

EMOCIONES, SENCILLAMENTE

D.L. GR-300-12

Se autoriza la redifusión, hecha sin ánimo de lucro.

Autor: José Luis Cuesta Titos

CAPITULOS:

- I - La vida en grupo en la Prehistoria y sus beneficios en relación con la de los seres aislados.
- II - La adaptación orgánica a problemas internos o medioambientales.
- III - La adaptación a problemas externos (sociales o medioambientales).
- IV - La Jerarquía social y sus leyes.
- V - Las Emociones. Qué son. Cómo funcionan. El equipo operativo Emoción-Inteligencia-Memoria.
- VI - Consideraciones sobre las Emociones más conocidas. (pag. 17)
- VII - Diferentes capítulos de nuestra vida analizados bajo el prisma de las emociones. (pag. 43)

CAPITULO I

LA VIDA EN GRUPO EN LA PREHISTORIA Y SUS BENEFICIOS EN RELACION CON LA DE LOS SERES AISLADOS.

El ser humano como *homo habilis* se remonta a una antigüedad de 2'5 millones de años, a los que habría que añadir muchos más de su etapa como simio sociable.

Desde los tiempos de simio (como vemos en las especies actuales) se eligió una vida en grupo. Sin duda el grupo (equipo) facilita las tareas vitales de los individuos. Mejora la defensa de las agresiones externas. Mejor información de los peligros. Facilita la caza. Mediante las exploraciones, facilita el conocimiento de mejores yacimientos, terrenos más fértiles o climas más adecuados. El grupo dispone de la fuerza unida de todos sus miembros; con ella se pueden acometer obras de gran envergadura impensables para las posibilidades individuales. Mejor aprovechamiento de los recursos: Por ejemplo, un individuo solo, desaprovecharía un ciervo cazado. Gran parte del ciervo se desperdiciaría. Etc.

El grupo me aporta beneficios, **pero** también se convierte en mi competidor: El compañero ayer me ayudó a cazar un jabalí (bueno) y hoy me quita la novia (malo), mañana me curará unas heridas, y al siguiente se me adelantará a dormir en la cueva, y me dejará sin sitio. Esta riquísima relación grupal en la lucha por los recursos, va a dar lugar en el individuo, a unos comportamientos respuesta impulsados por las Emociones y dirigidos a conseguir el máximo de beneficios y el mínimo de cargas o contratiempos.

Hablábamos de la vida en grupo. En ella, el compañero es imprescindible para poder disfrutar de todos los beneficios antes enumerados. Lógicamente el individuo siente como importante la presencia de sus compañeros, y en esa línea tratará de favorecerlos y ayudarles, en espera de reciprocidad, ya que si no hay compañeros no hay beneficios (hombre amigo del hombre). Sin embargo el individuo, por simple instinto de supervivencia, buscará **siempre** sus

intereses. Este “siempre” que subrayo, parece excesivo, no parece real, pero lo es. Lo que ocurre es que, a veces, el interés del compañero es compatible con nuestro propio interés material o emocional: por ejemplo: doy una ayuda para un necesitado y esto me produce una pequeña sensación de bienestar. Ayudar al compañero es una excusa con la que doy satisfacción a mi bienestar emocional. Esto es bueno para los dos y a la vez resulta ejemplo edificante para el resto de ciudadanos.

Volviendo al tema, el individuo tratará de aprovechar el máximo de beneficios y privilegios que le ofrece el grupo y tratará de delegar en el compañero las tareas de grupo que resulten indeseables. Si cada individuo manifiesta esas mismas intenciones ¿sobre quién recaerán esas tareas desagradables, y quién disfrutará los privilegios?. No existe la ley ni el derecho y la Fuerza dará respuesta a este interrogante. Los privilegios dentro del grupo son muchos y variados, así como las obligaciones molestas o poco agradables. El reparto vendrá dado por la Jerarquía y la Jerarquía por la Fuerza, entendida ésta como un conjunto de circunstancias personales, como son la fuerza física, los apoyos familiares o de amigos, o los méritos o valores personales útiles al grupo (buen guerrero, guía geográfico, brujo, hábil artesano, inteligente, estratega, trabajador, buena genética física, trato agradable, canto agradable...). Al principio habrá lucha entre los individuos del grupo (medir fuerzas) de la que nacerá un escalafón jerárquico. Llegados a este punto, cesan los desgastes violentos infructuosos, se hace la paz en el grupo y aparece un equilibrio junto a una ley inapelable, que establece que el nº 1 disfrutará de todos los beneficios que quiera y no hará nada indeseable. El nº 2 podrá elegir todo lo que no eligió el 1º y sólo tendrá las obligaciones que éste le imponga, y así hasta el final del escalafón jerárquico donde aparecerá un individuo al que todos pueden dar órdenes y que sólo puede disfrutar de los beneficios que nadie del grupo eligió para sí.

Lógicamente, cada componente del grupo tratará de hacer méritos o cultivar valores para subir en la consideración de los demás, y a la vez -por ley de relatividad- se beneficiará, incluso propiciará la pérdida de méritos y la consiguiente bajada en el escalafón de los que se encuentran por encima de él o con posibilidades de alcanzarlo por detrás. Si el que me precede pierde puntos, yo, sin necesidad de hacer nuevos méritos, me colocaré delante de él y quien antes me daba órdenes, ahora tiene que obedecerme y comer lo que me sobra a mí, etc. Lo mismo ocurre con los que me siguen próximos en el escalafón jerárquico. No me interesa que consigan nuevos méritos y me adelanten. Necesito que continúen detrás de mí.

De esta florida y complicada vida grupal van a aparecer por parte del individuo una serie de respuestas o acciones, tendentes a reforzar su papel dentro del grupo, o lo que sería lo mismo, tratar de debilitar el papel de los vecinos en el escalafón. Para que estas acciones (u omisiones) se produzcan se hace necesaria una fuerza que empuje al individuo a la acción u omisión. Estas fuerzas que obligan se conocen como **Emociones** y se manifiestan en 2 fases: una de **malestar** ante el problema, que empuja a la acción u omisión y otra posterior de **bienestar** o recompensa orgánica por haber actuado de acuerdo con los intereses propios, (nuestro ser interno emocional no tiene voz y no puede dialogar con nosotros. Únicamente puede manifestar su “opinión” concediéndonos vía hormonal un “bienestar” o un “malestar”, según proceda). Estas emociones, útiles al individuo a lo largo de milenios, se irán haciendo genéticas, de manera que llegarán hasta nosotros y no podemos voluntariamente prescindir de ninguna de ellas ni modificarlas. Únicamente podemos acentuarlas o atenuarlas con la ayuda de la Inteligencia, educación, o cultura (control y conocimiento emocional).

Nuestro actual problema es que las Emociones **nacieron para satisfacer las necesidades de unos individuos con circunstancias vitales y sociales muy distintas a las nuestras**. Hay un gran desajuste entre nuestros modernos intereses o modos de vida y la dictadura ineludible de nuestras emociones ancestrales. Esto provoca descontento en el individuo, y obstaculiza gravemente su Felicidad. Los genes son implacables y no entienden de modas.

CAPITULO II

LA ADAPTACION ORGANICA A PROBLEMAS INTERNOS O MEDIOAMBIENTALES

El organismo se defiende automáticamente de todo lo que penetra en él (la bacteria, el veneno, el polvo, la herida, los rayos solares...). Reacciona ante los agentes medioambientales externos como la luminosidad (adaptando la retina), el calor (sudor, circulación periférica), frío (pelos, tiritones, enroscamiento, circulación no periférica), radiaciones solares (melanina), polvo (mucosa nasal, párpados). Para todas estas respuestas no hace falta que nosotros intervengamos conscientemente. Conducta cero. Nuestro organismo soluciona automáticamente esos problemas aunque estemos dormidos o disminuidos de razón. Pero ¿qué hacer cuando el organismo no puede desde dentro y por sus propios medios solucionar ciertos problemas externos que afectan a su calidad de vida? Por ejemplo: El vecino me roba, me sancionan por mal aparcamiento, mi novia me abandona, se me agotaron los alimentos, me van a echar del trabajo, en la carnicería me dan gato por liebre, me he perdido por el monte, el sol me achicharra, no me han elegido...etc. La única forma de solucionar estos problemas es con mi comportamiento, es decir, haciendo algo (Conducta). Pero nuestro organismo es tendente al ahorro de energías (inoperancia): mi vecino me robó, y ¿encima tengo yo que molestarme en hacer algo? Por economía de energías, insisto, no nos moveríamos. Sin embargo nuestro organismo, que dispone de millones de años para buscar solución a los problemas, ha dado con la fórmula para salvar la inoperancia y obligarnos a actuar. ¿Cómo? Mediante las **Emociones** (las repasamos extensamente en capítulo aparte). Sin Emoción, excepto casos de urgencia vital, no hay Conducta por acción u omisión.

CAPITULO III

LA ADAPTACION A LOS PROBLEMAS EXTERNOS (SOCIALES O MEDIOAMBIENTALES)

Todas las adaptaciones al medio (social o material) por su constante repetición a lo largo de milenios, se han ido haciendo genéticas, de manera que los individuos al nacer ya saben básicamente conducir su vida, sin necesidad de aprendizaje. Cuando decimos que algo se ha hecho genético, significamos que va impreso en la propia naturaleza, y que no podemos quitárnoslo de encima a corto ni medio plazo. Para modificar nuestra genética necesitaríamos los miles o millones de años que la Naturaleza tardó en ir la conformando. La Naturaleza todo lo hace sin prisas y todo lo hace perfecto, eficaz, económico y con la coordinación necesaria (pensemos en un ecosistema). Las sociedades llamadas civilizadas, o de progreso, no paramos de meter la pata mediante nuestras leyes y cambios bruscos “de un día para otro”, según el eslogan que suene en el momento. De todas las adaptaciones que, a modo de ejemplo, antes hemos enumerado, hemos visto que algunas, es el propio organismo el que se encarga internamente de solucionar el problema; sin darnos cuenta, podríamos decir.

El objeto de este ensayo es tratar de dar luz de forma organizada a los procesos referentes a la adaptación a los problemas que sólo pueden solucionarse con la conducta: acción u omisión, y para empujarnos a esa conducta contamos con las Emociones. En el reino animal, sin emoción (instinto) no hay conducta. Podríamos recoger estos problemas externos bajo 2 epígrafes: 1º Problemas con la Naturaleza (necesito comida, bebida, vestido, inhalar oxígeno, reproducirme, buscar sol, buscar sombra, descansar...Igual que cualquier otro animal). Emociones que nos empujan a satisfacerlos: hambre, sed, frío, asfixia, impulso sexual, fatiga... 2º Problemas derivados de la convivencia en **Grupo**. Aquí contemplaríamos infinidad de ellos (amor, odio, perdón, imagen, comunicación, patriotismo, competición...) La lista de Emociones se nos haría interminable. Estas emociones nacieron para nuestros antepasados, adecuadas a su forma de vida; no a la nuestra. Para hacernos una

idea de estos problemas de relación social y sus correspondientes Emociones, es indispensable hacer un esfuerzo mental y situarnos en la perspectiva de lo que fue la vida de los seres humanos con una antigüedad de partida de 2 millones y medio de años (25.000 siglos), en que el Homo Habilis empezó a trabajar la piedra, hasta hace apenas 8.000 años que comenzara el frenético despegue de la sociedad del progreso de la mano de la agricultura y la ganadería sedentarias. A partir de entonces, podemos calificar el progreso como revolucionario e insostenible. Durante aquel lapso de millones de años, la vida transcurrió sin cambios relevantes y en las condiciones, científicamente conocidas, que sabemos: No existían las grandes y potentes aglomeraciones de personas. Las primeras “ciudades” empezaron a formarse no más allá de 6.000 años. Esto quiere decir que la sociedad estaba formada por grupos familiares o tribus, independientes lógicamente unas de otras. A veces serían competidoras por el territorio y a veces serían aliadas por motivos defensivos ante terceras tribus agresoras. Sabemos que eran nómadas y que vivían de lo que la naturaleza producía en el territorio que frecuentaban. La movilidad de los nómadas era incompatible con la propiedad privada, que se limitaría a utensilios domésticos y algunas sencillas herramientas. Existía la ocupación diaria y variada, pero no la dependencia laboral monotemática o especializada como hoy la conocemos. Tema importantísimo para entender aquellas relaciones humanas es el hecho de que la Ley escrita y formal no existía. Sin duda alguna existirían “leyes”, acuerdos y costumbres dentro del grupo, pero los más fuertes tendrían mil excusas “de peso” para hacer y deshacer sobre el derecho de los más débiles, incluido el derecho a la vida. ¿Qué componente del grupo podría pedir responsabilidades al jefe de la tribu, al brujo, al potente guerrero, al amigo del jefe...? Las normas existían, sin duda, pero sin fuerza (que es lo mismo que no existir). La “justicia” que en todo momento se imponía era la fuerza, entendida ésta no sólo en su sentido físico, sino también como valoración que el individuo recibía del resto de vecinos debido a sus cualidades o condicionamientos particulares beneficiosos, o temibles para la tribu, o al apoyo que recibía de familiares, amigos o aliados.

