

[ceipsicoterapia.com](http://ceipsicoterapia.com)  
[carlosramos.info](http://carlosramos.info)

*Carlos Ramos Gascón*



*Un psicólogo va al paraíso*

*Editorial EOS*

[ceipsicoterapia.com](http://ceipsicoterapia.com)  
[carlosramos.info](http://carlosramos.info)

<b>Prólogo</b> .....	7
<b>Capítulo 1. El bucle de la infancia</b> .....	11
<b>Capítulo 2. La familia: un caracol nocturno en un rectángulo de agua</b> .....	21
<b>Capítulo 3. Largo aliento de juventud</b> .....	39
<b>Capítulo 4. El canto del gallo rojo</b> .....	49
<b>Capítulo 5. La psicoterapia: un largo proyecto de mar</b> .....	57
<b>Capítulo 6. El Efecto Coolidge y los espárragos de Aranjuez</b> ..	93
<b>Capítulo 7. El segundo oficio más viejo del mundo</b> .....	107
<b>Capítulo 8. Por qué siempre es Navidad</b> .....	119
<b>Capítulo 9. El vacío y no la santidad</b> .....	131
<b>Capítulo 10. Con todo mi camino, a verme solo</b> .....	145
<b>Bibliografía citada</b> .....	155
<b>Índice de nombres</b> .....	159
<b>Índice de materias</b> .....	163

## PRÓLOGO

---

- Cuando yo empleo una palabra -dijo Humpty Dumpty con el mismo tono despectivo-, esa palabra significa exactamente lo que yo quiero que signifique, ni más, ni menos.
- La cuestión es saber -dijo Alicia- si se puede hacer que las palabras signifiquen cosas diferentes.
- La cuestión es saber -dijo Humpty Dumpty- quién dará la norma... y punto.

(Lewis Carroll: A través del espejo).

*Un psicólogo va al paraíso* es una paráfrasis del título de la película de Elio Petri *La clase obrera va al paraíso*. El paralelismo, sin embargo, se detiene aquí. Simplemente, el título me cayó en gracia y lo adapté de esta manera.

Este libro no debe tomarse como una autobiografía ni una memorabilia, aunque es cierto que algunos retazos que puedan hacer pensar en ello.

Es, básicamente, un afortunado proceso de *deconstrucción* desde la propia naturaleza poliédrica que compartimos todos los seres humanos. Y siguiendo el consejo de Umbral en el sentido de que todo escritor debe convertirse en un depredador del lenguaje, me he permitido, por una vez, que mis palabras signifiquen exactamente lo que yo quiero que signifiquen. Teniendo en cuenta, además, que estas palabras, al hallarse sobredeterminadas, pueden tener una multitud de significados diferentes, sin que unos excluyan a otros.

Me gustaría decir que el presente libro -tratando de mí mismo y refiriéndome en él tanto a mi vida personal como a mi actividad profesional y otras facetas- me ha resultado fácil de escribir. Pero no sería verdad. Por el contrario, se trata del libro que me ha supuesto especial esfuerzo y junto a ratos muy agradables, su redacción me ha hecho pasar momentos difíciles. En él me refiero a determinadas circunstancias de mi infancia y juventud, los años de Franco, mi actividad en el campo de la psicoterapia, así como en otras ac-

tividades, y diversas reflexiones sobre diversas cuestiones como las relaciones humanas en general, la sinceridad, el sexo y la pareja, el sistema familiar, la religión, la felicidad o la muerte.

Estoy seguro de que va a interesar a muchas personas. Le acompaña al final un índice de materias que permitirá una lectura transversal de todos estos temas, ya que es cierto que si bien hay una progresión, cada capítulo puede leerse de forma independiente. Precisamente por esto, como ya digo, se trata más que de una autobiografía, de una deconstrucción.

Respecto del desarrollo de mi libro, quisiera explicar lo siguiente:

Los tres primeros capítulos son los que tienen una mayor carga convencionalmente autobiográfica. Por ello, es posible que satisfagan –involuntariamente por lo que me atañe– a la gente del bien pensar. Para nada ha sido mi intención.

El cuarto y breve capítulo tiene una carga tan ideológica como necesaria, y siempre he percibido que mi verdadera historia –la auténtica y políticamente incorrecta– comienza a partir de las circunstancias que en él se refieren, las cuales, por otra parte, son conocidas por todos.

El quinto capítulo trata de mi quehacer como psicólogo clínico. Me ha costado bastante esfuerzo escribirlo, pero me quedo con el sentimiento de una vida bien vivida, intentando ser emocionalmente útil a mucha gente. Aquí es necesaria una observación: si bien la mayoría de los problemas que he atendido se exponen en este capítulo, también menciono otros a lo largo del libro. Dos de ellos, particularmente dramáticos, en los capítulos séptimo y décimo.

Los capítulos que van del sexto al décimo constituyen elocuente explicación de por qué pienso que mi vida y mi forma de afrontarla ha tenido una diversidad de facetas, algunas poco conocidas, que le dan un carácter poliédrico, por no decir *anfractuoso*.

Y con estas consideraciones, nos encontramos ya el libro entero. La verdad es que me siento feliz del resultado.

No quisiera terminar este prólogo sin expresar mi agradecimiento a algunas personas.

A Patricia A. Llaneza, que me ha ayudado en la tarea –siempre ardua para mí, tan negado para las cosas de la informática– de composición y revi-

sión del texto, del índice por materias y, como excelente artista que es, quien ha confeccionado la contraportada del libro. Mi agradecimiento a Patricia, por su paciencia y buen hacer, con un abrazo.

Por cierto, la fotografía de esta portada tiene su historia: me la hizo mi padre en Benidorm, hacia el año 1957. Yo estaba bañándome un poco alejado de la orilla, vino una ola y se me llevó, como tantas veces me ha sucedido en la vida. Pero ahí estaba mi padre para captar al vuelo este instante de gloria.

También tiene su historia la fotografía de la contraportada, asimismo hecha por mi padre, a quien le encantaba este arte, pero le gustaba menos salir fotografiado. Aparecemos, de izquierda a derecha, mis hermanos Javier y Antonio, mi madre llevando en brazos a un servidor con algo menos de 3 años, mi hermano José y mi primo Fernando, llamado familiarmente *Queco*. En el paseo de la finca *El Domingullo*, de Las Navas del Marqués (Ávila). Foto entrañable, testimonio de tiempos que eran felices.

A mi editor y amigo, Miguel Martínez, por su comprensión y generosa ayuda para sacar adelante mis sucesivos proyectos, ofreciéndome su Editorial EOS como una segunda casa. Gracias, Miguel, por haber hecho posible la publicación de *Un psicólogo va al paraíso*, el libro en el que he puesto más ilusión y esfuerzo de cuantos he escrito hasta la fecha.

A mi querida mujer, *María Antonia de Prada*, a quien junto a mi asimismo querida madre, va dedicado el presente libro. Ya dejé constancia en el prólogo de mi anterior libro, *El caleidoscopio de las relaciones humanas*, publicado por esta misma editorial, de la generosidad y comprensión de mi mujer concediéndome el tiempo necesario –y que debería dedicarle a ella en plenitud– para la redacción de mis libros, y concretamente: “*Uno de ellos, por cierto, tendrá marcados tintes autobiográficos*”. Y es éste, apreciados y discretos lectores, que tenéis ahora entre las manos.

Querida María Antonia, desde el fondo de este libro, cuyos entre bastidores conoces muy bien, te envío el gran abrazo que mereces.

