho el trabajo, Jaime sorprende a la clase con una elaborada reflexión sobre la alegría, con una cuidada exposición de sus impresiones y con un trabajo sonoro muy atractivo. El profesor reconoce que ha hecho un juicio prematuro y sin fundamento sobre su superficialidad. Se justifica a sí mismo pensando que las personas que están constantemente bromeando y riendo, buscando siempre el lado jocoso de cualquier acontecimiento, hacen pensar a los otros —sin fundamento— que no toman la vida en serio. Pero, cuando le ocurren esta clase de experiencias, se reafirma en lo importante que es estar dispuesto a modificar siempre una primera opinión sobre otra persona tan pronto como se adquiere conciencia del error, siendo más importante todavía no someter a nadie a juicios prematuros, aún entendiendo que es casi imposible no hacerse una idea de la gente en el primer contacto.

Una vez terminada su intervención, Damián levanta su mano para hacerle una pregunta. Ha estado especialmente atento cuando Jaime reflexionaba sobre las bases de la alegría interior y se dirige al ponente:

—Jaime —le pregunta— ¿qué opinas acerca de que las creencias puedan jugar un papel clave en la generación de

la alegría interior? Y si es así, ¿qué papel podrían jugar las religiones en ello?

Jaime lanza un ligero suspiro mientras con la mano se presiona ligeramente la barbilla.

—Caramba Damián tu pregunta la verdad es que se las trae. Presiento que en el fondo tú ya tienes una contestación y por el contrario bien sabes que las cuestiones religiosas no son mi fuerte. Pero a pesar de ello voy a intentar contestarte. Antes no os he comentado —prosigue mirando a toda la clase— que a medida que he ido reflexionando sobre la alegría interna me había hecho una redefinición para mí mismo que decía: «La alegría permanente es una manifestación espontánea y natural de un estado de realización interior elevado y de alta consciencia que se expresa con bienestar y gratitud en todo lo que hace». Y no os lo había comentado porque me parecía una definición demasiado espiritual, si bien es cierto que ahora me viene muy bien retomarla. Se trata como podéis apreciar de una definición que pone el enfoque sobre la experimentación de la vida desde el más alto nivel de consciencia y conciencia, bajo cuya luz se comprende casi todo. Por tanto, creo que no se trata de una cuestión de creencias gestionadas por intermediarios religiosos —que es lo típico que hacen todas las religiones—, sino de tener autenticidad en el proceso de

búsqueda de la propia divinidad, de la propia esencia, del ser superior que habita dentro de cada persona. Ese proceso se recorre haciendo con paciencia y confianza el camino interior y, sobre todo, viviendo la vida diaria bajo el dictado de valores superiores como justicia, paz, verdad, respeto, compasión, amor y muchos otros más. En fin Damián —y con esto termino— lamento no poder contestarte mejor pero «es lo que se me luce» que decimos en nuestra tierra.

—No tienes nada que lamentar, creo que mejor no se puede expresar y me ha gustado mucho tú respuesta.

Antes de abandonar el aula, y de manera espontánea, toda la clase irrumpe en un sonoro aplauso para mostrar su grado de satisfacción, y como reconocimiento de un esfuerzo que ha dado tan buenos resultados. Ha quedado pendiente una intervención sobre la alimentación que condiciona la evolución de la alegría, que ha sido pospuesta a mejor ocasión dado que ha terminado ya el tiempo de la jornada.

13 Marta participa en el juego y Soledad expone sus reflexiones sobre el miedo

A media semana —como casi todos los días— Salcedo entra en Hierbabuena sobre las diez de la mañana dispuesto a tomar su habitual café y a trabajar un par de horas en sus papeles, sabiendo que, una vez terminada su clase, podrá volver a comer un menú sencillo preparado por Isabel para los dos. Por supuesto, en cuanto se sienta en su mesa, Marta se acerca solícita —cumpliendo su promesa de servirle el primero— y con una gran sonrisa le pregunta si tomará lo de siempre. Es un bonito detalle que, a pesar de conocer que repite siempre lo mismo, ella espera que se lo confirme cada día.

En esta ocasión, como tiene un rato de tranquilidad gracias a Isabel que está en la cocina, se queda charlando con el profesor y se interesa por el trabajo que éste hace en el máster. Hasta la fecha no han tenido oportunidad de hablar de ello, pero está muy interesada y él le cuenta en grandes trazos el contenido de su actividad y de cómo está tratando de que los alumnos practiquen con las emociones a través de la sonoridad de las palabras. Ella le confiesa que siempre le ha gustado mucho escribir y que todos los días completa su diario —algo que lleva haciendo desde que era una jovencita—, creyendo que en muchos aspectos un diario es la historia escrita de unas emociones

que es contada a través de los distintos sucesos pequeños y grandes de la vida. Le reconoce que le gustaría mucho aprender algunos trucos o reglas sencillas para mejorarlo.

Al profesor se le ocurre una idea que expone a Marta.

—Mira, te voy a encargar un trabajo sencillo para empezar, de modo que me pueda servir a mí como guía para aconsejarte. Vas a tomar una hoja de papel y, en no más de veinte líneas, escribes sobre la primavera sin que tu redacción sea descriptiva, sino más bien quiero que escribas en base a las sensaciones internas emocionales que te provoca, empleando las palabras que tú creas que le dan sonoridad al texto. Cuando lo hayas hecho lo leemos y lo comentamos, ¿te parece?

Marta asiente y le asegura:

—Pierde cuidado que pondré todos los sentidos en escribir sobre las sensaciones que me provoca la primavera, para que me puedas orientar sobre tu modelo.

A lo largo de esa misma semana, después de la intervención que hiciera Jaime, le toca el turno a Soledad que va a reflexionar y a escribir sobre la emoción del miedo. La razón para haberle asignado a ella la emoción básica del miedo ha sido por una mera cuestión de oportunidad. El profesor conoce que está atravesando una etapa difícil de su vida en la que tiene que tomar

decisiones importantes, y es muy probable que se arriesgue —por lo menos durante un período incierto— a «experimentar una perturbación angustiosa del ánimo causada por la presencia de un daño real o imaginario en su vida», como puede ser en esta ocasión la ruptura de la pareja. En esas circunstancias le puede ser de mucha utilidad reflexionar sobre ello. Sabe que es una persona que vive su vida con éxito y con gran reconocimiento social y profesional, pero intuye que puede encontrar en su vida personal, a corto plazo, una fuente probable de inseguridad y de intenso estrés emocional.

El día en el que Soledad expone su trabajo del miedo aparece espectacular. Viste un traje de color crema —casi blanco— con una camisa de un color azul cielo intenso exquisito, abierta en generoso escote, acentuado en cuanto se inclina hacia adelante. Segura de sí misma y con una blanca y pícara sonrisa inicia su intervención:

«Se han escrito tantas y tantas páginas sobre el miedo —comenta— que me resultaría difícil sorprenderos con algo nuevo, aunque la verdad creo que tampoco pretendo hacerlo. Para empezar, cuando pienso en el miedo, olvido intencionadamente el hecho de que la verdadera razón de su existencia consista en preparar al ser humano para dar una respuesta eficaz y adecuada ante una situación de emergencia en la que se siente amenazado y, en este

sentido, no se diferencia para nada del miedo que experimentan los animales, pero, personalmente, deseo alejarme de ese «miedo-amenaza» puesto que me parece demasiado elemental.

Prefiero fijarme —expresa con fluidez— en un concepto más genérico del miedo que lo reconoce como «una reacción emocional subjetiva de angustia frente a un suceso real o imaginario que se percibe como una amenaza que puede poner en peligro aquello que la persona valora muy intensamente», quizás hasta demasiado. Y me gusta mucho esta orientación porque veo en ella dos componentes del miedo muy interesantes. Primero, que es un planteamiento subjetivo y, segundo, que está condicionado por un sentimiento anticipado provocado por la amenaza de perder algo que se desea con vehemencia y de manera exagerada. En ese contexto se da cabida a tantas y tantas clases de miedo diferentes que la lista sería interminable.

Pensad —matiza mientras camina por el pasillo que se forma entre las mesas—que, en ese sentido, podemos tener miedo a casi todo. A la escasez. A la abundancia. A los abusos. A una persona concreta. A envejecer. Al deterioro de la imagen. Al sufrimiento. A perder algo valioso. A los cambios. A las tormentas. A la inseguridad. A la obscuridad. A ser rechazados. A que no nos amen. A que

nos amen demasiado. Al pasado. Al futuro. A la muerte y, por supuesto, a las arañas. Me podéis argumentar que no todos esos miedos están relacionados con los deseos directos de poseer algo o con el temor de perderlo, y eso es cierto. Pero, si cambiamos la perspectiva en nuestra forma de mirar, veremos que casi siempre todos esos miedos, en el fondo, ocultan y esconden el temor o la angustia del ser humano ante la posibilidad de perder o de no poder conservar algo que se valora de manera intensa, de forma directa o indirecta.

Y lo que de verdad nos interesa —prosigue ante la atenta mirada de sus colegas que la siguen mientras pasea entre las mesas— es averiguar la verdadera razón por la cual valoramos y deseamos algo con tanta pasión y tanta vehemencia que es capaz de hacernos sufrir ante la sola posibilidad de perderlo. Cuando tengamos esa valiosa información podremos trabajar sobre las causas auténticas de nuestros miedos y no sobre sus efectos y manifestaciones, facilitando el esfuerzo que hagamos para eliminar esas causas.

Por ello, cuando vivimos un episodio de miedo importante podemos seguir un método secuencial de preguntas que nos ayuden a su buen tratamiento: ¿de qué tengo miedo?, ¿se repite ese miedo habitualmente?, ¿creo estar sobrevalorando tanto bajo ese miedo?, ¿cuál creo que

es la causa de que sobrevalore tanto eso que me da tanto miedo perder?, ¿qué puedo hacer para darle el valor correcto?, ¿qué puedo hacer para dejar de ser una víctima indefensa de mis miedos?

La expresión utilizada habitualmente de «vivir atenazados por el miedo» me da mucho qué pensar y siempre me ha parecido que tiene una gran fuerza plástica. Tan destructiva como real al mismo tiempo. Estoy convencida —dice con pasión— de que los únicos responsables, en definitiva, de asegurar que haya una relación correcta y justa entre una amenaza real, la evaluación objetiva del riesgo de perder algo y nuestra respuesta emocional somos las propias personas. Totalmente de acuerdo en que el miedo provee de la tensión suficiente para dar la mejor y más adecuada respuesta personal a una situación de peligro, pero no es menos cierto que un carácter excesivamente temeroso hará que la persona se asuste por todo y se angustie sin saber qué hacer. Por el contrario un carácter temerario dejará a la persona bloqueada para evaluar con corrección y con objetividad su situación personal y, posiblemente, asumirá riesgos totalmente innecesarios.

También estoy convencida —y se apoya en el borde de la mesa con coquetería para decirlo— de que existe una clara relación entre la alimentación y el miedo. Esa

relación me quedó confirmada en unas campañas publicitarias que preparé con motivo del lanzamiento al mercado de unos productos de alimentación naturales. Sin embargo, como no domino el tema, confío en que sea el profesor quien nos cuente algo respecto de este asunto.

Por último —concluye—, me gustaría destacar que a nivel individual cada persona tenemos que hacer un verdadero esfuerzo para no convertirnos en causa, consciente o inconsciente, de miedo para otras personas, puesto que se trata de una situación deprimente y muy dolorosa. Esto ocurre, en general, cuando unos seres humanos adoptan una postura de abuso y superioridad con respecto a otros de mil y una formas diferentes. Reconozco que soy muy sensible a estos temas por haber sufrido en el pasado una situación personal de abuso y me gusta denunciarlo y combatirlo siempre que puedo. En fin eso es todo».

Antes de que Soledad pase a exponer su texto sobre el miedo el profesor realiza una breve intervención:

—Estupendo Soledad. Creo que has realizado un trabajo serio y elaborado sobre el miedo que nos deja un buen material para la reflexión personal. Por mi parte —y ya se dirige hacia todo el grupo— si no tenéis ninguna pregunta inmediata para ella me gustaría hablaros de la alimentación de las emociones, y más concretamente de

las claves de la alimentación del miedo. Cuando terminemos, Soledad nos leerá su texto sonoro.

Comprobando el general asentimiento de la clase ante su sugerencia inicia sus comentarios:

«Como os he explicado en una ocasión anterior, ciertos alimentos tienen una influencia directa —es decir de relación causa y efecto— en el comportamiento de emociones como la tristeza, el miedo, la ira o la alegría, mientras que en otras emociones como la felicidad, la compasión, la culpa o la misma exaltación esa relación es de carácter genérico. Inclusive en otras emociones como la sorpresa y la vergüenza resulta difícil encontrar una relación clara entre alimentos y respuestas emocionales, ni directa ni indirectamente, lo que por otra parte parece bastante evidente. Aunque no olvidéis nunca que una alimentación que favorezca los equilibrios personales, físicos y mentales facilitará siempre una respuesta medida, ajustada y razonable ante los estímulos externos.

Y, puesto que hablamos del miedo, os puedo decir —en clara alusión a lo que Soledad ha comentado hace solamente algunos minutos— que la posibilidad de que una persona viva atemorizada, de manera permanente, tiene mucho que ver con el modelo de alimentación que practica y tiene que ver mucho con el riñón. Sin lugar a dudas, existen unos alimentos que nutre directamente la

condición personal del miedo y del temor, y recordad que una de las estrategias más eficaces para terminar con el efecto desmedido de una emoción en nuestros equilibrios personales es, simplemente, dejar de alimentarla».

El interés despertado por su introducción se manifiesta en el respetuoso silencio de la clase, por lo que prosigue con su disertación sobre la alimentación del miedo:

«El órgano que tiene que estar bien y que es esencial para tener responsabilidad, coraje y confianza en la vida es el riñón. Una mala condición del riñón se manifestará en falta de energía y en falta de sustancia en este órgano, lo que facilitará tanto la paralización del individuo, por miedo, como el movimiento instintivo de abandono o de huida, también por miedo.

Por tanto, es muy importante que conozcamos los alimentos que descargan la energía del riñón y causan su fallo con el tiempo. Son los alimentos desmineralizantes y los fríos. Como por ejemplo, el azúcar, los dulces, los lácteos —especialmente los blandos—, las grasas, los zumos, las ensaladas crudas, las frutas crudas, las solanáceas —como tomate, patata, pimiento y berenjena— o el exceso de líquidos.

Otros alimentos atacan directamente la sustancia del riñón desgastándola, como el café, el abuso de medicamentos, los picantes, el abuso de la sal, la carne, los

huevos, el alcohol, el pan, los farináceos, los fritos —en especial las patatas— o el exceso de minerales.

Otras veces son determinadas costumbres cotidianas las que dañan al riñón, y recordad que todo lo que afecta al riñón favorece la aparición del miedo o de otras condiciones menores derivadas de la principal —pero no menos importantes— como son la timidez, el temor a hacer el ridículo o la posesión de una mente desconfiada y aprensiva. Entre esas costumbres que dañan al riñón están el exceso de ayuno, el estrés, el exceso de vida nocturna y el sueño escaso o realizado en condiciones que no favorecen un descanso real».

El profesor aprovecha el óptimo estado de atención para exponer el principio que, en su opinión, es el más sagrado en alimentación:

«En alimentación —enfatisa— el primer principio para cambiar una condición es modificar los alimentos que la nutren y la alimentan. En este caso, los miedos irán desapareciendo o aminorando como resultado de reducir o eliminar aquellos alimentos que atacan la energía del riñón, como ya hemos visto antes. Después —como un segundo paso— se consumirán aquellos alimentos que favorezcan la energía del riñón, lo que a su vez reforzará la condición deseada del valor. Con esa finalidad, se tomarán alimentos que lo tonifiquen como: cereales

integrales en grano —arroz, quínoa, mijo, maíz, trigo sarraceno—, legumbres, en especial aquellas que tienen forma de riñón —como azukis o alubias—, algas, moras, arándanos, zanahorias, cebollas, nabo y semillas de sésamo, girasol o calabaza. Pero recordad que lo primero será siempre quitar la leña que mantiene la hoguera encendida.»

Como el tiempo pasa deprisa —y con la promesa de que siempre que tenga una relación directa hablará sobre la influencia de la alimentación en una emoción— cede la palabra nuevamente a Soledad para que haga la lectura de su trabajo sonoro sobre el miedo. Como ya va siendo habitual ella reparte previamente una hoja a cada asistente con el texto de su composición sonora:

«En el frío diván de cuero oscuro se tumba en la penumbra, esperando y temiendo la pregunta que ella nunca se formula bloqueada e impedida por su extrema cobardía.

Sin fuerzas para gritar ni para levantarse y huir despavorida, salir de la pesadilla le parece una utopía pues es tan clara, tan nítida y tan real que no cree posible poder despertar sin caer en el vacío profundo del recelo y de la angustia.

El tic-tac dentro de su cabeza no para, le atormenta y le oculta salidas y caminos. Como intenso e implacable

sonido estridente de metal que desconcierta y engaña a su mente para impedir que escuche a su vigía interno, que le advierte sobre la condena a quedar amarrada para siempre a su sueño. Al maldito sueño repetido.

Sus manos mojadas por el sudor le impiden girar el pomo de la imaginaria puerta que una vez abierta le salvaría. Del llanto y el dolor por permanecer dormida en un bosque apacible para todos menos para ella, pues es donde permanece retenida ¡Para que gritar y pedir auxilio si todo ruido es apagado por el sonido del viento y el crujir de las ramas secas!

En la noche profunda nadie pasa. Tendida en la hojarasca polvorienta contempla los recuerdos de su vida bajo la atenta mirada del guardián de sus temores: ella misma.»

De nuevo y de manera espontánea el grupo dedica un ruidoso e intenso aplauso a Soledad en agradecimiento por su trabajo, mientras que el profesor confirma con agrado sus expectativas de que va a resultar un curso muy interesante.

14 Marta muestra al profesor su texto de la primavera

Ese fin de semana el profesor se sienta en su mesa —como de costumbre— y cuando Marta se acerca con la bandeja del café observa como en su mano libre lleva una hoja de papel escrita a mano con líneas derechas como horizontes y que está ansiosa de enseñarle. Su cara está radiante y su sonrisa resulta ser verdaderamente adictiva. En la primera línea se puede leer: «Primavera». El texto no es demasiado largo y mientras que ella le sirve el café y le pone unas gotas de leche se concentra en la lectura del texto que dice así:

«PRIMAVERA

Los comienzos, el nacimiento, toda la fuerza y el poder del crecimiento vigoroso para florecer y asomarse a la existencia con plenitud de energía y de impulso. Impulso para el despertar del cuerpo y todas sus manifestaciones. Época de lluvias, de cambios constantes y de pugna permanente entre los opuestos sin vencedores ni vencidos. El calor y el frío. El sol y las nubes. La calma y la agitación del viento. La luz y la obscuridad. Y siempre la vida que se abre paso y empuja, haciendo un constante regalo a los sentidos a los que ofrece con generosidad la belleza salvaje de los colores, el desafío de las formas y la exquisitez de miles de fragancias. De esa manera será fácil cumplir la promesa eternamente renovada del esperado reencuentro

del hombre con la naturaleza tras el retiro del invierno. Hay mucho para observar, para ver y para sentir, aceptando el riesgo de vivir en pujante crecimiento y acatando la vulnerabilidad de esperar una madurez que todavía tardará en llegar. No es momento de parar sino de preparar y sembrar la tierra para cumplir el ritual de la vida. Y esperar tranquilamente.».

Lo lee un par de veces, quedando sorprendido por lo acertado del texto en su conjunto. Se lo hace saber al tiempo que le explica que le gustaría estudiarlo con algo más de detalle para que los comentarios que le haga sean más productivos, si bien en principio está más que asombrado por la naturalidad y la fuerza plástica de su composición: «Me gusta —le dice—. Ya hablaremos más despacio sobre ello, pero escribes muy bien».

Esa misma tarde después de la comida se retira a la hospedería del castillo para hacer un breve descanso. Generalmente no acostumbra a dormir después de comer, pero en esta ocasión no le vendrá mal tumbarse un poco pues la víspera, navegando con un amigo al atardecer, se dieron una buena paliza en un mar encrespado.

Por fin, son ya cerca de las ocho de la tarde cuando vuelve a Hierbabuena para recoger a Marta que puntualmente a esa hora acostumbra a terminar su jornada. A partir de ese momento un primo segundo suyo

y su compañera se encargan, diariamente, de hacer las tareas de limpieza, de dejarlo todo recogido a la noche y de hacer la apertura a las siete de la mañana. A cambio tienen cedida la vivienda que está justo encima del bar —un pequeño pisito con todas las comodidades—y reciben una pequeña remuneración.

Una vez juntos salen del restaurante y, después de despedirse de Isabel que se va a cenar a la ciudad y se quedará a dormir en casa de una amiga, se dirigen hacia la alameda cercana al mar, dejándose llevar tranquilamente bajo la protección de los frondosos plátanos. El profesor —que ya tiene preparados sus comentarios en relación con el trabajo sobre la primavera— inicia su conversación rápidamente pues sabe que Marta está ansiosa por conocer sus opiniones.

—Verás —le dice con tono alegre— me ha gustado el trabajo que has hecho, máxime teniendo en cuenta las pocas instrucciones que te había dado. Creo haber interpretado, y corrígeme si me equivoco, que expresas en tu texto una metáfora sobre el inicio de cualquier proceso, siendo la primavera la equivalencia del nacimiento y, por lo tanto, con un toque de alegría y de esperanza. Es posible que hayas empleado en exceso la literalidad de las palabras, más que su sonoridad, pero eso es algo absolutamente lógico y lo vas a poder corregir en un

segundo trabajo. Si te parece continua con las estaciones, y esta vez compondrás un texto sobre el verano. Pero como primer ensayo ha estado muy bien.

Mientras caminan mirando la puesta de sol charlan animadamente de sus vidas, de sus historias, de sus recuerdos, de sus pasiones y de sus reveses, de sus alegrías y de sus emociones. Coinciden ambos en no manifestar quejas ni reproches sobre su existencia. Viven la vida con pasión y se sienten propietarios de todo lo que a ellos concierne. De lo que hicieron y de lo que no hicieron. Eso sí, él envidia a Marta por su preciosa hija y está seguro de que hubiera sido muy bonito tener una niña tan hermosa como Isabel a la que adorar y consentir. Casi sin darse cuenta termina el día y la despide en la puerta de su casa:

—Hasta mañana Marta. Que descanses. He pasado una tarde estupenda.

