

# Una tortuga, una liebre y un mosquito

*Psicología para ir tirando*

\* \* \* \* \*

*Nacho Coller Porta*



**NAU** llibres

© Nacho Coller Porta, 2018

© De esta edición:

Nau Llibres

Periodista Badía 10. 46010 València  
Tel.: 96 360 33 36  
Fax: 96 332 55 82  
E-mail: nau@naullibres.com  
web: www.naullibres.com

Diseño de cubierta y maquetación:

Pablo Navarro y Artes Digitales Nau Llibres

ISBN papel: 978-84-16926-64-0

ISBN ePub: 978-84-16926-65-7

Depósito Legal: V-923-2018

ISBN mobi: 978-84-16926-66-4

ISBN PDF: 978-84-16926-67-1

Impresión: Safekat

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 27204 45).



# Índice

Presentación .....	9
1. La buena gente .....	13
1. La felicidad .....	14
2. Cómo detectar a la buena gente.....	16
2. La psicología puede ser fácil y divertida. Herramientas de un psicólogo.....	19
1. Buscando a un yo con sentido .....	20
2. Dos tipos discutiendo en mi azotea .....	22
3. Pájaro que vuela, a la cazuela: el placer de vivir.....	26
4. Unas sugerencias para alejarte del lado oscuro de la Fuerza y dos recomendaciones de regalo.....	31
3. Ansiedad, cuando la cabeza se pone en modo espiral y lo que nos cuesta hablar en público .....	37
1. Ansiedad .....	37
1.1. Cómo se forma tu personalidad.....	39
1.2. Rasgos de la personalidad de ansiedad elevada (PAE).....	40
1.3. Los ataques de pánico y la niña del exorcista.....	43
1.4. Sugerencias para gestionar la ansiedad.....	45
2. Nos vamos de camino al mundo de las obsesiones.....	47
2.1. Características de la persona obsesiva .....	49
2.2. Cuatro falsas creencias para ayudarte a salir del hoyo.....	49
3. Hablar en público.....	52
3.1. Ansiedad antes de hablar en público y una prueba para detectar los peligros. ....	54
3.2. Unos consejos para antes de dar una charla (que pude extraer de un fax que me salvó la vida) .....	59
3.3. Sugerencias a utilizar durante la charla .....	60
3.4. Cómo despedirnos y qué hacer cuando pregunta un brasas.....	62

<b>4. Cuando la depresión te atasca y aparece el sufrimiento .....</b>	<b>65</b>
1. La depresión.....	65
1.1. Reacciones de la persona depresiva .....	67
1.2. Tres tipos de personalidad. El depresivo, el ansioso y tú mismo .....	68
1.3. Un psicólogo no es Superman, y yo también tuve una depresión .....	71
2. El sufrimiento.....	75
3. Unas sugerencias para cuando la vida nos gasta una pesada broma.....	79
<b>5. Una mesa de cuatro patas que cojea. Ira, rencor, narcisismo y envidia.....</b>	<b>83</b>
1. La ira.....	83
1.1. Qué es la ira y tipos de ira .....	85
1.2. Sugerencias para no perder los papeles.....	88
2. El rencor.....	90
2.1. Entre el odio y el rencor, un paso .....	92
2.2. Unas sugerencias para gestionar el rencor y poder pasar página.....	94
3. El narcisismo.....	97
3.1. ¿Cómo funciona don Narciso? .....	98
3.2. Las causas del narcisismo.....	98
4. La envidia .....	100
4.1. ¿Qué es la envidia? .....	100
4.2. ¿Por qué envidiamos? O vale, pero yo no soy un envidioso .....	101
4.3. Unas sugerencias para mantener alejada la envidia	102
<b>6. Tiñosos .....</b>	<b>105</b>
1. Cómo es un tiñoso .....	107
2. Sugerencias que pueden ahorrarte varios disgustos .....	109
<b>7. Empatía y resiliencia. Una parte importante del ser humano y de otros animales .....</b>	<b>111</b>
1. Empatía.....	111
1.1. Qué es la empatía y sus tipos .....	114
1.2. Sugerencias para ponerte en los zapatos del otro....	116

2. Resiliencia.....	117
2.1. Bases neurológicas de la resiliencia .....	118
2.2. Sugerencias para convertirte en un buen resiliente	120
<b>8. La importancia de dormir .....</b>	<b>125</b>
1. Un reto intelectual para que se resequen tus meninges .	126
2. Por qué es tan importante dormir.....	129
3. Ciclos del sueño.....	130
4. Falta de sueño en el trabajo .....	132
5. Sugerencias para dormir mejor.....	133
<b>9. El bonito mundo del trabajo.....</b>	<b>137</b>
1. La convivencia con los compañeros de trabajo.....	138
2. Una empresa necesita buenos trabajadores y mejores gestores.....	140
3. Sugerencias para el que tiene problemas en el trabajo....	141
<b>10. Amor, pareja y el difícil mundo del flirteo.....</b>	<b>145</b>
1. Amor y pareja.....	145
1.1. Claves de una pareja con un buen nivel de satis- facción .....	148
1.2. Un test que puede provocar una buena bronca, o no .....	149
2. Ligar.....	151
2.1. Éxito en tus citas.....	152
2.2. La primera cita .....	154
2.3. Platicando, que es gerundio, y el sentido del humor.....	154
<b>Libros citados en el texto.....</b>	<b>157</b>



# | Presentación

Este libro es un tributo a la gente sencilla que facilita la vida a los demás, a los que sonríen sin llevar la máscara de Joker, a los generosos, a los que perdonan y se esfuerzan por enmendar errores, a los que cantan mientras se duchan pese a desentonar, a los que rumbean a la vida y a los problemas, a los que arriesgan, suman y cambian sus rutinas de vez en cuando y encuentran placer en ello, a los que son un espejo en el que mirarse e imitar, a los que molan, a los que van de frente, a los que pasan página y ayudan a los demás a cerrar heridas, a los que convierten la vida en un espacio casi libre de quejas, a los que hacen reír, a los que escuchan y acompañan con sonoros silencios, a los que se exponen ante los demás tal como son sin caretas ni dobleces, a los que permiten que el que está a su lado baje la guardia y muestre su cara b sin preocuparse de si va a gustar o no, a los que piensan que el sol sale para todos, a los que no mean colonia, a los que desdramatizan los problemas propios y ajenos, a los buenos de verdad pero exentos de idiocia. Sí, a los divertidos y a los facilitadores de buen rollo allá donde se encuentren, a los que comparten tus más bellos sueños y no ponen pies en polvorosa cuando aparecen tus peores pesadillas, a los que llaman cuando más lo necesitas, a los que mandan un

simpático wasap que te alegra el día, a los que saben respetar tus silencios, a los que con una simple mirada son capaces de escanear tus necesidades y saben echarte un capote. Muchos de estos tipos han pasado por mi vida, y han hecho y hacen de ella un lugar apasionante repleto de experiencias positivas.