CAPITULO IV

LA JERARQUIA SOCIAL Y SUS LEYES

La vida del individuo en aquella sociedad primitiva se resumía en 2 grandes contenidos: de una parte las cosas deseables o privilegios, y de otra las obligaciones indeseables. Lógicamente el individuo va a luchar por el máximo de privilegios y el mínimo de obligaciones. Pero los demás componentes de la tribu luchan por lo mismo. Empieza la competición entre todos. Cada privilegio u obligación es motivo de disputa. Con el tiempo el individuo observa que cada vez que lucha con alguien más fuerte que él (en el sentido amplio de fuerza que antes vimos), primero no consigue el privilegio, y segundo recibe una serie de golpes. Entonces –inteligentemente- decide no disputar con los fuertes, porque ya que no va a conseguir el privilegio, al menos se libra de los golpes. Así nace la **Jerarquía** o escalafón imaginario, que va a permitir al grupo desarrollar una vida social si no equitativa, sí al menos pacífica, con el mínimo de roces, con la consiguiente economía de esfuerzos. El individuo débil, en los últimos puestos de la Jerarquía, irá conformando su vida con lo que le deje el resto de la tribu.

Leyes de la Jerarquía: 1º cada individuo se asigna para sí el puesto en jerarquía que considere conveniente y prudente: ni muy alto, porque originará muchos enfrentamientos con los de arriba y recibirá golpes innecesarios, ni muy bajo porque se perderá muchos privilegios o asumirá obligaciones fácilmente eludibles. 2º El individuo deseará y buscará la máxima fuerza para estar lo más alto posible. Tratará de cultivarse en méritos y valores útiles al grupo. Cualquier pérdida de fuerza de sus competidores será bien recibida (ley de la relatividad). Será por el contrario doloroso que los que están por encima de él (sobre todo los más cercanos) sigan aumentando su fuerza, porque no podrá nunca alcanzarlos, o que aumenten su fuerza los que están por debajo (sobre todo los más

cercanos), porque lo alcanzarán. 3º El individuo disfrutará de los privilegios que le dejen los que están más altos que él en la jerarquía, y podrá imponer obligaciones a los que están más bajos.

Toda esta rica y complicada estructuración jerárquica va a ir dando lugar a las distintas **emociones** sociales (el Amor y la Envidia, las reinas de todas ellas) como verdaderos pilotos automáticos que en cada momento empujan a actuar de la forma más conveniente para los intereses personales vitales de aquellos hombres primitivos. El problema para el hombre actual reside en que nuestras circunstancias han cambiado enormemente en todos los campos –y siguen evolucionando a velocidad geométrica-, de manera que nuestras actuales prioridades y conductas sociales chocan y frecuentemente se incompatibilizan con las necesidades impresas en nuestros genes durante miles de siglos. Esto encierra una gravedad muy superior a la que nos imaginamos, ya que la Felicidad está sujeta a la satisfacción o al control represivo de las ineludibles **emociones**. De manera que se puede afirmar sin miedo al error que el hombre cuanto más primitivo, más posibilidades de felicidad, porque las emociones estaban hechas a medida de su vida real, mientras a los hombres actuales nos resultan incomodísimas porque el “progreso” nos encorseta en formas y culturas donde aquellas emociones gravitan sobre nosotros a manera de lastre engorroso. Su funcionamiento genético nos sorprende por desconocido, y causa estragos en nuestra Felicidad. Afortunadamente nuestro aguante es genético, y nos permite ir tirando del carro de la vida a base de continuas represiones. Si por un momento pudiésemos meternos dentro de la camisa emocional de nuestros antepasados, nos costaría mucho despojarnos de ella, pero como esa camisa es inimaginable para nosotros, seguimos convencidos de que esto es lo bueno y aquello lo penoso.

CAPITULO V

LAS EMOCIONES. QUÉ SON. CÓMO FUNCIONAN. EL EQUIPO OPERATIVO EMOCION-INTELIGENCIA-MEMORIA.

Para mejorar la posición en el grupo o tribu, como vimos en el capítulo anterior, van a ir adoptándose unos comportamientos o conductas, que con el paso de los milenios se harán genéticas, es decir terminarán produciéndose automáticamente sin necesidad de que la Inteligencia intervenga. Van en los genes y por ello no se puede prescindir de ellos a voluntad. La fuerza interna que me obliga a adoptar aquellos comportamientos o conductas se conoce como **emoción, instinto, sentimiento, dolor, placer, bienestar, malestar, deseo, aversión**. El organismo no entiende de nomenclaturas; todo lo recoge simplificado en dos conceptos: Lo que me gusta o deseo y lo que me desagradaba o temo. Las emociones dirigen nuestra conducta con la ayuda e información que reciben, bien del análisis de la Inteligencia (pensamiento o razón), bien directamente de los sentidos, o bien los dictámenes ya emitidos con anterioridad por la Inteligencia sobre temas similares (Memoria). La Inteligencia se encarga de estudiar las circunstancias concurrentes en el acontecimiento, convocando a la balanza a todas las emociones que puedan sentirse afectadas en la disyuntiva (Si las emociones no son convocadas por los sentidos, Inteligencia, o Memoria permanecen inactivas). El platillo que resulte de más peso **decide**, obligándonos a actuar en esa dirección. Por ejemplo: si tengo hambre (emoción) debería comer, sin embargo decido no comer porque a la vez se ha producido otra emoción más fuerte: “no puedo aumentar mi sobrepeso” Otro ejemplo: La Inteligencia me dice que salir en zapatillas a la calle resulta más cómodo, sin embargo la emoción de Imagen me lo impide, y me calzo los zapatos. **La Inteligencia por sí sola, en ningún caso puede obligar a una conducta**. Sólo la concurrencia de emociones puede decidir.

Algunos ejemplos: Mi partido político lo está gobernando fatal; lo inteligente sería probar con otro partido; sin embargo en las próximas elecciones seguiré confiándoles mi voto.

Sería inteligente ponerme a estudiar para aprobar el examen; sin embargo cierro el libro y me voy de discoteca.

Llevo 20 años reñido con mi hermano por algo que ocurrió aisladamente. Cualquier persona con sentido común aconsejaría retomar las buenas relaciones, sin embargo hay algo dentro de mí (emoción) que me impide dar el primer paso.

Cuento bien los chistes en casa. Ese chiste tan simpático que conozco bien, vendría muy a cuento sobre lo que hablamos en esta reunión; sin embargo no me decido a contarlo, y pierdo la ocasión de quedar bien.

Necesito aflojar una tuerca y no tengo la llave adecuada. Sé que el vecino la tiene, pero me cae tan mal (emoción) que al final el trabajo se quedará sin hacer.

Debería declarar mi amor a esta chica tan interesante. Sería una novia estupenda. Sin embargo el tiempo pasa y por algún motivo (Timidez) no me decido.

Voy a comprar un reloj. Hay uno de 15 euros digital muy exacto y ligero. Sin embargo decido comprar uno de 300 enorme y muy pesado.

Si hiciésemos una encuesta, el 90 % estarían de acuerdo en que el lujo en general es un concepto negativo y poco razonable. Sin embargo pedimos créditos bancarios para sufragar actividades lujosas.

Si nos situamos en cualquiera de estos ejemplos (podrían citarse muchísimos más), y nos imaginamos que nosotros no somos los protagonistas sino meros espectadores, daremos un consejo en dirección opuesta a la decisión del protagonista. ¿Por qué?: El protagonista está directamente afectado por determinadas emociones. Los espectadores son ajenos a esas emociones y sólo ven el camino de lo **razonable**.

Otro ejemplo ilustrativo del funcionamiento emocional: Un hombre entra en su domicilio y encuentra a su esposa en brazos de su amante. Inmediatamente saca del bolsillo un arma y dispara sin mediar palabra.

Comentario: El hombre al entrar recibe un informe inmediato de la visión y de la memoria (hechos similares antes analizados). La gravedad es grande y la emoción es a medida de la gravedad. Tan es así que no deja tiempo a la Inteligencia de convocar a otras emociones que pudieran suavizar los efectos de la primera, y da la orden de disparar. Si el marido hubiese tenido que buscar el arma y esto le hubiese llevado un tiempo, la Inteligencia (lenta) hubiese podido convocar las emociones necesarias para contrarrestar la fuerza de la emoción fuerte, y hay muchas posibilidades de que los disparos no se hubiesen producido. Esas emociones contrarrestantes serían: El perjuicio de la cárcel, el deterioro de la imagen social, el escándalo mediático, el dolor causado a los hijos...etc. Esto le ocupa un tiempo a la Inteligencia.

Aquí vendría recordar aquello de, bajo los efectos de una fuerte emoción, “*contar hasta 10 antes de tomar una decisión*”. Al contar damos tiempo a que la Inteligencia pueda hacer su trabajo y evitar acciones de las que podemos arrepentirnos con posterioridad.

La emoción sin la información de la inteligencia, de los sentidos, o de la memoria permanece inactiva (necesita ser convocada a escena). La Inteligencia o razonamiento es lenta en su funcionamiento. Emite dictámenes muy analizados. La emoción es ciega e inmediata; por ello en casos vitales, de urgencia, o rutinarios actúa la emoción auxiliada por los sentidos y por la memoria, sin el concurso de la Inteligencia. Este último caso es el más interesante porque supone un amplio porcentaje de acciones que realizamos a lo largo del día, llevados únicamente de las emociones, como verdaderos pilotos automáticos, sin que tengamos para ello que ocupar a la inteligencia, que podrá dedicar su labor a otras disyuntivas más complicadas y analíticas. Por ejemplo: Me levanto cuando suena el despertador, saludo por la calle a los conocidos, pago el billete del bus, me sujeto en el bus para no caer, abro el paraguas si llueve, esquivo un obstáculo en la acera... ¿Cómo podría yo realizar mi vida si para cada una de estas acciones (que llamamos rutinarias, producto de la experiencia) tuviéramos que pedir opinión a la inteligencia? ¿Cómo podría la inteligencia, entorpecida de esta manera, dedicarse a temas más problemáticos y delicados?. La inteligencia las trabajó la primera vez que ocurrieron y a partir de aquel veredicto (como ocurre sabiamente en la administración de Justicia, cuando dictamina, sin necesidad de juicio, casos iguales a otro ya juzgado con anterioridad), las emociones –auxiliadas por la memoria- tienen vía libre para obligar a la acción. Esto lo entendemos fácilmente si sabemos que cuanta más experiencia alcanza una persona en un trabajo pasando las

acciones al terreno de lo rutinario, mayor es la eficacia de sus actos. No tiene que pensar. El aprendiz sin experiencia debe las primeras veces pasarlo todo por la Inteligencia, y terminará como decimos “con la cabeza caliente” y sólo habrá producido en su jornada laboral la mitad que el experimentado. Las emociones actúan con garantías de automatismo, y sin ellas nuestra vida estaría muy entorpecida.