15 René reflexiona sobre la tristeza

¿Por qué razón el profesor asignó a René —una persona vital y optimista como ninguna— la emoción de la tristeza? Cuesta creer que alguien que está siempre tan contento pueda beneficiarse al reflexionar y trabajar sobre una emoción que aparentemente tiene poco que ver con él. Lo cierto es que, en este caso, ha actuado más por intuición que por razonamientos al considerar que René ha navegado habitualmente en su vida con vientos favorables y que ha vivido bien y tranquilo —sin apenas responsabilidades ni obligaciones—, cuando menos hasta la fecha. Eso le convierte en un hombre despreocupado y centrado en hacer aquello que le sienta bien y para sentirse bien.

Pertenece a ese tipo de personas con suficientes recursos personales y materiales, pero que pueden manifestar una cierta inclinación hacia la soledad y la tristeza. De hecho, sus problemas emocionales podrían aflorar ante la importancia de los cambios que está viviendo actualmente por causa de la edad y de su jubilación. Ahora se tendrá que enfrentar con el inicio del envejecimiento, deberá dejar atrás la vida de adulto independiente activo, tendrá que prestar más atención a su salud e irá perdiendo paulatinamente los anclajes naturales de su familia por el inexorable paso del tiempo.

«Le vendrá bien —se ratifica internamente— trabajar sobre la tristeza».

René inicia su intervención describiendo lo que denomina «el escenario de la tristeza». Se desenvuelve con estilo y soltura sobre la tarima —ligeramente elevada sobre el resto de la sala— y se ve que disfruta haciendo teatro e interpretación.

«El escenario de la tristeza —comienza a hablar mientras se pasea de un lado para otro— se describe como un estado afectivo de decaimiento de la moral o del ánimo provocado como reacción emocional ante una suceso o una situación que consigue que la persona se sienta angustiada, que manifieste una clara falta de interés por la vida cotidiana o que pierda la ilusión por lo que le rodea, y con frecuencia se manifiesta por medio de las lágrimas.

Para saber qué hacer —prosigue— cuando se está bajo el influjo de esta emoción lo primero será identificar claramente si se trata de una tristeza sin causa, de una tristeza con causa, de una tristeza estable y duradera o bien de una tristeza pasajera y temporal ¿Por qué es tan importante esa identificación? Por la sencilla razón de que —según estudios de toda solvencia— la tristeza es la emoción negativa más temida de todas, con una amplia diferencia, ya que tiene el gran peligro de convertirse con el tiempo en una depresión más o menos estable.»

Aprovechando que tiene la pizarra a su disposición se da la vuelta para escribir con letras grandes: «CON CAUSA», «SIN CAUSA», «PASAJERA» y «ESTABLE». Señalando la primera de ellas: «Tristeza con causa» continúa con su exposición:

«La comprensión de la tristeza que se expresa como reacción y respuesta frente a sucesos dolorosos o traumáticos de la existencia —tanto previstos como imprevistos— no presenta ninguna dificultad. Su aparición se justifica para tratar de aliviar y dar salida a la carga extra de sensibilidad y de sentimientos generados por esos sucesos, que es conveniente que sean liberados. En esos casos hay que poner mucha atención tanto en la razonabilidad de la respuesta como en la duración de la misma, para evitar que se convierta en un estado de ánimo crónico. Es decir, que tiene que haber una armonía —como en cualquier respuesta emocional— entre causas y efectos, entre sucesos y reacciones. Y será el estado de los equilibrios básicos personales —energéticos, morales, espirituales, físicos y emocionales— el que se encargará de que las respuestas sean correctas y proporcionadas.

Al respecto me preguntaba qué puede condicionar una respuesta emocional desmedida de tristeza, tanto en intensidad como en duración, ante un suceso traumático o doloroso. A mí se me ocurren algunas causas que a lo

largo de mi experiencia personal he observado y que someto a vuestra consideración.»

Al tiempo que va hablando va anotando en la pizarra —que previamente ha borrado— las siguientes frases:

1. La gravedad y la significación de los efectos.
2. La persistencia y la continuidad de las causas.
3. La acumulación de estas y otras contrariedades.
4. Un entorno circunstancial desfavorable.
5. La falta de fortaleza personal interior.
6. La falta de energía vital en general.
7. Una filosofía personal excesivamente materialista.
8. Una escasa autovaloración.

«No pretendo —continúa una vez que ha escrito la última frase— para nada hacer un listado cerrado de causas, sino que expongo solamente algunas de las más comunes y habituales por su alta capacidad para influir en el tiempo y en la intensidad de la respuesta emocional de la tristeza. Lo interesante de la lista es que, en la medida que las tengamos bien identificadas, nos resultará más sencillo analizar las situaciones de respuesta emocional desproporcionada. Pero supongo que «ni son todas las que están ni están todas las que son», así que estoy convencido de que son una muestra representativa y cada persona añadirá o eliminará las que crea oportunas.

Tomemos ahora el segundo de los conceptos que antes hemos anotado en la pizarra: «Tristeza sin causa».

Cuando la tristeza se origina en el interior de las personas, sin causas aparentes, hay que actuar con rapidez e intentar atajar el proceso lo más rápidamente posible para evitar caer en la temida espiral de la tristeza. Esta espiral es causante de la exclusión social y familiar de la persona que la padece, y es muy grave porque no se tiene la capacidad necesaria para superar ese estado sin ayuda exterior, de modo que la visión recortada y angustiosa de la existencia se fija con mucha fuerza y no se puede escapar de ella. Por otra parte, resulta difícil proporcionar a esas personas la ayuda externa adecuada porque están muy poco receptivas y son bastante impenetrables, contemplando, en consecuencia, como se convierten en una verdadera carga —física y emocional— para su entorno cercano. Además, suele ocurrir que la sociedad se defiende de las personas tristes para no caer en sus redes deprimentes, con lo cual el escenario termina por complicarse todavía un poco más. Es desde luego un tema muy difícil que, frecuentemente, requiere la presencia de un especialista que sepa trabajar con las claves de esa emoción y con la situación provocada».

Seguidamente, René formula un conjunto de sugerencias para ayudar a que una persona dominada por

la tristeza pueda recuperar el equilibrio emocional y la confianza en la vida. Estas sugerencias —advierde— están basadas en las experiencias que ha vivido con amigos cercanos que padecen este tipo de aflicción. Son siete sugerencias que pasa a enumerar con calma:

—La primera de esas sugerencias es que no se debe de tratar de anestesiar la tristeza con soluciones alternativas como el alcohol, las drogas, las pastillas, el exceso de medicamentos, el exceso de actividad, el azúcar, ciertas personas o cualquier otra acción compensadora adictiva, puesto que puede ser todavía más peligroso el remedio que la enfermedad. La segunda, es que hay que aprender a tener mucho cuidado con la energía personal y protegerla con esmero por medio de la alimentación adecuada, el ejercicio controlado y el contacto con la naturaleza. La tercera sugerencia —y que en general es muy poco practicada—, consiste en trabajar seriamente en pro del equilibrio emocional individual mediante la práctica de la meditación y el control de la propia respiración. El desarrollo del autoconocimiento también actúa en este sentido.

Después de un breve alto para recuperar del suelo unas hojas que se le han caído prosigue con sus sugerencias:

—La cuarta sugerencia consistirá en identificar muy bien —o todo lo bien que se pueda— las causas internas

propias que están potenciando o alimentando una tristeza concreta, como son ciertos recuerdos dolorosos o unas ausencias específicas o determinadas decepciones o algunos fracasos no superados o la baja autoestima o hasta las mismas contrariedades vitales. La quinta sugerencia, recomienda mantener, en todas las etapas de la vida, las expectativas correctas y lógicas sobre lo que de verdad necesitamos y nos conviene, lo que implica que habremos de repasar si en el poso de la tristeza no hay carencias inútiles e innecesarias. La sexta sugerencia, aconseja prestar una gran atención al momento en el que se produce el salto desde un estado afectivo de decaimiento temporal, e inclusive justificado, hacia una pérdida permanente del ánimo y de la ilusión por la vida, lo que se logra observando con atención el comportamiento cotidiano de las personas cercanas afectadas, para así atacar cuanto antes esa peligrosa situación con todos los recursos a nuestro alcance. En último lugar, pero solamente a efectos de turno y no porque sea menos importante, tendremos presente la sugerencia de no desatender nunca el cuidado y el esmero de la imagen personal, pase lo que pase. En tono jocoso sería algo así como afirmar: «tristes, pero guapos y limpios».

Desea cerrar su exposición recordando algo que con frecuencia es olvidado: «El hecho de que no estemos tristes no significa tampoco necesariamente que estemos

alegres. Por ello, al mismo tiempo que actuamos para aliviar la tristeza, sería muy oportuno actuar, en paralelo, para alimentar y potenciar la alegría. Y ahora, para terminar os leeré el texto sonoro que he preparado sobre la tristeza.»

«Necesito dormir para dejar de sentir. Para alejar de mi ventana la sombra del ciprés que solitario en el jardín me recuerda aquellos dulces momentos que viví.

Necesito dormir para aliviar el dolor por seguir encadenado al duelo y a la nostalgia de los sentimientos que, al haber sido callados, aún queman mis entrañas.

Ruego en cada instante para que un súbito viento caritativo y amoroso, que espero con ansia, disipe las dudas de mi existir todavía empapado con la melancolía de aquel amor de siete noches y siete días que se fue por la mañana de puntillas para no despertarme.

Porque me resulta imposible dejar de sentir el calor de su cuerpo, eliminar su perfume de mi almohada, no escuchar su risa en la cocina o dejar de contemplar su sonrisa atrapada en el espejo cuando se negaba a dejar mi estancia.

Porque me resulta imposible dejar de amanecer cada mañana furioso, disgustado y afligido por no haberla comprendido y por haberla dejado partir.

Aún trato de comprender como abrazado a su cintura en la orilla del río, arrullados por el rumor de la corriente y mirando sus profundos ojos pardos, aquellos apasionados besos con sabor a néctar y miel se han vuelto inútil lamento.

Y vivo sin poder alejar de mi mente el pensamiento de cómo hubiera sido mi vida a su lado, cada día».

Su intervención no genera preguntas por lo que el profesor aprovecha para hacer un breve comentario en el que destaca que, en su parecer, se trata de una buena composición, pero algo entrecortada, y que para que un texto sonoro no pierda fuerza de evocación debe ser algo más continuado para alcanzar más fácilmente el nivel de intensidad necesario. A pesar de ese detalle valora mucho como René ha compensado esa falta de conexión con una estructura en la composición muy ordenada y rítmica.

Tras una breve pausa en la que la clase repite el ritual del aplauso entusiasta para premiar el esfuerzo realizado en su exposición, el profesor toma la palabra para explicar cómo influye la alimentación en la emoción de la tristeza:

«En general, los alimentos que van bien para los pulmones y los intestinos van bien para mejorar los estados de tristeza. De modo que aquellos alimentos que nutren el pulmón como al arroz integral, el centeno, las judías blancas, las verduras compactas pequeñas, las

verduras de raíz profunda, la raíz de loto, las frutas al horno o cocidas, entre otras, serán muy interesantes para combatir estados depresivos o tristes. Si al mismo tiempo eliminamos o reducimos en las dietas los farináceos duros, los granos y pastas refinadas, los alimentos de consistencia pegajosa como cremas densas o lácteos, los pescados y el marisco, pero sobre todo el azúcar refinado y los endulzantes, estaremos dejando de echar leña a la hoguera de la tristeza. Por ejemplo, la probabilidad de que una persona golosa y que consume una elevada cantidad de azúcar desarrolle tristeza, decaimiento, cambios emocionales frecuentes y hasta una fuerte depresión es alta. Y, aunque no tenga que ver con la alimentación, podéis imaginar que, si el pulmón es el órgano directamente relacionado con la tristeza emocional, habrá que poner buen cuidado en vivir en ambientes limpios, en respirar aire puro, en evitar el tabaco, en practicar ejercicios de respiración —la meditación puede ser muy recomendable— o evitar exposiciones prolongadas al sol.»

Finalmente añade una coletilla:

—Aceptad también que existe una profunda relación entre los cambios de estados de ánimo estacionales —incluida la tristeza— y la falta de ingestión de los alimentos naturales propios de cada estación del año. Efectivamente, en cada estación los alimentos naturales

son portadores «oficiales» de la clase de energía que el organismo necesita para dicha estación. Pero no es ningún secreto que hoy vivimos alejados del ciclo natural de los alimentos y que esa falta de coordinación «alimento-estación» puede resultar depresiva y muy perjudicial.

Aunque el tiempo de la jornada está casi agotado, Susana tiene todavía una pregunta relacionada con la alimentación de las emociones que quiere aclarar. Recuerda que cuando Jaime expuso su trabajo quedó pendiente el comentario sobre la alimentación adecuada para lograr una buena respuesta emocional en el comportamiento de la alegría. El profesor lo recuerda perfectamente y, solicitando un poco de paciencia para aguantar unos minutos más, atiende su petición.

—Creo que es muy oportuno que te conteste en este momento dado que la alegría y la tristeza están muy vinculadas entre sí —como la cara y la cruz de una moneda— y se ven afectadas por la alimentación del pulmón en ambos casos. Por lo cual, todo lo dicho anteriormente para la tristeza es de aplicación también para la alegría. Pero, además, en el caso concreto de esta última se produce adicionalmente una estrecha vinculación entre el corazón y la emoción, con lo cual todos los alimentos que guarden relación con el corazón tendrán incidencia e influencia, positiva o negativa, en el

comportamiento de la alegría. A su favor actuarán alimentos como los macerados, los prensados, los germinados, los pickles, los cereales integrales enteros, las verduras con forma de corazón —sobre todo los rábanos—, las legumbres o los alimentos que refrescan como el melón, los fresones, el melocotón y las manzanas. Por el contrario, se deberá vigilar y restringir en lo posible el consumo de embutidos, de carnes rojas, de quesos curados, de lácteos, de sal, de azúcares simples, de harinas o de mantequilla, es decir, de aquellas formas de alimentación que son «pegajosas». Pero bueno, basta ya por hoy que estaréis deseando pasar un estupendo fin de semana. Muchas gracias por vuestra atención.

16 Sin la emoción del asco la humanidad no habría evolucionado como lo ha hecho

Cristina a lo largo de su vida ha centrado su actividad en ayudar a otras personas como reacción frente al hecho de haber perdido a su pareja de manera trágica y temprana, y como expresión de la añoranza de una familia que nunca pudo formar. El amor hacia los demás seres humanos ha sido una buena manera de sustituir esa frustración, al tiempo que le ha permitido sobrevivir emocionalmente. Como contrapartida de su entrega a las demás personas exige —de una manera inconsciente— el agradecimiento y la aceptación. Esa pérdida dramática de su marido, cuando llevaba casada nada más que cuatro años, le hizo adoptar una postura de lejanía emocional y de desear pasar desapercibida, que compensa con el acercamiento a las personas que necesitan ayuda. El profesor piensa que puede ser interesante que conecte con el asco para acercarse a una realidad más rastrera que la del ejercicio de la caridad y del amor desinteresado.

Cuando sube a la pequeña tarima para iniciar su reflexión sobre la emoción del asco resulta evidente que, aunque trate de ocultarlo, su elegante belleza destacará siempre, lo desee o no, con gran naturalidad en cualquier escenario y en cualquier situación en la que se encuentre.

«Cuando escuché —inicia su intervención— que era asignada para la emoción del asco tengo que reconocer que me encontré un poco desorientada, pues hasta entonces no se me había ocurrido contemplar el asco como una emoción, sino más bien como una profunda sensación fisiológica de desagrado que me llevaba a rechazar algo.

Pero luego, pasada esa primera reacción, recapacité y sentí que empezaba a comprenderla mejor ¿Qué importancia tiene —me decía— el hecho de catalogarla técnicamente como una emoción en lugar de considerarla como una sensación o como un instinto? ¿Qué cambia en mi perspectiva? ¿En qué me condiciona considerarla de una u otra manera? Comprendí que en realidad no me afectaba demasiado y que, por el contrario, lo que me apetecía era aprender algo útil e interesante sobre ella.

No cabe duda de que el asco —matiza con énfasis— reúne todas las características y las condiciones adecuadas teóricas para ser una emoción. Primero, existe un factor externo —el que sea— que es causante de una reacción profunda y generalizada de rechazo. Segundo, se produce una reacción uniforme, manifestada por medio de mensajes corporales específicos —incluido el vómito—, de todo tipo diferente de personas frente a los mismos hechos. En tercer lugar, es de justicia reconocer que cumple con una clara función social positiva vinculada,

nada menos, que con la supervivencia de la humanidad. Así se ha demostrado a lo largo de la historia, de modo que el asco ha propiciado una correcta respuesta del ser humano frente a ambientes y procesos llenos de riesgos higiénicos y de peligros para la salud. Ese sentimiento de repugnancia que le llevaba a rechazar las condiciones insanas en las que vivía, pero que eran tan corrientes en épocas pasadas, le empujaba de manera constante a buscar condiciones objetivas mejores para la supervivencia y para el desarrollo de la vida dentro de entornos hostiles, obligándole a adoptar y practicar hábitos más saludables. Por tanto, hubiera sido dramático para la evolución del ser humano no haber contado con la emoción del asco o, dicho de otra manera, es gracias a la emoción del asco que el ser humano ha podido evolucionar como lo ha hecho a lo largo de la historia.

Permitidme —y se anticipa a pedir perdón puesto que lo que va a decir puede herir alguna sensibilidad— llamar vuestra atención sobre un hecho relativo a esta emoción un poco particular, como es el hecho de conseguir unas reacciones uniformes en los seres humanos con independencia de su origen raza o cultura ¿No es acaso universal la reacción de los seres humanos frente a los excrementos, las heces, las heridas supurantes, los miembros cortados, los vómitos, los escupitajos o los

restos de fluidos personales, por ejemplo? Estoy de acuerdo —puntualiza— en que hay cosas que solamente resultan asquerosas cuando se producen bajo ciertas circunstancias determinadas, pero en general las afirmaciones anteriores son correctas. La capacidad para el asco es innata y de eso no me cabe ninguna duda. Puede que la sensación de asco sea adquirida mediante la socialización y la interacción de las personas, pero la reacción natural frente al asco es innata».

Cristina prosigue con una exposición difícil, abordando un tema tan interesante como complejo. Explica como el asco genera —necesariamente— una manifestación de rechazo visceral fisiológica y profunda contra aquello que lo causa, pero que ese «rechazo-respuesta» se produce tanto hacia un determinado objeto —por ser repugnante o muy desagradable—, como también se puede dirigir hacia un acontecimiento concreto o hacia unos valores morales repugnantes o poco éticos o —y esto es verdaderamente inquietante— el rechazo se puede manifestar, también, en contra de una persona o de un grupo de personas.

Al hacer una afirmación semejante se puede deducir que con el asco es posible manipular y organizar un movimiento de rechazo y de eliminación dirigido contra una parte de los propios seres humanos. Por ejemplo, lo que hizo Hitler con los judíos ¿no fue una manipulación

intencionada de la opinión pública para generar el repudio y el rechazo a todo un pueblo y así justificar su propia paranoia racista? Cuando se piensa en algo así se siente el temor de que pueda volver a ocurrir algo parecido o de que una facultad tan potente pueda ser dirigida hacia una intención degradante.

Observad —prosigue— lo qué está ocurriendo en la actualidad y os daréis cuenta de que no es algo tan descabellado ni fantasioso ¿No hay —en alguna medida— un cuestionamiento generalizado de la ética y de la moral en las actuaciones de un grupo —en este caso los políticos y los dirigentes públicos— que está provocando un posicionamiento general popular de rechazo, de ira y de repugnancia frente a la corrupción y frente a determinadas actuaciones individuales que, por desgracia, son demasiado comunes y repetidas? ¿No se está generalizando peligrosamente ese cuestionamiento? ¿Hasta dónde puede llegar ese movimiento de repulsa?»

Como el tiempo pasa deprisa, Cristina saca de su carpeta unas copias para repartir, no sin antes advertir sobre un aspecto del trabajo que la ha tenido preocupada:

—Antes de que exponga mi trabajo sonoro sobre el asco he de deciros que para mí ha sido muy difícil. No encontraba la manera de establecer una relación clara —ni

difusa— entre la sonoridad de las palabras y la evocación del asco. Reconozco que he tenido que emplear mucha literalidad en su redacción, pero es que no se me ocurría la forma de trabajar con la sonoridad de las palabras de otra manera ¿Cómo suena el asco o la repugnancia me preguntaba? Claro que —en plan gracioso— podía ser algo así como: ¡uaaahhhfgg!, pero no me conducía a ningún lado. Así que, como estáis a punto de comprobar, he sido bastante literal y me disculpo por ello.

Y aprovechando el silencio que se ha hecho tras de su intervención comienza a leer en alta voz su trabajo sonoro:

«El panorama es desolador.

Asaltos, incendios, robos, agresiones, violaciones y asesinatos que nadie es capaz de atajar. El insoportable y nauseabundo hedor a podredumbre causado por animales abandonados en estado de descomposición que todo lo penetra. Grupos de sucios hombres, mujeres y niños que rebuscan por enésima vez entre basuras restos de alimentos en competencia con ratas y perros rabiosos. Jóvenes que tomando agua maloliente del río en sucios cubos la hierven en hogueras callejeras que despiden compactas columnas de humo ennegrecido por la brea ardiendo.

Miles de ojos antaño enrojecidos por los excesos y que ahora aparecen nublados por el miedo, el dolor y el

desencanto. Quién diría que aquella ciudad, ayer imagen de la fiesta y del placer, reconocida por sus excesos vomitados en palanganas y escupideras de oro, los vea hoy esparcidos sobre suelos cubiertos de heces y de excrementos.

Repugna observar las muestras de locura y desatino. Repugnancia que estalla en mil juramentos ante la execrable actitud de personajes carentes de escrúpulos que venden a personas desesperadas, a cambio de sus joyas, bidones de amarillenta agua, hogazas de pan mohoso y velas que sacan de grandes cajas guardadas en furgones en los que, sin rubor y a plena luz del día, cobran en especie a las que ya no poseen nada.

¿Dónde se esconde aquella ciudad antaño tan bella? ¿En qué estercolero ha convertido sus calles y sus plazas?»