A todos ellos va dedicado este libro.

Pero ¿puede resultarte útil? Claro que sí. Aunque pertenezcas a este afortunado grupo (ojalá sea así), este libro podría resultarte útil para pasar un buen rato y disfrutar de una lectura agradable, aprender algún concepto nuevo, recordar algunas cosas y poco más, aunque el efecto que pueda provocar en tu vida sea similar al que te ocasione un libro de poesía, una novela de aventuras, una teleserie o un cómic de Mortadelo y Filemón. Y, por cierto, no es un libro de autoayuda, no es mi intención. La idea principal es ayudarte a pasar un buen rato, aportarte las experiencias de este psicólogo en su trabajo diario, acercarte la psicología de una forma amena, sencilla y alejada de lo académico, en la forma aunque no en el fondo (la ciencia no tiene que estar reñida con el humor). Daremos un repaso a temas tan interesantes como la resiliencia, la empatía, la motivación, el mundo de la pareja, la ansiedad, la depresión o el trabajo; conocerás algunas de las herramientas que utiliza un psicólogo en la consulta y, claro está, como no podía ser de otra manera, habrá un capítulo dedicado a mis amigos los tiñosos. Encontrarás algún apunte autobiográfico para explicarte la ansiedad y su hermana mayor, la depresión, dos trastornos psicológicos que este autor conoce a las mil maravillas, y no como terapeuta sino como persona.

He utilizado distintos libros y artículos para apoyar mis opiniones, algunos de los cuales te he recomendado especialmente, pero me ha parecido que llenar el libro de referencias distraería del meollo de la cuestión. Por eso, he optado por marcar simplemente con un número superíndice los lugares en que hago uso de esos



# 1 | La buena gente

## **Un ex-ferroviario, un sacerdote y la cara b de la vida**

*Francisco es un vecino rara avis que vive en la puerta cuatro. Contradictorio, rutinario, amante de la ley y el orden, pío, devoto de San Francisco, soltero y buena gente. A primera vista, no sabes si la vida le ha gastado una pesada broma o es un cachondo mental que se ríe de su propia sombra; a segunda vista, la cosa cambia. Maquinista ferroviario que ronda los cincuenta años, con jubilación anticipada y asiduo a la misa dominical en la iglesia de San Francisco, la misma en la que recibió el bautismo, la comunión, la confirmación y donde pide con mucha devoción encontrar una buena mujer con la que casarse antes de irse al otro barrio y escuchar unas novenas por celestiales. Como la oración no exime de tener dificultades vitales ni tampoco parece de mucha ayuda para arreglar las cosas del corazón, Francisco alterna los avatares divinos con los humanos, con música mediante. Canta y toca la guitarra en el grupo parroquial, colabora cada mediodía en el comedor social que depende de una organización sin ánimo de lucro, y acompaña al sacerdote de su parroquia a aliviar ánimas nocturnas por las zonas más degradadas de la ciudad. Esperanza, comida y orientación dirigidos a personas a las que la vida ha dado un buen revés, uno de esos mandobles que deja fuera de*

*juego. Hombres y mujeres que duermen entre cartones y pululan por la urbe acompañados de un carrito de supermercado, un tetrabrik de vino, algunos recuerdos, cuatro enseres y un escaso futuro.*

*Hace un par de semanas el cura y el bueno de Francisco se encontraron, junto a unos contenedores de basura, a una mujer de mediana edad semidesnuda, temblorosa, desmemoriada e incapaz de recordar su nombre.*

## **I. LA FELICIDAD**

En una reciente revisión de trabajos y de estudios longitudinales sobre satisfacción vital en el Reino Unido y Alemania, los economistas Paul Dolan, Tessa Peasgood y Matt White<sup>1</sup> concluyeron que las puntuaciones sobre satisfacción vital son superiores entre las personas que son más ricas, sean jóvenes o viejos (la vida de los cuarentones y cincuentones –cincuentonas– está plagada de estrés y conflictos; ¿tendrá algo que ver la posibilidad de tener hijos en edad adolescente?), están más sanas, tienen muchos contactos sociales, viven en pareja, poseen formación académica, son religiosos (según los trabajos del profesor de la Universidad de Edimburgo Jan Eichhorn<sup>2</sup>, los beneficios de la religión están asociados en buena parte a la ventaja de formar parte de un grupo), tienen trabajo y, ¡vaya!, no tienen que recorrer largas distancias para ir y volver del curro.

El imprescindible psicólogo Richard Wiseman, autor del más que recomendable libro *59 segundos. Piensa un poco para cambiar mucho*, ha realizado una exhaustiva revisión de los estudios más importantes que ha hecho la psicología sobre la felicidad<sup>3</sup>, y viene a decir que las personas que se declaran felices o que tienen un buen nivel de satisfacción vital son capaces de detectar las cosas agradables y positivas que les suceden en el

## 2 | La psicología puede ser fácil y divertida. Herramientas de un psicólogo

### Un cajero automático sin intereses

*Todos los lunes y jueves, al principio de cada mes, y los últimos miércoles y viernes, Manolo iba a la sucursal del banco Santander más cercana de su casa para mantener una charla con el cajero automático. Como no tenía tarjeta de crédito o de débito con las que hacer divertidas operaciones bancarias, unos días reflexionaba y otros discutía acerca de la conveniencia de tener sus ahorros guardados en el colchón; que eso del TAE no lo entendía muy bien, que si los intereses eran muy altos dada la coyuntura económica actual y que lo del tema de los rescates bancarios había sido una engañifa, que sentía añoranza de la peseta... Manolo era un sentimental y un mariscal del civismo. Si había cola, esperaba respetuosamente su turno. El cajero le daba siempre la callada por respuesta, pero él seguía filosofando las tardes de los lunes y jueves de principio de mes, y también los miércoles y los viernes, buscando alguna razón de peso para no volver. Y nunca la encontró, pero no perdió la fe.*

*El pasado viernes, coincidiendo con el final de mes, fui al cajero de la oficina ING que hay cerca de mi casa para tener algo de dinero aquella noche. Mientras esperaba mi turno, vi a un tipo algo enfadado pidiendo cuentas al cajero automático porque no le había dado el im-*

porte que había teclado. Empezó a monologar, subió el tono, insultó a la máquina e incluso llegó a perder los nervios pegándole un puñetazo a la pantalla táctil. Por supuesto, tuvo la llamada por respuesta.