Madrid, 15 de diciembre de 2015

Y sin embargo, todo esto no impide que me siga invadiendo una intensa emoción cuando vuelvo a leer relatos como ¡Adiós, Cordera!, Clarín, o *Vañka* (no confundir con la conmovedora obra de teatro *Tío Ványa*), de Chéjov.

Porque el mundo de la infancia se va trenzando con las experiencias de la vida y sus continuos aprendizajes en un desarrollo que parece no tener fin. Viene y va, con un movimiento que envuelve la mayor parte de mi vida de ahora y con frecuencia hace que me sienta más en paz conmigo mismo. Y las voces ya quedan tan lejos.

Años después, en mi labor como psicólogo clínico, preferí trabajar con adultos a hacerlo con niños, por diversos motivos. Pero comprobé con frecuencia la distancia y distorsiones que muchas personas tienen respecto del mundo de su infancia. Las personas que tienen un carácter muy inmaduro tienden a verlo como una pérdida irreparable, al tiempo que insisten en seguir ancladas en sus vivencias infantiles. En cambio otros pacientes han construido unas defensas muy rígidas y perciben el mundo de su infancia como algo lejano que terminó hace mucho tiempo.

Al comienzo de un tratamiento acostumbro a explorar la relación del paciente con la primera etapa de su vida, y siempre he encontrado que una adecuada perspectiva y una actitud flexible constituye un buen pronóstico sobre su capacidad de evolución y el buen desarrollo de la terapia.

La calidad de la relación con los padres, la estructura familiar de origen, el lugar que ocupaba entre los hermanos, determinadas experiencias de su vida escolar y el comienzo y desarrollo de la sexualidad adulta... son factores que permiten al psicólogo hacerse una rápida composición de lugar sobre la personalidad del paciente, el conjunto de problemas que le traen a consulta y el mejor modo de abordarlos en terapia.

...Pero en medio de todas estas consideraciones constato una y otra vez, tanto en mi persona como en el testimonio humano de mis pacientes y de quienes me rodean en la vida diaria, que la infancia no es simplemente una etapa que quedó atrás, hace ya tanto tiempo, guste o no guste. Por el contrario, es un bucle que se va desplegando y entretejiendo con las sucesivas etapas posteriores, y la tenemos presente a lo largo de toda nuestra vida. Una de las explicaciones que encuentro se basa en que la noción del tiempo es principalmente una conquista del neocórtex, como lo es también la negación. Pero el "no" y el tiempo no existen, o de manera muy difusa, a nivel del cere-

bro emocional. Vivimos en un *clima emocional atemporal*: es decir, en gran medida fuera del tiempo.

También es cierto que he tenido que conocer a personas que me refirieron, respecto de sus vivencias infantiles, experiencias tan negativas y distorsionadoras, con tal dolor experimentado a cámara lenta, que no me ha quedado más remedio que ayudarles a reformular, y cerrar en lo posible ese capítulo y centrarnos en su vida adulta actual. Compartir vivencias de este calibre en el contexto de una terapia supone una dura prueba emocional tanto para el paciente como para el psicólogo clínico que lleva la terapia. Pero la realidad es que el bucle de su infancia continúa actuando ahí, en un continuo flujo y reflujo, y lo que mejor puede hacerse es ayudarle al paciente una y otra vez a *retraducir* sus vivencias del modo más constructivo posible.

Este proceso supone también un reto para la creatividad y el sentido común del terapeuta. Recuerdo con este motivo uno de los casos más famosos de M.H. Erickson, en *El Hombre de Febrero*<sup>(4)</sup>: Acudió a su consulta una joven cuya madre murió siendo ella niña. Nunca tuvo luego una figura materna positiva. Esta paciente quería casarse y tener hijos, pero se daba cuenta de que carecía la adecuada preparación emocional para desempeñarse como una madre eficiente. Erickson la hipnotizó utilizando técnicas de confusión mental y distorsión temporal, y le hizo regresar al ambiente de su infancia, en el que él que aparecía periódicamente como *el Hombre de Febrero* y le iba transmitiendo las experiencias emocionales que ella necesitaría para llegar a ser una buena madre. Esto es lo que hace un terapeuta de raza.

Repasando mi vida, me ha quedado la huella de muchas experiencias infantiles gratificantes, como ya he dejado constancia, traspasando los períodos difíciles, y más allá de las voces. No se trataba, por lo general, de ningún acontecimiento de especial importancia, sino más bien de vivencias fugaces: una fantasía, un aroma, un sonido, un contacto o una ráfaga de luz que yo cogía al vuelo y por algún motivo han seguido resonando dentro de mí a lo largo del tiempo.

Yo he encontrado en estos recuerdos, tan remotos y sin embargo tan curiosamente actuales, una paradójica bocanada de aire fresco, una fuente de vida emocional que me permite relacionarme tanto mejor con quienes me rodean, en mi vida diaria y profesional. Y al mismo tiempo constato de nuevo que para nada echo en falta el mundo de la infancia. Ningún sentimiento de pérdida, ninguna querencia, ninguna nostalgia. Y por todo ello, desde el recodo de mi vida actual, percibo mi infancia como un bucle.

vida sentimental, con todo lo que esto podía suponer— hicieron oposiciones a cuerpos del Estado y siendo ya funcionarias, si se querían casar estaban en su derecho, faltaba más, pero a cambio se les obligaba a renunciar al puesto de trabajo que tanto les había costado conseguir. La esposa, en casa y al servicio del marido.

Lo que yo he apreciado a lo largo de mi vida es que entre las mujeres españolas casadas y nacidas por los años 40 y 50, particularmente de clase baja y media —porque era de imaginar que las de clase alta salían mejor libradas— es que eran muy frecuentes las depresiones. Entre nosotros, el primero en realizar una *lectura socioeconómica de la depresión*, además de otros complejos condicionantes que implicaba el régimen franquista, la realizó el psiquiatra Castilla del Pino<sup>(4)</sup>.

Expresado con otras palabras, considero muy importante entender en toda su amplitud el daño que el régimen franquista hizo a la mujer forzándola a la *sumisión monoándrica* por un lado, y a su consecuencia inmediata y lógica, la *sujeción económica* por el otro. Hay que comprender una realidad muy sencilla: el dinero no da la felicidad (aunque pueda facilitarla mucho) pero sí un apreciable grado de libertad. Esto permite a su vez que la persona, dentro de unos razonables y equilibrados parámetros, pueda tomar las riendas de su propia vida. Cuando esto no es posible, la persona normalmente *se deprime*. Con razón. He tenido que hablar con muchas mujeres que tuvieron que vivir lo que, con una rara unanimidad, denominan *aquello*. Uno de los mitos tradicionales es la valoración que da la mujer al *amor y la maternidad*. Esto es cierto a porcentaje, más adelante volveré sobre este punto. Pero lo que realmente más desea la mujer en su fuero interno, lo primero, *es ser libre y dueña de su propia vida*. ¡Aquello!: la gran mayoría de las mujeres casadas con depresión me confesaron que si hubieran tenido recursos económicos propios, sus hijos habrían salido mucho mejor librados, y ellas, en particular, no habrían tenido que aguantar *aquello*. Es decir: no se habrían deprimido.

Porque *aquello*, también con frecuencia, incluía la *dictadura del débito conyugal*, que les obligaba a plegarse a los deseos sexuales de su marido, con frecuencia en contra de su voluntad, y especialmente con la connivencia, cuando no apoyo explícito, de la Iglesia católica. El resultado es que la mujer española de aquella época sufrió una *triple presión*: monoándrica, económica y religiosa.