Una vez que Cristina termina su intervención, el profesor se apresura a intervenir para aclarar algunos aspectos que ella ha mencionado antes de su lectura.

—Estoy totalmente de acuerdo contigo Cristina. Tanto en tu caso como en el de Elena —a quien le ha correspondido la sorpresa— habéis tenido que trabajar con dos emociones complicadas desde el punto de vista de la sonoridad. De manera que comprendo muy bien que hayas tenido que poner especial acento en la literalidad para componer tu texto sonoro. Aún así, reconozco en el lado positivo —y esto es algo que he apreciado en todos

los trabajos que habéis hecho hasta el momento—, que has puesto buen cuidado en que no aparezca la palabra explícita de la emoción en el texto. En caso contrario sería demasiado obvio y muy poco sutil.

Anticipándose a la posible pregunta de Susana sobre su relación con la alimentación, el profesor recuerda algunas pautas que ya han sido explicadas, y que con respecto al asco pasa algo parecido que con la sonoridad. Unas emociones son más sensibles que otras a los alimentos y en este caso no se puede hablar de influencia ni directa ni indirecta. Eso no quita para que sean precisamente ciertos alimentos los que causen deseos concretos de vomitar, por ejemplo. Pero la alimentación de las emociones es otra cosa. Se refiere a la vinculación estable que existe entre alimentos y respuestas emocionales. Bien sea porque facilitan la reacción emocional, porque potencian o exageran esa reacción, porque la inhiben o porque alargan el tiempo de duración de la reacción. En este caso, como desde el punto de vista de la alimentación se trata de emociones neutras, no se produce ninguna relación.

Aún reconociendo las dificultades experimentadas por Cristina, las personas del grupo se encuentran muy compenetradas con sus reflexiones sobre el asco y despiden su intervención con un prolongado aplauso en agradecimiento y compensación a su esfuerzo.

17 Marta revela al profesor historias de su pasado

Esa tarde el profesor se acerca a Hierbabuena para recoger a Marta a las ocho cuando termina su jornada. Ha quedado con ella para leer el trabajo que ha preparado sobre el verano, y, aunque todos los días se ven un par de veces, prefiere tener un rato de tranquilidad lejos del bar para hacer sus comentarios. Así que a las ocho en punto está en la puerta esperando. No tiene que hacerlo por mucho tiempo y —coincidiendo con las campanadas de la pequeña ermita adosada al castillo— aparece ella por la puerta luciendo su habitual sonrisa.

—Hola Juan —le saluda con dos besos en las mejillas—. Vamos primero hacia el puerto que quiero mirar unos visillos en la tienda de mi amiga Clara ¿Te importa?

—Desde luego que no. Me encantará conocerla.

La distancia que separa el puerto de la plaza de los plátanos entrelazados es corta y se recorre en unos quince minutos, tiempo que permanecen en amena conversación sobre cosas intrascendentes. Ya en la tienda el profesor entra a saludar a Clara y, una vez hechas las presentaciones, vuelve al exterior para relajarse entre los barcos, escuchando el ruido del chapoteo de las pequeñas embarcaciones fondeadas y los tintineos de sus farolillos. No pasan más de veinte minutos cuando Marta está nuevamente a su lado y le propone sentarse en uno de los

bancos del espigón del puerto mirando a la pequeña bahía que da entrada al río que baña al castillo. La hora es perfecta para sentarse y contemplar el atardecer.

Tienen suerte y encuentran un banco vacío casi al final del espigón. Una vez sentados, y antes de que le entregue su trabajo sobre el verano, le comenta que desea hablarle de un tema un poco especial.

—Verás Juan —comienza—. Me gustaría contarte una historia que Isabel y yo queremos que conozcas por nosotras. Llevamos ya un tiempo compartiendo muchas pequeñas y sencillas cosas diarias y es posible que te haya extrañado la ausencia de comentario o referencia alguna acerca del padre de Isabel. Es una historia sencilla y sin misterio, como tantas otras, pero que deseamos compartir contigo. Cuando yo tenía veintiún años —y te puedo asegurar que era una joven de lo más atractiva que puedas imaginar— aterrizó en la ciudad un ingeniero italiano de treinta años que como no podía ser de otra manera se llamaba Giuseppe. Era moreno, esbelto, simpático, inteligente y de una personalidad muy especial. Vino para ayudar a montar una fábrica de componentes de automóvil que se estaba haciendo a diez kilómetros, y en cuanto nos conocimos sentimos un flechazo inmediato que nos llevó a mantener, durante los ocho meses que estuvo aquí, un apasionado romance y, como resultado de

esa relación quedé embarazada de Isabel. Era ya casi el tiempo en el que él se volvía a Milán cuando le confesé que estaba en cinta y que mi intención era la de tener la criatura —que era el fruto de un gran amor—, pero que mi decisión también era que continuara él con su vida en Italia porque yo sabía que lo nuestro era muy bonito, pero al fin y al cabo una historia pasajera de juventud. Insistió para quedarse y asumir su paternidad, pero le presioné para que cada uno prosiguiera con su vida convencida de que era lo mejor para ambos. Por supuesto que prometí que le tendría informado —como así lo he hecho durante toda mi vida— de todo lo concerniente a su hija, además de que siempre que lo deseara y siempre que fuera conveniente podría, por supuesto, verla y estar con ella.

Como era de familia adinerada —prosigue— prometió que se ocuparía del coste de su educación y de su manutención, y me insistió en que —cuando menos— le dejara hacer eso por ella. Al cabo de unos meses recibí una carta de un notario de la ciudad en la que me citaba —con gran misterio— para que fuera a su despacho. Cuando me presenté mi sorpresa fue grande al comprobar que Giuseppe había realizado un depósito a mi nombre y al de Isabel por importe de trescientos mil euros.

Podrás comprender Juan —le dice con un brillo especial en los ojos— que desde ese mismo instante me propuse no

tocar nunca esa cantidad y ponerlo a disposición de Isabel cuando cumpliera los dieciocho años. Así lo cumplí y hoy es ella la que dispone de su dinero. Normalmente realiza un par de viajes anuales a Milán y mantiene una preciosa relación con su padre y con sus dos hermanastros a pesar de las distancias. Y yo me siento muy satisfecha.

El profesor, tras escuchar la historia sin mover un solo músculo, toma las manos de ella entre las suyas y mirando con ternura a sus ojos le dice:

—Marta, dale un beso muy especial a Isabel como expresión de mi agradecimiento por confiar tanto en mí. Desde el fondo de mi corazón me siento muy halagado y apreciado. Ojalá que te pueda transmitir lo que representa para mi tu delicadeza y tu confianza.

Después de mirar hacia el horizonte, durante unos segundos en silencio, se dan cuenta de que mantienen sus manos entrelazadas y sin soltarse se sonríen con gran cariño. Finalmente Marta le entrega su escrito sobre el verano que él se apresura a leer con detenimiento.

«VERANO

Tiempos de esplendor, exuberancia, de luz y calor propicios para despojarse de ropajes y de capas de protección. Largas jornadas bajo el tórrido sol que secan y arrasan con lo viejo y si no se tiene cuidado también con lo

nuevo. La intensidad del calor que fecunda y del exceso de calor que marchita. La oportunidad y el apremio para tomar y agradecer los frutos de la tierra y de cosechar los alimentos ancestrales. Tiempos de trigo, maíz, avena y cebada con los que llenar de abundancia los graneros. El pujante corazón que, rebosante de fuerza y de pasión, se complace con la naturaleza que viste en su honor sus colores más llamativos, rojos y amarillos. Es el tiempo de buscar momentos para enfriar el interior y para aletargar los sentidos bajo la sombra de los árboles protectores. Época de cooperación entre la generosidad del día que, renovada su confianza, recupera la luz que le robó el invierno y la complicidad de la noche que no encuentra nunca el momento de retirarse. En verdad es tiempo de madurez y de máximo esplendor. Del junco y del tronco. Del grano y de la espiga. De la alegría por dentro y por fuera. Del descanso escaso para los cuerpos que no paran. Momento de recoger cosechas y beneficios».

Nuevamente se queda sorprendido con la primera lectura y empieza a pensar que no tiene demasiado que enseñarle. Así se lo dice. Marta recibe totalmente sonrojada su halago, aunque de todas maneras ya no tienen demasiadas ganas de hablar sino de contemplar el atardecer y la bella puesta de sol que acapara toda la atención de sus sentidos.

18 Una gran sorpresa dentro de la sorpresa

El día de la exposición de la emoción de la sorpresa por parte de Elena fue verdaderamente especial y no será olvidado fácilmente por las personas asistentes a aquel curso ¿Por qué razón el profesor pensó en ella para trabajar con esa emoción? Para Elena es importante que todo en su vida se encuentre colocado perfectamente y en su sitio, y que lo que pueda ocurrir lo tenga más o menos previsto. Para conseguirlo se toma su tiempo para planificar, organizar y repasar las cosas una y otra vez, investigando todas las posibilidades para que nada se escape de su control. Reflexionar sobre la sorpresa, que es lo contrario a todo ese control, le ayudará a tomar una perspectiva diferente que, posiblemente, relajará su férrea autodisciplina. Lo que no se imaginaba el profesor es que el cambio fuera a ser tan extraordinario.

Para empezar Elena es hoy una mujer totalmente diferente de la que llegó al curso al principio de Julio. Han pasado tres semanas y se le ve jovial, de buen humor, resplandeciente y jocosa. No obstante, en su intervención se queja —tal y como lo hizo Cristina— de que su emoción ha sido muy complicada desde el punto de vista de la sonoridad y que no le ha resultado nada sencilla.

En su exposición reconoce —en primer lugar— que la sorpresa es una emoción tan efímera, tan corta y tan

neutra que casi no da tiempo ni a detectarla. De hecho matiza que ya la propia definición le resulta anodina cuando la define como «breve estado emocional resultado de un evento inesperado» ¿Y qué significará eso de «breve estado emocional»?; se pregunta con escepticismo.»

En segundo lugar, sostiene que la reacción emocional frente a la sorpresa por sí misma no expresa nada y se tiene que esperar a una segunda reacción para obtener la información complementaria necesaria. De esa manera podremos averiguar si se trata de una «sorpresa-tristeza» o de una «sorpresa-alegría» o de una «sorpresa-preocupación» o de una «sorpresa-culpa» o de lo que sea. Entonces sí estaremos en condiciones de hablar de la alegría o de la tristeza o de la culpa o de la preocupación o de lo que corresponda. Pero en sí misma la sorpresa da poco juego. Es demasiado transitoria y corta.

Continuando su intervención explica que —en su opinión— el término de «evento inesperado causante» resulta bastante confuso de entender. Puesto que tan inesperado o sorprendente puede ser que algo ocurra como que no ocurra. O puede resultar igual de inesperado que ocurra demasiado pronto como que ocurra demasiado tarde. O que ocurra con mayor o menor intensidad de la esperada. Es decir, se pueden producir un sin fin de posibilidades y variantes.

Para su exposición permanece sentada en la mesa, habla despacio, pronunciando muy bien las palabras y sin apenas moverse de la silla. En un momento inesperado, hace un alto para considerar, puesto que todas las emociones tienen una utilidad o finalidad que justifica su existencia, ¿para qué sirve la sorpresa como emoción?:

«La razón para que exista la emoción de la sorpresa es defensiva —específica—, puesto que se trata de lograr con esa reacción el tiempo necesario y suficiente que permita al ser humano reaccionar mejor frente al suceso inesperado. De manera que, en el proceso de la sorpresa, lo primero que haremos será quedarnos en un estado de observación o de contemplación o de quietud para saber qué hacer. Esa obtención de tiempo extra se complementa con una cierta paralización de la mente —que se queda en blanco— e inclusive con una paralización de la respiración —nos quedamos sin respiración—, para optimizar esos recursos personales, acentuar nuestra concentración y así tomar la decisión correcta. En cierto sentido tiene una cierta similitud con el miedo cuando paraliza, solamente que en ese caso la paralización puede resultar peligrosa.

En general, la intensidad de la sorpresa estará relacionada —y continúa hablando mientras mueve nerviosamente algunas hojas de papel desplegadas encima de la mesa— con la magnitud y la probabilidad de

que ocurra el suceso inesperado e imprevisto. Si el suceso es bastante corriente —casi diría que cotidiano— entonces lo probable es que no cause demasiada reacción. Por ejemplo, ¿por qué es una sorpresa tan grande que nos toque la lotería? Pues por su escasa probabilidad. Es decir que mantiene una clara vinculación con la lógica. Por ejemplo, pensad en lo que es un chiste: ¿No se trata de que al final ocurra lo inesperado, lo que no nos esperamos y que —como da la casualidad de que además es gracioso— nos hace reír? En este sentido, ¿no son los chistes casi siempre pequeñas sorpresas? ¿No estáis de acuerdo?»

Sus compañeras y compañeros asienten con la cabeza en señal de aprobación. Elena finaliza afirmando:

«Hay muchas personas que consideran que existe una relación directa entre la magnitud del evento o hecho inesperado y la magnitud de la emoción o reacción segunda —recordad que se dice que toda sorpresa siempre va acompañada necesariamente de una segunda reacción—, pero eso no es del todo cierto, como se puede comprobar con cierta facilidad. Pensad por ejemplo en una muerte anunciada, el suceso puede ser muy esperado y por lo tanto no produce una gran sorpresa, pero sin embargo puede causar una gran reacción emocional».

—Y ahora permitidme —para decir esto se levanta de la mesa— que os ponga un ejemplo de sorpresa completo

¿Queréis saber lo que es vivir en directo la emoción de una sorpresa? Pues bien, escuchad con atención. Tengo que reconocer que en este curso me está pasando una cosa maravillosa que no había sentido nunca. Estoy conociendo lo que creo que es el amor por primera vez en mi vida, y lo estoy sintiendo de una manera tranquila y serena, casi yo diría que mística y muy profunda. Y para mi sorpresa —reconozco que ha sido algo que me ha tenido en vilo día y noche estas dos últimas semanas— me resulta increíble admitir que me he enamorado de otra mujer. De Cristina. De esta manera pública lo quiero reconocer y declarar, entre otras cosas para que sea algo que me deje de inquietar y porque seguramente no voy a encontrar el valor suficiente para decírselo en privado. Y, si con ello le estoy ocasionando algún perjuicio, desde este momento le pido que me perdone de todo corazón.

El silencio que se hace en el aula se puede cortar con un cuchillo. Lo inesperado ha ocurrido —desde luego— y la gente busca la cara de Cristina para observar su reacción. El propio profesor ha quedado tan sorprendido que no puede reaccionar. Se está cumpliendo todo el proceso. La mente en blanco. La respiración detenida. La observación acelerada intentando comprender lo que está ocurriendo y cómo actuar. Hasta que —haciendo gala de una presencia de ánimo extraordinaria— Cristina se levanta.

—Te agradezco lo que has dicho Elena. Tengo que decirte que no me siento nada sorprendida por ello, aunque me ha dado una gran sorpresa la manera de reconocerlo y de sacarlo a la luz. Yo te puedo decir que me encuentro perfectamente a tu lado y que me transmites una gran sensación de paz, de tranquilidad y de bienestar interior, lo que hace sentirme muy apreciada. Y te aseguro que no voy a poner impedimentos para que mi amistad contigo crezca hasta el nivel que tenga que llegar, sin ocuparme ni preocuparme de que seamos hombres, mujeres o marcianos.

Pasada la paralización inicial de la primera sorpresa, el resto de los miembros de la clase —de manera espontánea— se manifiesta con cariñosos aplausos y le dan la enhorabuena a Elena por su valentía y por su coraje.

—Y ahora —suplica Elena— le cedo la palabra al profesor para que hable de lo que quiera, pero, por favor, que lo haga cuanto antes para que se me vaya pasando esta enorme vergüenza que siento.

Con una gran sonrisa y con la interna sensación de haber asistido a uno de esos momentos importantes y mágicos en la vida de una persona, el profesor comenta:

—Bien, lo cierto es que después de la intensidad del momento que hemos vivido lo que ahora os voy a contar va a parecer poco interesante, pero qué le vamos a hacer.

La vida es así. Gracias de corazón Elena por compartir tan vitales momentos personales. No podía dejar de decírtelo. Y, aunque sea un giro hacia las antípodas, voy a terminar la jornada haciendo un breve comentario sobre la alimentación emocional que corresponde a la sorpresa.

Antes de continuar se percata de que todavía Elena no ha leído su texto sonoro, así que, anunciando que será breve, puntualiza algunos aspectos del tema:

—Una de las circunstancias que más influyen en la intensidad y en la duración de una reacción emocional —como ya he comentado en alguna ocasión— es el estado de los equilibrios personales. Los energéticos, los emocionales, los físicos, los mentales y los espirituales. Cuando esos equilibrios son precarios y están desajustados las probabilidades de que los efectos negativos de las emociones perduren y se potencien —por encima de lo razonable— son muy altas. Lo mismo se puede decir de los efectos positivos de la emoción, los cuales o bien se quedan cortos o terminan muy rápidamente. Y, aunque en el caso de la sorpresa las vinculaciones directas con la alimentación son escasas, es importante señalar que la predisposición de una persona para asustarse fácilmente con todo tiene que ver con esos desajustes en los equilibrios básicos personales, los cuales a su vez tienen que ver con un determinado tipo de

alimentación. Y si lo pensáis bien el susto es como un hermano menor de la sorpresa.

Para dejar cerrado el tema añade:

—Desde luego que existe una alimentación básica que nutre los desequilibrios personales —eso es cierto y está comprobado— y nos interesa conocerla para evitarla. Sin embargo, en estos momentos no creo que sea bueno que os cargue con tanta información. Si estáis interesados en conocer con más detalle pautas sobre alimentos con la finalidad de mejorar los equilibrios generales, os recomiendo acudir a la página web que ya conocéis y dar un vistazo al cuaderno que se titula «Aplicación práctica del modelo de alimentación energética al cuidado de la salud mental, física, emocional y espiritual»

Como ya es casi la hora de terminar la jornada, el profesor deja el sitio a Elena para que lea su texto sonoro sobre la sorpresa, no sin antes preguntarle si se encuentra preparada para hacerlo. Ante su respuesta afirmativa, comienza a leer:

«Aunque no es de su incumbencia le deja perpleja que le alerten sin motivo. No está recuperada todavía del asombro y de la preocupación causados por tan inesperada propuesta —de hecho su respiración continúa agitada— como para sobresaltarse de nuevo ante la posibilidad de otra imprevista modificación, la cual añadirá a buen seguro

respuestas más confusas al problema suscitado. Incluso, está comenzando a sospechar que el escepticismo y el desconcierto se están adueñando de sus colegas, lo que les incapacita para entender la complejidad de la situación.

Aparte de que a ella ya no le deslumbran ni condicionan los regalos ostentosos, ni las promesas que sabe están nacidas para ser incumplidas, ni tan siquiera las amenazas directas. Así que ya pueden repetir cuantas veces quieran la orden de la cuenta atrás: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno, cero que no iniciará el dispositivo. Si por lo menos supiera quien está controlando la situación podría disentir e inclusive negociar otras condiciones. Pero de nuevo le insisten y requieren para iniciar otra cuenta atrás: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno, cero.

¿Es que no han comprendido todavía que no piensa intervenir? ¿Por qué insisten? ¿Cuándo aceptarán que todo es una incongruencia sin sentido!

Entonces ¿para qué seguir leyendo y escribiendo?

Quando termina su lectura se repite para Elena un aplauso muy cariñoso que va dirigido principalmente hacia la aceptación y el respeto que sienten en la clase por su valentía y por su decisión, mucho más que a la propia consideración hacia el trabajo realizado con la emoción de la sorpresa, que es reconocido como difícil y complicado.

19 Un fin de semana muy viajero

El fin de semana —a excepción de Damián— casi todos los miembros del grupo se lanzaron a la carretera para hacer diferentes viajes. Adolfo y Laura con destino a Barcelona y a Figueres para cumplir con el sueño de ver el museo de Dalí y pasar el sábado y el domingo en el entorno del artista. Convencieron a David y a Susana para que les acompañaran en el coche de Adolfo, que es muy espacioso y confortable, lo que era muy de agradecer teniendo en cuenta que tenían por delante un viaje de seis o siete horas, cuando menos.

Por su parte, Jaime y René recogieron en el hotel el coche de Jaime —como el resto de sábados hasta el momento—, y se lanzaron al descubrimiento de algún lugar con encanto sin rumbo fijo. Se saben la lista de la Guía Michelin casi de memoria y, junto con la información de Internet más algunas recomendaciones que obtienen de aquí y de allí, seguro que arribaron a un buen puerto. El lunes contarán en la clase —como de costumbre— sus hazañas gastronómicas, pues no se las pueden callar.

Damián el pobre entra en la semana previa a la celebración de la fiesta del patrono de la ciudad —San Pantaleón— y le espera mucho trabajo extra para cumplir con las diferentes ceremonias que se celebrarán en honor del santo —misas, vísperas, rosarios, novenas, rogativas y

procesiones—. Todas ellas culminarán con la misa mayor del sábado día veintisiete a la que acudirá, como siempre, el señor obispo. En cuanto pase la semana se podrá relajar, pero ahora el pobre está en plena vorágine de acción.

Soledad se fue en tren a Madrid. Ha tomado la decisión de pedir la separación y el divorcio de su marido y le esperan unas horas duras y complicadas, a pesar de que ya ha mantenido constantes contactos telefónicos de preparación del terreno. Tiene una gran fortaleza personal y está haciendo un proceso envidiable. Es una mujer de una gran personalidad no cabe duda.

Por último —a sugerencia de la propia Marta— ella, Elena, Cristina y el profesor se desplazaron a la Feria Anual de las Antigüedades que se celebra en un pueblo cercano —tradicionalmente en la segunda quincena de Julio— y pasaron allí el día entero. En este sentido la sensibilidad de Marta para hacer en cada instante lo más acertado cautiva, emociona y sorprende al profesor. El viaje surgió como consecuencia de la conversación que mantuvieron los dos el viernes cuando este contó con todo detalle el shock y la sorpresa que Elena había causado en la clase al declarar su amor en público por Cristina. Marta se sintió muy impactada y pensó que era muy importante tener una rápida reacción de ayuda y de apoyo a ambas, preparando una actividad compartida con la que se

sentieran totalmente en conexión y en continuidad con una vida que sigue con toda normalidad. Y, ¿qué mejor para ello que la feria? —le propuso al profesor con alegría—.