*Hablar o discutir con alguien que no escucha ni pretende hacerlo y que hagas lo que hagas no se va a atender a razones es lo mismo que le pasó a ese hombre: filosofar con un cajero automático. En esos casos, mejor tener el dinero a buen recaudo en el colchón de casa antes que arriesgarte a que te birlen la cartera.*

*A veces nuestra mente es lo más parecido a un cajero que no atiende a razones y que además hace trampas.*

## 1. BUSCANDO A UN YO CON SENTIDO

Pilla un lápiz y papel y contesta a las preguntas que te propongo. Vamos allá con tu Yo 2.0.

### Ejercicio 1

Imagínate que estás al final de tu vida, tienes alrededor de 90 tacos, te miras en el espejo y ves reflejado a alguien viejo pero vigoroso, pausado pero con ganas de seguir haciendo cosas y con la memoria de un chaval de 25, libre de consumo de drogas. Te pones en modo recuerdo, echas un vistazo atrás y te paras justo en la edad que tienes ahora. Perfecto. Ahora es el momento de dejar de imaginar: te toca escribir el final de estas frases con lo primero que te venga a la mente. ¡Sé sincero y no hagas trampa!

1. Le dediqué demasiado tiempo a darle vueltas al coco por...
2. Pasé muy poco tiempo haciendo cosas como...
3. Si pudiera retroceder en el tiempo, haría...

Si este ejercicio te ha causado desazón o crees que es demasiado profundo para tus neuronas, tengo este otro. De nuevo pilla lápiz y papel.

# 3 | Ansiedad, cuando la cabeza se pone en modo espiral y lo que nos cuesta hablar en público

## 1. ANSIEDAD

### Una mujer de armas tomar

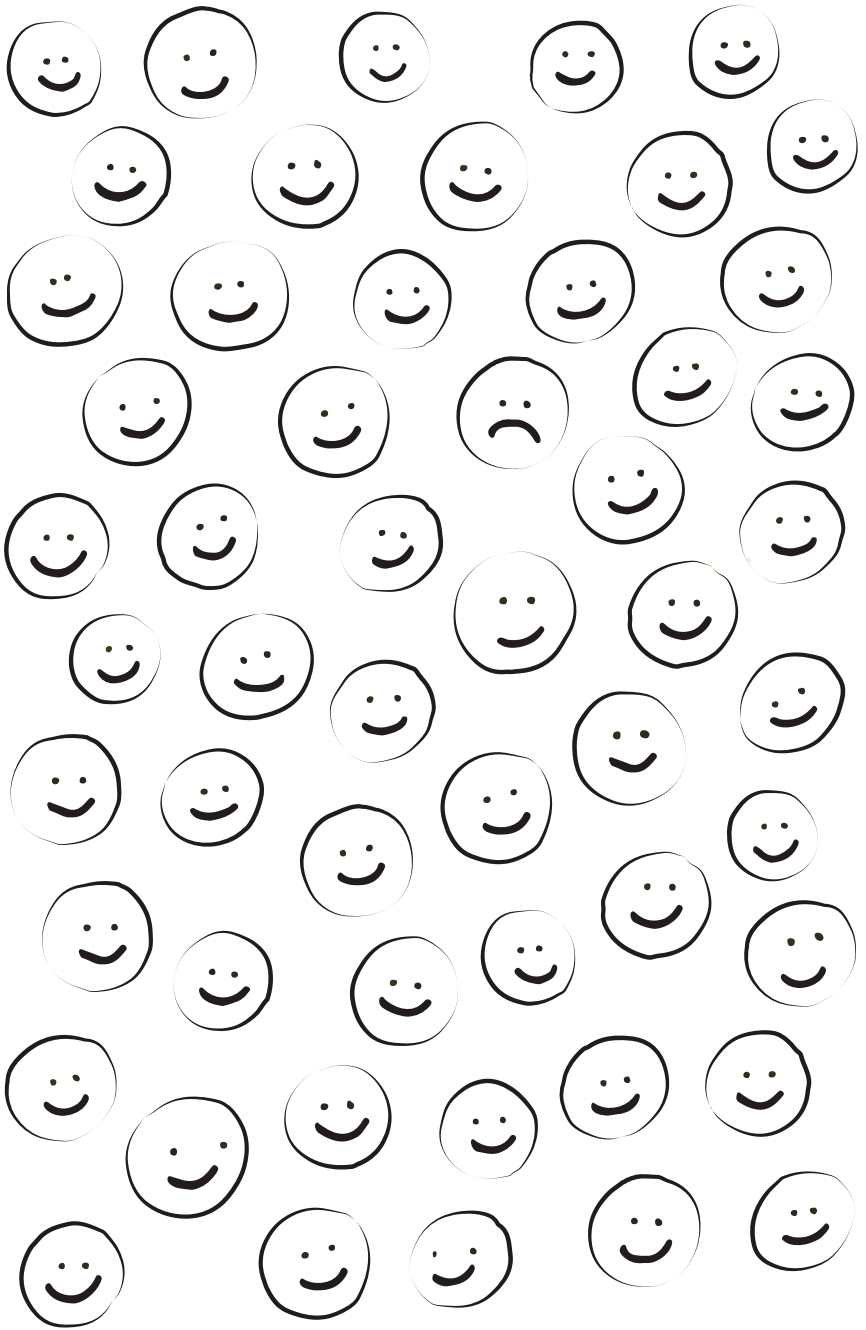
*María tiene 35 años y un hijo de 2. Cuando por la noche llega a casa tras una dura jornada laboral, se encuentra a su pareja haciendo la cena. Un beso de buenas noches, una palmada en el culo y una visita furtiva a la habitación del peque, que duerme como un angelito. “¿Te abro una cerveza, María?”. “Perfecto, cariño, no sabes lo que me apetece. Menudo día he llevado. ¡Ah!, antes de que se me olvide, me ha dado recuerdos para ti. . .”. Mientras tanto, ella se desviste en su habitación y se pone el pijama y sus cómodas zapatillas de estar por casa. Su comedor, sus paredes, su cocina son el perfecto colchón en el que amortiguar los golpes del día a día, que hoy parece que han sido muy duros. Estrés y vulnerabilidad psicológica. Su pareja está de espaldas preparando un aperitivo de jamón y queso, una copa de vino tinto a su izquierda y un enorme cuchillo bien afilado a su derecha, casi mimetizado entre las verduras de la cena. ¡Vaya punta afilada luce ese cuchillo! ¿Y si me diera por convertirme en Norman Bates de Psicosis —Mátala,*