La Inteligencia empieza por convocar a todas las emociones interesadas en la disyuntiva. La balanza de las emociones decide la acción, y ahora la Inteligencia vuelve a intervenir para organizar el desarrollo de la acción decidida.

¿De qué mecanismo se vale la emoción para obligarnos a la acción?: De dos mecanismos muy simples como son, de un lado, el **dolor o el malestar** cuando sucede o hacemos algo que suponemos es negativo para nuestros intereses (también ocurre cuando no se produce algo que deseábamos con ilusión, y lo llamamos Frustración). De otro lado, el mecanismo opuesto sería **placer o bienestar** con que nos recompensa el organismo después de suceder o haber hecho algo que suponemos es positivo para nosotros, o que lo ilusionamos con perspectiva de futuro (también ocurre cuando no se produce algo que temíamos). El malestar empuja a la acción, y el placer premia por el éxito obtenido.

A veces emoción e inteligencia no se ponen de acuerdo y hay sufrimiento (Ej. me gustaría comer embutidos pero me perjudican y no debo). Más que no ponerse de acuerdo, se trata de que la inteligencia propone una nueva emoción: “El interés por no perjudicar al organismo”. Si analizamos este ejemplo vemos que una Inteligencia muy superlativa capaz de llegar muy lejos con consideraciones del tipo “el colesterol es grave, ayer también comí productos con colesterol y no puedo abusar, tengo antecedentes familiares con problemas circulatorios, quiero vivir muchísimos años, no debo pasar por la puerta de la charcutería, el colesterol produce más muertes que la carretera...” se erigiría en enemiga del desarrollo armonioso y placentero de la propia vida. Otra persona “menos” inteligente (esto se llamaría “inteligencia emocional” o como diría Aristóteles “en medio está la virtud”) no llega a un análisis tan exhaustivo y perfeccionista. Consecuentemente produce una emoción débil que no impedirá que el platillo se incline del lado de los embutidos, aunque sea moderadamente. Una gran inteligencia puede ser -de hecho es- fuente de problemas en la propia vida emocional. Un coeficiente intelectual más corto, que no acierte a contemplar tantos problemas puede dar más felicidad y disfrute a su dueño. Para la consecución de la propia felicidad la satisfacción de las emociones debe ser prioritaria y debe acotar moderadamente la actividad de la inteligencia. De vez en cuando, resulta saludable decir “*hago esto porque me da la gana, y punto*”. Hay personas que, por alguna causa, tienen disminuida su capacidad intelectual. Les resulta muy difícil alcanzar objetivos, pero su frecuente sonrisa y entusiasmo nos revela una felicidad o armonía interior muy superior a otras personas con un CI normal o más alto y que alcanzaron metas elevadas.

Las emociones nacieron para resolver problemas o carencias de nuestra existencia, y el primer paso para que el organismo actúe, es “pincharle” desagradablemente con la emoción, sentimiento o deseo correspondiente. Mejorado el problema, el organismo refuerza y aplaude nuestra actuación liberando sustancias, conocidas como endorfinas y otras, que nos producen placer, bienestar, tranquilidad o descanso (felicidad). Estas sustancias tienen lógicamente un efecto transitorio, de manera que la sensación de felicidad de la que disfrutábamos ayer, a pesar de que las circunstancias que la originaron continúan, hoy nos ha abandonado y nos vemos enredados en nuevas emociones molestas que trabajan en otros frentes, abiertos para “mejorar” nuestra vida. La sensación de Felicidad no puede ser duradera, 1º porque nuestro organismo necesita, supongo, tiempo y materiales escasos para sintetizar las sustancias que producen felicidad. La felicidad es un potente excitante, comparable al que producen las drogas. 2º porque una sensación de felicidad continua, haría que nos despreocupásemos del timón, y nuestra vida se convertiría en un desastre por inoperancia. Esto sería siempre calificado negativamente como “*dormirse en los laureles*” o “*vivir en las nubes*”. Un poco lo que vemos en los consumidores habituales de drogas. En una vida feliz, la Felicidad aparece y desaparece en ciclos de obligatoria alternancia, que no debe ser motivo de preocupación. La felicidad se deja ver poco en una vida opulenta. Cuanto más la buscamos (Preocupación) más entorpecemos su aparición. Nunca aparece de forma caprichosa; siempre hay un motivo

emocional, que a veces ni nosotros mismos detectamos, porque se produce de forma automática. Lo mismo sea dicho del malestar o infelicidad.

El Placer es el bienestar o premio que nuestro organismo nos concede cuando solucionamos un problema o satisfacemos una necesidad. A más problema o necesidad, más placer. A menos necesidad (la mal llamada “sociedad del bienestar”) menos placer, hasta llegar a placer casi cero. Normalmente los placeres los identificamos con las necesidades vitales (comida, bebida, respiración, abrigo, reproducción, descanso...) y sabemos qué órganos corporales concretos son los implicados en la satisfacción. No pueden reprimirse por mucho tiempo. El resto de los placeres, al no ser de necesidad vital pueden, con mayor o menor dolor, reprimirse, y sucede que nosotros sentimos malestar pero no lo asociamos al placer reprimido, de manera que nosotros notamos que no somos felices pero no sabemos el motivo (“...*si lo tengo todo*”), y lógicamente no podemos –por desconocimiento- poner los medios para mejorar.

Cuando hablamos de Placer no podemos limitarnos al crucero, el caviar, los cubalibres, las marcas y la lujuria (todos ellos muy ligados al euro). Debemos levantar un poco el horizonte de nuestra vida y **descubrir** placeres naturales gratuitos que están ahí en nuestra genética impresos, esperando a que les hagamos caso (en el apartado que se habla de las “asignaturas” que puntúan para aprobar el curso de la Felicidad, se tratan extensamente estas emociones o placeres ocultos y frecuentemente desatendidos, quizá porque no guardan relación con el dinero y no sirven para mejorar nuestra Imagen porque no tienen precio cuantificable).

Solemos utilizar el término placer para referirnos a satisfacciones relacionadas con los sentidos o fisiológicas. Por el contrario utilizamos el término Felicidad para referirnos a logros de tipo espiritual, o para hacer una valoración general de nuestra vida o de nuestro estado de ánimo. Se trata de nomenclaturas, pero no de conceptos distintos. El placer, podríamos decir, es uno de los componentes de la felicidad: Soy feliz, entre otras cosas, porque en mi vida se produce frecuentemente el placer. La Felicidad sería como el curso que hay que aprobar y los distintos Placeres serían las asignaturas. De cualquier forma parece absurdo enredarnos en buscar diferencias a conceptos que continuamente están coincidiendo y solapándose en una misma identidad.

El grado de felicidad o de placer va a depender del grado de insatisfacción previo (no es lo mismo llevar 2 horas sin comer que llevar 2 días. Problemas más arduos o insatisfacciones más grandes producirán placeres más grandes, y a la inversa)

De la definición que hacemos de Placer hablamos de “premio”. Los premios no se conceden continuamente. Todo premio debe ir precedido obligatoriamente de una etapa de trabajo, entrenamiento o sufrimiento. Si queremos un nuevo premio, debemos pasar por otra etapa de sacrificio. Así vemos la alternancia Sacrificio-Premio.

Hablamos de “necesidad” o “problema”. Hay necesidades **genéticas** concretas, ineludibles (el cariño, la paz, la justicia, el consuelo, la trascendencia, la libertad, lazos familiares, la amistad, la imagen competitiva, integración en el grupo, tranquilidad o tiempo suficiente, la compasión o misericordia, la comida, bebida, abrigo, caza, juego, la exploración o viaje, el sol, el fuego, la danza, el canto...) Hay otras “necesidades”, infinitas y **no genéticas** (consumismo). De ellas algunas son necesarias y otras sobrepasan los límites de lo necesario, con una relación necesidad-costo muy baja. Si no se tiene noticia de ellas no nos restan felicidad (esto habla de la influencia negativa de medios de comunicación y publicidad); al conocerlas se produce el malestar de “carencia” que empuja a conseguirlas, máxime si el resto del grupo ya lo ha hecho. El mal grave aparece en el momento que al ser infinitas, para satisfacerlas necesitamos dedicar al trabajo asalariado un tiempo excesivo que hay que sacarlo ¿de dónde y cómo?: incumpliendo necesidades genéticas antes enumeradas (muy menospreciadas porque ninguna de ellas puede cuantificarse en €. Sin embargo unos zapatos de piel de cocodrilo, un móvil de penúltima generación, unas llantas de aleación, un lavavajillas con música, un crucero... sí podemos valorarlos en €). Cada artículo de consumo, aparte de su precio de venta, lleva aparejada una pequeña esclavitud en concepto de adquisición, mantenimiento y protección. Esa pequeña esclavitud, sumada a infinidad de otras pequeñas esclavitudes, nos hacen esclavos de autentica solemnidad.

Esas necesidades genéticas, desatendidas e infravaloradas, nos producen una falta de felicidad que no entendemos ¿Cómo es posible que no encuentre felicidad con la cantidad de dinero de que dispongo y gasto?. Escapa a nuestra lógica que sociedades pobres y no consumistas o tercermundistas, den generalmente síntomas externos inequívocos de felicidad. Sencillamente pueden permitirse el lujo de atender mejor sus necesidades genéticas porque al no sufrir la esclavitud consumista, disponen del tiempo necesario para ello. El día que por una ventana se asomen a la sociedad de consumo y comparen, inmediatamente sacan el billete para la patera, sin sospechar ellos que la insatisfacción de las necesidades genéticas es el alto precio que deberán pagar para satisfacer las necesidades consumistas. Es lo que llamaríamos “*cambiar la seda por el percal*”. Es cambiar lo gratuito por lo costoso.

De la definición de Placer, también deducimos que la necesidad debe estar desatendida: Para paladear la victoria, debemos conocer con anterioridad el descalabro o el sacrificio invertido en conseguirla. Para disfrutar de la comida hay que tener hambre. Puede disfrutar de calorcito quien viene de un ambiente frío. Sólo puede disfrutar del descanso quien está fatigado. Nos alegramos de ver a alguien que llevamos tiempo sin verlo... Cuando lo tenemos todo continuamente “atendido”, dificultamos el placer. Cuanto más dinero tengo, más necesidades tengo “atendidas” ¿cómo voy a procurarme placer? **El placer se ahoga en la abundancia.**

El término “satisfecho” (feliz) hace referencia a que hemos dado **satisfacción** a una necesidad. Una vez satisfecho, paso a la situación de “harto” en la que no se puede seguir adelante con el Placer.