Afortunadamente los viajes transcurrieron de manera agradable y exitosa, especialmente el de Soledad, la cual ha vuelto transformada de Madrid. Con su pareja todo ha concluido en un clima de amistad y camaradería envidiable y la ausencia de hijos ha facilitado mucho todo el proceso de la separación.

En lo concerniente a los viajeros «catalanes» volvieron entusiasmados de la visita a Figueres. David y Susana han tenido la inmensa suerte de poder acercarse a la vida y a la obra de Dalí de la mano de Laura y de Adolfo, que han demostrado tener una enorme cantidad y calidad de conocimientos sobre el tema, que han compartido durante todo el fin de semana con la joven pareja. Pensando en la posibilidad de preparar una jornada sobre el artista —como había prometido a Cristina— Laura ha comprado una colección de treinta láminas de sus principales obras, las cuales tiene previsto utilizar como apoyo visual el día que haga la exposición de sus comentarios. Volvieron muy cansados de un viaje tan agotador —muchos kilómetros de ida, museo, cena, visita nocturna, dormir poco, otra vez museo, comida, muchos kilómetros de vuelta—, pero estaban encantados.

Al profesor y a sus tres compañeras también les fue muy bien en la jornada. Disfrutaron mucho en la feria y Cristina —gran coleccionista de plumas estilográficas— encontró una Watermans del año mil novecientos cincuenta preciosa y en perfecto estado, aunque no quiso ni decir lo que había pagado por ella. Es negra, con incrustaciones de plata y muy bonita. Durante el día Elena y ella se pasearon cogidas del brazo por la parte vieja del pueblo charlando sin parar. A la hora de la comida acosaron al profesor con cientos de preguntas sobre alimentación —qué se debe y qué no se debe comer— hasta que agotado y entre risas éste pidió la rendición. La vuelta fue silenciosa y tranquila, como era lógico, después de estar todo el día andando de un lado para otro.

Una vez que dejaron a Elena y a Cristina, ya en la puerta de casa de Marta el profesor le agradeció —una vez más— su exquisita sensibilidad para lograr que los momentos difíciles se transformen en una situación sencilla y entrañable.

No lo sabemos, pero seguro que a René y a Jaime también les fue bien en su búsqueda gastronómica, y a lo largo de la semana contarán sus divertidas aventuras.

20 Adolfo reflexiona en voz alta sobre la ira

¿Por qué el profesor consideró adecuada la emoción de la ira para Adolfo? En principio le parece observar que vive la vida con un cierto grado de hostilidad permanente provocada por el incumplimiento de sus expectativas y de sus ilusiones. Se considera a sí mismo víctima de la mala suerte y de las maniobras de aquellas personas que ocupan —injustamente— el lugar de éxito que a él corresponde. Esa hostilidad agresiva, que no llega a manifestarse directamente mediante la ira clásica, se expresa en multitud de detalles y actitudes secundarias como la negatividad, la intransigencia, los comentarios ácidos y despectivos, el desprecio hacia los colegas, la amargura, la queja constante, la actitud crítica habitual o la excesiva exigencia. Adolfo, sin proponérselo conscientemente, es un verdadero especialista en la ira, y reflexionar sobre ello le va a venir muy bien.

Hasta el momento el estilo que se ha impuesto en las intervenciones de participantes anteriores —conforme fue sugerido por el propio profesor al inicio de su explicaciones— ha sido realizar una breve y sencilla introducción previa a la lectura del texto con reflexiones generales sobre la emoción, lo cual está siendo muy del agrado de la gente. Adolfo no desea ser menos y expone

sus reflexiones sobre la ira con orden y facilidad, pues se nota que está acostumbrado a comunicar habitualmente.

—La ira —recuerda al inicio de su explicación— es un enfado grande y violento en el que la persona siente indignación y enojo, perdiendo el dominio y el control de sí misma. De acuerdo. Y, ¿qué es lo más destacable de esta definición? —se pregunta—. Para mí se trata del hecho primordial de la pérdida del dominio y del control personal, puesto que en esa pérdida de control se encuentra implícita y latente la posibilidad de un desenlace individual o colectivo de imprevisibles y funestas consecuencias. En especial, cuando se trata de una reacción colectiva generalizada.

«Lo peor de la ira —prosigue— es que es violenta en su origen y por ello es muy importante comprender muy bien sus procesos para tratar de paliar y abortar esa faceta tan negativa y dramática desde su nacimiento. Cuando una persona reprime su ira —y hay que reconocer que socialmente está muy mal vista— toda esa violencia retenida acumulada buscará diferentes modos y maneras «legales» de aflorar —como hemos visto antes— sin que parezca que la persona está teniendo ese brote de ira. Cuando la ira, por el contrario, no se reprime en absoluto y se manifiesta libremente ante la menor provocación o bien se expresa de forma muy desproporcionada en

relación con la causa, entonces la persona iracunda se vuelve un sufrimiento y un acoso para todo el mundo, pero muy en especial para las personas que tiene cerca de su entorno familiar y vital. Por último, cuando la ira es compartida y se suma a la de muchas otras personas se forma una gran bola que se expande sin parar y que puede arrasarlo todo».

Prosigue su disertación indicando:

«La ira individual —como respuesta subjetiva— tiene reglas diferentes que la ira colectiva. La individual dependerá de la estabilidad de los equilibrios personales —equilibrios que ayudarán a la persona a moderar y a acomodar la intensidad de sus reacciones a la importancia de los sucesos en esta o en cualquier otra emoción—, de manera que habitualmente a una persona equilibrada le será difícil responder con enfado o con violencia ante cualquier detonante. Sin embargo, la ira colectiva —como respuesta general común compartida— tiene su lógica y su fundamento en una respuesta emocional colectiva incontrolada que suele ser consecuente, generalmente, con los sucesos que la provocan. Cualquiera de ellas —tanto la individual como la colectiva— pueden terminar en un estallido de violencia una vez que se desborda la fase de acumulación de tensión interna y una vez que se produce un detonante que la enciende. Esto se conoce como «el

proceso de explosión de la ira» y resulta especialmente peligroso en el caso de acumulación de la ira colectiva».

Ante las caras de incertidumbre, Adolfo se ve en la necesidad de ampliar un poco más su información sobre el ciclo de la explosión de la ira. Dice:

—El ciclo clásico de explosión de la ira tiene seis etapas. La primera, se corresponde con la acumulación de ira que ocurre por la continuidad de los sucesos que la provocan y la alimentan sin que tenga posibilidad de darles salida. En la segunda, se produce el desbordamiento de esa acumulación que, en general, suele ir acompañado de señales previas claras y significativas que indican que tal estado de situación se está produciendo —tanto en la ira individual como en la colectiva—. La tercera, se caracteriza por la aparición de un detonante espontáneo —y generalmente imprevisto e inesperado— que actúa de drástico modificador de la situación de estabilidad. En la cuarta etapa, se produce la explosión y el contagio de la reacción violenta. Se inicia un tiempo de irracionalidad individual o colectiva con reacciones que rompen normas y valores y en la que se cometen todo clase de violencias y atropellos. Con la quinta, llega la etapa del análisis, del arrepentimiento y de la obtención de conclusiones sobre lo ocurrido. Por último, con la sexta se inicia un nuevo

período de acumulación que inaugurará un nuevo ciclo de explosión con todas sus etapas.

«Por desgracia —comenta con gravedad— he sido testigo frecuente de intentos de manipulación en los que se procura generar una ira intencionada entre gente fácilmente manipulable, que se va acumulando para ser utilizada con alguna intención incorrecta, contra algo o contra alguien, y que puede llegar a ser muy destructiva. De modo que si la tristeza es la emoción más temida, la alegría la más valorada y la felicidad la más buscada, la ira y la compasión son las emociones más explotadas y más manipuladas».

Poniendo un cierto tono dramático a su intervención traslada una pregunta al resto de la clase:

— ¿Sabéis cuál es el antídoto mejor y más efectivo para la contención de la ira y de la agresividad colectiva? ¿Lo imagináis? Ni más ni menos que la justicia. Algo tan sencillo y tan complicado como eso.

Explica que la justicia —o lo que el pueblo considera que es la justicia— es el mejor antídoto para la violencia y la ira colectiva, porque el convencimiento o la mera sospecha de que una conducta que atenta contra los intereses y los valores de un amplio colectivo de la población pueda quedar impune alimenta la ira y la agresividad sin parar, y el pueblo afectado no descansará

hasta contemplar el castigo de los culpables. Y cita —como argumento— el ejemplo de la Revolución Francesa.

— ¿Y cuál es el antídoto para la contención de la ira individual? — le pregunta Damián.

—La forma más efectiva de dar respuestas adecuadas y proporcionadas frente a situaciones que nos sacan de nuestras casillas es la de mantener el más alto nivel en nuestros equilibrios personales, lo que se consigue, sobre todo, con el trabajo de autoconocimiento.

A continuación —un poco antes de que el profesor haga sus comentarios sobre la alimentación de la ira— añade:

—Antes de leer mi trabajo sonoro os voy a repartir una hoja con el texto para que facilitar su seguimiento.

Y una vez que lo ha hecho comienza su lectura.

«Aquel día había sido nefasto y retorcido desde el punto de la mañana y todo el mundo se metía conmigo. Protestando porque el desayuno como siempre estaba frío. Pitándome por conducir demasiado despacio o demasiado pegada al centro de la calzada ¡Mujer tenías que ser! Recriminando en la oficina—por milésima vez— mis dos minutos de retraso, cuando nadie ve que salgo todos los días una hora más tarde, y que no bajo a tomar café, al contrario que los señoritos que tanto trabajan. Siendo reclamada por tareas atrasadas que nadie quiere asumir y que me encajan, con

ironía, por ser la más lista. Priorizando a disgusto de todos pues todos se sienten postergados y mal atendidos.

Y vas sintiendo como poco a poco la rabia, la amargura y el descontento se adueñan de tu ser y pierdes la calma y la necesaria templanza justo en el momento en que más las necesitabas. Cuando el jefe —el mal llamado jefe— se acerca colérico y enrojecido hasta tu mesa y, delante de todos —y dicho sea de paso entre sus cínicas sonrisas —, te insulta, te desprecia y te culpabiliza de sus incumplimientos y sus incapacidades, por algo que ni tan siquiera tú reconoces. Es ese maldito momento en el que te levantas, pierdes el aire y el suelo y le sueltas lo que es vox populi. Que es un sobón repugnante. Que está bebido después de comer casi todos los días. Que es capaz de buscar culpables donde sea para salvar su culo y su asiento.

Y ya no te queda otra salida más que abandonar la estancia con un portazo. Y vagas por las calles sintiéndote culpable de lo que has hecho, maldiciendo ese instante de gloria del que te vas a arrepentir durante mucho tiempo.

¡Maldita sea mi suerte!»

Antes de que el profesor tome la palabra David levanta la mano para demandar una breve intervención.

—Dime —le dice el profesor— ¿qué quieres comentar?

—Se trata —explica— de una cuestión relativa a la alimentación. El otro día leí un artículo muy interesante en el que se hablaba de unos experimentos realizados en una cárcel de Caracas en la que se había conseguido reducir la agresividad y la violencia entre los internos gracias a algunos cambios en la alimentación ¿Es eso posible?

—Desde luego David —contesta el profesor— es totalmente cierto. Desde el punto de vista alimentario la mejor manera de asegurar la agresividad y la ira es descuidar el hígado. Bien porque lo sometemos a un gran estrés provocando una situación de bloqueo o bien porque no le damos los alimentos que le sientan bien. Y eso es lo que hicieron en la prisión. En una primera fase eliminaron de la dieta alimentos que bloquean y estresan el hígado como carne, quesos, alimentos grasos concentrados y huevos. En un segundo paquete de acciones limitaron la ingestión de bloqueadores del hígado como: frutos secos, horneados, grasas animales, el exceso de cantidad de comida, el exceso de fritos, el exceso de sal, de condimentos salados y el consumo habitual de azúcar. Los internos se llegaron a sentir tan bien que solicitaron continuar voluntariamente con esa dieta. Experimentaron —enfatisa el profesor— la realidad de que, cuando el hígado esté bien nutrido, los temas relacionados con la cólera y la irritabilidad mejoran notablemente. Por el

contrario, los alimentos que saturan el hígado favorecen el estado de enfado e irritación, sin causas aparentes.

Al comentario sobre la experiencia de Caracas añade la sugerencia de una alternativa interesante y sencilla para reducir el efecto del bloqueo y el recalentamiento del hígado —en especial cuando hay dificultades para cambiar la dieta— que consiste en el empleo de «ayudantes» de la digestión como: vegetales amargos, rabanitos, shoyu, germinados, limonada o levadura de cerveza, para digerir, diluir y metabolizar eficazmente las grasas saturadas. También desea recalcar que:

«Una forma muy adecuada para generar calma y reducir agresividad es el empleo del dulce caliente. Por ejemplo, una forma rápida y efectiva de apaciguar un estado alterado e irritado —en uno de esos días que tenemos malos y no sabemos ni porqué— es tomar un zumo de manzana templado».

Una vez que Adolfo se vuelve a sentar en su mesa el grupo le dedica la calurosa y ya tradicional ovación para manifestarle su agradecimiento y su satisfacción por el trabajo y el esfuerzo realizados.

21 ¿Hablamos de la vergüenza?, sugiere David.

A lo largo de la semana a David le ha tocado el turno para hablar sobre la vergüenza después de Adolfo. Ha sido muy sincero desde el comienzo reconociendo que le ha costado mucho centrarse en el asunto, y que se preguntaba cuál era la razón para haber sido asignado a esa emoción. Una vez que ya está sentado en la mesa del ponente, el profesor le aclara las razones para tal elección.

—Verás David —le explica apoyado en la primera mesa justo al lado de René— en principio, si te he de decir la verdad, no sabía muy bien a quién asignar esta emoción. Quería que fuera una persona joven para que no tuviera su juicio demasiado condicionado por las experiencias de la vida, y así tener una visión fresca y espontánea de la vergüenza, por lo que dudaba entre tú y Susana. Como quería que ella hiciera la compasión —puesto que creo que va muy bien con su personalidad— ya no tenía más opciones. Espero no haberte hecho sufrir demasiado.

—No, no —se apresura a contestar David— para nada. En principio pensaba que no me iba nada bien esta emoción, pero se me pasó enseguida. Además, lo primero que hice fue tomar el diccionario y mirar lo que significaba la vergüenza. Por algún sitio tendré que empezar —me dije— y así arranqué. Más tarde las cosas se me aclararon bastante y me concentré en el tema.

Y prosigue contando como ha hecho el trabajo:

«Como os digo observar la definición con detenimiento me ayudó mucho a arrancar. De todas las que he visto la que más me gustaba era la que describía a la vergüenza como: «una turbación que se sentía ante las demás personas por una falta o acción que se considera ridícula o humillante». Pero en cualquier caso me venían a la cabeza diferentes expresiones típicas relativas a la vergüenza, en general, que me apetecía explorar. Pensé que lo mejor sería investigar y reflexionar sobre esas expresiones y sus contenidos. Así fue como descubrí hasta seis modelos diferentes de vergüenza.

La primera que me venía era la que yo llamaba —y apunta con grandes letras en la pizarra blanca la palabra «VERGÜENZA COACTIVA»— la cual quedaba representada por la frase: ¡debería darte vergüenza! Es utilizada, comúnmente, para machacar y coaccionar a los niños y a los adolescentes en momentos claves de su desarrollo vital o cuando se está recriminando una acción a alguien. Esta vergüenza se enfoca en comportamientos negativos y rechazables, eso sí, siempre desde la perspectiva del que los juzga y enjuicia. Lo malo es que a fuerza de repetirla causa una sensación de vergüenza interna muy asentada en la persona que la recibe, y le puede provocar un alto sentimiento de desvalorización

personal que, con el tiempo, es causante de una respuesta emocional exagerada. Si os he de decir la verdad, a esta vergüenza no le he encontrado ninguna función positiva ni loable.

La segunda que me venía era la que he llamado «VERGÜENZA CORRECTIVA» —y mientras lo dice se levanta del asiento para anotarla en la pizarra debajo de la anterior— que viene representada por la frase: ¡me siento totalmente avergonzada! Lo normal es que esta vergüenza se origine en el descontento que tiene una persona consigo misma por tener la consciencia clara de que ha actuado contra las normas —o cuando menos contra sus normas—, y no se siente bien por ello. Si os dais cuenta, esta vergüenza rompe un poco con la definición general ya que no requiere que existan otras personas observadoras o juzgadoras, y de hecho la persona siente esta vergüenza sobre todo ante sí misma. En definitiva, le servirá para tomar buena nota de lo ocurrido y corregir su comportamiento. Por ello es muy motivadora y valiosa para crecer y mejorar individualmente en el deseo propio por alcanzar la perfección. De todas maneras, no debemos poner demasiado rigor al enjuiciar nuestros propios actos para no caer en la autocompasión, evitando disgustarnos por cosas que creemos hacer mal —sin razón—, lo que nos lleva a juzgarnos con excesiva dureza.

La tercera vergüenza —continúa mientras escribe otra nueva palabra debajo de las anteriores— es la llamada por mí «VERGÜENZA ESPONTÁNEA» y que puede estar representada por esta frase: ¡Dios mío qué vergüenza he pasado! Es muy sencilla de explicar puesto que se trata de una rápida reacción emocional frente a un suceso espontáneo —casi siempre inesperado— que causa una profunda herida en nuestro orgullo de personas perfectas —ejemplo de una caída en público— y que precisa de testigos presenciales —por ejemplo, esto no ocurriría en una isla desierta—. Normalmente ante ella se reaccionará con una parálisis inicial, seguida de un bloqueo general, que dará paso a un irrefrenable deseo de huir y desaparecer. Finalmente llegarán la indignación, la autorecriminación y la autocompasión, y lo mejor será que la persona cierre el proceso riéndose un poco de sí misma sin sentirse demasiado mal por lo que ha pasado.

Por unos momentos se atasca pues no recuerda cual era la cuarta: «¡Ah sí! —respira aliviado— la cuarta era la «VERGÜENZA ÉTICA» —y la escribe junto a las otras— y me parece que queda bien representada por la frase de: ¡no tiene vergüenza! Esta vergüenza está relacionada con la práctica de actos personales indignos, descalificables o escandalosos que vulneran la moral y la ética, y que son doblemente rechazables cuando se cometen abusando de un poder de representación del pueblo ¿Qué función o

sentido puede tener la práctica de una vergüenza recriminatoria y acusadora como esta? Ni más ni menos que proteger, salvaguardar y mantener el respeto por los valores que toda sociedad —individual y colectivamente— necesita para mantener su estructura y sus equilibrios básicos.»

A la quinta de las vergüenzas —y la vuelve a anotar en la pizarra— la he llamado la «VERGÜENZA TÍMIDA». La frase que la representa podría ser: ¡es que me da mucha vergüenza! Tiene un sentido bastante más profundo que el que aparece a primera vista. Cuando nos enfrentamos a una acción que creemos supera a nuestras capacidades o a nuestras habilidades personales —aunque no sea cierto— lo que hacemos es acompañar a nuestros sentimientos de impotencia con una sensación anticipada de vergüenza. La secuencia es la siguiente: nos vemos haciendo algo para lo que creemos no tener facultades, por lo cual estamos seguros de que lo vamos a hacer mal, como consecuencia de hacerlo mal seremos criticados o rechazados y al final nos sentiremos avergonzados. Y lo curioso es que toda esa vivencia anticipada de la vergüenza la hacemos desde nuestra fantasía y de espaldas a la realidad. Bien está tener prudencia para no asumir el riesgo de acometer tareas que están fuera de nuestro alcance, pero no debemos de rechazar el participar en la vida por falta de confianza en nosotras mismas. La única manera consistente de dar la

vuelta a la «vergüenza-timidez» es desarrollar equilibrio y fortaleza interior suficientes como para no expresar esa manifestación de nuestra personalidad, porque sencillamente no existe tal condición interna de debilidad.

Como última vergüenza me venía a la mente la que llamaba «VERGÜENZA AJENA», y ya veis que no me he estrujado mucho la cabeza para encontrarle un nombre —dice sonriendo—. Esta vergüenza es la resultante de sentir como propia la turbación que creemos —y recalco lo de creemos— está experimentando otra persona por algo que en nuestro criterio se considera ridículo o humillante. Esta vergüenza es bastante más útil de lo que pueda parecer a simple vista, puesto que indica la manera de aprender con la experiencia ajena y nos enseña por similitud. De modo que aprendemos a sentirnos mal con lo que les ocurre a personas, que inclusive no conocemos, para estar alerta en el momento en que nos ocurra a nosotras».

Mientras David se acomoda en la silla, y recupera un poco el aliento de haber estado hablando sin parar, Jaime toma la palabra para especular sobre la función y utilidad de la vergüenza.

—Conforme has ido exponiendo las distintas clases de vergüenza —le dice— he ido anotando su posible sentido o justificación y me han surgido hasta cuatro razones para

su existencia. La primera, nos advierte de que gracias a la vergüenza podemos conocer con más precisión nuestros límites personales. La segunda justificación, nos provee de motivación para no tropezar siempre en las mismas piedras haciéndonos pasar un mal rato muy consciente que no deseamos volver a repetir. La tercera, sostiene que la vergüenza nos ayuda a ser mejores cada día puliendo los fallos que observamos en nuestro comportamiento. La cuarta, y última, nos dice que puede ser considerada como un factor educacional restrictivo ¿Es así?

—Bueno estoy de conforme en las tres primeras —le contesta—, pero no tanto en la cuarta. Quizás no me he explicado bien cuando he hablado de la vergüenza coactiva. Para mí esa vergüenza no tiene una función específica y por el contrario es causante de muchos traumas cuando somos personas adultas.

—Estoy de acuerdo. Gracias David, en general tu exposición me ha gustado y me ha parecido muy original.

Susana —siempre interesada por los efectos de la alimentación— no perdona y levanta su mano para preguntar al profesor sobre si hay alguna relación directa entre la vergüenza y algún tipo de alimentación específico.