*Norman, máatala— y se lo clavara repetidamente en el costado? ¡Una, dos, tres, cuatro, hasta cinco estocadas mortales en la espalda y en el estómago! ¡Vaya tela, y luego me iría al sofá a ver mi serie favorita! Pero ¡pondría toda la cocina perdida de sangre! Por cierto, esta cerveza está riquísima. “Cariño, me encanta la cerve que has comprado, está muy rica. ¿Te hacen unas papas?”. “¡Mmmmmm, ven aquí que te de un beso, corazón! Hoy vemos nuestra serie favorita en la cama y si te apetece...”.*

*¿Te imaginas que María se planteara por qué tiene esos pensamientos y que no debería tenerlos? ¿Y si significaran algo?*

### **Tres calvos en el AVE**

*Juan tiene 43 años. Sevillano, seguidor del Sevilla CF, nazareno y representante farmacéutico. Tiene una idea bien fijada en su cabeza: cuando se cruza con un calvo, le entran unas ganas locas de darle con la palma de la mano repetidamente en el cogote, y si puede conseguir un buen sonido, mejor que mejor. Hoy ha cogido el AVE destino Madrid y desde su asiento tiene una vista espectacular: tres calvos de diferentes edades ubicados en dos asientos más adelante. Entre lectura de los diarios ABC y Marca y minúsculas desconexiones de wasaps y notificaciones de Facebook y Twitter, una serie de ideas la mar de divertidas le asaltan en el trayecto: se pone de pie, con la mano izquierda le da a la calva del bigotudo señor del suéter color pistacho marcando un ritmo continuado, y con la derecha hace lo mismo en las otras dos calvas, marcando redobles sin cesar. El nuevo batería de Queen tocando y cantando con su toque sevillano el famoso We will rock you. Tremendo. El público del vagón está totalmente entregado y canta y aplaude la cancioncita. Tres calvos piensan al unísono en hacerse un implante capilar en un futuro cercano y protestan: “¡Todos los viajesitos a Madrid, la misma monserga con el sevillano de los cojones, qué cruz!”. Por cierto, ¿te imaginas que Juan se planteara por qué tiene esos pensamientos con los calvos? ¿Será capaz Juan algún día de pegar a alguien calvo?*



seguro que la de hoy no es una de ellas. Lo importante es no darle tanta importancia.

- ✦ Antes de empezar, observa durante unos segundos a los asistentes e intenta quedarte con las caras que sean agradables, atractivas y simpáticas. Recuerda la tendencia del cerebro, y haz que las caras agradables sean tus puntos de referencia mientras hablas. Te darán cierto sosiego y seguridad: “Me atienden, me entienden, me escuchan”. Sigue.

### 3.3. Sugerencias a utilizar durante la charla

- ✦ Inicia la exposición con algo divertido y preséntate. Sé tú mismo. Utilizar tu propio humor puede ayudar a que tu cerebro inconsciente deje de ver peligros donde no los hay. “Si este tipo de aquí abajo bromea en estos momentos, seguro que no hay razón para estar tan nervioso”. El humor positivo nunca falla.
- ✦ Mira directamente a los ojos de alguien, mira a la audiencia entera y vuelve a fijar tu mirada en otra persona durante unos segundos. Si durante la charla ves algún careto aburrido o que muestre desaprobación, prueba a pensar que tal vez su antipatía es fruto de una mala noche, un mal día o incluso de una mala vida. Hay muchas personas avinagradas y tú no eres el causante de su mal rollo. No es tu problema.
- ✦ Bebe un trago de agua antes de comenzar, si puedes. Recuerda que para tu cerebro emocional estás en una situación de peligro, las personas del público son lobos acechando y esperando atacar. Ya sabes que es totalmente irreal, pero tu coco lo percibe así. Beber agua le dará el siguiente mensaje: “Si este tipo se bebe un vaso de agua en esta situación, es que no hay una manada de lobos ahí delante; no



# 4 | Cuando la depresión te atasca y aparece el sufrimiento

## 1. LA DEPRESIÓN

### Vidas paralelas

No sé si has escuchado en alguna ocasión hablar de las vidas paralelas. Es algo parecido a imaginar que vives una vida muy diferente a la actual. Suele darse en momentos en los que uno está en una situación de vulnerabilidad vital y la imaginación te lleva a borrar los componentes negativos de lo que te está pasando; es decir, sueñas que vives una vida ideal. Por ejemplo, cómo sería tu vida si te hubieras casado con aquella otra persona que te hizo en su día tilín, o si anduvieras en soltería, o si hubieras optado por aquella oportunidad laboral (seguro que tu vida actual sería mucho más bonita), o si hubieras dicho “sí” aquella vez (esto sería otro cantar, ¿verdad?), o lo bien que te iría todo si no hubieras hecho aquello, o te hubiera pasado tal cosa en aquella fatídica fecha. Esta trampa psicológica se basa en imaginarse una vida ideal —libre de errores y casi perfecta... pura fantasía—, unido a ser extremadamente crítico con lo que estás haciendo en esos momentos. A esto hay que sumar el clásico: “Pongo en duda las decisiones tomadas en el pasado,

que ya no se pueden cambiar” o algo todavía peor para nuestra salud mental, aunque inevitable al mismo tiempo: no aceptar hechos que nos hayan ocurrido en el pasado, por muy injustos que nos parezcan, como puede ser un accidente, una enfermedad o una muy mala noticia. ¿Qué sería de mí si no me hubiera pasado...? ¿Dónde estaría ahora si...?

En muy pocas ocasiones fantaseo sobre otra vida, aunque, a veces y sin darme cuenta, caigo en este tipo de ensoñaciones. Cuando me aparece esta trampa psicológica, intento no dedicarle muchos minutos y no quedarme atascado porque me aleja de mi realidad, no me deja modificarla y me acerca sin más a un sufrimiento gratuito e ineficaz.