La No felicidad, mal humor, preocupación, frustración, estrés o tristeza es la sensación de malestar con la que nuestro cuerpo nos alerta de que las previsiones vitales de felicidad o de mejora no se están cumpliendo. Nuestra vida no va bien y algo hay que hacer para salir de la frustración o vacío. Pero ¿Por qué con frecuencia me encuentro Infeliz y molesto si no hay ningún órgano corporal concreto que me moleste ni tengo ningún problema importante en mi vida?. Hay necesidades evidentes (todos las conocemos) como el hambre, la sed, el éxito propio, el éxito de los hijos, la imagen social...y hay otras necesidades o emociones desconocidas, ocultas o poco tomadas en consideración (nadie nos dijo que había que atenderlas), pero que a nuestro organismo no pasan desapercibidas, como la necesidad de hacer el bien, el cuidado y roce físico de nuestros familiares próximos, la tranquilidad, el descanso necesario y suficiente, la intensidad suficiente en los placeres...

El Malestar, en cualquiera de sus manifestaciones antes subrayadas, es incompatible con el Placer o Felicidad; cuando menos les restaría intensidad. Sería incongruente recibir un castigo y un premio simultáneamente. La Naturaleza es sabia. El disfrute de los placeres queda desactivado o debilitado hasta tanto no se disipe el malestar; precisamente para obligar a que se solucione.

Esto es de gran trascendencia para nuestra vida emocional, porque podemos vernos inmersos en situaciones duraderas de preocupación o estrés que pueden dar al traste con el disfrute de una vida placentera. Pensemos, a modo de ejemplo, en la impotencia sexual por estrés. Pensemos en nuestras grandes preocupaciones –desconocidas en el tercer mundo- (vivienda, trabajo, imagen externa, el cuidado de la salud en un hábitat químicamente agresivo, abandono de los progenitores, progreso de la soledad, relaciones de pareja, adolescencia de los hijos, grandes decisiones económicas...) Todo esto nos lleva a un bloqueo más o menos acentuado del Placer, y cuando el organismo no puede aguantar más este “mono de placer”, rompe de forma revolucionaria en Depresión.

El malestar, además de molestar, nos priva de otros placeres. Son incompatibles. Resultaría utópico en la sociedad consumista pensar en despojarnos de las grandes preocupaciones generadoras de malestar.

FUNCIONAMIENTO DE LAS EMOCIONES:

Beneficio subjetivo grande: emoción agradable grande

Perjuicio o problema subjetivo grande: emoción desagradable grande

Las emociones se manifiestan con distintos grados de intensidad. De ahí la importancia personal de subrayar las buenas y atenuar las improcedentes (Control emocional). ¿Cómo?: Con la ayuda de la Inteligencia (los pensamientos).

Si el individuo considera que una situación le es beneficiosa, habrá una respuesta emocional agradable proporcional al beneficio.

Si el individuo considera perjudicial una situación o hecho, habrá una respuesta emocional dolorosa proporcional al perjuicio.

Cada una de nuestras acciones va precedida de una emoción o varias. Por eso no somos libres, tal como nosotros entendemos la Libertad. Nuestras acciones no son fruto de nuestra pretendida Libertad sino mera respuesta al combinado de una amplísima gama de emociones. La persona libre haría necesidades y locuras ya que haría las cosas tal como le viniesen a la cabeza, sin atenerse a su interés real. Así únicamente pueden actuar los que, por alguna causa, ven afectado el normal funcionamiento de la Inteligencia.

La intensidad e importancia de cada una de las emociones, además de la peculiaridad genética, se ve en el individuo modificada por la cultura o educación recibida en la infancia, de manera que en la balanza de las emociones que intervienen a la vez en un mismo caso, se producirá una toma de decisiones distinta de unas personas a otras. Por eso nos vemos tan diferentes unos de otros, porque son muchas las emociones intercurrentes, y de muy distinta valoración personal. Los animales tienen muchísimas menos emociones y sus comportamientos son, dentro de la especie, muy homogéneos y predecibles.

La Inteligencia actúa (cuando no hay urgencia vital) de manera que aporta datos y análisis que pueden modificar el grado de sensación subjetiva de beneficio o perjuicio (aumentándolas o disminuyéndolas). La Inteligencia no puede imponerse a las emociones, pero sí puede controlarlas “engañándolas” o convencéndolas según nuestro interés, mediante la activación o puesta en escena de otras emociones de signo contrario (Control emocional). Nuestros antepasados no necesitaban control emocional porque, lo que dictaban sus emociones era justo lo que convenía hacer. Había muy poca discrepancia entre emoción y razón o inteligencia, puesto que las emociones habían nacido para empujar la conducta a lo más razonable. Nosotros sí necesitamos control emocional porque nuestro sistema de vida, muy distinto al de nuestros antepasados, nos impone continuamente la represión o control del impulso que nos manda la emoción: Hace mucho calor y me gustaría ir desnudo por la calle, pero la inteligencia me dice que puedo tener problemas más graves que el calor; por tanto me reprimo. Me gustaría decirle cuatro verdades a mi jefe, pero no se las digo porque me costaría caro. Me gustaría ir con la camiseta del Real Madrid al trabajo, pero mejor no porque el jefe es del Barcelona. Me gustaría cantarle las cuarenta a quien me quitó la novia, pero me puede costar un dinero. Me gustaría hacerme una casita a orilla del mar, pero no me lo permiten. Me gustaría sujetar el filete con la mano y empezar a darle mordiscos, pero quedaría mal; mejor utilizo tenedor y cuchillo. Este niño se merece dos azotes bien dados, pero no debo hacerlo porque está prohibido. Me gustaría hartarme de morcilla, pero el Dr. o la báscula me lo impiden...

En todos estos casos vemos una lucha dolorosa entre lo que me gustaría (emoción) y lo que, en evitación de males mayores, la razón o inteligencia me aconseja. Si actúo conforme a la emoción, tendría problemas, y por tanto me reprimo y no actúo (control emocional). La satisfacción de nuestras emociones constituye la base de nuestra calidad de vida (un extremo). La represión de las emociones se sitúa en el extremo opuesto. Recordemos que en medio de los dos extremos se situaría la mejor opción. Hay veces que tengo que reprimir y otras que debo satisfacer.

EJEMPLO DE CONTROL EMOCIONAL

Caso “a”: Abro la puerta de mi piso y veo que lo han saqueado los ladrones. El daño es grande y el malestar que me produce es grande. Tengo que procurar con todas mis fuerzas que se localice al ladrón para que se aminore el perjuicio y aminore mi malestar. Mientras no aparezca el ladrón persistirá el malestar que es quien impulsa la acción de búsqueda y castigo. El ladrón nunca aparece y mi malestar continúa largo tiempo.

Caso “b”: Abro la puerta de mi piso y veo que lo han saqueado los ladrones. El daño es grande y el malestar que me produce es grande. Sin embargo la Inteligencia empieza a controlar la emoción dolorosa, colocando en el otro platillo de la balanza emociones de signo contrario: “tengo un seguro muy bueno”, “yo ya estaba cansado de los electrodomésticos tan anticuados y pensaba comprar otros nuevos”... Empieza a bajar el nivel de malestar (incluso podría darse el caso que desembocara en alegría, con la Ilusión de cómo va a quedar mi nuevo piso con los nuevos muebles) de manera que ni me molesto en localizar al ladrón, duermo tranquilamente y mi vida continúa sin malestar.

La persona del caso “a” no hace nada por controlar su emoción. No sólo ha perdido los muebles sino que encima ha perdido su felicidad por largo tiempo.

La persona del caso “b” ha perdido los muebles pero no ha perdido su felicidad.

Estas conclusiones presuponen que va a ser casi imposible encontrar al ladrón. Si hubiese claras posibilidades de encontrarlo, el primer caso estaría más acertado que el segundo, porque el malestar le empuja a localizarlo, mientras el caso “b”, al no sentir malestar, se despreocupará de la búsqueda y lógicamente no encontrará los muebles.

La inteligencia aconsejará en cada caso cuál debe ser la mejor conducta.

Las emociones también pueden influir sobre la inteligencia: Si estoy encaprichado con algo, la ilusión subrayará el lado positivo del asunto, y para engañar y distraer a la inteligencia, ignorará o maquillará la cara negativa (caso de los enamoramientos inconvenientes). La Emoción ilusionante puede “taparse los oídos” a la voz de la Inteligencia o razón. De ahí aquello de que “*el amor es ciego*”.

La Inteligencia puede modificar la verdadera realidad por nuestro interés, pero como no podemos engañarnos a nosotros mismos, existe lo que, de forma coloquial, podríamos llamar “**la voz de la conciencia**”, que en todo momento nos recuerda esa dolorosa realidad que no podemos ignorar a pesar de haber intentado maquillarla.

Hay un funcionamiento de URGENCIA que no necesita el concurso de la Inteligencia (muy lenta en su funcionamiento): Por ejemplo, voy con el coche por la carretera. Encuentro un obstáculo repentino insalvable (sentido de la vista). La memoria instantáneamente recuerda los casos similares que he visto o me han contado con anterioridad, con resultado mortal. “El estómago se me viene a la garganta”(malestar grande e inmediato) e inconscientemente piso el freno o doy un volantazo. **Las Emociones pueden actuar directamente con la información recibida de los sentidos y de la Memoria (la Memoria va almacenando datos de la experiencia de casos propios o ajenos, vividos o conocidos), sin necesidad de que intervenga la Inteligencia:** desde mi casa oigo alguien hablando en la calle (sentido del oído) reconozco la voz de mi amigo (memoria); salgo inmediatamente a encontrarme con él. La inteligencia no ha necesitado elaborar ningún estudio para realizar la acción automática. La Inteligencia puede continuar con el pensamiento analítico que la ocupaba, y a la vez estamos saliendo a vernos con nuestro amigo. Un 90% de las acciones de nuestra vida, llamadas rutinarias, se realizan gracias a nuestra memoria operativa. Esto permite a la Inteligencia seguir trabajando en ese otro 10% de problemas para los que buscamos una solución más complicada.

De la satisfacción de una necesidad presuntamente beneficiosa para el individuo, nace una sensación placentera (ya he resuelto la necesidad, fin del problema) Esa sensación

placentera hace funciones de incentivo, para propiciar que en el futuro vuelva a satisfacerse la necesidad. Mientras la necesidad no se satisfaga, hay sensación de malestar (que será la fuerza que me obligue y empuje a solucionar el problema y conseguir el incentivo placentero) si ese malestar no existiese (me da igual blanco que negro), pasaríamos página sobre el problema y quedaría sin resolver, resultando así empobrecida nuestra vida. Diríamos en este caso que la persona es indolente o “pasota”.

Las emociones conducen nuestra vida con garantías de automatismo. La inteligencia es lenta y voluntaria. Las emociones son rápidas e inconscientes (son pilotos automáticos de nuestro comportamiento. Esa es su virtud y ese su inconveniente. Al ser automáticas no podemos eludir las cuando, por determinadas circunstancias, resultan inconvenientes). Si suprimiésemos todas las emociones, la vida sería un caos porque a la inteligencia se le amontonaría el trabajo y por la premura de los acontecimientos las decisiones se tomarían de forma arriesgada, tardía o incluso no llegarían a tomarse. La inteligencia ayuda a reducir la severidad de las emociones coyunturalmente inconvenientes (control emocional); anularlas totalmente es casi imposible. La emoción dice negro, la inteligencia propone blanco (opuesto), y así al final quedará el gris, liberándonos por tanto del negro total excesivo. Cuanto más blanco aporte la inteligencia, más claro resultará el gris, y más lejos estaremos del negro total que nos hace un daño infructuoso. Así las personas más inteligentes y analíticas, saldrán más fácilmente de situaciones de ansiedad y depresión, y todo lo contrario ocurrirá a las personas menos reflexivas que se entregan de lleno a la tiranía de sus emociones sin ningún tipo de control o freno. Decimos que las personas más inteligentes disponen de más recursos para salir de la depresión, pero paradójicamente son más propensas a entrar en ella, ya que son capaces de ver en los problemas una complejidad y “gravedad” que los menos inteligentes, por suerte, no alcanzan a contemplar.