Cada sistema familiar constituye una *subcultura en sí misma*. Quien pone en cuestión esa subcultura, será segregado sin compasión. Confieso que tanto en mi vida personal como en mi quehacer profesional, no he tenido la más mínima dificultad en hacerlo. Porque aunque para nada se actúe como terapeuta familiar y sí en el ámbito de la terapia con personas adultas, se debe ser consciente de que su labor tiene una onda expansiva que afecta a los sistemas de pareja, familiar, laboral y social de sus pacientes.

Profesionalmente, tengo muy en cuenta los diversos contextos sociales de mi paciente —particularmente el familiar— procurando que pueda tener la mayor armonía con ellos... conjugándolos en lo posible y en primer lugar, con sus intereses emocionales.

Sin embargo, confieso que siempre he tenido una inclinación especial en destruir mitos familiares. “¿Qué es lo que cada familia, se pregunta Whitaker, *mantiene bajo su superficie, como una obsesión encubierta, oculta, como el fantasma del cuarto de baño?*” Es lo que este autor denomina *el secreto familiar universal*.

Lo que yo he vivido y comprobado tantas veces en mi experiencia clínica, es que desactivar los mitos familiares es un proceso que puede resultar doloroso, pero siempre enormemente liberador para el paciente.

Comprendo que esto no es lo mejor que yo debería decir, pero la verdad es que siento tanta simpatía por el trabajo de Whitaker como falta de ella por cualquier tipo de sistema familiar.

Actualmente, puede afirmarse que el modelo familiar clásico está desfaseado. Con independencia de que este hecho pueda parecer positivo o negativo, la realidad es que estadísticamente la mayoría de los sistemas familiares son actualmente monoparentales o mixtos. Las *familias mixtas*, tienen, en mi opinión, un interés especial.

Se trata, claro está, de centrarnos en la época actual, y para nada remitirnos la azucarada familia Von Trapp de la película de *Sonrisas y lágrimas*, protagonizada por Julie Andrews y Christopher Plummer, y basada en una historia real, muy distinta, por cierto, al argumento de la película.

Aquí, pues, lo que me interesa es reconocer que el modelo familiar tradicional —padres e hijos homogéneamente biológicos— está prácticamente en quiebra, y que algo más del 50% de las familias en las sociedades occidentales,

Entre las lecturas que podríamos denominar profesionales, y además de algún tratado de psicopatología, las *Obras Completas* de Freud<sup>(3)</sup> ocupaban un lugar central. Admiraba su inmensa cultura, lo que me parecía su extraordinario rigor, sus historias clínicas, el análisis de los sueños y su genial visión en cuanto a la psicopatología de la vida cotidiana. El método de la asociación libre, así como su concepción del proceso de la transferencia (que es en realidad la aportación clínica más original de Freud) me resultaron fascinantes y muy enriquecedores. También encontré lo que más adelante comprendí que era una joya bibliográfica: *Técnicas generales de hipnotismo*, de André Muller Weitzenhoffer, en la primera edición en lengua española de Paidós (1964)<sup>(4)</sup>. Lo conservo como oro en paño. Esta valiosa y detallada obra constituyó el germen real de mi posterior interés y trabajo clínico en el campo de la hipnosis, incluyendo algunas interesantes investigaciones que bastantes años después me inspiraron otras, en mi práctica clínica. Curiosamente, no tuve en aquel tiempo noticia de la obra de Milton H. Erickson (salvo por las citas del propio Weitzenhoffer) que tan interesante me habría resultado. También recuerdo mis primeras lecturas en el campo de la Sexología (materia prácticamente prohibida en la España de Franco), y entre ellas la famosa *Función del orgasmo*, de Wilhelm Reich<sup>(5)</sup>.

Para mí, la comprensión de la sexualidad resultaba sencilla, pero ya no lo era tanto, sino todo lo contrario, *el ámbito relacional en el que la sexualidad se inscribe*. A mis amigos y compañeros de colegio les pasaba algo similar. En mi caso, asistir a un colegio masculino y no tener hermanas y muy pocas amistades entre las chicas de mi edad, daba como resultado que me sintiera desconcertado en mis relaciones con el otro sexo. Pero también me parecía observar que a las chicas les sucedía algo similar no sólo en la relación de ellas con nosotros, sino en la de ellas entre sí. Esto no nos sucedía en las relaciones entre amigos: éramos más directos - o si se quiere, rudos - y se nos veía venir mucho mejor.

Dadas mis experiencias de infancia y juventud, confirmadas por lo que tuve luego que observar en mi vida adulta y actividad profesional, estoy plenamente convencido de la necesidad de *una educación emocional* que, lógica e inexcusablemente, incluya la sexualidad. Se trata de una tarea que ha de llevarse a cabo coordinando los sistemas familiar y escolar. Es de la mayor importancia ir enseñando a los niños *la gramática de los impulsos y sentimientos* que se van desplegando en las sucesivas etapas. En el caso concreto de *la educación sexual*, según me informan quienes trabajan en este tema, apenas

se ha avanzado nada. Tanto padres como maestros la siguen considerando como una actividad de importancia marginal, cuando la realidad es que no basta dar una charla u organizar un taller, sino que debe ser un proceso continuo a lo largo de los cursos escolares. Con la seguridad de que de esta forma se evitarían muchos problemas en el futuro. Que por cierto, nunca se ponderarán lo suficiente los beneficios de la educación mixta.

La vida es espontaneidad y combinación y mezcla y mestizaje y liberación de prejuicios.

En mi caso particular, me doy cuenta ahora de que mi travesía juvenil a través de los libros era la búsqueda de esta misma *educación emocional*, mejor o peor, que yo echaba oscuramente en falta y que, en contra de lo que deseaba ardientemente, no daba ningún resultado concreto. Y me era imposible comprender entonces que no podía darlo, porque en estas cuestiones lo que cuenta no es ningún resultado concreto, sino el proceso que se va desplegando.

Pero fue una aspiración buena, que de alguna manera me dejó una impronta profunda y un poso enriquecedor.

Y gradualmente me fui acercando a los años de Universidad, que desde el final de mi etapa del colegio veía venir como un salto en el vacío, cargado de incertidumbre.

#### Notas del capítulo 3:

- (1) Jagot, P.-C.: *El poder de la voluntad*. Ed. Iberia. Barcelona, 1962.
- (2) Vallejo Nágera, A.: *Tratado de Psiquiatría*. Salvat. Barcelona, 1954.
- (3) Freud, S.: *Obras completas*. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1968.
- (4) Weitzenhoffer, A.M.: *Técnicas generales de hipnotismo*. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1964.
- (5) Reich, W.: *La función del orgasmo*. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1970.

algunos párrafos que nos servían para epatar a la novia. Es justo reconocer que asimismo había compañeras muy concienciadas políticamente, extraordinariamente combativas y dadas a la sobreactuación. *Eran el no va más*. Muchas veces me he preguntado qué habrá sido de ellas.

...Lo que en realidad queríamos era que España se transformase en un país normal –que no lo era– en el contexto europeo. Una democracia, lisa y llanamente. Los acontecimientos en Portugal, con la Revolución de los Claveles, en abril de 1974 –es decir, todavía en vida de Franco– nos llenaron de esperanza. Se produjo entonces un fenómeno de *peregrinación de izquierdas*, no a Fátima, evidentemente, sino a Lisboa, y era verdad que una vez cruzada la frontera *respirábamos mejor*. Probablemente no se trataba de un mero fenómeno cardiorrespiratorio, sino meramente subjetivo y pasajero, porque luego, *había que regresar*. Pero el dato ahí queda para la posteridad.