Otra cosa es hacer este ejercicio con la vida de algunas personas que me rodean; este juego puede resultar un tanto divertido. Por ejemplo, en el bar donde tomo café me imagino que los dos camareros son Rajoy y Puigdemont (o cualquier personaje con cierto impacto social como Pablo Iglesias, Pablo Motos, Fernando Alonso, Messi, Kiko Rivera, Aznar o el presidente de un banco). Estos nuevos personajes no han ejercido jamás la política, son dos profesionales de la hostelería. Sí, lo sé, podría haber escogido otras profesiones, como brigadistas antiincendios, pirómanos, jueces o dueños de un comercio de todo a un euro, pero quiero darme el gustazo de imaginar cómo sería la jornada laboral de dos tipos, uno gallego y el otro catalán, y escaquearme sin pagar la cuenta. ¿Quién será el jefe de cocina? ¿Y el dueño del bar? ¿Cómo aguantarían las impertinencias del personal? ¿Y vivirían sin propinas y sin personal pelota que les riera las gracias? ¿Y si les dicen: jefe, la cuenta? ¿Cómo llegarían a fin de mes? ¿Tendrían muchas varices? ¿Serían amables y seguirían a pie juntillas lo de “el cliente siempre tiene la razón”?

Pasa un taxi, lo paro, le doy los buenos días y le pido que me lleve a la calle del Patriarca. Recibo un buenos días de vuelta y veo reflejado en el retrovisor el careto de Cristiano Ronaldo (bien podría ser Felipe González, Trump o Angela Merkel) con un pendiente en la oreja derecha. Sin venir a cuento, el amable profesional del volante enchufa música reguetón y empieza a darme la brasa con el estado del tráfico de la ciudad, que le

# 5 | Una mesa de cuatro patas que cojea. Ira, rencor, narcisismo y envidia

## 1. LA IRA

### Un tipo con un buen historial que no pierde los papeles

*Mi vecino de la puerta uno es un amante de las tradiciones, pero justo hoy no ha tenido un buen día. Bueno, a decir verdad, hoy ha sido el peor día de su vida, o no.*

*Director de una sucursal bancaria ubicada en el centro de la ciudad desde hace más de veinte años, está esperando como agua de mayo que llegue su jubilación. Le quedan dos años, tres meses y ocho días para mandar a hacer puñetas los intereses, las hipotecas, las tarjetas de plástico, los morosos y las ventas de televisores de plasma a cambio de un mísero plan de pensiones. Es un forofo del Scalextric, es secretario de una sociedad gastronómica a la que solo pueden asistir los amigotes de toda la vida y está abonado a tiempo parcial al Real Madrid. Como es un tipo disciplinado y constante, defensor a ultranza de la familia, o por lo menos de las familias que son como la suya, desde hace cuarenta años comparte con su mujer un apartamento en la playa de Gandía, cuatro hijos, seis nie-*

tos y otro que viene de camino, un perro chihuahua que se llama Zacarías y un montón de secretos. Un tipo con tonos grises entregado a una vida repleta de rutinas y carente de colores. De casa al trabajo y del trabajo a casa, domingos de paella con toda la familia, nueras y yernos mediante, miércoles de Champions en compañía de su hijo mayor cada vez que su Madrid juega en casa, visitas al zoológico acompañando a sus nietos y escapadas al teatro con su mujer cada vez que estrenan una función que les hace reír o llorar. Un tipo con traje gris con la suerte de cara por tener una familia que le aporta luz, taquígrafos y mucho color a las pequeñas cosas. Como ser un amante de la ley y del orden y querer mucho a tu familia no te exime de los problemas vitales y, como bien dice la canción, la vida te da sorpresas, esta mañana ha ido a una revisión al hospital. De hecho, ha entrado en la consulta del urólogo y ha regresado a su casa con un problema en su corazón y una tormenta en su mente. El mensaje que le ha lanzado el urólogo ha sido claro, contundente, demoledor.

- Es usted estéril.
- Pero ¿yo? No puede ser. Si tengo familia, mujer... cuatro hijos, seis nietos...
- Verá, usted siempre ha sido estéril. He comprobado su historial y sus analíticas cuatro veces, y le digo con rotundidad y total certeza que es estéril. Lo lamento de veras, señor. Los espermatozoides no son como el derecho o la economía, aquí no hay lugar a las ambigüedades ni a las opiniones. Está más claro que el agua.

De regreso a casa, ha pasado por el bar de la esquina y se ha comido un bocata de calamares, unas bravas, un par de cervezas y un café tocado. A la salida ha entrado en la floristería, ha comprado cuarenta rosas y un cactus y se ha dirigido a casa. Ha abierto el portal, ha obviado el primer piso, se ha ido directo al quinto y ha abierto con sus llaves la puerta siete. Un ramo de rosas sobre el aparador, dos hombres que comparten amor, sexo y una gran mentira desde hace cuarenta años. Hoy hay un nuevo cactus en la puerta uno, y una mentira que sigue viva cuatro pisos más arriba.

“hacer sus necesidades” (me encanta esa expresión maslowiana), suele dejarlas esparcidas por la acera y por los jardines, confiando en que las plantas crezcan más y mejor. Y el caso es que a simple vista el hombre parece una buena persona. Pese a declararse ateo, paga religiosamente los recibos de la comunidad, sobre todo este año, que es el presidente de la finca.

Desde hace un tiempo lo noto un poco distante y me tiene algo preocupado. Como soy un tipo que disfruta reflexionando, aunque opino que pensar está sobrevalorado, creo que a mi vecino se le ha subido el cargo de presidente a la cabeza, o quizá sus necesidades no estén cubiertas... Quién sabe. O puede que simplemente se haya sentido un tanto molesto al encontrar hace tres días en la puerta de su casa una hedionda bolsa repleta de necesidades humanas junto con un disco de Maluma. Por cierto, ¿lo habéis escuchado?

Estoy enamorado de cuatro babies  
Siempre me dan lo que quiero  
Chingan cuando yo les digo  
Ninguna me pone pero.

Dos son casadas  
Hay una soltera  
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera.

La primera se desespera  
Se encojona si se lo echo fuera  
La segunda tiene la funda  
Y me paga pa' que se lo hunda

La tercera me quita el estrés  
Polvos corridos, siempre echamos tres  
A la cuenta de una le bajo la luna  
Pero ella quiere con Maluma y conmigo a la vez.

Todo un poeta.