Las emociones se formaron y fueron muy válidas en tiempos prehistóricos. Nacieron a medida de las necesidades de aquellos hombres cuya vida evolucionaba muy lentamente. En las civilizaciones actuales, los cambios son tan vertiginosos que nuestra genética (formada a lo largo de milenios) se ve sorprendida e incomodada de forma traumática por los novísimos estilos de vida, produciéndonos situaciones de descontento o falta de felicidad. Tratamos de ignorarlas pero ellas (las emociones) son las reinas de nuestro estado de ánimo.

MECANICA DE LAS EMOCIONES Y JERARQUIA DE GRUPO. El sentimiento o emoción controla nuestros pasos de manera sencilla, automática y eficaz, basada en el principio de doble rienda: **Malestar (daño, abstinencia, carencia...infelicidad) – Bienestar (placer, descanso, tranquilidad...felicidad)**. Sufro, por ejemplo, una **abstinencia** o un **daño**, calificado previamente como tal por la inteligencia. Inmediatamente interviene la emoción correspondiente que pone en funcionamiento las hormonas o sustancias desencadenantes del **malestar**. Este malestar obliga a la inteligencia a organizar (sin perder de vista otras emociones concurrentes) la acción o abstención tendente a mejorar el problema. Conseguidos los fines, el organismo aplaude el éxito obtenido, mediante la hormona o sustancia del **bienestar** (placer, tranquilidad, descanso...). Si la reparación del daño escapa a nuestras posibilidades, el malestar continúa (lo llamamos **frustración**, impotencia). Si el **daño** era poco importante, o siéndolo, la inteligencia consiguió devaluarlo (recordemos la fábula de la zorra y las uvas) nuevas emociones positivas ocuparán nuestra vida, y el daño irá perdiendo fuerza hasta quedar en el olvido, quizás como un mal recuerdo. Si el daño es muy importante, no nos **resignamos** y seguimos hurgando en el problema irresoluble, el malestar se eterniza hasta que el organismo, ante tanto malestar sin descanso y sin satisfacción, sólo encuentra un camino drástico de poner fin a la situación dolorosa: La depresión, con la que el organismo nos dice en tono revolucionario algo así como: “Si tú eres incapaz de resignarte al problema y devolverme la tranquilidad, yo pondré los medios para obligarte a dejar esta lucha tan infructuosa, porque así no podemos seguir.”

EJEMPLO DE FORMACIÓN DE LA JERARQUÍA SOCIAL

Ejemplo: hemos salido los dos a buscar comida y sólo hemos encontrado una manzana. Si yo me la como, te dejo a ti sin ella. Esto va a originar una **confrontación** para ver quién se come la manzana. Se la comerá el que más **fuerza** tenga. Los dos luchamos por la manzana. El otro tiene más **fuerza** que yo, y el resultado es que no me he comido la manzana y encima he recibido en la confrontación 4 bofetadas. La próxima vez que encontremos una manzana, y visto que él continúa siendo más fuerte que yo, lo más inteligente por mi parte será cederle directamente la manzana al otro y al menos me ahorro las 4 bofetadas. Esta mecánica va a repetirse en todos los repartos y de este modo nace la **Jerarquía** del grupo, que podemos definirla como la especial y tácita ordenación interna del grupo, que permite un reparto de los bienes no equitativo, pero al menos con el máximo ahorro de disputas inútiles.

La Jerarquía tiene sus leyes: (A) Los individuos se ordenan en el grupo por su **fuerza total** demostrada o aparente. (B) La ordenación jerárquica puede sufrir cambios por nuevos acontecimientos (puedo subir o puedo bajar en el nivel jerárquico según mi fuerza total aumente o disminuya). (C) En la ordenación o escalafón, el de arriba tiene prioridad sobre los de abajo en el reparto de los **bienes**, y a la vez carga a éstos con las **obligaciones molestas desagradables o peligrosas**.

Ampliamos el punto (A): Para determinar la Fuerza Total se valoraría:

- La fuerza física personal
- La fuerza de las ayudas (familiares, amigos, aliados, simpatizantes...)
- El apoyo de personas con fuerza reconocida en el grupo (jefe, líder, héroe salvador, hechicero, adivino...)
- Los valores personales que benefician, alegran o deleitan al grupo y que otros individuos no tienen o tienen en menor medida: Por ejemplo, conocer técnicas especiales de artesanía, conocimiento meteorología, conocimiento del fuego, buen sentido de orientación, conocimiento amplio del territorio, inteligencia para resolver problemas, inventor de estrategias defensivas u ofensivas, perfeccionamiento en la construcción de armas, o trampas, construcción de chozas o habitáculos, dotes para la caza, amabilidad, simpatía, dotes de canto, belleza o armonía física, y un largo etc. que podemos imaginar.
- La capacidad de persuasión.

Ampliamos el punto (B): La ordenación jerárquica no es estática sino que se va adecuando a las circunstancias cambiantes: Por ejemplo, en mi tribu de 100 individuos, yo me encuentro aproximadamente en el puesto 50, es decir tengo por encima 49 individuos que pueden abusar de mis “derechos” y darme órdenes coercitivas desagradables; yo empezaré a comer cuando ellos terminen (comeré lo que me dejen); detrás de mí hay otros 49 de los que yo puedo abusar, y a los que puedo dar órdenes; ellos empezarán a comer cuando yo termine.

Podemos concretar que para mí existen 2 grupos en la tribu: A los primeros 49 los llamaré “abusones” y a los últimos 49 los llamaré “pupas”. Me interesa (es para mí buena noticia) que cualquiera de los “abusones” tenga problemas que les hagan perder puntuación, de manera que yo pueda alcanzarlos más fácilmente. No me interesa (es mala noticia) que cualquiera de ellos se revalorice con nuevos méritos, porque consolidan su superioridad y me dificulta poder alcanzarlos. Igual me ocurrirá con los “pupas”: No me interesa que mejoren sus méritos porque podrían situarse delante de mí. Si pierden méritos, mejor, porque tendrán más dificultad en alcanzarme. Todas estas variaciones me afectan tanto más cuanto más cerca de mi puesto escalafonal esté el compañero en cuestión. De manera que los que están en puestos muy lejanos, tanto por arriba como por abajo, me afectan de manera muy débil, porque no compiten conmigo.

Cómo me ayudo yo en el terreno de la jerarquía. En una doble dirección, la 1ª cultivándome continuamente para mejorar o conseguir nuevos méritos personales (forma noble). La 2ª dificultando

los méritos de los demás con una conducta picaresca impulsada por la Envidia. Esta emoción era una herramienta de trabajo importantísima en la prehistoria. Podía ir en ello la vida.

Ampliamos el punto (C): A la vista de la valoración que hicimos en el punto (A), cada individuo, conociendo sus méritos y conociendo los de los demás (aquí vemos la necesidad del sano “cotilleo”), se asigna para sí un puesto razonable e imaginario en el escalafón del grupo. Esta asignación es sincera y sería imprudente intentar calificarse mucho más alto: Sería de tontos competir con alguien mucho más alto en el escalafón: perderíamos el bien y encima llevaríamos las 4 bofetadas. El extremo opuesto sería también negativo, es decir si nos valoramos más bajo de nuestros merecimientos reales, esto nos asegura que nunca nos darán las 4 bofetadas, pero en los repartos, continuamente estaremos perdiendo unos bienes a los que podríamos acceder sin mayores problemas (esto lo conocemos con el nombre de **Timidez**). Ni un extremo ni otro, en medio estaría la virtud. Es decir una valoración un poquitín alta (autoestimandonos) de manera que nos aseguremos el máximo de beneficios aunque de vez en cuando caiga alguna bofetada esporádica.

Cada uno aspirará a la máxima puntuación para situarse lo más alto posible en el escalafón, y así alcanzar el máximo de privilegios y el mínimo de obligaciones.

La Jerarquía impregnaba en la antigüedad todos los campos de la vida. Empezó a perder fuerza con la aparición de los grandes focos de población y la necesidad de regirse por normas escritas. Ahora el ciudadano ve protegidos sus derechos, y a la vez se ve impedido de ejercer personalmente la justicia para equilibrar sus problemas sociales, como antes hacía, porque la Ley lo protege a él, pero también al resto de ciudadanos, de manera que no puedan agredirse unos a otros a voluntad.

Ahora la Jerarquía sólo queda vigente y visible en las relaciones laborales y en el poder, y aún así de forma limitada.

REGULADORES AUTOMATICOS DE LA CONDUCTA

La Emoción es el impulso imprescindible para la acción. Todos nuestros actos van precedidos de una emoción. Las tendencias, inclinaciones, aversiones, instintos, funcionan igual que las emociones y pueden quedar englobadas en el mismo concepto.

En un principio los seres humanos éramos como los animales, es decir con muy pocas emociones (hambre, sed, deseo de reproducción, protección de la prole, temor relacionado con la supervivencia, y alguna más. Hay animales, como el zorro o la ardilla, que conocen el ahorro y guardan sus excedentes alimentarios). La vida para ellos es muy simple. A medida que nuestro cerebro fue aumentando su capacidad, se fueron abriendo nuevos horizontes, nuevos cambios y por consiguiente nuevos problemas a los que había que dar solución. Por ejemplo: inventamos la camisa para abrigarnos, y enganchada a ella nos aparece un inconveniente que hay que solucionar: nos la roban los compañeros, cosa que antes –lógicamente- no ocurría. Podríamos seguir poniendo infinitos ejemplos, pero concluyamos que todo cambio enriquece la anterior situación pero a la vez necesita de unos ajustes y servidumbres que pueden afectar y complicar el anterior ordenamiento (inventó la camisa, mi vida mejora, tengo que defenderla, me quita el sueño, mi vida mejoró con la camisa pero empeoró en otra dirección). Así las emociones sociales fueron multiplicándose y alejándonos cada vez más visiblemente del resto de los animales. Quiere decir que las emociones no tienen todas la misma antigüedad. Hay algunas más primitivas –las más vitales diríamos- y otras de aparición posterior nacidas para ajustar nuestra conducta al grupo. A más antigüedad más arraigadas están en nuestra genética y resulta más difícil controlarlas. Entre éstas podríamos destacar por encima de todas el Gregarismo, que unido a los potentes medios de comunicación actuales, convierten al individuo en marioneta, conduciéndolo por caminos fuera de toda lógica y razón. El individuo lo sabe.

Todos lo sabemos; sin embargo nadie se atreve a dar un paso en dirección contraria al grupo. El individuo no encuentra cauce para manifestar sus opiniones a la masa, pero el dinero (los medios de comunicación) sí.

Cada una de los reguladores de conducta conlleva una sensación de **Bienestar** o bien de **Malestar**. El Bienestar nos sirve como refuerzo o premio por haber solucionado un problema, o satisfecho una carencia, y va precedido del Malestar que nos produce ese problema o carencia.

Tengo un problema o algo que creo me perjudica, según me informa la Inteligencia. Inmediatamente se produce un **malestar** que no es más que el empujón (e-moción) que necesito para dirigir mi conducta a la solución. Cuando llega esa solución viene acompañada de un **bienestar**, que hace de refuerzo o premio, de manera que en problemas sucesivos similares nos motivaremos a resolverlos.