Eran tiempos en los que *La Internacional* se entremezclaba con *Grândola, Vila Morena*, el eurocomunismo que ya ha quedado mencionado y otras cuestiones. Pero Franco continuaba con su interminable declive y quizá por ello algunos le creían, efectivamente, inmortal. Era una forma paradójica de *retroalimentar nuestro izquierdismo*, igual que ya tiempo después y en los primeros años democráticos, nos decíamos practicando una cínica nostalgia: *Contra Franco vivíamos mejor*. Y era verdad.

Pero entre tanto, una cuestión que nos entretenía en las discusiones era nuestra juvenil ambivalencia entre el *radicalismo marxista-leninista* –“*El comunismo son los soviets más la electricidad*”– y el fenómeno del *eurocomunismo*. El primero nos llenaba de un raro romanticismo, y el segundo, más pragmático, nos dejaba pensativos. El caso es que otro fenómeno interesante de aquellos curiosos tiempos eran *las canciones protesta*. Así, teníamos el *No nos moverán*, *La rumba del cañón*, o *Gallo negro, gallo rojo*, y tantas otras. No tenían una gran calidad, pero servían para levantarnos la moral, de lo cual estábamos muy necesitados. Recuerdo ahora una canción –todavía inédita, que yo sepa– compuesta por un amigo de mi hermano Antonio, Edward Baker, que rezaba como sigue:

*Carrillo, ¿a dónde vas tú, Carrillo,  
con tanta conciliación?  
Coge la hoz y el martillo,  
que ahí va la Revolución,  
no solo contra el Caudillo.*

Ignoro si Ed Baker le puso finalmente música a la letra.

...Pero el interminable declive del Caudillo nos tenía en vilo hasta el agotamiento. Los sucesivos partes del *equipo médico habitual* nos introdujeron en un túnel alucinante, con notas que en ocasiones eran de un desafortunado surrealismo –“...*defecando heces en forma de melena*...”– que me hacían reflexionar sobre los giros de la vida y la escasa elegancia con que suelen morir los dictadores. Claro que entonces yo era muy joven y no sabía aún determinadas cosas.

Menos edificante aún fue el *encarnizamiento médico* del yerno del propio dictador quien, según ciertos testimonios, llegó a murmurar: “*No sabía que costaba tanto morir*”. Tal como hizo notar Vázquez Montalbán en una de sus crónicas posteriores, ni la más negra imaginación antifranquista pudo augurar al dictador un final semejante<sup>(3)</sup>.

...La muerte de Franco me llenó de un enorme sentimiento de alivio. Comprendía – *comprendíamos nosotros, los de entonces*– que se inauguraba una nueva época llena de incógnitas y peligros. Aquel día de otoño con el cielo encapotado el aire tenía una quietud dramática y en lo inmediato sentía que se me había quitado un gran peso de encima. “*Carlos, toda tu vida ha sido una lucha contra el superyó*”. De repente, un intenso respiro de libertad, una honda bocanada de aire fresco. No sabía qué hacer con aquel sentimiento amplio e indefinido que se extendía a mi alrededor. Y me di cuenta de repente que aquellos años del tardofranquismo se habían llevado lo mejor de mi juventud. Pero estaba dispuesto a recobrarlo o a repararlo, de una u otra manera.

Es posible que esta sea la causa de que me parezcan tan entrañables y acogedores los días que amanecen sin sol, con el cielo cubierto y un aire denso y frío.

Lo celebramos calladamente, en la más estricta intimidad. El ambiente no estaba para bromas y se temía la reacción del régimen, de la extrema derecha y de la Brigada Político-Social. Pero en el anochecer de aquel día nos permitimos descorchar una *Veuve Clicquot* y brindar en silencio. Una querida compañera pretendió argumentarnos que a la gente lo que más le gusta es la sidra, por encima del cava o champán. No le hicimos caso, claro. Y desde entonces tengo asociada a la *Veuve Clicquot* –a la que yo imaginaba como una bella mujer de sonrisa sensual y gestos flotantes, sin prejuicios, y recordando como afirmamos frecuentemente en mi profesión, cínicamente, que...

Cuando acuerdo con el paciente una terapia en la que vamos a utilizar la hipnosis en cualquiera de sus variantes, suele ser útil que previamente le explique, y desactive, algunos *mitos hipnóticos* que pueden entorpecer nuestra labor. En contra de lo que muchas personas siguen creyendo, es imposible hipnotizar a nadie en contra de su voluntad, u obligarle a decir o hacer algo que no quiera. Otra cuestión se refiere al temor que tiene mucha gente de *perder la conciencia* (y por tanto, el control de sí mismo) bajo trance hipnótico, sin fundamento real. Lo que sí es cierto es que en un pequeño porcentaje de casos se puede presentar el fenómeno de *la amnesia espontánea*, que es otra cuestión: el sujeto, al despertar no se acuerda de nada de lo acontecido durante el estado de trance. Curiosamente, al menos en mi experiencia, en ese pequeño porcentaje no revela ningún temor a la pérdida de conciencia.

Es, en cualquier caso, importante asegurarse que el paciente confía realmente en la competencia y ética del profesional que utiliza la hipnosis. Recuerdo ahora el caso de una joven que acudió a mí en demanda de ayuda. Quería utilizar la hipnosis para tratar su estado de ansiedad. Lo que complicaba la situación, según me explicó, era que anteriormente había acudido a otro psicólogo quien, siguiendo su versión, había abusado sexualmente de ella utilizando el trance hipnótico. ¿Tendría yo inconveniente de que acudiera a las sesiones acompañada de un amigo suyo? Ningún problema. Lo que sucedió fue que al finalizar la primera sesión la paciente tardaba en despertarse —fenómeno que puede presentarse en algunos casos— y su acompañante se puso nervioso. Tuve que atenderle, asegurándole que su amiga despertaría espontáneamente en unos minutos, como así sucedió. En sesiones posteriores ya pudimos trabajar con normalidad, sin la presencia de su amigo. *La confianza en el profesional que lleva la terapia es fundamental.*

Además, y como explicaré luego a propósito de algunos casos, el que un paciente sea buen sujeto hipnótico no garantiza que la hipnosis sea necesariamente la mejor técnica para él. Y un buen terapeuta tiene que manejar con competencia y habilidad una variedad de enfoques. En mi opinión, *el terapeuta que solo sabe manejar la hipnosis es un mal terapeuta.* Lo esencial es crear con el paciente un clima de mutua colaboración, lo que se suele entender como *alianza de trabajo.*

Normalmente, y siempre que el caso y la índole del problema lo permitan, utilizo un modelo de *terapia de tiempo limitado*, o terapia breve, de unos tres meses, a razón de una sesión semanal. Se trata de un modelo que se debe aplicar con flexibilidad, y las razones que me llevan a adoptarlo son muchas.

Principalmente, *da forma al tiempo terapéutico*, poniendo en marcha un proceso que se sabe *cuándo comienza y cuándo termina.* Por lo mismo, *alienta la colaboración activa del paciente*, cosa fundamental. También, es el modelo que mejor *respeto el tiempo y el bolsillo* del paciente. Mi experiencia es que de esta forma se suelen conseguir buenos resultados y el paciente termina la terapia mejor encauzado, más fuerte y capacitado para manejar su situación. Lamentablemente, no siempre es posible poner en marcha una terapia breve. Algunos casos, debido a su carácter crónico, en particular cuando el paciente presenta un trastorno obsesivo-compulsivo (el famoso TOC), requieren una terapia mucho más prolongada. Pero aún así conviene ir alentando de forma progresiva al paciente hacia una actitud más autónoma, ya que lo más salvable es capacitarle para que pueda tomar las riendas de su propia vida.