*Schadenfreude* significa regocijarse con el mal ajeno, lograr satisfacción psicológica cuando un enemigo cae en el campo de batalla. Para algunas personas la vida es una guerra y, como tal, en su día a día utilizan armas como la difamación, el embuste, hablar muy mal a espaldas de los demás... ¿Sabes que en nuestro cerebro se activa el núcleo accumbens (área asociada al procesamiento de la recompensa) cuando algo malo le sucede a alguien que no nos gusta? Es decir, nuestro cerebro disfruta con cierto mal ajeno, según explica la investigadora Tania Singer en un trabajo publicado en la revista *Nature* en 2006<sup>52</sup>. Y en ver la paja en el ojo ajeno y disfrutar de las faltas, el envidioso es un verdadero especialista. Desde la Ohio University, Skowronski, Carlston, Mae y Crawford hicieron una interesante investigación sobre el lado negativo de difundir críticas, y acuñaron un efecto conocido como “transferencia espontánea de rasgos”<sup>53</sup>, que viene a decir que, cuando chismorreas sobre alguien y lo pones a caldo, quien te escucha asocia inconscientemente a tu persona las características que estás desaprobando. Es decir, si hablas mal de alguien, pensarán eso mismo de ti. Al envidioso cotilla le vamos a transferir todo lo malo que dice sobre los demás. Espejito, espejito...

### 4.3. Unas sugerencias para mantener alejada la envidia

- ♦ *Haz un ejercicio de auténtica empatía con la persona a la que envidias y ten meridianamente claro que si ha conseguido determinado éxito será a costa de su trabajo, esfuerzo, pasión o gracia innata. ¿Tú lo haces en tu día a día? ¿Te dedicas lo suficiente? ¿Eres encantador, inteligente, generoso? Pues ¿a qué estás esperando para ponerte en marcha? Deja de escudriñar a los demás y cúrratelo. Hay ciertos dones que no podrás conseguir, pero muchas cosas se pueden lograr a base de trabajo.*

## 6 | Tiñosos

### **El cinturón negro de la iglesia de la tiñología**

*Imagínate el caso de una tipa (podría ser un tipo) directora de recursos humanos de una empresa (da igual pública que privada) que ladra a sus amigas más íntimas de la misma empresa (tiña's friends) los secretos del personal que ella supuestamente gestiona: que si María ha cogido una baja por depresión porque su madre o su marido han hecho tal cosa; que si Juan cobra un adelanto porque lo está pasando mal; que si Pedro ha pedido un aumento de sueldo... Todo esto lo hace por lo bajini y con mala baba, creando conflictos y habladurías gratuitas en su entorno laboral. Esta tipa, icono del mundo tiñoso, pierde los papeles cuando le llevan la contraria; no habla con los demás, más bien grita; no pide nada, más bien exige; no explica las cosas, más bien amenaza; no habla desde el "nosotros", siempre es "yo"; no espera a que los demás cuenten algo, lo suyo siempre es mejor y más interesante; no practica la empatía, desconoce su significado y, si la tiene, es subterránea.*

*Cuando se le presenta un contratiempo, el que sea, vocifera a los cuatro vientos su mala suerte y entonces, al fin, sí que utiliza el "tú", "ellos" y "vosotros" para descargar cualquier responsabilidad en los demás. Todo el mundo es culpable excepto ella. Su mejor defensa es un*

buen ataque, y lo único que sabe hacer es atacar. Puede pasar un mes y un día (vivir a su lado es una condena) hablando sobre el mismo tema que le preocupa, y amargando la vida a cualquiera que comparta un mísero café con ella. Su vida es un monotema, un monólogo de vinagre, una continua queja. Es una resta, un juego en el que la mala leche siempre gana. Es una chupadora del buen rollo, una disfrutona del mal ajeno, un negro carbón que deja mácula. Ella reza a diario la máxima "si tú estás bien, yo estoy mal; y si tú estás mal, yo estoy bien", y hace lo posible por cumplir ese precepto casi divino al salir el sol.

Es una persona tiñosa mayúscula, un cinturón negro de la iglesia de la tiñología. ¿A cuánta gente conoces con ese patrón? Cuidado con ellos.

Tengo que decir que me he encontrado con bastantes de ellos en mis andanzas laborales. Hace un tiempo decidí dedicar varios de mis artículos a algunas de las personas tiñosas que han aparecido en mi mundo laboral. Un poco más tarde decidí sacar los *Tiña's News*, un serie de noticiario sobre el mundo de los tiñosos y sus andanzas en el trabajo y en la vida, y un artículo sobre tiñosos y *mobbing* con algunas orientaciones para actuar y cambiar. Yo he padecido en primera persona lo que cuento ahí.

Los tiñosos son personas tóxicas, negativas y brasas. Prepotentes, egoístas, aguafiestas, ruines y envidiosas que absorben la energía. Manipuladoras, víricas, con rasgos psicopáticos, mediocres e infelices. Vampiros emocionales, listillos, pobres infelices, criticones, depredadores psicológicos y conflictivos. Tiñosos. Sí, tiñosos. Y por un céntimo son capaces de montar un pollo.

La gente tiñosa causa, en gran medida, problemas psicológicos a las buenas personas; a los generosos, a los amables, a los que creen en la raza humana, a los que piensan que quienes les rodean tiene un corazón tan grande como el suyo y que hacen la vida un poco más fácil a los demás.



# 7 | Empatía y resiliencia. Una parte importante del ser humano y de otros animales

## 1. EMPATÍA

**Un tipo que colgó en su balcón un trapo del polvo como bandera**

*Mi vecino de la puerta cuatro destila hispanidad por los cuatro costados, o eso dice su mujer. Se llama Manolo, es funcionario de prisiones, está felizmente casado desde hace casi cuarenta años con Carmen, con la que tiene dos hijos varones de 30 y 35 años. Los chicos son universitarios, uno licenciado en derecho y el más pequeño historiador, y, lo que viene siendo un clásico en este país, los dos están en las listas del paro. Como Manolo es un tipo que ama las palabras 'raza', 'furia', 'España' y 'olé', ha colocado en su balcón una bandera nacional de tres metros y medio de eslora, viento en popa a toda vela. Como Manolo y Carmen son unos buenos españoles, amantes del jamón, ávidos lectores de Lorca y de Quevedo, forofos del vino en bota, expertos en siestas y enamorados del ruido y de la música, todos los días de la semana a las cinco en punto de la tarde, incluyendo las fiestas de guardar, salen a la terraza, enchufan su equipo de música, ponen los altavoces a todo*

infecciones víricas, sus parejas son más dichosas y son más productivos<sup>59</sup>.