¿Qué ocurriría si ante un problema (por ej. “hace frío”) yo no sintiese malestar? Pues sencillamente, podría ocurrir que me dejara morir de frío sin darme cuenta. Afortunadamente siento ese malestar y actúo: me acerco al fuego e inmediatamente mi cuerpo me lo agradece ofreciéndome un gran bienestar.

Para que el bienestar se produzca debe ir precedido anteriormente de un problema, malestar, o carencia. Cuando desaparece el problema o se satisface la carencia, al poco se diluye el bienestar: En el ejemplo anterior, cuando tenía frío y me acerqué al fuego, sentí bienestar. Pasado un tiempo de la desaparición del frío, desapareció el bienestar. Me quedé sin nada: sin problema, sin malestar y sin bienestar. Sean bien venidos los problemas, que nos harán sentir vivos. No me refiero a los terribles problemas modernos nunca antes conocidos (hipotecas, adolescencias de 20 años de duración, problemas post-divorcio, trabajo repetitivo e insatisfactorio de por vida...) El término “sociedad del bienestar” no es totalmente exacto. Está basado en evitarnos los pequeños problemas y tener cubiertas todas las necesidades y carencias, de manera que el Placer queda ahogado en la abundancia. Esto es importantísimo y muy a tener en cuenta. No va a disfrutar más de la comida quien tiene el frigorífico abarrotado, sino quien tiene mucho hambre.

Filosóficamente es importante concluir que para sentir que nuestra vida va bien, no podemos partir de una situación de “no problemas” o de “tenerlo todo”. Si quiero sentir el bienestar del calor, tengo que partir de una situación problemática de frío. Nuestra equivocación radica en que asociamos las situaciones problemáticas productoras de malestar, con algo a evitar (parece lógico). Parece lógico pensar que es mejor no sentir frío que sentirlo. Bajo esta lógica engañosa tomamos medidas para anticiparnos al frío y así nunca sentimos el bienestar de calentarnos.

El ser humano está genéticamente adaptado a encarar problemas y buscar soluciones (siempre fue así), y aunque no parezca lógico, esto es lo placentero. Lo terrible es la ausencia de problemas. Esto lo vemos claro en el ejemplo de los crucigramas o similares: Es un problema que voluntariamente buscamos para sentir el placer de resolverlo. Podría ver la solución en la última página pero no lo hago. El placer del bricolaje no es otra cosa que afrontar una serie de problemas, dificultades y costos para fabricar un artículo que encontraríamos en el mercado mejor y más barato, pero hemos superado las dificultades y generado bienestar. Los países que llamamos tercermundistas (más problemas) está estudiado que tienen mejor salud mental que los muy desarrollados. Este dato debería considerarse en su punto de gravedad y tener claro sin miedo a equivocarnos, que algo falla en nuestro concepto de “progreso”. Hemos pasado del término medio aristotélico que presidía la vida de nuestros antepasados, al extremo revolucionario, insostenible y perjudicial.

Cuando al problema que nos afecta de manera real o imaginaria, pasa el tiempo y no le vemos solución aceptable, sólo sentimos el malestar y no alcanzamos la satisfacción o bienestar. Si la situación problemática se prolonga y no somos capaces de aparcarla, ese malestar sin fin que nunca se equilibra con bienestar, va a desembocar en trastorno psicológico

más grave o enfermedad depresiva. Estamos genéticamente diseñados para alternar malestar y placer, pero no para ahogar los placeres en un malestar indefinido.

El placer o felicidad nos puede llegar por dos caminos: uno el de la solución del problema o satisfacción de necesidad o carencia. La naturaleza que es sabia, inventa un nuevo cauce para enriquecer nuestra vida: **La Ilusión**. Es el camino que recorremos para llegar a una meta positiva y asequible, más allá de las necesidades de una carencia imperiosa. La Inteligencia debe dar su veredicto sobre la viabilidad de la meta, que llevará –como es lógico– algunos costes. La Ilusión es la fuerza y Bienestar duradero que nos permite acometer la empresa. Al final llegamos a la meta y sentimos –de forma poco duradera– un pico de bienestar por haberlo conseguido. Si, a medio camino, sentimos que la meta es imposible de alcanzar, o el precio a pagar es excesivo, termina la acción ilusionante y comienza un malestar (Frustración), que es como un toque de atención a la Inteligencia para que otra vez sea prudente y mida mejor las posibilidades reales de llegar a la meta. No es bueno correr con unos gastos para nada. En cualquier caso el camino fue placentero y duradero, y así debemos valorarlo consiguiendo que el sentimiento de Frustración pierda fuerza (“*Fue bonito mientras duró*”). La Ilusión es el único placer que se obtiene antes de llegar a la meta. El organismo no puede enviar malestar previo, ya que nos dirigimos hacia algo bueno pero no partimos de una situación problemática (como ocurre con los restantes placeres). Diríamos que se trata de conseguir un extra o mejoría en nuestra vida.

Las Emociones son necesidades genéticas que al satisfacerlas producen felicidad. Si las reprimimos, nos causan malestar, no para fastidiarnos, sino para empujarnos a satisfacerlas (no se dan por vencidas, debido a su automatismo funcional).

Las emociones no podemos, por así decirlo, quitárnoslas de encima ya que funcionan automáticamente queramos o no, pero no debemos ignorar que su intensidad podemos atenuarla o acentuarla con la ayuda de la Inteligencia, la educación infantil y los comportamientos culturales de grupo. Podemos hablar de control emocional y de inteligencia emocional, al referirnos a aquellas personas que saben conducir y sacar el máximo provecho a sus emociones, potenciando las beneficiosas y maniatando las dolorosas o entorpecedoras.

CÓMO LAS EMOCIONES DECIDEN NUESTRA CONDUCTA

Cada emoción tiene su peso, y es fácil entender que hay emociones muy importantes y pesadas y otras muy ligeras.

Ejemplo: Pienso cambiar de acera porque la emoción del solecito de invierno me empuja a ello. En el platillo contrario de la balanza, la inteligencia empieza a colocar emociones que se oponen: La emoción del esfuerzo extra que necesito; la acera va más transitada y entorpecida; me molesta el sol porque he olvidado las gafas; corro el riesgo de tropezarme con el pesado de todas las mañanas que por allí transita. Al final el platillo del solecito ha pesado más (por poca diferencia) que las emociones del otro platillo, y empiezo a cruzar la calle. A medio cruzar alguien me para y me dice: El sol perjudica la piel. Entonces me vuelvo otra vez a la sombra porque la nueva emoción (cuidado de la salud) ha terminado por inclinar el platillo hacia el otro lado.

Al final son las emociones las que deciden nuestros actos, y como la intensidad de éstas viene configurada por la cultura del entorno, la educación recibida, y la propia genética (igual que unos nacemos con una nariz más larga que otros, nacemos también con mayor o menor predisposición a una determinada emoción, pero siempre de unos límites bastante próximos –nadie tiene una nariz el doble que otro–), y como esta configuración de la intensidad emocional, escapa en un alto porcentaje a nuestra voluntad, deberíamos mostrarnos más tolerantes con los actos del prójimo que nos afectan, y dejar un poco la mala costumbre de juzgarlos y etiquetarlos según nuestras emociones particulares, desconociendo las suyas, que,

desde el plano humano, deberían ser totalmente respetables porque todos los seres humanos vamos en el mismo barco. Además, la Tolerancia y solidaridad, al haber estado muy presentes hasta la llegada del nuevo orden de valores competitivos impuesto por la “sociedad del bienestar”, se hizo genética, es fuente de Felicidad, y su ausencia crea malestar. Se trata de poner un poco en cuarentena nuestro florido catálogo de “derechos”, porque también nosotros con frecuencia invadimos los de los demás.

CAPITULO VI

CONSIDERACIONES SOBRE LAS EMOCIONES MAS CONOCIDAS

Sería bueno darnos un paseo por las **emociones** más conocidas (son casi infinitas). Es imprescindible adentrarnos en la tribu de los neanderthales, para entender “nuestras” Emociones, ya que éstas nacieron, -y siguen vigentes, impresas en nuestra genética- para dar satisfacción a los problemas que generaba aquel estilo de vida y no a los de la civilización actual.

Para una rápida consulta, aparecen ordenadas alfabéticamente.

Aburrimiento Sientes que tu vida no se enriquece, te has “dormido en los laureles” y bajarás peligrosamente en la Jerarquía social. Esto era muy grave para nuestros antepasados. Para nosotros es una molestia casi innecesaria en la mayoría de los casos, pero ahí está molestando y empujándonos a la actividad. El aburrimiento termina al iniciar una actividad, o con la Distracción. La actividad tiene menos efectos negativos secundarios que la Distracción como ya veremos más adelante.

Admiración Se produce cuando una conducta envidiable no afecta a nuestra Jerarquía porque el admirado queda lejos de nuestro puesto jerárquico, no compite con nosotros, o incluso ya ha fallecido. Sentimos Admiración por todos los personajes importantes que nos precedieron. Y por los actuales que nos son inalcanzables: El rey, un artista famoso, un deportista de elite, un multimillonario...La Admiración podríamos definirla como una Envidia descafeinada. Cuando la Admiración se exterioriza, ejerce un efecto social positivo al fomentar los valores positivos admirados.

Ahorro Hoy tengo recursos, pero no sé qué ocurrirá mañana. Si hoy tengo excedente y guardo, mañana no tendré problemas. Esto es Seguridad. Algunos animales participan de esta emoción y guardan sus excedentes alimentarios. No ahorrar nada es negativo, ahorrar moderadamente es positivo y ahorrar en demasía (Avaricia) vuelve a ser negativo.

Amor propio. Tenacidad. Cabezonería: Supone un reto; intentar demostrar a los demás y a nosotros mismos nuestros valores (los valores son la base de la Jerarquía): ej. “tengo que dar con la solución del acertijo como me llamo Pepe” (no contemplo la posibilidad de no acertarlo y quedar perdedor). “tengo que encontrar la monedita sea como sea” (no me doy por vencido; no quiero perder la batalla). El valor de la monedita es lo de menos. Lo importante es triunfar en la búsqueda. Con el amor propio se pretende defender la Autoestima interna y la Imagen triunfal frente a los demás (“llevo razón” “me salgo con la mía”).

Amor. Altruismo. Todas las emociones van dirigidas al propio interés del individuo; incluido el Amor. La vida en grupo tiene sus reglas de funcionamiento y la ayuda y cooperación entre sus miembros es el valor sobre el que se fundamentan todos los demás. Recordando los principios

de la Jerarquía, veámos, como mandamiento prioritario, adornarnos con el máximo de valores dentro del grupo. La persona que ayuda a los compañeros, es valorada por el grupo. El que anda pisando los intereses ajenos se gana el desprecio de los demás y no es apto para la convivencia. Hay que excluirlo del grupo. El bien crea amigos, el mal todo lo contrario. Cuando practicamos el Amor, no sólo somos valorados por el grupo, sino que creamos una deuda de afecto a nuestro favor, que en el futuro puede sernos de utilidad. Doy de lo que me sobra y mañana puedo recibir algo que me sea necesario. No sólo los bienes materiales son motivo de trueque. La ayuda o trabajo cooperativo, también. Estamos diseñados para el amor, como valor que enriquece al que da y al que recibe. El ser humano es bueno por naturaleza (es lo inteligente). Enarbolando la bandera del Amor como medicina, podríamos curar o mejorar infinidad de conflictos y tensiones en nuestras relaciones humanas. Tendríamos que quitar fuerza al “tengo derecho a...” y “exijo...”