—Verás Susana —contesta con brevedad— desde mi punto de vista, entre la alimentación y la vergüenza no hay ninguna relación directa ni indirecta. Recuerda que en

alguna ocasión anterior ya hemos comentado que había tres tipos de relación: una directa, una indirecta o general y una neutra. Pues bien en este caso se trata de la última. En algún momento —añade— hablaremos de cómo alimentar una condición personal equilibrada para que el comportamiento ante las emociones sea óptimo, pero no creo que afecte en casi nada a la emoción de la vergüenza. Así que, por ahora, vamos a continuar con la exposición de David para finalizar a tiempo. Pero te comento que volveremos sobre ello en alguna otra ocasión posterior.

David —que ha vuelto a sentarse en la mesa junto a Susana— lee para la clase, desde allí, el texto sonoro que ha preparado sobre la vergüenza.

«¿Cómo llamar a aquellos que permanecen agazapados, entre la penumbra y las sombras, esperando la primera claridad del día para abandonar la ciudadela en sigiloso silencio intimidados hasta por su propia cobardía, tratando de que su ausencia sea advertida cuando ya sea tarde?

Bajo el pretexto de humillantes condiciones de retirada, se alejarán montados en los escasos corceles vigorosos que aún resisten, y abandonarán las murallas lo más rápido que puedan llevando consigo las alforjas repletas con el oro y la plata que les fue entregada para negociar vidas y libertades.

Pero se equivocan al traicionar la grandeza que se alcanza con la aceptación del sacrificio supremo, creyendo que

pueden mancillar —impunemente— el honor y la dignidad de cientos de hombres y mujeres valientes. Porque ni lograrán ahuyentar a las fieras que se esconden entre la maleza, ni todavía mucho menos atemorizarlas.

Es sabido que será eterna la condena para los acusados de tanta indignidad. Indignidad que les perseguirá después de la muerte, y que alcanzará en su ignominia a las generaciones posteriores a las que se castigará por el oprobio de haber sido engendradas en el deshonor, en la culpa y en el rencor de los que sufrieron aquella afrenta que jamás será ni olvidada ni perdonada».

Por supuesto que David no se queda sin los correspondientes aplausos del resto de participantes que le han escuchado con muchísima atención. A pesar de su juventud lo cierto es que manifiesta una madurez muy importante, y la gente le valora y le aprecia mucho.

22 Los entresijos de la compasión contados por Susana

El curso va avanzando y el profesor tiene interés en acelerar las presentaciones restantes de Susana, Laura y Damián, facilitando así una teórica segunda vuelta optativa para quien lo desee, de modo que pregunta a Susana sobre la posibilidad de exponer su trabajo sobre la compasión al día siguiente. Argumenta que la semana entrante será un poco más difícil dado que son las fiestas de la ciudad y, aunque no hay más que un día festivo —el martes—, siempre el ambiente es más relajado y resulta más difícil mantener la concentración. En el plan del profesor figura que esa semana esté completamente dedicada a Laura, el miércoles para exponer su trabajo sobre la culpa y el sábado por la mañana para hacer la presentación de su trabajo sobre Dalí al resto de la clase. Adolfo tiene una boda ese día y no podrá estar en la presentación, pero ambos están seguros de que se bastará ella sola para hacerlo estupendamente. A Susana la propuesta le parece bien, así que, según lo convenido, durante la clase del día siguiente presenta sus reflexiones sobre la compasión.

El profesor ha elegido para ella esa emoción por su inocencia y por su candor. Es emocionalmente muy tierna y sensible y puede ser objeto de fácil manipulación. Si a ello se añade su juventud y su deseo de lograr un mundo

mejor, la injusticia y el sufrimiento tan extendidos por el mundo le pueden crear problemas emocionales. Reflexionar sobre la emoción de la compasión le ayudará a conectar con la realidad desde la perspectiva de la justicia y de la aceptación personal.

Para poder iniciar su intervención, Susana, se coloca en la mesa del profesor, pero antes de sentarse se aproxima a la pizarra blanca y con cuidada letra escribe con grandes trazos las siguientes palabras: «CONOCER», «COMPRENDER», «COMPARTIR», «COOPERAR».

Y sin decir nada se sienta ante la intriga de sus compañeros y compañeras, dando comienzo a su intervención:

«La compasión reconozco que me da bastante guerra interior. Os va a parecer una tontería, pero es así. En la carrera hice un trabajo final de filosofía sobre Nietzsche y quedé muy impactada por su planteamiento frente a la compasión. Con el tiempo he ido matizando mi posición, pero reconozco mantener todavía una fuerte influencia por aquel trabajo. Defendía el filósofo que: «la compasión es un sentimiento negativo del hombre que, debilitando su voluntad y sus pensamientos, le hunde en la desesperanza existencial de ver como sus esfuerzos se han de concentrar en resolver su sentimiento de culpabilidad por los desequilibrios que él mismo ha creado». Y eso, desde mi

percepción, significa estancamiento, cuando por el contrario el destino natural del hombre le empuja a centrar su energía en progresar y en crecer. Inclusive, el filósofo llegó a afirmar que «la crueldad es uno de los placeres más antiguos de la humanidad».

«Ese circunstancia particular de mi vida me llevó —continúa— a una profunda reflexión sobre la razón de la compasión. Me preguntaba: ¿para qué la compasión?, ¿qué aporta al ser humano?, ¿qué sentido puede tener sentir dolor o tristeza por la pena o el sufrimiento de otro ser humano? Creía entender que la capacidad de sentir —solo de sentir— con otra persona estaba resuelta con la empatía, mientras que la necesidad de actuar para resolver o aliviar una situación ajena de sufrimiento o de pena era lo que verdaderamente distinguía la compasión. Y efectivamente esa acción es la que, intentando restituir una situación de justicia y de equilibrio moral que sin ella no se resolvería, insisto, es la acción la que da sentido a la compasión. Me decía: ¿cómo sería la vida del ser humano si no existiera la compasión? Y me llegaban respuestas como: Que habría más injusticia; Que existirían todavía más desequilibrios o que serían más profundos; Que el mundo de las relaciones humanas sería mucho más frío y egoísta; Que la vida tendría más riesgo e inseguridad, puesto que también existiría mucha más gente desesperada. Pero me daba cuenta de que con esas

respuestas no hacía sino hurgar en el posicionamiento de Nietzsche, admitiendo que los seres humanos estábamos estancados tratando de resolver nuestras propias estupideces.

Desde luego que la cuestión se centra en el hecho de actuar o de no actuar, de eso no me cabe ninguna duda. Está claro que la reacción natural espontánea de sentir la pena por la otra persona que sufre será inevitable, pero, ¿qué hacemos en la práctica ante una situación de compasión?, ¿actuamos o no actuamos? Esa es la cuestión clave a la que doy vueltas: ¿es actuar una señal de debilidad y una equivocación en contra de la propia evolución del ser humano o por el contrario actuar es lo correcto?»

Susana no quiere perder el hilo de su pensamiento —en lo que para ella es una cuestión complicada— y continúa con apasionamiento:

«No quiero ni pensar que hubiera escrito hoy nuestro buen amigo Nietzsche al observar la tremenda explotación de la compasión que soportamos las personas de nuestro tiempo. Todavía sus escritos hubieran sido más radicales, sin ninguna duda. Por eso os escribía esas cuatro palabras antes en la pizarra. Porque lo primero que desencadena un proceso de compasión es el conocimiento de una situación penosa o dolorosa y eso —en nuestro tiempo

actual— es algo verdaderamente preocupante. Antes, en tiempo de nuestros abuelos, se tenía acceso al conocimiento de los sucesos dolorosos ajenos de otra manera. Eran más cercanos al núcleo personal, más locales y como mucho de cierto alcance nacional. La respuesta era entonces más sencilla de dar, bien fuera la comprensión, la solidaridad, la colaboración, la ayuda o cualquiera que fuera. Pero hoy es en verdad imposible. El mundo se ha internacionalizado y la compasión también. Las sociedades organizadas y los medios de comunicación se encargan de hacer vivir a las personas —en primera fila de butacas, con la máxima intensidad emocional y con toda la carga posible de imágenes impactantes— todos los desequilibrios propios de la sociedad moderna y los sucesos catastróficos que ocurren en el planeta. A todo ello hay que añadir los asuntos que requieren de nuestra compasión porque acontecen en nuestro entorno personal, así como el acoso diario de la compasión organizada de nuestras calles. La conclusión es que el ser humano se tiene que defender, tiene que aprender a decir no y a aguantar la presión del entorno que, con buena o mala intención, tratará de hacerle sentir culpabilidad si se niega a la acción compasiva».

Llegado a este punto se levanta y se acerca a la pizarra blanca y señalando a cada una de las palabras comenta:

«De ahí esas cuatro palabras que veis escritas en la pizarra. «Conocer» es el principio de todo y sin eso no hay reacción personal posible. «Comprender» es llegar a entender a las otras personas y a sus estados emocionales lo que conlleva la práctica de la escucha y la observación atentas. «Compartir» es la lógica consecuencia de nuestra condición humana a la que nadie se puede resistir y que presiona a otro ser humano —de manera irremediable— a sentir pena o conmiseración como expresión de solidaridad emocional. Y por último «Cooperar» es actuar, o sea traducir toda esa carga emocional en acciones, dando una respuesta concreta con la intención de aliviar el dolor ajeno. Pero para forzar esa cooperación, primero, hay que enternecer y conmover».

En estos momentos, su estado de concentración en el tema es total, y como ha observado que Damián ha levantado el brazo para intervenir le pide, cortésmente, que espere tan solo unos minutos para que pueda finalizar, antes de que se le vaya el hilo de la cabeza. De modo que prosigue con su exposición:

«Lo cierto es que una persona en un proceso de compasión siente una pena y un sufrimiento muy real. Y como eso es así, la cuestión pasa a ser: ¿qué es lo que de verdad estamos intentando aliviar cuando hacemos una acción compasiva? ¿El dolor y la necesidad ajena o el

sufrimiento o la necesidad propia de liberarnos de esa angustia? Porque lo que tiene claro una persona que sufre es que debe hacer algo para aliviar su dolor y su malestar, pero entonces: ¿qué resolvemos en realidad cuando actuamos? Aunque tampoco eso importa demasiado, puesto que si con nuestra acción se da respuesta tanto a la liberación del propio sufrimiento como al alivio de la necesidad ajena, pues que sea doblemente bienvenida esa acción. Y eso estará muy bien, pero tendremos que admitir que, efectivamente, nos pasamos la vida resolviendo nuestros desequilibrios —como decía Nietzsche— ¿Por qué lo hacemos así? Porque en el fondo falla lo esencial, que no es otra cosa que resolver directamente las situaciones que propician el nacimiento de la compasión, lo que significa actuar contra las mismas injusticias en su base. De modo que la compasión se convierte al final en un tema de justicia elemental.»

Dicho esto se levanta y, apoyándose en la esquina de la mesa, se dirige a la clase para trasladarles una cuestión que le ha quedado pendiente:

«Estoy convencida, como os he dicho antes, de que la respuesta de la acción es la correcta. Pero me queda entonces la preocupación de saber cómo tiene que defenderse la persona frente a todo ese ataque emocional externo que tanta inquietud y zozobra le suele ocasionar

¿Quién tiene compasión por la pobre persona individual que sufre el acoso de cientos y cientos de penas y sufrimientos ajenos que, lógicamente, no puede resolver? Me gustaría conocer lo que pensáis al respecto.»

Damián —que ya había levantado la mano para intervenir— toma la palabra.

—La verdad es que el tema de la compasión se ha vuelto en los últimos tiempos un poquito complicado. Y te tengo que decir que en mi actividad es muy frecuente que las personas me pregunten muchas cuestiones relacionadas con el ejercicio de la compasión. Muchas más de las que puedas imaginar. Creo, por encima de todo, que la compasión —como has citado antes un poco de pasada— es una cuestión de justicia más que de cualquier otra cosa. Por ejemplo, el principio del pago del diezmo calculado sobre lo que cada uno obtiene no obedece a una regla de caridad o de amor cristiano sino a un estricto sentido de la justicia, y es exigible por tratarse de una obligación causada por la falta de igualdad y de oportunidades en el mundo, tanto en el muy cercano como en el lejano. Pero también es cierto —y perdona que me extienda un poquito— que cada persona responde de manera diferente, por una y mil razones, a los estímulos compasivos de modo que también responderá ante la situación de dolor ajeno de forma diferente. Pues bien, que

lo haga según su palpito, pero que lo haga. La manera más sencilla de acertar en este tema de la acción es poner el diezmo en manos de organizaciones reconocidas y de prestigio humanitario, que tienen la información adecuada para realizar una aplicación de las ayudas de forma eficaz y socialmente inteligente. Yo creo que personalmente lo haría así, sin olvidar que a cada uno de nosotros tocará, en mayor o en menor medida, lidiar con situaciones de compasión en su entorno cercano, las cuales resolverá con cuatro ingredientes mágicos: amor, sentido común, justicia y eficacia.

—Gracias Damián —contesta Susana— me gusta esa forma de ver la cuestión. Supongo que eso quiere decir que de manera complementaria eres partidario de la negación y de la resistencia a esos ataques constantes que intentan llamar nuestra compasión de mil y una manera diferentes ¿Es así?

—En líneas generales así es —contesta convencido—. Ten en cuenta que para forzar la compasión de las buenas personas hay en el mundo verdaderos especialistas, y que el mejor profesional de la explotación de la compasión es aquel que sabe poner mejor a una persona contra las cuerdas de su sensibilidad. En general suele ser más sencillo y fácil en estas situaciones dejarse llevar que resistir, pero no quiere decir que eso sea lo correcto.

—Muchas gracias, otra vez.

Cristina levanta su mano para solicitar una breve intervención: «Personalmente me gusta esa idea de ver a la compasión como una herramienta de la igualdad entre los hombres al margen de la aleatoriedad de haber nacido en un lugar o en otro del planeta, algo que ocasiona tan graves y grandes diferencias entre las personas de este mundo. Algunas de esas diferencias son tan profundas que hechos como la mortalidad infantil, la pobreza total, el hambre devastadora, la explotación o el asesinato de poblaciones enteras y tantas barbaridades son muy difíciles de comprender y de aceptar sin la ayuda de la compasión. Con ella se llega a entender mejor el funcionamiento de las leyes espirituales y a comprender que funcionan para todos los seres humanos de la misma manera».

Jaime al escuchar a Cristina le plantea una objeción:

—Si no recuerdo mal —y corrígeme si me equivoco— la idea de las leyes espirituales viene a decir, entre otras cosas, que atraemos lo que nos ocurre porque lo necesitamos para nuestra evolución personal. Entonces, ¿cómo justificar por ejemplo que un niño atraiga tanto dolor, tanta carencia, tanta injusticia para su vida? ¿Cómo explicar que muera tan temprano entre grandes carencias y sufrimientos? ¿Para ir liberando su karma? ¿De verdad?

¿Cómo es posible pensar que la compasión puede ayudar a comprender las leyes espirituales, y a su vez que estas pueden ayudar a encontrar sentido a las injusticias del planeta? Lo siento, pero me resulta imposible de aceptar y de creer. Inclusive me da la sensación de que las leyes espirituales son una necesaria invención del hombre para poder convivir con desigualdades tan profundas, sin poner en peligro la filosofía de su propia salvación personal.

Susana interviene para cortar una posible discusión en tan difícil cuestión, prometiendo con una sonrisa casi infantil que le falta ya muy poquito para terminar.

—Para finalizar —comenta— quería dedicar un breve comentario a una forma de compasión que me resulta muy negativa, que no es otra que la autocompasión. Sentir pena por la persona misma es una práctica que nos bloquea y nos hace inferiores. Además, puesto que el objetivo primordial de la compasión es lograr la ayuda necesaria y efectiva para superar un estado de sufrimiento o carencia conocido, en este caso se da la paradoja de que es el propio ser humano el que tiene la pena y el que a su vez sufre por tener la pena, y como resultado se mueve en un círculo vicioso de difícil salida ya que se convierte en el teórico ayudador de sí mismo. Entonces corre el peligro de mostrarse como un ser dependiente de los otros a los que

intenta constantemente proyectar su pena ¿La solución? El remedio —como he oído en otras ocasiones— es que la persona trabaje para mantener sus equilibrios internos básicos —energéticos, mentales, emocionales, físicos y espirituales— en estabilidad y armonía.

—Y en fin eso es todo por mi parte. Ahora me gustaría emplazar al profesor para que comente algo sobre la alimentación de la compasión si lo considera oportuno.

Lo cierto es que el profesor estaba pensando —como en el caso de Jaime— que había vuelto a realizar un primer juicio sobre Susana equivocado y que, por el contrario, se había encontrado con una persona de un conocimiento profundo y una gran presencia de ánimo frente a la compasión —a pesar de su juventud—. Volviendo a la realidad se vuelve hacia ella y le contesta:

—Recordad que hay pocas emociones que tienen una relación directa con una alimentación específica. Es el caso de la ira, de la tristeza de la alegría y del miedo por su vinculación directa con el estado de un órgano del cuerpo específico. Recordad, también, que había otro grupo —la vergüenza, la sorpresa y el asco— en el que no se manifestaba vinculación alguna entre el tipo de la alimentación y el comportamiento de la emoción. Otras emociones quedaban vinculadas, de una manera general, con una alimentación equilibrada —caso de la felicidad, la

exaltación, y la compasión—. De acuerdo, pero eso no se contradice para nada con la existencia de un tipo de alimentación que favorece que las emociones negativas sean más livianas o que las emociones positivas sean más intensas, y este tipo de alimentación nos falta por explicar. Pero permitirme que me meta con ese modelo cuando hablemos de la felicidad ¿Os parece bien?

Por parte del grupo no hay ningún inconveniente, aparte de que están deseosos de escuchar la composición sobre la compasión, así que asienten con la cabeza. Susana, que se vuelve a sentar, procede a leer su trabajo sonoro.

«Cuando voy a cerrar la ventana le veo siempre sentado en el mismo banco, que ya es suyo, con sus ojos tan cansados que apenas le dejan ver el viejo camino del cementerio ni a las personas que por él llegan. Se resigna porque retiene fielmente en su retina la clara imagen que guarda desde niño de aquellos majestuosos cipreses que hoy distingue vagamente como sombras solidarias de sus recuerdos.

Me pregunto cuántas veces en su mente la habrá visto partir de madrugada, envuelta por la obscuridad y cubierta con su negra rebeca de lana que de poco la protegía, sin el consuelo de su tierno abrazo de despedida y sin que supiera que nada tenía que perdonarle. Épocas malditas e inmisericordes con los pecados de la carne y que él

disculpaba conmovido por la bondad, la pureza y la dulzura de su infantil mirada. Pero no se lo permitieron.

Estoy segura de que en su imaginación la habrá visto volver por el camino del molino, una y mil veces, empujada por el viento del noroeste, cruzando lentamente el viejo puente de piedra y llevando de su mano un niño fuerte y robusto, juguetón y alegre, de pelo negro y ojos pardos como su abuelo.

Sentirá suyo el aliento de su abrazo antes de abrir sus ojos llorosos y volver a la dolorosa realidad de la soledad, el remordimiento y la paciente espera de su amor callado.

Le contemplo cuando ya al atardecer se levanta cansinamente y se vuelve por el camino, despidiéndose con envidia del inmutable correr del agua de la fuente y de la suave brisa del atardecer, porque piensa que ellos la verán llegar algún día. O quizás tampoco.

Y, mientras cierro la ventana, miro la figura que se aleja, dejando que mi corazón la abraze con amor y con ternura».

Una vez que ha finalizado la lectura la clase repite el ritual de la aprobación con sus aplausos mientras ella se retira de la mesa del profesor. David la recibe con un beso cariñoso y comenta que su texto ha resultado muy cercano y entrañable. A Susana, que no le hace falta mucho para sonreír, se le ilumina la cara de satisfacción.

23 La tradicional celebración del día de San Pantaleón

El sábado es el gran día de San Pantaleón. A las doce del mediodía se celebra todos los años una misa mayor presidida por el obispo en la que Damián —como párroco titular— tiene que decir la homilía. Llegado el momento, y con la iglesia repleta de asistentes, se dirige ceremonioso hacia el atril de las lecturas y, mientras coloca sus papeles, levanta su mirada azul celeste tranquila hacia los fieles, descubriendo con agrado y sorpresa que dos de los primeros bancos del lado izquierdo están ocupados por sus compañeros y compañeras —profesor incluido— y que tan solo falta Adolfo, que debía cubrir una transmisión en la televisión local. Sin poder evitar una sonrisa de complicidad comienza su homilía.

—Bienvenidos queridos fieles aquí presentes en un día tan entrañable como el de hoy en el que rendimos homenaje a nuestro santo patrón. San Pantaleón fue ejemplo de un ser humano muy poco corriente que murió muy joven —justo había cumplido los veintinueve años— víctima de su fe, delatado y traicionado por médicos colegas llenos de celos y de envidia. En Turquía eran épocas difíciles en el siglo III, pero ya a sus veinticinco años, y gracias a su inteligencia y a sus profundos conocimientos profesionales, era tanto el médico de los poderosos —el propio emperador Maximiano le quería

como a un hermano— como el médico de los pobres que no tenían donde tumbarse a morir en paz, y a los que atendía gratuitamente. Era esa clase de personas que los cristianos quemaban por herejes y los herejes decapitaban por cristianos porque su verdadera religión era la práctica del amor incondicional sin límites hacia todas las personas. Sobre todo lo que me encanta de la figura de San Pantaleón es que tuvo una segunda oportunidad en la vida y la supo aprovechar maravillosamente. Dice su historia que en un principio renegó de su fe cristiana, pero al poco tiempo reconsideró su posición y se hizo un defensor incansable del cristianismo, entregando todos sus bienes a los que lo necesitaban para vivir en la pobreza ¿No es esa la verdadera y auténtica religión? ¿Aquella cuyo templo sagrado se asienta en el propio corazón y en el espíritu del ser humano, sin vanas ostentaciones, sin ampulosas edificaciones, sin dogmatismos indefendibles, sin rígidas normas que la hagan inaccesible? ¿Aquella que se fundamenta en el perdón? ¿Aquella que no necesita de los bienes materiales? ¿Aquella que practica el amor al prójimo como a uno mismo? ¿Aquella que no necesita de intermediarios, únicamente Dios y el hombre a su imagen y semejanza?

Era fácil apreciar que sus palabras estaban creando una cierta agitación en el obispo que se revolvía inquieto en su ampuloso sillón, en tanto que despertaban la admiración

del profesor. De hecho, ya fuera de la iglesia y una vez terminado el acto litúrgico, Damián le reconocía que el obispo le había mostrado su disgusto por una homilía «poco adecuada» al tiempo que le apuntaba la conveniencia de mantener una larga conversación para repasar las claves de una misión pastoral correcta.