En la práctica de la psicoterapia hay que tener en cuenta siempre la dimensión de *la transferencia*, y saber modularla. De hecho, *la neurosis de transferencia*<sup>(3)</sup> fue el auténtico y genial descubrimiento de Freud. *La interpretación de los sueños*, con diferentes esquemas, se conocía desde antiguo y ha venido siendo practicada en diferentes culturas, como ha quedado de manifiesto en numerosos trabajos antropológicos. Pero la transferencia es otra cuestión. En el ámbito del *psicoanálisis* constituye la piedra angular del tratamiento. En mi opinión, el psicoanálisis ofrece un interesante esquema del funcionamiento de la mente. Pero su valor terapéutico es nulo, teniendo en cuenta además que en su versión ortodoxa supone para el paciente un elevado coste en tiempo y dinero. El psicoanálisis es muy saludable para el bolsillo del psicoanalista, poniendo en marcha un tratamiento tan incierto como prolongado, y valiéndose de la *dependencia transferencial* que genera en el paciente respecto del psicoanalista. Sí admito que pueda tener cierto valor como *estímulo para la creatividad* del paciente. Pero en este punto, hay técnicas específicas que estimulan eficazmente la creatividad —como la técnica del *brainstorming*, o la mía del *TEID*<sup>®</sup>, ya mencionada— sin necesidad de embarcarse en una terapia, pagar sesiones, ni desarrollar ningún tipo de dependencia emocional en razón de la transferencia. Esta es la realidad, según mi leal entender y saber.

Así pues, en mi experiencia suele resultar mucho más eficiente una terapia breve o de tiempo limitado. Lo mejor es desarrollar la terapia de manera flexible y con unos lineamientos definidos. Deben quedar claros en todo momento *los papeles de paciente y terapeuta*, en el marco de una relación natural. Los mejores terapeutas de una tendencia se parecen a los mejores terapeutas de cualquier otra tendencia: tienen en común el ser espontáneos, cálidos en el trato

...Y así nació el efecto Coolidge. He leído diferentes versiones de esta historia, e incluso algún autor ha afirmado que es apócrifa, pero para el caso es lo mismo: *se non è vero, è ben trovato*.

El efecto Coolidge constituye una incisiva ilustración de una realidad biológica: la tendencia del macho en casi cualquier especie, y muy especialmente entre los mamíferos, a renovar su nivel de excitación sexual ante cada nuevo estímulo representado por una hembra diferente.

Ahora bien, dada mi profesión de psicólogo con frecuencia tanto pacientes como amigos me plantean una cuestión derivada del efecto Coolidge, aunque lo desconozcan, y centrada en nuestra especie humana. Particularmente, en charlas con amigos, en la sobremesa de una comida, yo casi siempre espero que surja la cuestión: "¿Realmente somos los hombres tan propensos a la infidelidad?" Y mi respuesta siempre es afirmativa: se trata de una tendencia universal, biológicamente adaptativa y que, tal como han señalado numerosos autores de la talla de Freud o Kinsey, únicamente es posible controlar mediante una férrea reglamentación social.

Considero, sin embargo, que la cuestión está mal planteada debido tanto a su ingenua unilateralidad como a su parcialidad. Es muy difícil que después de haber escuchado tantas confesiones femeninas en consulta, y siempre mediando el secreto profesional, uno pueda creer que esto sea *sólo cosa de hombres*. De ahí que en la misma charla de sobremesa yo pueda añadir: *"Las mujeres también tienen la misma propensión, aunque la ponen en práctica con alguna menor frecuencia, y la encubren con mucha más habilidad"*. Aquí, subyace la errónea idea de que hombres y mujeres tenemos una sexualidad muy distinta, reduciéndola a la genitalidad y subordinándola a la concepción. Por el contrario, lo que yo me he encontrado es que tanto hombres como mujeres, cuando se desnudan emocionalmente –y siempre con el secreto profesional por delante– se manifiestan de forma similar. El factor diferencial es la ancestral presión social que se ha ejercido sobre la mujer y que ha saturado de hipocresía nuestras relaciones humanas.

¿Qué es eso de que seamos tan distintos? Se trata de una visión interesada del sexo que se ha venido cultivando en el contexto de las sociedades patriarcales, con una sexualidad colonizada desde una determinada mentalidad arraigadamente religiosa que encubría intereses económicos, orientándola exclusivamente como medio de procreación. Quitando estos velos, tengo la seguridad de que entre la sexualidad masculina y femenina las semejanzas

son mucho mayores que las diferencias. Lo que sucede es que ha habido una doble vara de medir. Afortunadamente, y muy a pesar de determinadas ideologías, hombres y mujeres somos complementarios y compartimos una naturaleza profundamente común.

Pero, ¿qué es la sexualidad? Con éste término le sucede algo parecido con el de *novela*: todos sabemos de qué se trata, pero está por definir. Recuerdo con frecuencia las certeras palabras de Freud:

*Ciertamente, creeríamos que no puede haber duda acerca de la interpretación que debe darse al término "sexual". Ante todo, por supuesto, significa lo "indecoroso", aquello que no debe mencionarse.<sup>(1)</sup>*

Pero nosotros ya lo mencionamos, claro.

La Naturaleza es de por sí promiscua. Específicamente, nuestro cerebro humano es el verdadero órgano sexual del que disponemos. Esto da lugar a una sexualidad muy rica y variada, con unas características excepcionales en el contexto del reino animal: el deseo sexual permanente, la ovulación oculta (oculta incluso para la propia mujer) y el sexo lúdico (separándolo de la procreación). Todo ello lo explica Jared Diamond en su magnífico libro *¿Por qué es divertido el sexo?*<sup>(2)</sup>

Que, por cierto, el sexo en realidad no es divertido, pero debería serlo. Lo que sucede es que nuestro progreso humano siempre se ha basado en la lucha/equilibrio entre el caos y el orden: nuestra sexualidad es promiscua, pero nuestra ética social es monógama y a su compromiso nos debemos. Esto da lugar a negociaciones emocionales muy complejas, y así es relativamente frecuente ver en la consulta a personas exitosamente emparejadas o casadas, pero con una inexplicable depresión: reconocen que quieren mucho a sus parejas pero que necesitarían, *"relaciones complementarias"*. Es más frecuente que lo plantee así el hombre. En el caso de la mujer, y con menor frecuencia, pero también... suele confesarlo de forma más indirecta y metafórica. Se plantea aquí una cuestión de madurez y de saber gestionar la situación emocional con claridad.

Lo que sí he podido comprobar en el contexto de la relación terapéutica es que la mujer –una vez superada su reserva inicial– manifiesta un mundo de fantasías eróticas mucho más variado y rico que el del hombre. Resulta sencillo hacerle comprender que la fantasía es una de las capacidades que más directamente nos hacen humanos. Cuando una mujer llega a asumir su mundo erótico interno no solamente mejora su vida sexual, sino también su

fin de cubrir las lagunas que le produce inevitablemente la desconfianza que implica su artificial demanda de sinceridad. Las personas que se comunican de manera saludable, tanto en sus relaciones de pareja como en el conjunto de sus interacciones humanas –lo que los psicólogos conocemos como *habilidades sociales*– son flexibles, espontáneas, con una capacidad de conexión cálida y natural.

Pero la cuestión de la sinceridad tiene otros muchos matices y niveles. Ya Freud explicaba que tanto el conjunto de nuestra vida mental como nuestro comportamiento cotidiano, hasta en sus más pequeños detalles, se hallan *sobredeterminados*. Esto quiere decir que tiene una multitud de significados no excluyentes, sino que operan simultáneamente. Valga este apunte freudiano para mostrarnos tanto más escépticos ante la pretensión de una *sinceridad lineal, unidimensional*.