- ✦ *Practica la benevolencia, la autoempatía y date una buena dosis de compasión.* Unas veces se gana, y otras se aprende; mejor dicho, siempre se aprende. Ya sabes aquello de que la vida es un juego que consiste en ensayar y errar, y en ocasiones acertar. No eres perfecto, y pretender serlo es realmente agotador. Baja la guardia y date permiso a equivocarte. Errar es de sabios, pero rectificar también. La resiliencia y la flagelación no hacen buenas migas.
- ✦ *Fortalece tu autoestima.* Es fundamental para afrontar los envites de la vida. La autoestima calibra en qué medida te sientes apreciado y valorado por ti mismo. Las personas con una autoestima sana se sienten bien consigo mismas, aprecian su propia valía y están orgullosas de sus capacidades, habilidades y logros. Recuerda que esto no es algo fijo ni inmutable; nuestra imagen no es una fotografía fija, sino una serie de fotogramas que van mutando con el paso del tiempo.
- ✦ *Acepta tus límites e imperfecciones,* y ten más en cuenta al Yo Experiencial, que te recuerda las cosas buenas que has conseguido. El Yo Pensante siempre estará ahí, pero tiene que ganarle su contrincante, el Experiencial. Y si lo entrenas bien, lo conseguirás.
- ✦ *Intenta cambiar lo que no te agrada,* especialmente lo que dependa de ti, lo que esté a tu alcance. Los zombis molan en la serie *The Walking Dead*, pero en la vida real no; tú no eres un zombi, ni un teleñeco. Está bien que te preguntes en alguna ocasión (y que no sea muy tarde), si la vida que llevas te mola, si el proyecto de vida que hace años tenías pensado para ti se está cumpliendo o no, si lo que tienes hoy en tu día a día está muy alejado de aquellos sueños que tenías hace un tiempo. Si así fuera, ponte en marcha;

## 8 | La importancia de dormir

### **Entre lo real y lo imaginario, un mundo**

*En mi barrio todas las mascotas están conectadas a través de un cordel con sus respectivos dueños a modo de cordón umbilical; de hecho, en un par de casos, he confundido al dueño con el animal. Lo que más me llama la atención es un vecino que saca a pasear a un perro imaginario. La imagen del hombre arrastrando por la acera una cuerda y un bozal con nada en su interior me resulta cuanto menos chocante. Como soy un tipo al que le gusta observar la vida de los demás, vamos, lo que se conoce como un científico de la cotidianidad, se me ha ocurrido preguntar al dueño de la peluquería canina que hay junto al bar de la esquina cuestiones sobre la vida de ese señor. La peluquera canina, que en ese momento no hacía nada real y sí muchas cosas imaginarias, me ha contestado que el vecino es un tipo al que le gustan las rutinas, que cree en los buenos hábitos y que en alguna ocasión le ha dejado alguna propina real después de hacerle a su can un lavado y corte de pelo imaginario.*

*Cada mañana y cada noche a la misma hora mi vecino agarra una correa, un bozal, unas bolsitas para recoger las necesidades imaginarias, cierra la puerta con llave y sale a pasear a nada. No sé si la nada lo*

*pasea a él, él pasea a la nada, o es un nihilista discípulo del gran Diógenes. Como el resto del vecindario ya lo conoce, y con el fin de evitarle un psicotrauma con una prueba de realidad, suelen saludar primero al perro invisible por medio de una caricia real y después se despiden musitando un “¡pobre hombre!”.*

*En sus paseos se detiene en las olorosas esquinas marcadas por el real y se arma de paciencia delante de ruedas de coches olisqueando micciones imaginarias. Y es que a lo imaginario y a la nada les gusta marcar el territorio y confundirse con la realidad. Como mi vecino es un tipo cuidadoso y un tanto neurótico, se ha inventado un silbido para no perderse en la nada y así evitar un brote real; y además, gasta bolsitas de verdad con las que recoge las necesidades imaginarias. Como soy un tipo constante siempre que me propongo realizar una actividad, le he seguido sigilosamente hasta la puerta de su casa. En el felpudo del rellano reza la siguiente máxima: cuanto más conozco a la gente, más quiero a mi perro (Diógenes). Pego mi oreja a su puerta y escucho un ladrido de un perro, ya no sé si real o imaginario. Llamo al ascensor, me miro en el espejo y comento con mi amigo imaginario: “Solo sé que no sé nada”. Son las ocho y la alarma de mi despertador real me saca de mi mundo imaginario.*

## **I. UN RETO INTELECTUAL PARA QUE SE RESEQUEN TUS MENINGES**

Te propongo un reto intelectual: resolver dos acertijos que al principio pueden resultarte algo difíciles. ¿Una pista? Solo has de cambiar el enfoque con el que afrontas los problemas que se te presentan en el día a día.

### **Acertijo 1**

Un grupo de policías investiga a unos traficantes que pasan droga de buena calidad desde un lugar bien custodiado. Como

# 9 | El bonito mundo del trabajo

## Adán, Eva y las horas extras

*El trabajo es un castigo para el católico. Y todo empezó con una manzana hace unos pocos años en el Edén, cuando Adán y Eva decidieron, una mañanita soleada, comerse una manzana del árbol prohibido. El castigo: te ganarás el pan con el sudor de tu frente, es decir, que te va a tocar trabajar durante muchos años. Y sí, para el cristianismo, el trabajo es una maldición divina: Te ganarás el pan con el sudor de tu frente hasta que vuelvas a la misma tierra de la cual fuiste sacado. Porque polvo eres y al polvo volverás (Génesis 3:19). Es decir, trabaja para vivir.*

*Y en esto que llegaron los protestantes de la mano de Calvino, Lutero y su grupo de seguidores, le dieron la vuelta a la tortilla y convirtieron el trabajo en algo así como una actividad salvadora partiendo del planteamiento siguiente: todas las personas nacemos con una vocación que hay que desarrollar plenamente. Así, trabajando mucho y muy bien, demostramos que somos los elegidos por Dios para alcanzar la salvación eterna (creo que aquí aparecieron las primeras horas extras). En este caso, vivir para trabajar, una frase pintiparada.*

## I. LA CONVIVENCIA CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO

Voy a hacerte una sencilla pregunta, pero primero nos vamos de viaje a tu infancia o adolescencia (tranqui, no hay acné ni inseguridades). Ahora que estamos ahí me gustaría que recordaras al mejor profesor que tuviste en esa época. Haz un esfuerzo, truhán, y saca esa imagen. ¿Te viene alguna cara que hace tiempo no recuerdas? ¿Era de Primaria o de la EGB? ¿Algún profe del instituto que sacó lo mejor de ti? ¿Ya la tienes? Bueno, aprovechando que tenemos esa imagen, me gustaría que dedicaras un par de minutos a recordar si era duro y exigente; si tenía mano izquierda o lo que hoy llamamos inteligencia emocional; si sabía premiar y castigar, cómo eran esos premios y cómo castigaba; si era capaz de sacar lo mejor de ti, y, por último, si tenía un cierto olfato para detectar tus malos momentos y mostraba una actitud de comprensión, o levantaba el acelerador, o simplemente te escuchaba, que no es poco. Vale, seguro que la evocación ha conseguido que esboces una leve sonrisa y te habrá hecho recordar buenos momentos. Por lo menos, ya hemos conseguido algo positivo en estas páginas, sacarte una ligera sonrisa y evocar una imagen de alguien importante en tu formación personal y académica. Guarda la cara de esa persona, que luego volveremos a ella. Gracias.