Finalizada la larga ceremonia plena de boato y de liturgia clásica, y mientras que el interior continuaba resonando los acordes de un magnífico «Te Deum» interpretado —de forma brillante— por la coral del seminario, sus compañeros y compañeras se agrupan en el atrio esperando la salida de Damián para felicitarle por la homilía y para desearle un feliz resto de jornada, pues todo ánimo le hará falta para aguantar el chaparrón que presumiblemente le espera.

Para honrar al santo patrono habían acordado dirigirse, después de la misa, a un restaurante del puerto que Marta les había recomendado, y en el que tienen ya encargado un menú especial, elaborado bajo las directrices de Jaime y de René —como no podía ser de otra manera—, puesto que ya conocían las excelencias del lugar. El menú elegido: paella de marisco, ensalada y besugo al horno, que es la especialidad de la casa —que por cierto resultó exquisito—, todo ello regado con un buen vino de la zona, para acabar con un postre clásico de helado de vainilla con chocolate

caliente, como remate de una excelente jornada gastronómica.

El profesor no tuvo más remedio que olvidarse de su dieta energética clásica y disfrutó como nadie, no sin antes haber encomendado su estómago a la protección del venerable San Pantaleón. La camaradería y la cordialidad estuvieron presentes a lo largo de toda la comida y, muy en particular, la gente se mostró especialmente cariñosa con Elena que lucía resplandeciente y rejuvenecida. «Es un magnifico grupo —pensó Salcedo— mientras observaba con afecto a los comensales». Cuando finalmente se levantaron de la mesa eran ya casi las seis de la tarde y, antes de separarse, prometieron repetir la cena de despedida en el mismo lugar al finalizar el curso.

Una vez ya solo en la calle el profesor encamina sus pasos hacia Hierbabuena para recoger a Marta y contarle lo bien que les había ido y que todo había salido de maravilla. Seguro que eso le iba a dar mucho gusto puesto que era muy amiga de Lola, la dueña del restaurante.

Nada más doblar la esquina de la plaza se observa, ya desde lejos, que en Hierbabuena todavía son visibles las huellas de un mediodía muy ajetreado. No han tenido tiempo ni para recoger las mesas de la terraza y el profesor piensa que quizás no sea el mejor momento para hacer acto de presencia, así que tímidamente prefiere

asomar con cautela la cabeza por la puerta para hacerse una idea de la situación. Al hacerlo observa con sorpresa como Isabel y Marta permanecen sentadas en su mesa tomando una infusión tranquilamente, y que el interior del restaurante se encuentra recogido y ordenado.

—Hombre mira quien aparece por aquí —comenta entre risas Isabel—. Parece que alguien ha adivinado que ya hemos terminado de recoger. Desde luego la habilidad que tienen los hombres para conocer el momento exacto en el que pueden aparecer es fantástica ¿A qué si mamá?

Marta se limita a acariciar el asa de su taza de té con la mirada absorta y puesta en el humeante vapor que sale de la tetera. No está para mucha conversación después de una jornada tan larga y tan cansada, pero se encuentra satisfecha y no ha perdido su sonrisa. «Todos los años el día de San Pantaleón es igual de caótico —comenta— y todos los años terminamos igual de reventadas. No sé qué haría de no estar Isabel conmigo, ¡forma parte del ritual del santo!». El profesor sonrío y le da cuenta de lo bien que han comido, de lo bien que lo han pasado y que repetirán en el mismo lugar cuando llegue la despedida del curso, lo que alegra mucho a Marta. Lo cierto es que al cabo de unos minutos se empieza a recuperar y ya charlan animadamente.

En un determinado momento le pide a Isabel que le traiga la carpeta azul que ha dejado encima de la mesa de la cocina. En ella ha guardado el ejercicio correspondiente al otoño, que entrega al profesor para que en un momento de calma le eche un vistazo. Este se lo recoge con cariño y mientras termina su taza de té lo lee por primera vez.

«OTOÑO

Ha llegado el tiempo de retomar los ropajes abandonados en el verano. De observar cómo de nuevo la luz empieza a ceder y a perder terreno en su eterna e incansable pugna con la noche. De contemplar cómo el viento se adueña del mar, de los valles y de los campos y los limpia de la energía veraniega. En el ciclo de lo eterno nada permanece y para demostrarlo comienza la renovación. Caer para levantarse. Morir para renacer. Abandonar para volver. Será momento para el vino caliente que adormece el estómago y aturde la mente. Todo empieza a ser un poco más difícil. La tierra ya no es tan generosa, pero es sabia y se prepara para dormir, no sin antes proteger a los últimos rezagados, al tiempo que se cubre con las hojas caídas de los árboles para cuidarse del incipiente frío. Y se adormece, vistiendo sus mejores galas en oros, ocres y amarillos, en un último esfuerzo para guardar antes de que el tiempo empeore y queden al descubierto guaridas y escondites. Será entonces la oportunidad para los graneros rebosantes que ofrecerán generosos sus inapreciables tesoros. Y se

iniciará el ciclo de quitar del montón, de desacumular y de dar las gracias. De nuevo la vida se esconde y se mantiene a la espera en quietud y en paz».

«Ya hablaremos más despacio, pero en principio me parece que está en la línea de los otros y me gusta mucho —le comenta el profesor—. Pero yo también estoy muy cansado y tengo la cabeza muy perezosa. Me pasa cuando me salgo de mi dieta de comidas. En principio lo como todo encantado —desde el punto de vista de los sentidos— pero luego la verdad es que mi cuerpo al cabo de unas horas protesta seriamente. En fin si quieres ahora te acompañaré a casa dando un paseo y luego me retiraré temprano a descansar».

24 Laura será sin duda la estrella de la semana

La semana completa de Laura se iniciará con su exposición sobre la emoción de la culpa y finalizará el sábado con la presentación de su trabajo sobre Salvador Dalí.

Ella es una persona muy segura de sí misma con una elevada autoestima y una gran confianza en su propia capacidad, y en la vida le va muy bien no habiendo tenido más que reconocimientos a pesar de su juventud. En alguna medida es muy inocente y no se arrepiente de nada de lo que ha hecho —y muy posiblemente que no tenga nada de lo que arrepentirse—, pero dada la cantidad y la calidad de las experiencias que ha acumulado es fácil pensar que —en alguna ocasión— haya hecho daño o haya perjudicado a alguien por medio de una acción incorrecta sin que se haya dado ni cuenta. El profesor piensa que hacerle reflexionar sobre la culpa le puede aportar una perspectiva diferente que mejore la manera de relacionarse con su entorno, sin modificar —y esto es importante— para nada el concepto que tiene de sí misma.

Dado que por su naturaleza es muy importante para Laura agradar y satisfacer a las personas que se relacionan con ella seguramente que hará un verdadero esfuerzo para presentar un trabajo original y especial en su clase.

Efectivamente, la mañana que le corresponde explicar su trabajo, un poco antes de iniciar su exposición, toma tres grandes hojas blancas de papel y las pega algo separadas entre sí en la pared —con la ya famosa masilla de quitar y poner— y en la cabecera de cada una de ellas escribe unas palabras: «SIEMPRE CULPABLE», «RAZONABLEMENTE CULPABLE» y «NUNCA CULPABLE». Dirigiéndose hacia sus colegas les solicita que se coloquen, por favor, al lado del papel con el que se sientan más identificados respecto a la culpabilidad. Tras unos segundos observando sus movimientos con curiosidad ella misma se acerca también para colocarse junto a una de las hojas.

Bajo la hoja «SIEMPRE CULPABLE» se colocan Elena, Cristina y Susana. Junto a «RAZONABLEMENTE CULPABLE» se ubican el profesor, Soledad, Damián y René. Finalmente justo al lado de la hoja de «NUNCA CULPABLE» se ubican Jaime, Adolfo, David y la misma Laura. En cuanto han terminado de posicionarse ella se acerca de nuevo a las hojas y escribe unas palabras debajo de cada título. En la primera escribe: «Presunción de Culpabilidad». En la de en medio escribe: «¿Culpable o Inocente?», y en la de la derecha escribe: «Presunción de Inocencia».

—Bien —les comenta— ya podéis sentaros y muchas gracias por vuestra colaboración. Os he pedido —prosigue una vez que están todos ya sentados— esta identificación inicial para que tengáis una primera evaluación espontánea sobre vuestra posición personal frente a la culpa como emoción. Hay que partir de la base de que ambos extremos son incorrectos, tanto el hecho de no sentirse nunca culpable como el de sentirse siempre culpable, siendo lo idóneo que los seres humanos practiquemos —como mejor opción— el sentirnos razonablemente culpables, para poder así obtener de la culpa la mayor cantidad de sus beneficios, evitando una vivencia negativa de la emoción. Vivencia que es negativa para nuestra propia existencia en el caso de practicar una culpabilidad exagerada, y vivencia que es negativa, especialmente para las demás personas, cuando no nos sentimos nunca culpables de nada.

Como está todavía pendiente la definición de la culpabilidad, aprovecha para aclarar el término:

«Me gustaría recordaros que nos sentimos culpables, en general, cuando experimentamos un sentimiento de congoja, de aflicción o de responsabilidad por algo que hemos hecho —o que hemos dejado de hacer—, que creemos que ha sido incorrecto y que ha causado un daño a otras personas o bien que nos ha causado un daño a

nosotras mismas. Por supuesto que, en el caso de que el daño no fuera real sino imaginario, nos encontraríamos frente a una culpa también imaginaria, pero que la persona experimenta como culpa real.

Y al hilo de esa definición me pregunto: ¿puede ser que la diferencia entre una persona «siempre-culpable» y una «jamás-culpable» sea simplemente que una es muy dura juzgando lo que es correcto y lo que es incorrecto y que, por el contrario, la otra es muy generosa juzgando sobre la misma situación? O inclusive ¿puede ser que la diferencia sea causada porque una está viendo en todo momento un daño real o imaginario y la otra, sin embargo, no es capaz de ver el daño más evidente?

Es una lástima que no tengamos un jurado exterior a nuestra permanente disposición para calificar todos nuestros actos —o nuestra falta de actos— según los vamos haciendo —o no haciendo—, decidiendo objetivamente en qué asuntos somos culpables y en cuales no lo somos, y que nos diga además la cantidad de culpa que tenemos que experimentar. Lo siento, pero esto no funciona así. Es la propia persona la que tiene que hacerlo todo desde su interior. De juez. De jurado. De testigo. De acusado. De abogado y —se ríe— debe hacer hasta de público asistente durante el juicio.

Y para poder representar todos esos papeles diferentes la persona necesita de un buen guión o lo que es lo mismo de un código claro de comportamiento. Efectivamente, si se tiene el código se tienen las normas, si se tienen las normas se puede evidenciar cuando son trasgredidas y, si se conocen las evidencias y las pruebas se podrá dar un veredicto. Eso es más fácil de ver cuando se trata de un código social o familiar o de pareja o de grupo que cuando se trata de un código individual. En los primeros casos —es decir en un código compartido— la persona se sujeta a unas normas que recibe desde fuera y, normalmente, habrá un guardián externo que le hará saber cuándo y cómo se ha equivocado. Pero, cuando se trata de un código ético personal, es la propia persona la que será su propio guardián —a través del remordimiento—. Aceptemos que se conoce con relativa facilidad el momento en el que se trasgrede un código externo compartido, y las consecuencias que eso acarrea, pero en caso del código interno personal se desconoce en muchas ocasiones cuando se están incumpliendo las normas por la sencilla razón de que se asientan en sentimientos y códigos que la propia persona incluso ha suprimido y ha enviado al subconsciente. De modo que le va a resultar bastante complicado sacudirse el sentido de la culpabilidad.

¿Qué debemos hacer para asegurar que una persona asume la cantidad de culpa que le corresponde y no otra? —pregunta pausadamente mientras se pasea por la tarima— ¿Qué tenemos que hacer para no padecer los abusos tanto de vigilantes externos como de nuestro propio vigilante interno que pretenden que nos sintamos culpables?»

Sin esperar ninguna respuesta prosigue:

«Con relación a esta cuestión, lo que verdaderamente nos va a colocar frente a la emoción en condición de ventaja es tener un profundo conocimiento del proceso de la culpa, desde el inicio hasta el final. Ese conocimiento nos permitirá diseccionar la culpa en sus partes integrantes para identificar lo mejor posible lo que está pasando en todo momento. Y sabemos que para que exista la culpa se requiere primero, el reconocimiento de una mala acción —de acción o de omisión—, segundo, la existencia de una mala conciencia —el remordimiento— que sabe lo que ha hecho, tercero, la manifestación de una sensación que aflige a la persona —la congoja—, cuarto, la existencia de un daño real o imaginario, propio o ajeno, y, por último, la aparición de una poderosa intención de reparar el daño causado. A base de dominar y de practicar con este proceso —asegura Laura— la persona irá clarificando muchas situaciones personales y podrá ir

depurando su proceso personal y particular de generación de la culpa.

Fijaros que el proceso termina, de verdad, cuando somos capaces de convertir esa intención de reparar el daño causado en una acción real de desagravio y restitución. En este sentido es importante que tengáis presente que es una acción de reparación la que, en definitiva, logrará la liberación real de la culpa, y que esta acción puede ser directa, semidirecta o indirecta. La acción directa significa que tenemos la opción de actuar sobre la persona a la que hicimos el daño concreto mediante una acción del mismo contenido, pero de sentido contrario, y se nos podrían ocurrir mil ejemplos sobre ello. Con respecto a la acción semidirecta es aquella que ya no podemos dirigir concretamente a la persona a la que agraviamos, por las causas que sean, pero en cambio tenemos acceso a las personas de su proximidad. Basta entonces una acción hecha para ayudar y compensar aquel daño, sea del mismo contenido o de otro diferente, en beneficio de alguna persona de su entorno para que tenga plena validez liberadora. En este caso, lógicamente, deberemos estar atentos para identificar el tipo de acción que puede ayudar a alguien en esa posición. Por último, la acción indirecta tiene lugar cuando ya no podemos acceder ni a la persona agraviada ni a su entorno cercano. Entonces, debemos realizar una acción de reparación en

beneficio de cualquier otra persona que lo necesite, con la intención expresa de que «aquello» sirva y se destine para la restitución del daño original causado, y podemos estar seguros de que esa intención llegará a su destino eficazmente.»

—¿Tenéis alguna pregunta para aclarar alguno de los aspectos que hemos comentado hasta ahora?

Ante la negativa sobre dudas o preguntas, Laura sigue adelante con sus especulaciones sobre la culpa:

«Bien, bien. ¿Dónde estaba? ¡Ah sí! No siempre identificar la mala acción es sencillo ¿Por qué? Pues porque hay gente que se encarga de hacer que otra crea que está haciendo lo incorrecto —aunque no sea así— o que exagera el alcance de las acciones dudosas o bien que se dedica a recordar —constantemente y con mala intención— las culpas por actos pasados ¿Qué pretenden las personas que actúan de esa manera? Es sencillo. Lo que pretenden es el sometimiento de la otra parte a sus normas e intereses, logrando que se sientan culpables cuando hacen algo a lo que ellas se oponen o no les interesa. Y hay personas que son muy buenas y muy hábiles culpabilizando a otras. Y da lo mismo que sea una táctica de uno de los miembros de la pareja o de una parte del grupo o de los miembros de la familia o de la sociedad entera. Al final, la pretensión perversa siempre es la de

controlar y condicionar un comportamiento individual mediante la llamada constante a su culpa, para perpetuar una situación de debilidad, de sometimiento, de pertenencia, de adhesión, de fidelidad ciega o de obediencia, por ejemplo. En todos estos casos es muy interesante observar quien se beneficia con una situación de extra-culpa y en qué elementos se concretan tales beneficios. Eso facilitará la posibilidad de desmontar su tinglado.

¿Y qué ocurre cuando es la propia persona la que se excede en el proceso de autoculpabilización? Pues que deberá aclararse lo antes posible acerca de lo que intenta realmente hacer con ese proceso autoinculpatorio. Quizás quiera dar pena o realizar un chantaje emocional a alguien cercano o llamar la atención o demandar afecto o buscar el perdón. Y es importante que lo averigüe porque hasta que no lo descubra se colocará en una permanente situación de inmovilización personal, de bloqueo o de profundo desasosiego.»

Laura les hace saber que no tiene ya intención de extenderse mucho más, pero que todavía le gustaría comentar, aunque fuera ligeramente, algo sobre las utilidades de la culpa.

«Por mi parte os puedo señalar algunas utilidades positivas que he encontrado. Como, por ejemplo, que la

culpa ayuda a mantener el orden necesario para vivir con seguridad o que facilita el conocimiento preciso acerca de lo que daña a la convivencia para evitarlo y tener más calidad de vida o que desarrolla una intención de reparación equivalente para que se haga justicia o que permite castigar las trasgresiones de la norma con medida y justicia, evitando excesos y abusos, o que anima a la autoinculpación para evitar la ignominia de ser culpado.

Por el contrario, entre las malas aplicaciones de la culpa destacaría la de posibilitar el sometimiento y el control de otras personas, la de facilitar el chantaje emocional, la de tratar de buscar la redención sin hacer la restitución del daño o la de favorecer de manera poco honesta la provocación de la compasión, entre otras.

Habréis observado —continúa— que en ningún momento me he planteado la cuestión de la voluntariedad o de la causalidad en la generación del daño. Ese puede que sea un concepto interesante para un jurista pero no para mí. El que causa un daño —sea intencionado o casual— debe repararlo como única alternativa para liberarse de la culpa. Eso es lo más importante de todo.

Y, como despedida, me gustaría que esta noche antes de ir a dormir os hagáis una pregunta muy sencilla: ¿qué daños o agravios importantes creo que tengo

pendientes por reparar todavía en mi vida por mis acciones?».

Llegado el final de su exposición, Laura solicita de nuevo que las personas presentes vuelvan a considerar y elegir la opción que mejor represente su posicionamiento con relación a la emoción. La carcajada general es enorme cuando medio en broma medio en serio toda la clase se coloca apretujadamente junto a la hoja que dice: «RAZONABLEMENTE CULPABLE».

«Por cierto —dice cuando por fin deja de reír— ¿sabéis cómo se comporta una persona «culpable razonable»? En primer lugar, es consciente del daño real que ha hecho y lo asume. Después, identifica la culpa y la acepta con honor. En tercer lugar, sabe externalizar lo mal que se siente. Acto seguido pide perdón y, por último se dedica a reparar el daño directa o indirectamente.

Y, ¿cómo creéis que se comportaría una persona «nunca-culpable»? Pues repitiendo un mismo modelo: Negando la conducta, para tratar de eludir su responsabilidad; Olvidando los hechos, que se los oculta incluso a sí misma; Cambiando la historia y su papel, para desviar la culpa hacia otras personas; Minimizando los daños; Buscando todo tipo de causas externas a ella misma o renunciando incluso al principio mismo de la culpabilidad».

El profesor —una vez que Laura ha terminado— procede a dar una aclaración final: «Laura me ha solicitado que, como se le ha amontonado el trabajo con la preparación del taller sobre Dalí del sábado, precisa de un par de días más para terminar su texto sonoro de la culpa. Por ello lo presentará al comienzo de la semana próxima. Así que hasta entonces la esperaremos con mucho gusto».

25 El curso se detiene para homenajear a Dalí

La mañana del sábado se dirigen todos hacia la salita de estar de la hospedería en la que Laura lo ha preparado todo para dar su charla sobre Dalí. Es un lugar perfecto para ello. Dispone de unos ochenta metros cuadrados bajo un techo artesonado de madera impresionante, con media docena de sofás y de sillones esparcidos por el amplio espacio, una gran mesa baja de cristal, varias sillas antiguas tapizadas distribuidas sin orden, una mesa también antigua de madera de ostentosas patas, curiosos candelabros de pared intercalados entre cuadros que representan antiguas escenas de caza y un gran ventanal que se asoma al patio de armas del antiguo castillo, lo que añade a la escena un cierto toque misterioso.

Al lado de la gran mesa de cristal ha instalado una pizarra como la que tienen en la clase con grandes hojas blancas de papel, y en la primera de esas hojas tiene ya escritas unas frases que sus colegas se entretienen en leer mientras van tomando asiento donde les resulta más agradable. En la hoja se puede leer lo siguiente:

- 1 Dalí, el hombre
- 2 Dalí, el vendedor de sí mismo
- 3 Dalí, el provocador excéntrico
- 4 Dalí, el creador instintivo
- 5 Dalí, el pintor artista

Laura —que luce una ajustadísima camiseta de diseño negra con escote de pico y un pantalón blanco que se adapta como un guante a sus femeninas formas— les recibe con una amplia sonrisa y espera pacientemente a que terminen de instalarse.

«Queridos compañeros y compañeras. Lo que os voy a presentar es el resultado del trabajo que hemos preparado entre Adolfo y yo, aunque él no va a poder estar aquí a mi lado, puesto que tiene que asistir a la boda de un primo suyo en la capital. A pesar de ello, nos hemos puesto de acuerdo en que sea yo la que haga la exposición en su nombre y en el mío.

El otro día —prosigue—, cuando preparábamos este taller nos propusimos como objetivo presentaros una figura de Dalí que fuera cercana y algo diferente a la habitual, puesto que se ha escrito tanto, tan variado y tan bien sobre él que en nuestro caso poco nuevo podíamos aportar que no estuviera ya dicho. Nuestra común admiración por este extraordinario personaje nos sugirió la opción de presentaros esas cinco caras diferentes del artista porque todas ellas nos enamoran y, además, porque nos proporcionan un guión entretenido e interesante.

Sobre la mesita que tenéis delante veréis que he colocado un montón de láminas de sus cuadros. Como a

lo largo de la conversación irán saliendo títulos de sus obras así tendréis la posibilidad de identificarlos y verlos con más detalle, pudiendo disponer de ellas con total libertad.

Vamos a tomar la primera de sus caras. Lo lógico es que iniciemos el acercamiento a Dalí conociendo al hombre que había detrás de su nombre. La que hemos llamado: «Dalí, el hombre». Dicen que su padre —notario de Figueres— era un hombre autoritario y severo, aunque de notable sensibilidad, independentista, erudito, inteligente, además de un gran conversador, y que su madre era muy sensible y refinada. Dado que su nacimiento se produjo a los diez meses del fallecimiento de su hermano precedente, su niñez y su adolescencia estuvieron marcadas por los constantes y excesivos cuidados de las tres mujeres de aquella casa: su madre Filipa, su tata Lucía y Catalina la hermana de su madre, que vivía con ellos, de manera que hicieron de Salvador un eterno dependiente de »lo femenino«. En cualquier caso se puede deducir de lo dicho que pertenecía a una familia acomodada y culta.