Entonces ¿Por qué el hombre practica el mal?. Utiliza el Amor para buscar un interés propio a la vez que consigue el bien del prójimo, que es lo grande y bueno de esta emoción. La búsqueda del interés personal es una ley genética de rango superior a la del Amor. Éste es una herramienta estupenda para conseguir aquel. Hay muchos bienes ajenos (materiales o inmateriales) que interesan al individuo. Si en apropiárselos no encuentra perjuicio ni daña su imagen, así lo hará. Es decir practicará el mal. A lo largo de la historia, las tribus se invadían unas a otras para robarlo todo, incluso las mujeres reproductoras para poder hacer una tribu más grande y por consiguiente más poderosa que las vecinas. Después, con la llegada del sedentarismo y el nacimiento de los grandes núcleos de población, aparecen las guerras a mayor escala, donde las naciones poderosas, con algún pretexto “razonable”, invaden países más débiles, para conseguir algún tipo de beneficio, a costa de muchísimas vidas humanas. Guerra del Congo desde 1994. Estaño, tántalo, oro y tungsteno. 19.000 cascos azules de Naciones Unidas. Más de 5.000.000 de muertos. Cuando hablamos del “valor de la vida humana” es puro cinismo. Más nos valdría, para no engañarnos, llamar a las cosas por su verdadero nombre.

Añoranza, Nostalgia: Dolor por la pérdida de algo bueno que antes disfrutábamos. Si el empuje del dolor no nos va a conducir a la vuelta del disfrute, mejor tratar de no recordar, ni manosear, para no sufrir. Ver lo bueno pasado como capítulo felizmente aprobado; no como carencia dolorosa.

Asombro o Extrañeza. Atención total para informarnos bien de las propiedades de un acontecimiento raro o inusual que no entra en los esquemas conocidos. Todos los sentidos se ponen en alerta. También la inteligencia para elaborar conclusiones de unos datos que escapan a lo rutinario. Por ello los viajes resultan enriquecedores (lo notamos en los niños a la vuelta) y a la vez estresantes, de manera que al regresar a casa sentimos un relajo muy agradable, al volver los “pilotos automáticos” a hacerse cargo de nuestra rutina.

Autoestima: Es muy importante para la Felicidad: No importa cómo soy ni cómo estoy, sino cómo me siento. Si siento que estoy pilotando bien el coche de mi vida, soy feliz, sin importar que mi realidad vista por los que me rodean no sea tan positiva. Si siento que mi vida se podía conducir mejor, o que no me acompaña la suerte, o que no he sido agraciado con dones naturales, voy a sentir malestar. Este malestar sería el motor necesario para impulsarme hacia el cambio y la mejora. Si no hay malestar (emoción) no hay motor hacia el cambio (acción). Si el cambio es difícil o utópico, haríamos bien en restarle valor (Resignación) (como sabiamente pensó la zorra de las uvas) o esgrimir el arma de la comparación con los de abajo (Consuelo), sintiéndonos en posición de privilegio relativo. En ambos casos la autoestima sufrirá poco y mantendremos un aceptable grado de felicidad. Por supuesto que si queremos “triunfar” en la vida a los ojos de los demás, con esta receta conformista y resignada lo vamos a tener difícil, ya que en la competición no importa cómo me siento sino cómo soy.

Si no estoy contento con mi vida no puedo tener autoestima. De todas formas puedo ayudarla subrayando pensamientos o sensaciones positivas, y a la vez tratando de ignorar o disculpar las negativas.

La Autoestima está muy relacionada con la Timidez: Me veo pequeño porque me imagino a los demás muy grandes. No sirve de nada que yo siga creciendo; mi imaginación seguirá manteniéndome en la Timidez. Necesitaría valorar la realidad de los demás, pero esto cada vez se me hace más difícil porque se está supervalorando el llamado respeto a la intimidad del prójimo que no es otra cosa que la protección del engaño: Los demás sólo verán de mí lo que yo quiera mostrar; es decir, una vida envidiable (Facebook, Twitter...) Esto da lugar a unos niveles de Timidez en los jóvenes, nunca antes conocidos. Y ya que no puedo conocer la realidad de mis vecinos, la tele, que no se le pasa una, me vende el cotilleo de la tarde y hasta de la noche con personajes que nada tienen en común con mi entorno vital. Es decir, nada van a mejorar mi situación emocional, excepto el Consuelo de ver que los “envidiables” de la sociedad tienen también problemas, a veces más gordos que los nuestros. Tanto las cadenas como la publicidad son especialistas en ir derechos a nuestras emociones.

Avaricia (Ahorro desmedido y problemático). Ahorrar es bueno, actuando como un seguro contra la carencia. Para ahorrar tenemos que trabajar un poco más de lo necesario, lo que equivale a robarle más tiempo a nuestra vida. La Avaricia no ve final al ahorro y es tanto el tiempo que acapara, que la vida se ve monopolizada por la lucha en pos del dinero, no dejando lugar para el resto de los disfrutes vitales. Tratar de fijar un límite razonable al ahorro.

Bueno, Favorable, Agradable: Es una emoción agradable que se produce con muchísima frecuencia. Siempre que la Inteligencia dictamina que una situación, o camino a seguir resulta favorable.

Cansancio físico (descanso). El descanso no es permanecer sentado (“*me pincha la silla*”). El descanso es una satisfacción orgánica que sólo está al alcance de los fatigados. La sociedad del bienestar promueve el ahorro de esfuerzos físicos. Cualquier acto que implique trabajo, es motivo del correspondiente invento de la herramienta adecuada para evitar la molestia. Nuestros antepasados tenían pocos medios materiales para crear aparatos que economizaran esfuerzo. Cualquier pequeña invención era bien recibida y no suponía desequilibrio en sus esquemas de actividad. Inventar quedó así genéticamente grabado en nuestra naturaleza como algo positivo sin efectos secundarios. Para ahorrarnos trabajo, necesitamos la máquina; para la máquina necesitamos aumentar la dependencia del dinero, más la servidumbre a la que el mantenimiento de la máquina nos obliga. La falta de ejercicio físico, aparte de cerrarnos el placer del descanso, provoca una serie de problemas médicos que por conocidos paso de largo. Nos gastamos dinero en la máquina, y nos volvemos a gastar dinero en el gimnasio para curarnos de los efectos de la inactividad a la que la máquina nos ha llevado. De lo más inteligente.

Carencia o Deseo: La falta de un bien conocido, provoca la emoción molesta de Carencia. Si se trata de una necesidad genética (comida, bebida, oxígeno, descanso, viajar, distracción, protección, conocimiento, lazos familiares, comunicación... etc.), no necesita conocimiento para manifestar Carencia, porque el conocimiento o necesidad va impreso en los genes. Las “necesidades” no genéticas (la mayoría de las ofrecidas por el consumismo), **si se desconocen**, no originan el malestar de Carencia. De aquí el efecto negativo de la publicidad, que por un lado me obliga a comprar (trabajar para ganar dinero) y por otro me hace sentirme mal porque **carezco** de lo que no he comprado pero sé que existe. Si no compro como todo el mundo, siento el malestar de la Marginación (hay dos grupos de ciudadanos: los que lo han adquirido y los que no lo han hecho. Yo estoy en el segundo grupo y esto nunca resulta agradable).

Si para que se produzca Carencia, es necesario conocer el bien del que se carece, en los países desarrollados, es lógico que se sufra Carencia más que en el tercer mundo.

Caridad, Compasión, Conmiseración, Lástima La persona que nos despierta estas emociones siempre se encuentra más baja que nosotros en la Jerarquía social (el pobre de la esquina mueve mi Compasión; mi vecino que ha adquirido un automóvil mejor que el mío, no). El mendigo no compete conmigo; el vecino sí.

Se diferencia la Caridad del Amor en que la Caridad suele ser esporádica, incluso con desconocidos, y no se espera reciprocidad. El Amor es duradero, se manifiesta con conocidos y se espera de ellos un trato acorde al nuestro. Con la Caridad lo que se espera es fomentar un **valor o cultura social** caritativa de la que yo mismo podría beneficiarme si algún día fuera necesario (es un **seguro** de que, en una sociedad caritativa, también a mí me tratarían con caridad). Doy lo que hoy me sobra para mañana asegurarme que no me faltará lo necesario. Estas emociones conjugan a la vez el interés particular y el altruismo. Las dos caras son positivas y esto es lo maravilloso de ellas.

Estas emociones son incompatibles con la Envidia o el Odio, por eso **nos ayudan a controlarlas**: Si con la ayuda de la inteligencia (pensamientos) tratamos de Compadecernos de la persona envidiada u odiada, nuestro dolor se hace más llevadero. Esto se hace difícil (es como si nadáramos a contracorriente), pero con el sacrificio y la perseverancia se mejora, y esta mejoría es fuente de bienestar (lo estamos consiguiendo, y los triunfos son siempre agradables). “*contra Envidia, Caridad*” nos enseñó siempre La Iglesia.

Celos de pareja: La mujer sólo teme que otra mujer le arrebathe la pareja. El hombre siente el peligro de que otro hombre acceda a su pareja porque esto puede dejar en entredicho su paternidad. Además le resulta muy dolorosa la idea de que otro hombre pueda tener más éxito que él, precisamente con su pareja (competitividad masculina). Son los celos para el hombre un sentimiento claro de Envidia y menoscabo de la Imagen. Por eso el hombre tratará siempre de ocultar la situación celosa; la mujer, por el contrario, no tendrá inconveniente en hacer partícipes de ello a otras mujeres, buscando siempre el apoyo necesario.

Competitividad o comparación de fuerzas o méritos (luchas, juegos, deportes, chulería), sobre todo en el varón, para favorecer la dominancia sexual genética, y la posición jerárquica dentro del grupo. Delante de una mujer, los hombres se comportan entre ellos de forma más competitiva o chulesca.

En la vida, puedo competir personalmente, o a veces apuesto por un competidor de una contienda en la que no participo (Equipo de fútbol, concursante de la tele, discusión entre vecinos...). Esto lo llamaríamos competición de 2º grado. En toda confrontación ajena, y con alguna excusa, etiquetamos a un contendiente de “bueno” y por él tomamos partido. Automáticamente el otro es el “malo” y queremos que pierda. Nos encanta hacer de jueces de los demás. Nuestros antepasados competían directa y personalmente, pudiendo decidir el resultado por su propia conducta. Nosotros practicamos una competición indirecta y descafeinada, en la que el resultado no depende directamente de nosotros. Lo podemos calificar como sucedáneo de competición. Casi todas nuestras competiciones nos llegan vía tele donde en la competición sólo participamos como meros apostantes.

Sin embargo la Competición personal y directa es indispensable para conocer mi puesto en la Jerarquía social y saber que los demás tienen fuerza, pero yo también. No tengo por qué inhibirme tímidamente cuando dispongo de fuerza suficiente para actuar. Los jóvenes actuales desgraciadamente sólo compiten con los muñecos de la consola y esto no les sirve para suavizar la Timidez tan galopante que manifiestan.

Conformismo, Resignación. Nos ahorramos la lucha. Útil ante problemas irresolubles (luchas estériles). Negativo para los problemas con solución de costo razonable. Por esta razonabilidad es importante el dictamen de la Inteligencia. Pensar en la fábula de la zorra y las uvas. Con el Conformismo se conserva la autoestima y suaviza la Frustración. El Conformismo pone fin a la acción, y por tanto es incompatible con la Ilusión, Esperanza o Fe. Elegir el camino de la

Ilusión o decidimos por el Conformismo va a ser asunto de la inteligencia o razón. Si decidimos el camino de la Ilusión, debemos evocar pensamientos positivos que den ánimos. Si elegimos el Conformismo, sólo contemplaremos el lado negativo de la cuestión (“*no están maduras*”).