Por otra parte, autores actuales como el neurólogo Francisco J. Rubia hacen notar que tenemos un cerebro que nos produce frecuentes engaños<sup>(2)</sup>. Asimismo, diversas investigaciones en psicología experimental con cámara infrarroja revelan que cuando una persona miente experimenta ciertos cambios térmicos en su rostro. La termografía indica que incluso personas justamente conceptuadas como veraces tienden a mentir con sospechosa frecuencia. Las personas que más mienten son quienes mejor controlan sus emociones.

Resumiendo lo anterior, podemos afirmar que la virtud romana de la *veritas* es, en buena parte, una *entelequia*.

En el mundo de los servicios de inteligencia, las anteriores reflexiones resultan baladíes y perfectamente conocidas. Se trata de un ámbito en el que se va caminando *por el filo de la navaja* de muchos aspectos humanos que pueden resultar anfractuosos. Personalmente, nunca he sentido simpatía hacia el término "*moral*", por lo que podría tener de condicionante derivado de la normativa tradicional, en particular de la que proviene de la esfera religiosa. Siento predilección, en cambio por el término "*ética*"<sup>(3)</sup>, más creativo, en la medida que entraña un proceso dialéctico que va transformando las normas y reglas de comportamiento mediante un proceso de reflexión colectiva.

El siempre vidrioso tema de los aspectos éticos de los servicios de inteligencia ha sido en nuestro país debatido por Fernando Rueda, probablemente nuestro principal especialista en estas cuestiones. Para Rueda, "*... los servicios de inteligencia de todo el mundo tienen una forma de actuar connatural*

a su existencia y que no puede ser cambiada"<sup>(4)</sup>. Seguramente recordando la famosa sentencia de Felipe González: "*El Estado de Derecho también se defiende en las alcantarillas*"<sup>(5)</sup> este mismo autor expone que las misiones más importantes están fuera de la ley, por mucho que se pretenda afirmar que se opera siempre dentro de la más estricta legalidad. Actualmente en España, sigue explicando Rueda, la Ley de Secretos Oficiales brinda la conveniente opacidad para la actuación de los servicios. Desde los tiempos de Jorge Decallar un magistrado del Tribunal Supremo especialmente nombrado al efecto autoriza y da cobertura legal a los agentes operativos del CNI en numerosas actividades. Fernando Rueda pone un ejemplo elocuente:

Una cobertura que es imposible confirmar si se ajusta a lo establecido por la ley, porque no hay posibilidad de control externo. *Solamente nos enteramos, por poner un ejemplo, de que el llamado "Pequeño Nicolás" tuvo sus conversaciones intervenidas por orden del magistrado adscrito al CNI, cuando a la Policía nunca se le habría ocurrido acudir a un juez porque se las habría negado*<sup>(6)</sup>.

En una comunicación personal, Fernando Rueda me comenta a propósito de este incidente con el "Pequeño Nicolás" que:

*Las autorizaciones que hace el juez del Tribunal Supremo sobre las acciones controvertidas del CNI, son secretas. Por lo tanto nunca sabemos cuándo el CNI actúa con ese paraguas y cuándo no. Ahora bien, en el caso del "pequeño Nicolás", se conoció una conversación entre policías y agentes del CNI en las que uno de estos últimos afirmaba que "su juez" había autorizado la intervención de estas conversaciones telefónicas. Si no es por casualidad, lo que hace el juez del CNI permanece siempre en las sombras.*

Mi reflexión es que aquí entra en juego una contradicción básica de nuestro entramado sociopolítico (y desde luego, de nuestra propia naturaleza humana) según la cual *todo sistema lleva en sí mismo el germen de su propia destrucción*. Para que el sistema legal, concretamente, pueda conservar su propia consistencia no le queda más remedio que tener la adecuada capacidad de maniobra *por fuera de esa misma legalidad*, o en todo caso, proceder en determinadas ocasiones en el contexto de un borroso limbo que a mí me recuerda la dinámica psicoanalítica entre lo consciente y lo inconsciente, con sus intrincadas conexiones y paradojas. El mundo de los servicios de inteligencia me evoca una fiel metáfora de nuestro funcionamiento mental y asimismo de nuestras interacciones sociales.

de la felicidad. Con frecuencia, sin darnos cuenta, queremos ser *exageradamente felices*. Eso no resulta nunca. La clave está en cultivar *una discreta y moderada cantidad de satisfacción*. Tanto en mi experiencia personal como en la práctica profesional he desarrollado algunas técnicas –procedentes de la hipnosis, pero que se deben aplicar *sobre la marcha en la vida diaria*– que dan resultados satisfactorios, siempre que no se pidan milagros. Porque, como me preguntaba un paciente, con toda razón, “¿Qué pasa con personas que han perdido a un ser querido, o han estado, por ejemplo, en un campo de concentración?” A una mujer que ha perdido a su hijo, o a alguien que ha pasado por experiencias traumáticas, yo no les puedo hablar de lo bella y satisfactoria que es la vida. Pero sí intentar ayudarles a sobrellevar su dolor y a encontrar caminos alternativos para manejarlo de forma constructiva.

Entre los enemigos de la felicidad, y sin intención de agotar tan variado tema, hay tres que quiero comentar a continuación. El primero es la *persona hipocondríaca*. El hipocondríaco que se respete es experto en tener *un problema para cada solución*. Es curioso, pero lo he hablado con diversos profesionales de la salud mental, y existe una rara unanimidad en cuanto a que se trata de personalidades particularmente enervantes. El problema con el hipocondríaco no es que lo sea en sí mismo, sino en la circunstancia que genera, intensamente agobiante y tóxica. Aunque se les pueda tener gran afecto, crean un desgraciado clima social y familiar. Los médicos, con toda razón, les tienen un miedo especial. ¿Qué pueden hacer con estos pacientes, que se van quejando sucesivamente de unos y otros síntomas a los que no se les encuentra una causa concreta? Por lo general, la posición del hipocondríaco es irreductible, en su dinámica, prácticamente vocacional, de somatizar sus graves contradicciones emocionales. Se trata de personas muy rígidas y egoístas, con un sorprendente desconocimiento de sí mismas. Yo reconozco que, profesionalmente, con el hipocondríaco alcanzo *el nivel de mi propia incompetencia*.

Precisamente, quiero a continuación volver sobre el tema del *egoísmo*. Me considero una persona generosa –con la adecuada medida y proporción, evidentemente– y, de hecho, procuro rehuir el contacto con personas que yo pueda conceptuar de egoístas. En relación con el tema de la felicidad, está claro que la generosidad tiene una suerte variopinta. Siempre resulta triste, pero éticamente insoslayable, tener que asesorar y alertar a una persona con una generosidad mal entendida, de que la están abusando. Así pues, el que una persona sea generosa no le garantiza la felicidad. Eso ya se verá, pues depende de otros muchos factores. Pero lo que sí tengo comprobado es que la persona egoísta

nunca es feliz. No he conocido ningún caso, hasta el punto que podría afirmar que no se salva ni una. Como ya decía Publilio Siro en el 50 a. C., “*Quien sólo vive para sí, está muerto para los demás*”. Por cierto, no hay que confundir –aunque coinciden con harta frecuencia– *egoísmo* (quererlo todo para sí), con *egocentrismo* (percibirlo todo en función de sí). Pero esa es otra cuestión.