Era guapo y muy atractivo, de apariencia aristocrática, delgado, esbelto, narcisista, original y simpático. De natural muy observador y con una gran facilidad para la comunicación personal. Su físico refinado y elegante condicionó en gran medida su sexualidad, o cuando

menos el concepto que la gente tenía de su sexualidad, y fue su prolongada y estrecha amistad y relación con García Lorca la que provocó grandes malentendidos que, por cierto, siempre estuvieron desmentidos por el pintor.

Su vida transcurrió a lo largo de todo el siglo veinte y, por lo tanto, vivió influenciado muy especialmente por el impacto de la segunda guerra mundial y de la guerra civil española, siendo evidente que su gran sensibilidad sufrió de manera extraordinaria con acontecimientos tan dramáticos como la primera bomba atómica, lo que llegó a condicionar hasta una cierta visión de su pintura —la conocida época del misticismo nuclear—. A pesar de todo ello su evolución personal fue muy curiosa. Desde el coqueteo con el nacionalismo catalán hasta ser simpatizante declarado de Franco. Tan amante de la buena vida y de la bohemia como tradicional y católico. Pero es que en Dalí todo encajaba perfectamente, puesto que por encima de todo «se consideraba a sí mismo como su mayor y mejor obra de arte».

Lo cierto es que, como tenía una personalidad tan atractiva, llegó a mantener una enorme cantidad y calidad de amigos personales a los que supo cautivar a lo largo de su vida. Buñuel, García Lorca, Bretón, Picasso, Disney, Hictock, Chaplín, Los Hermanos Marx, y un larguísimo etcétera, los cuales, además de reconocer en él al genio, le

apreciaban profundamente como persona. Por otra parte, como vivió a caballo entre París, Nueva York y Figueres, su lista de amistades era interminable.

Es reconocido que su tío —el hermano de su padre— y propietario de una librería en Barcelona, supo despertar en Dalí una gran pasión por el arte y por las letras, además de haber descubierto su enorme potencial creativo ya desde niño. Fue él quien le animó y le facilitó la oportunidad para que con catorce años realizara ya su primera y exitosa exposición en el teatro municipal de Figueres, el cual —curiosamente— se convertiría con el tiempo en el actual Teatro-Museo Dalí.

Gozó de una excelente salud durante toda su vida hasta que tras la muerte de su adorada mujer Gala se recluyó en el castillo de Púbol, que era de su esposa, y donde se produjo un incendio del que salió bastante maltrecho. Como para entonces Dalí tenía cerca de ochenta años su salud se resintió mucho, situación que empeoró al desarrollar de forma obsesiva la idea de su inmortalidad, llegando a creer que si dejaba de comer conseguiría hibernar de forma automática. Trasladado definitivamente a la Torre Galatea, murió a los ochenta y cinco años.

Estupendo —dice Laura alzando un poco el tono de voz— vamos a continuar con la perspectiva de Dalí a la que hemos llamado: «Dalí, el vendedor de sí mismo». Es

que si en algo fue verdaderamente genial el pintor fue en la venta de sí mismo. De hecho, se puede asegurar sin lugar a dudas que fue un auténtico pionero del marketing personal y de la autopublicidad las cuales ejecutó con verdadera maestría. Solamente una persona que tuviera tanto amor por sí misma y que fuera tan extremadamente narcisista e inteligente podía conseguir que la atención, a lo largo de toda su vida, quedara centrada mucho más en su propia persona que en su obra.

En efecto, en la práctica puso todas sus habilidades y sus dones personales al servicio de lograr vivir de su entorno mucho más que de las ventas de sus obras. De esa manera se explica que consiguiera ir empalmando a sus mecenas uno detrás de otro como fue el caso de Edward James, Reynold y Eleonor Morse o el Marqués de Cuevas, por ejemplo, lo que le permitió vivir de espaldas a la comercialización de sus obras y desentenderse del éxito y del fracaso, haciendo casi siempre lo que le vino en gana. Demostró, eso es verdad, una capacidad de adaptación y de explotación fantástica hacia cualquier tipo de sociedad que le tocó vivir y con la que se relacionaba instintivamente.

Explotador efectivo de su teatral locura —afirmaba que la única diferencia entre un loco y él era que él no estaba loco—, de su mirada fija y perdida en el infinito, de su

ambigüedad sexual, de su bigotillo estilo Velazquez, de su inagotable capacidad para montar espectáculos y de su ingenio para lograr apariciones personales llenas de fantasía, siempre consiguió acercarse a las personas y a las entidades que en cada momento de su vida le servían perfectamente para sus propósitos —Lorca, Buñuel, Bretón, La Iglesia, Franco, El nacionalismo, La Locura, La Homosexualidad—, pero el caso es que siempre lo hacía, además, manteniéndose como centro de esos universos. Su capacidad inagotable para el desarrollo de la excentricidad y para el montaje de espectáculos públicos fue el complemento perfecto para hacer de su venta personal un éxito continuado. Esa condición le acompañó fielmente hasta el final de su existencia cuando desarrolla su insólita idea de lograr la inmortalidad mediante la hibernación.

Cómo respuesta hacia esa enorme capacidad para venderse a sí mismo, tanto dentro como fuera de España, recogió en vida un gran reconocimiento artístico y económico pudiendo alardear de ser uno de los pocos artistas españoles en ser reconocido como miembro de la Academia de Bellas Artes de París y de tener su figura de cera en el Museo Grevín de la misma ciudad».

Laura hace una breve pausa para beber un sorbo de su taza de café que ya está frío y propone seguir adelante con

la exposición de la cara de Dalí llamada por ellos: «Dalí, el provocador excéntrico».

«Como ya podéis imaginar, las fieles y más incondicionales compañeras de la existencia de Dalí fueron sin duda la provocación y la excentricidad. La realidad es que si Dalí hubiera pasado desapercibido no hubiera sobrevivido. Así se explica que su carrera de provocador la iniciara ya a la temprana edad de los diecisiete años cuando estudiaba en la Escuela de Bellas Artes de Madrid, de la que consigue que le echen en dos ocasiones hasta que la abandona definitivamente al considerar a sus examinadores incapaces para evaluar sus méritos y sus cualificaciones.

A partir de entonces será el protagonista de un amplio historial de acontecimientos muy provocativos, tanto personales como profesionales, que quedarán reflejados no solamente en algunos de sus cuadros sino en muchos de los actos públicos en los que aparece. Efectivamente, por medio de sus cuadros es provocador cuando desafiando lo existente y lo aceptado lo reforma mentalmente a su antojo y sin reglas lo que le condujo a recibir severas críticas, como, por ejemplo, cuando con su trabajo sobre Lenin consiguió molestar tanto a su amigo Bretón que este le intentó romper el cuadro en una exposición, o como las que recibió por sus atrevidísimas

interpretaciones del famoso y clásico cuadro del Angelus de Millet o como las provocadas al pintar una perspectiva aérea inverosímil e inédita para su Cristo de San Juan de la Cruz, en la que presenta a un Cristo joven, guapo y sin heridas o sin ir más lejos cuando pinta en venganza contra su hermana Anna María un cuadro que titula «Virgen joven autosodomizada por los cuernos de su propia castidad», en respuesta por la publicación de un libro sobre él que consideraba deshonroso.

En sus constantes apariciones en actos públicos también resulta desafiante de una y mil maneras diferentes. Como cuando en París acude a dar su conferencia en la Sorbona en un Rolls Royce blanco repleto de coliflores. O cuando es detenido en Nueva York después de romper la luna de un escaparate de unos grandes almacenes para meter una bañera llena de agua. O en Londres, dónde casi pierde la vida —le salvaron in extremis— por dar una conferencia vestido completamente de buzo. O como cuando elaboraba placas de litografía con disparos de un viejo arcabuz. Cuando decide pintar en el zoo de Vincennes junto a los rinocerontes o cuando aparece a una entrevista con sendas chuletas de carne en las orejas. En fin son tantas y tantas las excentricidades, en todos los lugares del mundo, que se podrían llenar páginas enteras.

Sin embargo, una de las excentricidades que protagonizó con peores consecuencias para el mercado del arte fue cuando se le ocurrió la pésima idea de dejar firmadas una gran cantidad de láminas en blanco —se dice que cientos de unidades— a los editorialistas gráficos de New York para dar agilidad a la venta de láminas populares de sus obras, y que lógicamente han creado un buen problema de falsificaciones por el mundo.

Bien. Es el turno para que os hable de una de las caras y facetas más interesantes del maestro a la que hemos denominado como: «Dalí, el creador instintivo».

Dalí es un creador instintivo e intuitivo nato, con una capacidad para deslumbrar como muy pocos en su época. Lo demostró con una extraordinaria versatilidad en todo lo que hacía, brillando en cada campo en los que participó, aportando nuevas perspectivas plenas de fantasía y de plasticidad. Fijaros que destacó en actividades tan diversas y diferentes como la de escritor de ensayos, escarpatista, escritor de libros, publicista, diseñador de joyas, diseñador de vestuario, articulista, escultor, pintor, cineasta fotógrafo, conferenciante, dibujante y retratista.

¡Y todo lo hizo bien!

Todavía hoy se recuerda, por ejemplo, el impacto que produjo en su tiempo su famosa portada de la revista *Minotaure* —que dibujó destinada al ejemplar en la que se

hablaba de su obra y de su figura— y que reproducía un minotauro de una calidad y de una originalidad verdaderamente excepcionales. O el trabajo creativo que realizó con su buen amigo Buñuel para el diseño de las escenas más provocadoras de la película: «Un perro andaluz».

Esa capacidad para hacerlo todo bien se correspondía con la condición natural de un hombre que disfrutaba de manera especial y esencial con el propio proceso creador y creativo en sí mismo, y le daba la espalda tanto al éxito como al fracaso, los cuales —personalmente— le tenían sin cuidado. Claro está que esto lo podía decir porque gozó en cada momento de su carrera del apadrinamiento de algún mecenas enamorado de su magnetismo y su genialidad.

Efectivamente, a lo largo de su vida son constantes las muestras de su ingenio creativo y de su enorme claridad intelectual. En este sentido, sus invenciones intelectuales son además de curiosas plenamente entendibles. Es el caso del Método Paranoicocrítico, la Anamórfosis, el Misticismo Nuclear, la Pintura Nuclear, los Objetos Surrealistas o la Pintura Científica, en los que resultan mucho más complicados sus nombres que sus contenidos. Por ejemplo, como decía él mismo, en el Método Paranoicocrítico se trata sencillamente de: «descubrir, mediante la alucinación, nuevos significados en los objetos

y en las imágenes para hacerlos visibles con intenciones artísticas», o cómo el caso de la Anamórfosis en donde se trata de: «dotar al motivo pictórico de significados diferentes sin que el espectador tenga que hacer cosas extrañas, tan solo combinando perspectivas de su visión diferentes». La aplicación de esta técnica le permitió introducir hasta seis lecturas distintas —y claras— en un mismo cuadro, como el caso del «Enigma Infinito».

Pues bien, ya solamente nos queda hablar de la última cara del maestro como pintor: «Dalí, el pintor artista».

Para Dalí el artista, pintar es descomponer una realidad en partículas y rearmarla una vez descompuesta, empleando la libertad de su fantasía y de su paranoia. El siguiente paso consistirá en expresar esa nueva reformulación con una nitidez y una claridad absolutas, animando incluso a que sea el espectador o la espectadora los que hagan lo mismo con su resultado, es decir descomponerlo, rearmarlo y observarlo a su manera y con sus ojos. Así es coherente y consecuente hasta el fondo porque era como él creía en el arte. Lo que ocurría era que su desbordante fantasía era capaz de descomponer y recomponer la realidad de una forma inverosímil.

Pero, y esta es quizás la cualidad de Dalí que a mí personalmente más me seduce —enfatisa Laura—, lo mejor es que se le entiende siempre a la perfección sin tener que

recurrir a complejos manuales de instrucciones ni a complejas claves aclaratorias personales, las cuales con frecuencia tienen que acompañar a otros autores consagrados por el gran público para que se pueda comprender su obra. En Dalí no. Desde lo más clásico hasta lo más provocativo, todo está realizado con una pulcritud totalmente real y con un realismo totalmente limpio que se entienden y se comprenden perfectamente. De acuerdo en que es transgresor y provocador en su descomposición de la realidad —¿y qué es la realidad?—, pero es totalmente claro y entendible en la reformulación que hace de esa realidad. Lo demuestra en su citada interpretación del «Angelus» de Millet, en su «Cristo de San Juan de la Cruz» —con la presentación de una perspectiva que a nadie se le había ocurrido nunca antes—, en sus magníficos «Relojes Blandos» —claro homenaje a Einstein—, en la «Virgen autosodomizada por los cuernos de su propia castidad» —¿se puede pedir más imaginación?—, o en el caso de sus cuadros de múltiples visiones —que no interpretaciones— como el «Enigma Infinito» o el de «Lincon» en los que según la forma de mirar y de ver se pueden distinguir hasta seis motivos muy diferentes.

De su valor indiscutible da fe el hecho de que su obra «La Persistencia de la Memoria» —conocida popularmente como los «Relojes Blandos»— ha sido reconocida, nada

más y nada menos, como una de las veinte obras maestras del siglo veinte. Así como tampoco se puede menospreciar el hecho de que el museo en Figueres sea el tercero de España en número de visitantes. Y como muestra de lo sencillo que resulta comprender sus trabajos, a pesar de haber realizado un amplio recorrido de estilos tan diversos como el surrealismo, el clasicismo, el cubismo, el neoclasicismo, el fotorealismo, a los que se pueden añadir todos los estilos suyos propios, escuchad como describe él mismo esa gran obra de la Persistencia de la Memoria: «Cada cuerpo tiene un tiempo propio que depende de su movimiento y de su estado energético y no del tiempo medible marcado por un reloj». Así de sencillo y de simple.

Y es que ha dejado tantas obras geniales que me niego a enumerar solamente algunas de ellas para no agraviar a las otras no citadas, puesto que resulta muy difícil observar un trabajo cualquiera del maestro y quedar impasible o no emocionarse con ellos. Y en fin esto es todo lo que os cuento sobre nuestro gran amigo Dalí. Es tanta la admiración que sentimos por él, tanto Adolfo como yo misma, que tengo la sensación de que nos hubiera gustado contaros todavía muchísimas cosas más, así que muchas gracias por vuestra atención».

Terminada su exposición la habitación se llena con una emotiva y agradecida salva de aplausos que emocionan a Laura y le hacen sentirse en una nube. Momento que aprovecha el director de la hospedería —cuyo nombre es Carlos— para dirigirse también a ella. Además de agradecer que se le haya permitido asistir desde el inicio a una charla tan completa y tan amena, le invita a participar en las jornadas que organiza la hospedería desde hace años, durante la semana de la virgen de agosto, y en la que cada mañana de esos siete días se presentan una sesiones abiertas al público con un tema cultural diferente. Para él sería estupendo poder contar con su colaboración y cree que su exposición tendrá mucho éxito. Laura le agradece su confianza y comenta que también para ella sería una buena experiencia, así que acepta encantada.

26 Un inciso para escuchar el texto sonoro de Laura

Antes de que Damián inicie su exposición sobre la felicidad —y con el aviso de que no tardará más de un par de minutos—, Laura solicita autorización del profesor para leer su texto sonoro sobre la culpa pendiente. Como ya es habitual, reparte una copia de su texto sonoro :

*«Levanta la cabeza sin mirar a ningún lado,
incumplido el voto del jurado silencio,
soportando la presencia de sus cómplices recuerdos,
que borraron para siempre de su frágil memoria,
la injusticia, la pena, el perdón y el castigo.*

*Llora de emoción al liberar el secreto,
a cuyo cuidado ha vivido siempre vigilante,
obligada a convivir con dolorosos remordimientos,
que, una y otra vez, implacablemente ha silenciado.*

*Hacerse responsable del daño provocado,
de poco le servirá ahora a su conciencia,
que agotada de tantas noches en vela,
suspira por liberar la cadena de su condena.*

*Eternamente presa de su ciega complicidad,
confía en que el destino la juzgue con benevolencia.
Privada de la ansiada defensa de su inocencia,
es incapaz de soportar aquella espera.
Ya no le queda más que la impaciencia».*

Todavía con el recuerdo fresco de la excelente exposición que hizo el sábado sobre Dalí, el grupo siente deseos de premiarle con una ovación especial como muestra de su agradecimiento y como reconocimiento por su simpatía y su entusiasmo. Ovación que desean también hacer extensiva a Adolfo para agradecer su excelente participación sobre el trabajo de Dalí.

27 ¿Cómo lleva un cura «eso» de la felicidad?

Una vez que Laura ha terminado de leer su texto sobre la culpa, Damián sube a la tarima y colocando sus papeles sobre la mesa se dispone a hablar sobre la felicidad.

—Agradezco mucho al profesor —y comienza con naturalidad su discurso—que me haya asignado la emoción de la felicidad. Los curas en nuestra actividad profesional de salvadores de almas —y lo dice soltando una sonora carcajada— renunciamos generalmente a la felicidad que procede de la pareja, de la familia propia, de las posesiones materiales, del sexo, de los viajes de placer, de las fiestas, etcétera, de manera que con frecuencia me preguntan que cómo nos las arreglamos los curas para ser felices, aparte de disfrutar del placer del buen comer y el buen beber que es tradicional en nuestro gremio. Lo cierto es que aparte de los consabidos tópicos sobre la enorme felicidad que reside en ayudar a que otras personas se encuentren con ellas mismas en estado de paz y armonía interior —lo que dicho sea de paso no es moco de pavo—, o bien que les ayudemos a salvar su alma, es un tema que me ha hecho reflexionar sobre esta emoción que para mí es vital y por ello estoy contento y agradecido.

«A lo largo de mi vida he aprendido —continúa diciendo— que no hay nada que asegure la felicidad. No existe tal posibilidad en ninguna parte del mundo.

Podremos seleccionar diez, veinte o mil claves y fórmulas magistrales para lograr la felicidad, pero ninguna de ellas garantizará el cumplimiento de ese objetivo ¿Por qué? Pues porque el ser humano es experto en estar insatisfecho de mil y una maneras diferentes, a pesar de lo que tenga y a pesar de lo bien que le vayan las cosas. De la misma manera —y es justo reconocerlo— que también hay muchas personas que viven en estado de gran satisfacción a pesar de las circunstancias adversas de su vida y a pesar de lo mal que le van las cosas. Eso nos facilita una gran lección a la hora de elucubrar sobre las claves de la felicidad.

Y según que reflexionaba me hacía dos preguntas que se repetían en mi cabeza: ¿cuál es el secreto de las personas felices? y ¿es el estado natural del hombre ser feliz? En relación con la primera pregunta encontraba de común en las personas felices que lo que hacían muy bien —y desde luego de manera diferente al resto de las personas sufridoras— era que superaban, integraban y aceptaban todo aquello que les impedía ser felices con aparente facilidad. Eran capaces de dar la vuelta a cualquier situación adversa con algún tipo de conjuro, sin comprometer su estado general de satisfacción. Y había descubierto, además, que estas personas poseían unos ingredientes mágicos —de los que hablaré más tarde— que les ayudaban a alimentar su felicidad. Respecto a si el estado natural del hombre es el de ser feliz, me parecía

demasiado compleja la cuestión como para tratarla aquí, pero lo que si entendía a la perfección era que el estado natural del ser humano, cuando menos, es el de estar buscando permanentemente la felicidad y tratar de obtenerla a toda costa».

En un momento dado, Damián se siente en la necesidad de explicar previamente su concepto de felicidad para que todos hablen el mismo idioma cuando se refieran a ella. El concepto ha llenado tantas y tantas páginas de libros y tratados que no está de más hacer un inciso y repasar al concepto que ha manejado para evitar malos entendidos en un tema tan complejo.

«Como el concepto de la felicidad es tan variable —y dependerá de la persona que os hable de ella— dejarme que os exponga el concepto de felicidad por encima de consideraciones e interpretaciones personales. Dice así: «La felicidad consiste en vivir en estado de plenitud existencial con lo que somos, tenemos, pensamos y sentimos en cada momento y en función de las circunstancias, valorando la vida como algo positivo». De tal manera que si, por ejemplo, una persona valora que su estado de satisfacción pasa por tener un millón de euros en su cuenta corriente y que hasta que no los consiga no estará satisfecha, pues posiblemente lo tendrá bastante difícil y complicado para ser feliz.

Pero —como os decía— yo me fijaba mucho en el comportamiento de las personas felices para aprender de ellas y observar como superaban los impedimentos que les iban apareciendo en su camino hacia la felicidad, y para investigar cuáles podían ser los ingredientes secretos que usaban para preparar su poción mágica liberadora. Y os tengo que reconocer que a lo largo de mi camino he llegado a identificar gran variedad de impedimentos de la felicidad, pero curiosamente una sola manera común de superarlos. También he llegado a identificar una media docena de ingredientes mágicos adicionales que cada cual tiene que aprender a manejar en su camino hacia la felicidad, porque ayudan mucho. Y es de lo que brevemente quiero hablaros, si os interesa.»

—Desde luego Damián— le dice Soledad. No vas a ofrecernos el Santo Grial de la existencia para dejarnos con la miel en los labios ¿Te parece poco? Así que adelante.

Toda la clase está de acuerdo con Soledad así que Damián sigue con su disertación:

«Pues bien, sigo entonces. Tened un poco de paciencia conmigo ya que estoy acostumbrado a que todo el mundo esté callado mientras hablo —y se ríe el mismo con su ocurrencia—. Las quejas que generalmente oigo de mis feligreses, o clientes como les queráis llamar, son muy variadas y el listado podría ser interminable. Pero os he

seleccionado aquellas que son las más habituales. Normalmente me dicen: «Pero padre ¿cómo voy a ser feliz si me falta esto o esto otro o lo de más allá?».

Escuchad este breve listado de impedimentos frecuentes de la felicidad que he elaborado conforme a las conversaciones con mis «clientes-feligreses»:

¿Cómo voy a ser feliz si tengo muchos dolores y sufrimientos y no puedo ni tan siquiera dormir en paz?