Pasamos gran parte de nuestro tiempo vital en el trabajo y convivimos con compañeros que nos hacen el día a día más llevadero y un punto más divertido. Nos ilusionamos, nos estresamos, nos preocupamos, reímos, sumamos ideas, proyectos e ilusiones, compartimos marrones y sinsabores, y además trabajamos. Nos despedimos o nos despiden, nos enamoramos silenciosamente de la persona que hay en otra mesa y con la que puntualmente almorzamos, flirteamos en la cena de Navidad, tomamos cafés interminables, criticamos, y además trabajamos. Un obligatorio y necesario sueño que se puede convertir en la peor de tus pesadillas

# 10 | Amor, pareja y el difícil mundo del flirteo

## I. AMOR Y PAREJA

### Un tipo que se largó y una mujer que cambió su cerradura

*Mi vecino de la puerta doce se largó de casa hace unas semanas buscando otras aventuras, y hoy ha tenido a bien, o a mal, regresar a casa. No dejó nota de despedida, ni dinero en la cuenta, ni explicación alguna, ni siquiera un escrito con un triste y falsario adiós. A ella, que se quedó con el corazón roto y una ausencia en la cama, le tocó compartir mantel con una mesa que cojeaba y una nevera medio llena, o tal vez medio vacía. Una vida a plazos, un revés de campeonato, un descenso al averno, un remolino de emociones, un huracán de ira, un vendaval de culpa. Aires de desolación y de depresión esperaron varias mañanas en el alféizar de su ventana. Ella, que se quedó sin el todo, tuvo que aprender a sobrevivir con la nada.*

*Hoy, mi vecino de la puerta doce ha regresado con una maleta a cuestas. Ha abierto la puerta del patio, ha lanzado al aire un educado “buenos días” y ha tomado el ascensor, que no le invitaba a acicalarse, pese al lento camino hacia las alturas. Un enmohecido espejo que brilla-*

ba por su ausencia, unos engranajes que pedían a gritos unos brochazos de grasa y unos cables de acero que ese día pendían de un hilo. Quinto piso, puerta doce, un llavero en la mano, una maleta, un regreso y mil dudas. Una semana de distancia, dos proyectos, cien llamadas sin respuesta, trescientos wasaps, dos conversaciones paralelas, una charla perpendicular y un oblicuo silencio.

Primer piso. Último repaso al pelo, búsqueda de una llave y unas sombras en la escalera. Un recuerdo inacabado, reproches, un desamor y un viaje a ninguna parte con un billete de vuelta. Un tropiezo, un virus sin vacuna, un océano de dudas, un misil en el blanco, un baño sin espuma, un ascensor escacharrado que le hacía caer de nuevo en las alturas.

Segundo piso. Dos llaves en la mano, indecisión, un temblor de manos y oscuridad en la escalera. Un billete de veinte euros, una tarjeta de embarque, un librito de papel de fumar, unos restos de marihuana en el bolsillo, una papelina de coca y un aeropuerto. Una lágrima, unos títulos de crédito, dos funciones, unos días de película, vino y rosas y varios escarceos. Cómplices miradas sin luz, una cámara, acción, una mentira y dos fantasías que buscaban un sueño.

Tercer piso. Una llave roja en la mano, un estómago vacío, silencio y un escalofrío. No hay luz en la escalera. Un taxista, una dirección, una bandera bajada, un regreso acomplexado y varias cuentas pendientes. Experiencias, distancias, insatisfacción, una llave, una cerradura, una puerta blindada, ese día tal vez, acorazada. Indecisión, dudas, reflexión, temor y un fracaso con intereses fuera de plazo.

Cuarto piso. La hora de la comida. Una llave roja cae al suelo. Aromas, ruido, una radio encendida a toda pastilla que transmite las noticias, una arcada, silencio se rueda, no hay luz en la escalera. Un corazón que arde, un nudo corredizo jugueteando por la garganta, una opresión en el pecho, un pinchazo y una boca reseca. Sin comité de bienvenida, sin canciones compartidas, no hay guirnaldas en la puerta, ni carteles de colores, ni globos, lo que era todo, hoy es nada.



## Libros citados en el texto

### **C1. La buena gente**

1. Dolan, P.; Peasgoof, T. y White, M. (2008). Do We Really Know What Makes us happy? A Review of the Economic Literature on the Factors Associated with Subjective Well-Being. *Journal of Economic Psychology*, 29.
2. Eichborn, J. (2004). Happiness for believers? Contextualizing the Effects of religiosity on Life-Satisfaction: A Facet-level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30.
3. Wiseman, R. (2015). *59 segundos: piensa un poco para cambiar mucho*. Barcelona: RBA.

### **C2. La psicología puede ser fácil y divertida. Herramientas de un psicólogo**

4. Harris, R. (2010). *La trampa de la felicidad: deja de sufrir comienza a vivir*. Barcelona: Planeta.
5. Wilson, K. (2007). *Terapia de aceptación y compromiso*. Madrid: Pirámide.

6. Roese, N. J. y Summerville, A. (2005). What We Regret Most... and Why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9).
7. Goldin, P.; Ramel, W. y Gross, J. (2009). Mindfulness Meditation Training and Self-referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23.
8. Szabo, A. (2003). The Acute Effects of humor and exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35.
9. Csikszentmihályi, M. (2008). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
10. Dolan, P. y Metcalfe, R. (2012). The Relationship between Innovation and Subjective Wellbeing. *Research Policy*, 41.
11. Koster, E.; Rassin, E.; Crombez, G. y Nearing, G. (2003). The paradoxical Effects of Suppressing Anxious Thoughts During Imminent Threat. *Behavior Research and Therapy*, 41.
12. Hayes, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
13. Barraca, J. (2005). *La mente o la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
14. Triglia, A.; García-Allen, J. y Regadier, B. *Psicológicamente hablando: un recorrido por las maravillas de la mente*. Barcelona: Paidós.
15. Niedenthal, P. (2007). Embodyng Emotion. *Science*, 316.
16. Dunn, E. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319.