El tercer aspecto es *la envidia*, que en efecto, es moneda muy frecuente en este país. Es una emoción que hemos experimentado todos los seres humanos. Nadie está a salvo de ella: estoy convencido de su naturaleza genética. Pero en cualquier caso, este condicionante genético en absoluto puede utilizarse como un pretexto fatalista, y no nos libra del deber ético de responsabilizarnos de nuestra vida emocional, gestionándola con una actitud activa –y no pasiva– hacia ella. Hay pocas emociones que destruyan tanto la propia felicidad y seguridad emocional como la envidia. “*La envidia va tan flaca y amarilla porque muerde y no come*”, escribió certeramente el astuto Quevedo, un gran envidioso. Evidentemente, suele ir asociada a otras debilidades humanas, como lo es la avaricia, tan genialmente retratada –Quevedo de nuevo– a propósito del *Dómine Cabra*. Yo aconsejo que, en la medida de lo emocionalmente posible en cada caso y circunstancia, se tenga el valor de reconocer la propia envidia y transformarla en admiración. Puede dar, paradójicamente, una gran seguridad emocional. El problema con la persona que experimenta envidia es que le resulta una vivencia tan humillante que hace todo lo posible para negarse a sí misma su verdadero sentir. La persona crónicamente envidiosa está enferma y muy necesitada de ayuda profesional. Por cierto, yo no creo que ninguna envidia sea *sana*.

Sebastián de Covarrubias –que debió ser indudablemente un tipo humano curioso y mordaz–, en su maravilloso y enternecedor *Tesoro de la lengua castellana o española*, también citado Castilla del Pino en su brillante ensayo sobre el tema<sup>(2)</sup>, la define sin desperdicio:

*EMBIIDIA: Es un dolor, concebido en el pecho, del bien y prosperidad agena (...) porque el embidioso enclava unos ojos tristazos y encapotados en la persona de quien tiene embidia, y le mira como dizen de mal de ojo (...) Lo peor es que este veneno suele engendrarse en los pechos de los que nos son más amigos, y nosotros los tenemos por tales fiándonos dellos; y son más perjudiciales que los enemigos declarados<sup>(3)</sup>.*

Admirable la sagacidad de Covarrubias. Porque hay un difuso aspecto de la envidia que quiero destacar. Me refiero a *la indefensión que sufre la per-*

cretas, al menos sí caminos y técnicas de ejercitamiento que me ayudaran a evolucionar de una forma concreta.

Siendo aún muy joven y con un sentido crítico ya afilado, me admiraba que personas, por lo demás sensatas y que hacían gala de un notable sentido común, pudieran tener arraigadas convicciones que me parecían absurdas, si bien socialmente aceptadas, como era de esperar, dado el abrumador poder que tenía la institución vaticana en la época de Franco. Y desde luego, creían en ellas de forma literal, notablemente acrítica.

La falta de sintonía que he tenido hacia el medio católico en el que he vivido –y que desde luego, se ha ido acentuando coherente y uniformemente con el paso del tiempo– es una de las claves de mi desarraigo, que también he ido mencionando en otros pasajes, respecto de mi ambiente cultural de origen. Con la diferencia, en este punto, de que lejos de resultar para mí algo problemático ha constituido un elemento de enriquecimiento, libertad mental y de placer.

Fui encontrando por mí mismo, particularmente a través de mis lecturas, otros puntos de apoyo que si bien no tenían mayor rigor intelectual sí me parecían más sensatos, respetuosos –ya que no intentaban imponer ningún sistema de creencias cargado de culpabilidades a causa de tonterías, y con la inquietante amenaza del fuego eterno...– y sobre todo, me brindaban algunos procedimientos muy concretos para que yo pudiera cultivarme y sentirme más a gusto conmigo mismo, que era lo que me interesaba. Comprensiblemente, empecé a experimentar un gran interés por cuestiones relacionadas con el orientalismo, como el yoga y los distintos sistemas de meditación. Yo practicaba estos métodos por mi cuenta, a mi manera, sin más guía que mis lecturas y mi intuición, porque era lo único que tenía en aquella época. Tuve que aprender a andar sobre mis propios pasos. Era verdad que no notaba ningún progreso particular, pero sentía que *el mero gesto interno* de intentarlo –de esforzarme en esa dirección– me hacía un gran bien, de alguna forma que yo no podía precisar. Me di plena cuenta bastantes años después de que aquellos sueños y deseos no podían dar resultado. Lo importante es que eran en sí mismos enriquecedores y me dejaron una impronta cuyos efectos continúan a día de hoy.

Respecto de la Iglesia católica –la vieja y resabiada Iglesia católica, probablemente la institución más intrigante que ha conocido la Humanidad– con el paso del tiempo me fui haciendo cada vez más crítico. El hecho de ser psi-

cólogo clínico me ha permitido apreciar directamente y a fuego lento, el daño que pueden causar determinadas creencias y conductas, sobre todo cuando proceden de una institución muy dada a *practicar lo contrario de lo que predica*. Por ejemplo, concretando: *la pederastia*. No hace falta tener experiencia clínica para comprender el enorme daño que el *abuso sexual infantil* puede ocasionar. Pero cuando ha habido que asistir en el marco de una terapia a personas que han expresado *in vivo* el sentimiento de indefensión y dolor lacerante que estas experiencias ocasionan, se comprende con facilidad cómo pueden destrozarse una vida entera.

Una asignatura pendiente –y de gran urgencia– que tiene nuestra sociedad es brindar a niños, padres y maestros una adecuada educación sexual que, entre otras cosas, permita detectar a tiempo, prevenir y desactivar este tipo de abusos.

Ahora bien: cuando la pederastia se ha venido practicando en el seno de una institución que ha tenido a través de una larga tradición una praxis enormemente hipócrita en materia de *moral sexual*, practicando bajo cuerda lo contrario de lo que oficialmente predica... el efecto es completamente devastador.

Es cierto que actualmente –tiempos del papa Francisco– se está poniendo en práctica una enérgica operación de limpieza en este sentido. Pero en esta cuestión *a la institución vaticana le falta una púa*, la principal. Porque no lo está haciendo a partir de una auténtica reflexión ética sobre el daño causado y el consiguiente acto de contrición, sino debido a la arrolladora presión social de los medios de comunicación y redes sociales. No les ha quedado otro remedio. Sin esta presión mediática, es evidente que la cuestión de la pederastia en el seno de la institución vaticana habría quedado igual que siempre, anclada en un cómodo y embrutecedor *statu quo*.

Una reflexión que viene a cuento señala que si los tiempos actuales han arrojado estos resultados, es necesario preguntarse qué no habrá pasado a lo largo de la historia de la Humanidad –y de la *Iglesia católica en particular*–, cuando no existía esta mencionada presión mediática, y al ser la impunidad mucho mayor, los delitos sexuales se cubrían fácilmente con un *grueso manto de silencio*.

En una época como la actual, en la que comprobamos a diario cómo a pesar de vivir en un mundo realmente global, con sus comunicaciones por satélite y avances tecnológicos, resulta tan fácil que manipular una noticia,

del discurso intelectual, *empleando directamente cuerpo y corazón*<sup>(1)</sup>. Un maestro del Zen de otra época lo expresó de otra manera, apuntando que para resolver estas cuestiones era necesario *perforar internamente la sensación de duda*.

La cuestión de la vida y de la muerte se plantea de forma continua en el ámbito del Zen. Lo único que yo puedo hacer en este punto es reconocer que durante mi etapa de práctica del Zen –alrededor de 20 años, tal como la he expuesto en el capítulo anterior– me sentí liberado del temor a la muerte. No así en la actualidad, en la que la ansiedad ante este inevitable hecho biológico me parece normal y la experimento con alguna frecuencia, aunque no me plantea ningún problema en particular.

Hace algunos años, hablando con un amigo y colega, se produjo el siguiente diálogo:

- Carlos, ¿cómo te quieres morir?
- ¡De ningún modo! Me encanta la vida. No quiero morir de ninguna manera.