¿Cómo voy a ser feliz si las personas a las que más quiero están sufriendo mucho y lo están pasando muy mal?

¿Cómo voy a ser feliz si en casa tenemos muchos problemas?

¿Cómo voy a ser feliz si no tengo dinero y vivo en la escasez?

¿Cómo voy a ser feliz si el banco me quiere quitar mi casa?

¿Cómo voy a ser feliz si la relación con mi pareja es tan mala?

¿Cómo voy a ser feliz si tengo problemas en mi trabajo?

¿Cómo voy a ser feliz si no tengo trabajo?

¿Cómo voy a ser feliz si vivo situaciones diarias de violencia?

¿Cómo voy a ser feliz si vivo en soledad y en aislamiento?

¿Cómo voy a ser feliz si ya no tengo a nadie?

¿Cómo voy a ser feliz con un físico tan poco atractivo?

¿Cómo voy a ser feliz si nadie aprecia lo que hago?

«Si alguien observa la lista con detenimiento es muy fácil que se le baje un poco la moral y se pregunte si no existe un punto de no retorno, si no hay un umbral mínimo que si no se consigue superar —da igual todas las pócimas mágicas que se tengan en la alacena— no se logrará superar un estado de profunda infelicidad. Y creo que estoy de acuerdo con las personas que piensen así, puesto que acepto que existe un umbral mínimo que marca una imposibilidad para la felicidad.

¿Y sabéis que les digo a esas personas que no superan esos mínimos? Que pidan ayuda. En mi caso particular trato de ayudarles a lograr un estado mínimo de dignidad desde mi posición personal privilegiada que redistribuye algunos recursos caritativos. Y crearme que es una tarea que no se la deseo a mucha gente puesto que se tiene que tener una solidez moral contra viento y marea. Por eso me encantó cuando el otro día intervino Susana hablando de la compasión y citó que el diezmo personal era una cuestión de estricta justicia y no de caridad ni compasión. Ni más ni menos así lo entiendo yo también.

Sin llegar a un punto tan dramático hay que reconocer que algo diferente tienen esas personas que logran dominar eventos y circunstancias negativas de su vida y no se dejan robar la felicidad, y ese algo no es otra cosa que su enorme capacidad para apropiarse plenamente de

sus circunstancias vitales de manera total y sincera ¿Cómo consiguen esto? Yo lo he visto hacer de dos maneras. Una es mostrando una fe y una confianza ciegas en creencias superiores que —al margen de ser ciertas o inciertas— a ellas les funciona muy bien. La otra tiene que ver con el desarrollo de la capacidad para apropiarse plenamente de su situación conflictiva, lo que se denomina la práctica del Principio de la Apropriación de la Existencia, la cual os anticipo también se fundamenta en ciertas creencias superiores.

En este sentido, para comprender bien cómo funciona el Principio de la Apropriación se requiere comprender y aceptar previamente otros dos principios que son El Principio de la Necesidad o Conveniencia y El Principio de la Suficiencia. De tal modo que si nos detenemos en los tres principios citados, el Principio de la Atracción sostiene que el ser humano atrae los sucesos de su existencia —hasta los aparentemente más aleatorios e imprevistos— y que no existen casualidades, sino que todo lo que ocurre forma parte de una coherencia existencial. Por su parte, el Principio de la Conveniencia aclara que todo eso que ocurre pasa, además, porque es conveniente para ayudar y colaborar en el crecimiento personal, y que no tiene otros fundamentos psicodélicos —por ejemplo, ni se trata de premios ni de castigos extraños otorgados por el destino—, y que sin esos sucesos el ser humano no

progresaría. Por último, el Principio de la Suficiencia anima a que las personas tengan confianza en que obtendrán la fuerza y el valor necesario —de no se sabe dónde— para poder hacer frente a las dificultades y a los impedimentos que les ocurren para ser felices.

Todos estos principios actuando juntos facilitan la aceptación personal de los sucesos y las circunstancias de la vida, sin crítica ni amargura, con todas sus consecuencias, sean buenas o malas. De la apropiación a la comprensión. De la comprensión a la aceptación. De la aceptación a la confianza de que se dispondrá de los recursos adecuados. Y de la confianza a la paz.»

Jaime levanta su mano y explica a Damián que le va a recordar unos comentarios que le quedaron sin aclarar el día que hablaron de la compasión, y que tenían que ver con la posibilidad real de que existieran determinadas circunstancias negativas en la vida que pudieran impedir la experimentación de la felicidad, haciendo inútil cualquier esfuerzo para la apropiación de la situación personal y para generar confianza en el futuro.

Damián recuerda perfectamente los comentarios a los que Jaime hace referencia, y sentándose sobre el borde de la mesa cruza sus brazos por delante del pecho:

«¡Ya lo creo que sí Jaime! No sabes la guerra que me han dado aquellos comentarios estos días pasados.

Efectivamente, pienso que es posible pedirle a una persona que tenga fe y confianza cuando se enfrenta a una situación de carencia, aunque sea grave, siempre y cuando la situación en general permanezca controlada dentro de un orden. Entonces se le puede recomendar que repita el ciclo de la apropiación como estrategia para no perder la felicidad. Pero a una persona que no supera el umbral mínimo en áreas claves y necesarias de la vida, ¿cómo decirle que tenga fe y confianza en que todo eso le ocurre por su bien y es para su desarrollo personal? ¿Desarrollo de qué? ¿La persona lo que quiere es no sufrir ni pasar tantas carencias! O bien, ¿cómo decir a esos niños que mueren de hambre y de sufrimiento que lo que les está pasando es lo correcto para su desarrollo personal? Y tengo que reconocer que no he sabido encontrar respuestas completas satisfactorias. Con el agravante de que si no encontramos una respuesta que valga para todos los seres de este mundo esa respuesta no vale para nadie y habría que buscar otra. Lo cierto es que lo único que he encontrado que es válido para todos y que tiene un gran sentido tiene que ver con la redistribución voluntaria de nuestros recursos y de nuestros talentos, considerando que somos sus meros administradores y no sus propietarios, de modo que no podemos hacer lo que nos dé la gana con ellos ¿Por qué? Pues porque es lo único que reparte esperanza y que proporciona tiempo para que se

pueda producir un cambio que afecte a la vida de manera positiva.

Hasta tal punto me ha hecho dudar —prosigue—que estoy seguro de que no sería capaz de leer la media docena de ingredientes mágicos, que dentro de un momento os voy a enumerar, en una tienda de campaña abierta bajo un sol abrasador, delante de unos niños malnutridos y de grandes ojos negros que te miran fijamente, sentados en rústicas banquetas o en bidones de plástico. He de reconocer que no podría ¿Por qué? Pues porque he llegado a la conclusión de que las claves para vivir la vida son distintas según que se tenga y sobre o de que no se tenga y falte.

En el caso de formar parte del grupo de las personas que tienen y les sobra las claves para la auténtica felicidad serán únicamente dos. Primera, vivir la vida con constante agradecimiento por los dones recibidos y disponibles, de los que somos meros gestores. Segunda, vivir la vida contribuyendo a restituir la equidad y la justicia a nuestro alrededor en base a la compasión y la solidaridad.

Por el contrario, en el caso de formar parte del grupo de las personas que no tienen o que les falta lo más elemental las claves también serán dos. Primera, pedir ayuda con honestidad, amabilidad y sin rencor. Segunda, aceptar con amor y agradecimiento la ayuda ofrecida.»

Y dicho esto, Damián se lanza a recitar una especie de letanía de siete directrices que considera que funcionan como ingredientes mágicos para ayudar a conectar con la felicidad de manera estable y duradera:

- «Uno. Fijarnos objetivos y metas razonables.
- Dos. Aprender de los fracasos y aceptar sus efectos.
- Tres. Responsabilizarnos siempre de nuestros actos.
- Cuatro. Amar al prójimo como a nosotros mismos.
- Cinco. Apropiarnos de nuestra existencia sin excusas.
- Seis. Cuidar diariamente de nuestra condición personal.
- Siete. Saber pedir ayuda cuando la necesitamos.»

Finalmente, llega el momento de leer su trabajo sobre la felicidad. Después, una vez que termine, el profesor seguirá con la explicación del modelo de alimentación que va bien con las emociones cuando hay una relación indirecta. El texto sonoro de Damián, dice así:

«Mientras camina hacia la fiesta de la primavera, Jonás, el duendecillo más alegre y juguetón de todo el bosque, siente la caricia del suave sol que calienta sus sonrosadas mejillas. Cuando más absorto se encuentra contemplando las mariposas que revolotean alrededor de su cabeza tropieza, a la vera de un gran roble, con una flauta de oro y plata que brilla medio escondida entre la hojarasca.

Encantado con el hallazgo la toma con sus menudas manos, observando complacido como, tapando los pequeños orificios de aquel precioso instrumento —lo que hace con ancestral e innata sabiduría—, el aliento de su boca se convierte en un dulce sonido que se lleva el viento.

Al compás de sus compases acuden los animales del bosque, mientras en sus hombros y en su gorrito rojo se posan pajarillos de mil colores que con sus trinos acompañan la melodía. En el claro del camino, allí donde las madres-duendes con sus gorritos de lana preparan las mesas, las vituallas, las guirnaldas y las flores para la fiesta de la primavera, los niños-duendes corretean entre los árboles y la comitiva de Jonás es recibida con triunfal sorpresa, admiración y alegría».

Finalizada la exposición el profesor comenta que el texto quizás es un poquito corto, aunque comprende que según las propias palabras del párroco no ha tenido demasiado tiempo —entre tantas celebraciones— para componer un texto más ajustado con el proceso que han aprendido. De todas maneras su comentario no consigue enfriar a la clase ni evita que le dedique a Damián un sonoro aplauso que, además de compensar el esfuerzo realizado, reconoce el gran aprecio y respeto que sienten por su persona.

—En su momento os prometí que al hablar de la felicidad os completaría la cuestión de la alimentación de las emociones —diciendo esto toma la palabra de nuevo el profesor, mientras permanece sentado sobre el borde de la mesa principal—. Como consecuencia de haber estado comiendo a lo largo de nuestra vida de modo poco aconsejable nuestro cuerpo acumula toda la basurilla que le hemos dado. Y la acumula en silencio, con paciencia, mediante los procesos de intoxicación, de la acidificación del organismo, de la temida desmineralización, de la pérdida de energía personal y de la acumulación de grasa y peso excesivo. Y es necesario adquirir consciencia de ello como paso previo para actuar y corregir, porque sin ese previo reconocimiento de la situación simplemente no habrá llegado el momento de hacer nada. Pero, si por las razones que sea hemos adquirido conciencia de nuestra situación, nos preocuparemos a partir de entonces de adoptar y mantener un modelo de alimentación que depure, que alcalinice, que remineralice, que fortalezca y que reduzca la grasa excedente. Este, sin embargo, es un tema demasiado ambicioso para ser abordado en este momento, pero si queréis conocer detalles sobre cómo llevar adelante ese modelo de alimentación energética equilibradora, en la página web que ya conocéis encontraréis información relativa al tema, que os será —estoy seguro— de gran utilidad.

28 También Marta termina «su» curso particular.

Una tarde bochornosa de agosto, cuando sopla el viento del sur y la humedad se acerca al noventa por ciento, no resulta sencillo encontrar un lugar adecuado donde mitigar la agobiante sensación de calor y de falta de aire —y menos en el norte dónde la gente está poco habituada a sufrir elevadas temperaturas—. Precisamente, en esos momentos la plaza de los plátanos entrelazados es quizás uno de esos pocos lugares de la ciudad dónde se puede encontrar algo de alivio, y a partir de la caída del sol sentarse en una mesita de la terraza de Hierbabuena es todo un verdadero placer. Así que Marta y el profesor optan, en semejante día, por quedarse tranquilamente al cobijo del denso arbolado, tomando una fría cerveza mientras que ella le muestra el trabajo que ha elaborado sobre la última estación del año: el invierno.

Para el profesor, recibir sus trabajos es siempre una agradable sorpresa, y no puede reprimir los deseos de leerlo inmediatamente.

«INVIERNO

Se inicia el proceso de interiorización. Hay que recorrer el camino interno inverso para encontrar la energía que nos mantenga cálidos, gastando poco. Es época de quietud, de observación serena, de paciencia, de lectura sosegada, de contar historias, de conversaciones entrecortadas al calor

del fuego de la lumbre. En la naturaleza todo está ya aparentemente dormido y no hay que hacer demasiado ruido. No obstante, las naranjas insolentes desafían el frío y ofrecen sus frutos en la época más dura. Florecer es cuestión de proponérselo, parecen reconocer. Por su parte, el día, resignado, se retira para dejar a la noche disfrutar nuevamente de todo su esplendor. Metal. Hielo. Frío. La encubridora nieve cuyo blanco manto todo lo tapa, llenando de hermosa limpieza el paisaje más árido y descuidado. Momento de sopas calientes, de cocidos y de cremas consistentes. Momentos para tirar del granero y de amasar pan en el horno de leña. Momentos de parar y de volver a casa temprano con el pensamiento puesto en los que no tienen techo. Momentos de meditar, pensar y cerrar los ojos para el recuerdo y la nostalgia. Momentos para mantener calientes los riñones, que no se enfríen. Momentos de esperar tranquilamente el nuevo comienzo».

—Como siempre, Marta, es un gran trabajo —le dice el profesor— antes de dejar el papel sobre la mesa. Creo que, juntando las cuatro estaciones, componen un texto conjunto muy cohesionado y muy bonito. Muy bien. Como te dije en una ocasión, eres una gran discípula —bromea, con cariño— y te voy a poner un diez, con carácter simbólico, en cada una de las cuatro estaciones ¡Has pasado el curso con matrícula de honor! Enhorabuena.

29 La vida sigue su curso sin inmutarse

Aquel verano, en lo que a mí respecta, resultó ser de una profunda transformación en mi vida. Hoy, después de cinco años, vivo en una pequeña y coqueta ciudad costera del norte de España, bajo la sombra de un esbelto castillo y a la orilla de un sinuoso y plácido río flanqueado por altos y majestuosos álamos. Me dedico a ejercer durante el invierno mi redescubierta vocación de escritor, en tanto que en la primavera la organización de un prestigioso máster, que se celebra en los meses de julio y de agosto en una reconocida y moderna Universidad de Verano, ocupa la mayor parte de mi actividad de manera que apenas me deja tiempo en ese período para escribir.

Durante el verano me convierto en profesor de una de las asignaturas del máster —«El poder de comunicación de la sonoridad de las palabras»— y disfruto del contacto de mis alumnos a los que voy conociendo, anticipadamente, según que llegan sus solicitudes de inscripción, las cuales acostumbro a estudiar y a revisar con calma. Me veo a menudo elucubrando sobre sus vidas e imaginando sobre sus ilusiones, sus alegrías, sus preocupaciones y sus circunstancias personales. Es al final del verano, una vez finalizado el curso, cuando todo vuelve a la quietud y a la calma y puedo retornar a mis pacientes páginas que me esperan para que las reviva con renovada energía.

Y casi todos los días salvo contadas excepciones, bien sea invierno o verano, dirijo mis pasos —al atardecer— hacia la parte alta de la ciudadela amurallada donde recojo a mi mujer, que tiene un popular y conocido bar-restaurante ubicado en una coqueta plaza del barrio antiguo, dominada por cuatro hermosos y entrelazados plátanos bajo cuya sombra acostumbran a descansar los turistas y los estudiantes en unas agradables terrazas. Y todos los días me sorprende mirando sus bellos ojos verdes con destellos de mar, descubriendo lo que significa el calor y la ternura de su mirada. Exactamente como la recuerdo la primera vez que la conocí. Como siempre.

En verdad que todavía me parece que fue ayer cuando estábamos cenando todos juntos el día de la despedida de aquel curso de inolvidables recuerdos en el restaurante de Lola. Viéndoles en mi mente, sentados alrededor de la mesa, repaso lo que ha sido de aquellas personas que compartieron dos meses de su vida tan especiales.

David y Susana están viviendo actualmente en Estados Unidos y se hicieron cargo de la biblioteca de lengua española de la embajada de Washington, que es muy prestigiosa. Se casaron, por supuesto, aquel tres de diciembre y hoy tienen una preciosa niña que según dicen es la copia exacta de su padre. Nos escribimos por Navidad, pero todos los veintisiete de julio —el día de

San Pantaleón— me envían una felicitación y un recordatorio especial.

Elena y Cristina se siguen viendo siempre que pueden, pero todavía están esperando el momento en el que acepten el traslado oficial de plaza de Elena a Barcelona —algo que pidió el año siguiente de terminar el curso de aquel verano— para compartir la casa de Cristina. Es una pena que, tal y como están las cosas, tarden tanto en conseguirlo. Ellas se lo toman con paciencia y con humor. El año pasado nos vinieron a visitar en primavera y pasamos un día fantástico. Meditamos, nos fuimos a comer al restaurante de Lola, tomamos una infusión en Hierbabuena, paseamos y charlamos sin parar. Ojalá que pronto arreglen sus papeleos de traslado de plaza.

De René conozco —por Jaime— que definitivamente hace un año se vino a vivir a España al morir su padre que ya era casi centenario. Se instaló en el sur por la zona de Marbella y como siguen manteniendo una gran amistad se ven con mucha frecuencia. Supongo que al día de hoy ya tendrán dominados y visitados todos y cada uno de los lugares gastronómicos que merezcan la pena de todo el sur. Por cierto, el mes pasado, mientras paseaba por el centro comercial de las afueras, entré en la librería que está ubicada en la galería central y ojeando entre los libros de literatura y poesía pude ver un libro de Jaime —su

nuevo y último cuaderno de poemas— que se titulaba: «Emociones Sonoras». Sonreí para mis adentros pues el título me resultaba muy familiar y, por supuesto, no pude resistir la tentación de comprarlo. Mantenemos la costumbre de escribirnos de vez en cuando algún correo electrónico donde nos ponemos al día de los pequeños detalles de nuestras vidas.

Soledad finalizó tranquilamente con su divorcio y al poco tiempo fue nombrada presidenta de una ONG de mujeres en procesos emocionales de recuperación que hubieran sido víctimas de maltratos, donde hace un excelente trabajo. Recuerdo que ella era muy sensible hacia las situaciones de violencia y abusos. Desde el punto de vista profesional continúa siendo una publicista de gran éxito. Mantengo con ella un buen contacto por medio del correo electrónico, aunque hay que reconocer que es una mujer en la actualidad muy atareada con sus dos ocupaciones, pero también me consta que es muy feliz.

Durante un tiempo tuve bastante trato con Damián y con Adolfo. Ambos estaban viviendo cerca y era frecuente —sobre todo con Damián—que nos viéramos. Pero de pronto los dos desaparecieron de la noche a la mañana. Adolfo porque encontró un puesto de doblaje de películas en una conocida empresa de Madrid y no lo dudó ni un momento. La verdad es que, aunque su físico no le

acompañaba para haber sido un actor de primera fila, su voz era muy bonita y cálida y la manejaba muy bien. Desde entonces ya no he vuelto a saber nada de él.

En el caso de Damián ocurrió que fue destinado —a petición propia— a Madrid para responsabilizarse de un programa de prevención de exclusión social de jóvenes problemáticos, entre doce y veinte años, de familias sin recursos. Paradojas de la vida, el alevín de cura que le ayudaba en aquel verano es hoy el nuevo flamante párroco de la Iglesia de San Pantaleón con gran aceptación de fieles y feligresas ¡como ya había vaticinado el propio Damián!

Laura me escribe todos los años un correo desde Bogotá, coincidiendo con el primer día de julio —o sea el día que abrimos las actividades del curso—, y escoge veinte palabras del diccionario para componer un breve texto sonoro que me envía como recordatorio de lo bien que lo pasó en España aquel verano. Me consta que Carlos —el director de la hospedería— le invita todos los años a participar en la semana cultural de agosto. Creo que se quedó enamorado de ella y no pierde la esperanza de que algún día le dé la sorpresa aceptando su invitación.

Por mi parte, todos los años acostumbro a iniciar el curso con un mismo ejercicio de identificación de textos sonoros y emociones, el cual me sirve como ejemplo para

explicar en qué consiste en la práctica el trabajo que se realizará durante los dos meses siguientes. En ese ejercicio les entrego cada una de las composiciones sonoras que prepararon y leyeron las alumnas y los alumnos de aquel primer año durante sus intervenciones, y los nuevos miembros tienen que adivinar cuál es la emoción reflejada en cada texto. Además de facilitar la comprensión práctica de lo que pretendemos hacer es mi manera personal de agradecer a aquel grupo tan especial el excelente trabajo que hicieron, cada uno de ellos, con su emoción correspondiente.

Para mí efectivamente aquel verano fue muy especial y nunca estaré lo bastante agradecido a mi buen amigo y mentor Mirandot, quien no solamente me cedió en aquel ya lejano verano su puesto como profesor en el máster, sino que, tras de su definitiva renuncia por causa de su accidente —del que le costó mucho recuperarse—, abrió todo un mundo de nuevas posibilidades en mi vida.

Durante los meses de julio y agosto diez personas asisten, en un máster de lengua y literatura que se celebra en la Universidad de Verano de una preciosa ciudad costera del norte de España, a una asignatura de especialización denominada: «El poder de comunicación de la sonoridad de las palabras», que es impartida por un jovial y entusiasta profesor de lengua llamado Juan Salcedo. En su asignatura, a lo largo de esos dos meses, van a aprender a evocar y a transmitir una emoción básica mediante la sonoridad de las palabras aplicadas a un texto literario.

El curso les va a enseñar, además, que las emociones no existen para liberar de tensión a los sentimientos —como si se tratara de la válvula de seguridad de una olla exprés—, sino que juegan un papel esencial en la evolución y en la vida de los seres humanos y hay que dejarlas fluir cuando aparecen, aunque con una cierta disciplina. Efectivamente, cuando se comprende la función vital y la razón de ser de cada emoción básica, se encuentra el camino del autoconocimiento y de la progresión personal, y se descubren claves muy valiosas para la vida social e individual.

A lo largo de ese verano ocurrirán sucesos e historias que darán a la vida de los protagonistas giros, orientaciones y nuevas posibilidades inesperadas ¿De qué dependerá que esos cambios sean aceptados o por el contrario sean ignorados o rechazados?

Muy posiblemente del estado de su emociones.