En la conversación con este amigo yo podría haber recurrido a una diversidad de argumentos para racionalizar esta ansiedad ante la muerte que tenemos casi todos. Quizá habría citado a Lavoisier: *“La materia no se crea ni se destruye, solo se transforma”*. Me pareció más directo y auténtico decirle lo que sentía: me encanta la vida y deseo que se prolongue interminablemente.

Sin embargo, la verdad es que estoy convencido de que me acabaría sobreviniendo un punto de inflexión a partir del cual yo experimentaría *la necesidad biológica de morir*, igual que experimento otras necesidades como de saciar la sed, de comer, de sexo o de sueño.

Existe la teoría –posiblemente cierta, aunque yo no la he podido comprobar...– de que las personas creyentes mueren más en paz que las que no lo son. Y entre estos últimos, no me refiero únicamente a quienes son declaradamente ateos, sino también a gente del ámbito del budismo, en el que, como sabemos, no se menciona a Dios. Aquí, una vez más, aprecio entre los autodenominados *creyentes* un infantil –mejor diríamos *narcisista*– prurito de superioridad respecto de quienes consideran fuera de su onda. He visto morir en relativa paz a personas con independencia de su ideología, pero que –siempre que hubieran muerto con una razonable lucidez mental hasta ese momento– habían llevado una vida normal, saludablemente generosa y

altruista. Esto me parece fundamental. Puede que se haya dado algún caso – que lo dudo– en personas cuya conducta ha sido predominantemente egoísta, pero no conozco ninguno. Yo estoy convencido de que el morir es un proceso lleno de desprendimiento y generosidad. Y todas las personas de las que tengo noticia que hayan muerto en paz, se distinguían por ciertas cualidades humanas, entre ellas muy especialmente *el equilibrio emocional*, con independencia de sus ideas en cuestiones de religión. Puede morir igualmente en paz un teísta que un ateo. Y viceversa, he visto a creyentes católicos morir con la misma tortura emocional que otras personas no creyentes. Es en, gran medida, una cuestión de madurez personal cultivada a lo largo de la vida.

La Dra. Kübler-Ross, en su libro *La muerte y los moribundos*<sup>(2)</sup>, nos habla de las cinco etapas por las que atraviesa una persona en situación terminal, desde la fase inicial de Negación (*“Estoy no me puede estar pasando a mí”*), Ira (*“¿Cómo es posible? ¿Por qué a mí?”*), Negociación (*“Si Dios me regalara dos años más de vida, prometo hacer esto o lo otro...”*), Depresión (*“Estoy hundido, me muero sin remedio”*) y finalmente, la Aceptación (*“Esta es la realidad, debo prepararme para ella”*).

Ahora bien, lo anterior es un planteamiento teórico, si bien muy útil para comprender el proceso psicológico del morir. Como sabemos por la experiencia psicoanalítica, *la negación* es uno de los mecanismos de defensa más potentes. Resulta esencial para el equilibrio emocional de muchas personas. Pero en el caso de pacientes en situación terminal, como bien señala el Dr. Sherwin B. Nuland comentando esta sistematización de Kübler-Ross, la realidad es que bastantes de ellos no pasan de la fase inicial de negación, incluso entre quienes están acostumbrados a la adversidad y conservando una notable lucidez mental, como era el caso de su hermano Harvey Nuland: *“El clamor de su deseo de vivir ahogaba las preguntas de su deseo de saber”*<sup>(3)</sup>

Aconsejo fervientemente un libro tan honesto y desmitificador de estas cuestiones como lo es el del Dr. Nuland. Como él mismo manifiesta, hay ciertas ventajas en una perspectiva realista: morimos para que el mundo pueda continuar viviendo. Es en afirmaciones de este tipo en las que me apoyo para afirmar que el proceso de morir es un acto de generosidad y desprendimiento, y que dentro de las dificultades y sufrimientos de este trance, las personas generosas tienden a presentar un tránsito mejor que las egoístas.

Conforme aumenta la esperanza de vida y la superpoblación, se irá planteando cada vez más claramente la cuestión de la *eutanasia*. Mi opinión es

- Weinstein, B.: *La trampa en la apertura*. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1987.  
Weitzenhoffer, A.M.: *Técnicas generales de hipnotismo*. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1964.  
Whitaker, C.: *Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar*. Paidós Ibérica. Barcelona, 1992.

## ÍNDICE DE NOMBRES

---

- Allen, W.: 128, 135  
Andersen, L.: 119  
Andreotti, G.: 126  
Andrews, J.: 29  
Arlequín: 127  
Baer, D. y R.: 116  
Baker, E.: 52, 53  
Bernard Shaw, G.: 45  
Bin Laden: 116  
Blay, A.: 45  
Boss, S.: 96  
Buñuel, L.: 128, 148  
Camacho, M.: 51  
Carrillo, S.: 51, 52  
Carandell, L.: 51  
Carleson, J.C.: 110  
Castaneda, C.: 120, 148  
Castilla del Pino, C.: 28, 80, 125  
Castro, F.: 51  
Che Guevara: 51  
Chéjov, A.: 18  
Christie, A.: 127  
Clarín, L. A.: 18  
Cocteau, J.: 27  
Colombina: 127  
Coolidge, C.: 93, 97  
Cortázar, J.: 25, 50  
Covarrubias, S.: 125, 126  
Curro Romero: 21

Rueda, F.: 108, 109, 110, 111, 112  
Sánchez Ferlosio, Ch.: 49  
Semprún, J.: 23, 27  
Siro, P.: 125  
Talleyrand, Ch.M.: 55  
Teresa de Ávila: 45, 127, 134, 135, 141, 142  
Torrente Ballester, G.: 14  
Tóth, T.: 40  
Umbral, F.: 7, 49  
Valbuena Prat, A.: 134  
Vallejo, C.: 145  
Vallejo-Nájera, A.: 43  
Vallejo-Nájera, J. A.: 83  
Vázquez Montalbán, M.: 53  
Vels, A.: 88  
Voltaire: 70, 135  
Watanabe, G.: 138  
Watzlawick, P.: 127  
Weitzenhoffer, A. M.: 46  
West, M.: 128, 153  
Whitaker, C.: 26, 29, 38  
Xandró, M.: 88, 89

Abuso sexual: 30, 77, 78, 80, 86, 133  
Agente de Inteligencia: 112, 113  
Agente Infiltrado: 110, 111  
Alianza de trabajo: 60, 62  
Anestesia de guante: 36, 61, 76  
Angelismo castrativo: 33  
Autoestima: 64, 84, 85, 86  
Bosón de Higgs: 136  
CIA: 110, 112, 115, 116  
Concentración: 32, 44, 61, 123, 135, 136, 138, 139, 141, 142  
Conciencia: 13, 15, 17, 36, 50, 52, 62, 86, 119, 120, 126, 142  
Confusión: 19, 34, 50, 73, 85, 102  
Contacto físico: 97, 98, 101, 102  
CNI: 109, 115  
Débito conyugal: 28, 77, 96  
Depresión: 28, 80, 95, 147  
Deseo sexual elevado: 75  
Deseo sexual inhibido (DSI): 57, 74  
Dibujo hipnótico: 69  
Dictadura: 28, 128, 134  
Dificultades personales: 131  
Disfunción eréctil: 58, 72, 73  
Disfunción sexual: 72, 76  
Disociación: 67, 111, 136  
Distorsión espaciotemporal: 67  
Distrofia Muscular Progresiva (DMD): 80  
Divorcio: 26, 27, 30, 80, 83, 85, 88, 96  
Dulzura: 98, 99  
Educación: 13, 15, 36, 37, 44, 46, 47, 72, 101, 133  
Educación Emocional: 46, 47