Conocer, Descubrir, Aprender, Viajar. Resulta fácil de entender que mejoran nuestras posibilidades y enriquecen la vida. Como todas ellas son de desarrollo infinito, hay que poner límite porque pueden ocupar un tiempo que hay que robar a otras actividades o placeres (“*en medio está la virtud*”). El saber, nos dicen, no ocupa lugar. Se olvidan de advertirnos que tiempo, sí ocupa. Hay aprendizajes útiles y otros innecesarios. No es necesario conocerlo todo en la vida. El deseo de viajar se hizo genético, porque los viajes siempre aportaban a nuestros antepasados novedades interesantes: unos materiales o productos especiales, conocimiento de otras culturas, parajes con más posibilidades de vida, ampliar en el espacio el conocimiento del entorno... El viaje sirve para descansar de la rutina (por razones obvias, mientras viajamos quedan en suspenso las ocupaciones diarias (excepto las tareas del móvil). Viajar es placentero y por tanto necesario, pero no es preciso hacerlo a lugares complicados “de ensueño”. El único requisito es que el viaje se haga a lugares desconocidos para enriquecernos con nuevos conocimientos. Hay que saber viajar porque un viaje muy denso o muy prolongado puede resultar estresante. Como actualmente resultan costosos por complicados, los viajes son una buena excusa para dar lustre a nuestra imagen social, desvirtuando su finalidad genuina.

Consuelo: El organismo trata de aliviarnos el dolor de la pérdida o fracaso y la subsiguiente bajada de Autoestima, mediante el Consuelo, que no es otra cosa que resaltar los aspectos positivos que rodean el acontecimiento frustrante, casi siempre irreversible. Podríamos ilustrar este hecho en la frase tantas veces escuchada: “*Al menos me queda el consuelo de...*” La Religión desempeña un papel muy importante en esta emoción tan necesaria para nuestro equilibrio emocional. Recordar aquello de “no estaría de Dios” o “estaría de Dios”.

Culpabilidad o Arrepentimiento. Nos hace esta emoción tener mas cuidado en ocasiones venideras, e incluso corregir -si se puede- un camino mal tomado. Si la culpabilidad es por hacer daño a otra persona, se produce alivio al recibir castigo por ello. Si el damnificado no puede castigarnos porque ha fallecido, nuestro propio organismo nos lo hace pagar en forma de duelo. Es muy probable que quien más sufra la muerte de un familiar sea quien más culpable se sienta del trato en vida. La Culpabilidad parece contradecir el sentido egoísta del comportamiento humano: ¿Cómo puede castigarme mi organismo por algo injusto hecho a otra persona, pero en mi propio beneficio?. La respuesta es Sí, porque mi comportamiento injusto, lo normal y lógico es que provoque una reacción negativa de esa persona hacia mí. Esta emoción me previene del trato injusto a los demás porque al final mi conducta puede acarrear problemas. El Arrepentimiento es un malestar que sirve para en veces sucesivas no actuar de esa manera errónea que me perjudica. Cuando el error es irreversible, y no voy a necesitar modificar mi conducta en adelante porque el caso es muy difícil que se vuelva a repetir, no tiene sentido martirizarse manoseando mucho el Arrepentimiento, y ayudarnos más bien del Consuelo. Las emociones deben servir para mejorar nuestra calidad de vida, no para fastidiarnos innecesariamente.

El **Cinismo**, o la **Hipocresía**, son una forma de aliviar el sentimiento doloroso de **Culpa**: Si doy limosnas con frecuencia, no sé por qué me acusan de ser un ladrón con mis trabajadores. Mi país fomenta el conflicto bélico en otra nación (siempre más débil) para que nos enriquezcamos con sus materias primas y apertura de mercados. Morirán miles de personas inocentes. Mientras tanto, el mundo entero se hace a la calle en protesta por la lapidación intolerable de una adúltera. Habría que salir a la calle en ambos casos. No sólo en uno. Estamos dejando a nuestros herederos, el planeta hecho un asco. Procuero tirar la botella en el contenedor de reciclaje, pero que nadie me hable de reducir mi consumo energético. Por falta de tiempo,

me desentendiendo de la educación de mi hijo, pero que nadie, ni siquiera el maestro, ose regañarle porque la liamos. Yo en defensa de mi hijo, mato.

Deseo de información (control del medio). La vida está llena de decisiones. Para poder tomar las más adecuadas, es imprescindible conocer un número suficiente de datos acerca de las circunstancias que rodean las alternativas sobre las que vamos a decidir. Parte de la información la obtenemos nosotros mediante los sentidos o nuestras deducciones intelectuales. Hay otra información que nos viene elaborada por terceras personas, a veces distorsionada para que nuestra conducta beneficie sus propios intereses (manipulación). Esto ha venido ocurriendo así desde los tiempos más remotos. Pero antes, al no existir los medios de comunicación, los efectos negativos resultaban tolerables. Actualmente sufrimos una verdadera tromba de información pisándole los talones a nuestro dinero o a nuestro voto político, como galgos tras la liebre. Nos estamos acostumbrando a prescindir de nuestro propio criterio en la toma de decisiones, y entregarnos sin más molestias a los mensajes provenientes de los medios. *“Han dicho en la tele...”* Esto es sagrado. Nadie puede discrepar. La información se nos cuelan por el buzón, rompen nuestros paisajes y presiden nuestras mesas y dormitorios. Antes los medios se preocupaban de disipar cualquier duda sobre su independencia informativa. Decían ser simples *“notarios de la realidad”*. Hoy son *“formadores de opinión”*, y en esta línea, ya nadie se asombra de que tal diario o cadena televisiva, sirvan de eco y amplificador a tal o cuál tendencia política. Con ser de importancia lo expuesto, nada que ver con el problema de la publicidad comercial, que con armas cada vez más sofisticadas manejan nuestro subconsciente, llevándonos al Consumismo indiscriminado, y por este camino a la dependencia del dinero, del trabajo como único medio de conseguir ese dinero, y al final caída en el pozo de la falta de tiempo para lo real y genéticamente placentero de la vida. Tenemos la información pero con ella se nos cuele la información tendenciosa y manipuladora. Al final resulta que estamos desinformados y la Inseguridad preside nuestras decisiones, y ante la duda triunfa la emoción de Gregarismo: *“Si todo el mundo sigue este camino, no hay de qué preocuparse; la vida es así y así hay que tomarla”*. Esto es un ejemplo de Conformismo y Resignación, a mi juicio improcedentes porque todo se puede cambiar con arreglo a la Inteligencia y no continuar con la obediencia a las emociones manipulativas.

La cada vez más potente información comercial plantea el problema de la excesiva diversificación de opciones, y la dolorosa toma de decisiones. Decía Ortega y Gasset que *“lo terrible de la vida es tener que decidirse por algo”*. Claro. Cuando sólo tenemos una opción, a ella nos entregamos sin reservas. Cuando tenemos tres opciones, nos decidimos por una, pero con el rabillo del ojo seguiremos contemplando las otras dos opciones que pudimos elegir pero no lo hicimos. Otros las eligen. ¿seguro que no me habré equivocado en la elección? ¿Serán los otros más listos que yo? Estas consideraciones inhiben del total disfrute de mi elección, y me llevan a una Inseguridad dolorosa. La elección implica cerrar la puerta a otras opciones quizás interesantes también. Toda elección lleva implícita una renuncia más o menos dolorosa. No es cierto que más opciones sea índice de mayor bienestar, pero sí de más preocupaciones, y estas cierran la puerta al disfrute de los placeres.

Otra faceta ligada al Control del Medio, hace referencia a la continua aparición de nueva tecnología. Todo cambia, todo se modifica a velocidad cada vez mayor. Hemos cambiado la vieja enciclopedia, por el indispensable libro de instrucciones. Hemos cambiado la seguridad de la Experiencia, por nuestro nuevo título de eternos e inseguros aprendices. Lo más triste del caso es que los conocimientos que se acumularon a lo largo de muchos años de vida, apenas sirven hoy para nada, y eso es lo que podemos aportar a nuestros nietos. Con la edad, las neuronas ya no están para tanto aprendizaje. Necesitamos el asesoramiento de los jóvenes para muchas de las operaciones de nuestra vida (al revés de lo que demanda nuestra genética). Las satisfacciones que nos quedan tras la jubilación son muy escasas, por muchos cursillos de pintura que nos propongan y mucho taichí que practiquemos.

Nada que ver con aquellas culturas menos desarrolladas donde el 90% de la vida se cimenta sobre los eternos pilares de la Naturaleza y la Genética. Estilos de vida ancestrales. Los mayores son dueños de la Experiencia y la seguridad, y hasta el final de sus vidas pueden impartir alguna clase a su descendencia. Se sienten útiles. Un abuelo no debe vivir únicamente para hacerse cargo de los nietos, en lugar de los padres y pagar la cuenta del restaurante.

No podemos pasar por alto el exceso de información a que estamos sometidos. Un porcentaje muy elevado de la información que recibimos de los medios, en nada afecta a nuestro entorno vital, y sin embargo nos ocupa un tiempo que tenemos que quitarlo a los asuntos de nuestra vida que verdaderamente nos interesan. Diariamente nos obligan a repasar folletos publicitarios, y tenemos que hacerlo porque ¿y si publicitan algo interesante? ¿y si la vecina sí lo leyó y aprovechó la oferta, y quedamos de pardillos? Hay que leerlos. Para qué hablar de las telefónicas: diariamente, y durante el almuerzo (es la mejor hora para pillarnos en casa) recibimos la dichosa oferta que supera la que nos dieron ayer; nada que ver con la que recibiremos mañana; misma hora, mismo lugar. El que conecte las noticias televisivas para estar informado, ya sabe el menú: Los talibanes siguen ganando terreno, el representante del partido conservador de Arkansas pierde las elecciones, en Libia continúan los alborotos callejeros, y en Moscú han registrado hoy una temperatura de 3 bajo cero. En Zaragoza un loco se tira por la ventana, y en Tolosa colisión de turismos con un saldo de 4 muertos (grabación detallada y muy valiosa de los restos aún calientes, ya que fuimos los primeros en llegar al lugar de los hechos). Hora de emisión, la de siempre: almuerzo o cena. Toda esta información que consume nuestro tiempo, en nada afecta a nuestro entorno, a nuestra vida.

Hablar del Cotilleo: Antigüamente en el pueblo se cotilleaba. A veces éramos víctimas de una información injusta y tendenciosa y deformada. Esto era un problema. Si bien decir que los falsos informadores, eran conocidos de todos y su credibilidad merecía una baja consideración. Este inconveniente, se veía superado con creces por el cotilleo positivo e informador. En el grupo social toda nuestra vida está interrelacionada con los demás y en todos los ámbitos; en consecuencia es justo conocer “con quién nos la estamos jugando”. Es injusto que yo oculté, camufle o disimule mi lado negativo, porque esto será motivo de sorpresas perjudiciales para los demás, “*cada palo que aguante su vela*”. El cotilleo positivo colocaba a cada uno en su sitio porque no sólo conocíamos los defectos de los otros, sino también sus virtudes. Así nuestras relaciones interpersonales estaban casi exentas de la dicha sorpresa. Como globalmente el cotilleo resultaba beneficioso al grupo, fue a lo largo de milenios haciéndose genético. Lo que quiere decir que en nuestra sociedad actual, basada mayoritariamente en las grandes urbes donde somos todos desconocidos unos para otros, resulta imposible ejercer el cotilleo. La genética nos descubre esa Carencia de información interpersonal, y nos empuja, sin resultado, como es lógico. Algún avisado se percató de esta carencia (la sociedad de consumo se nutre de la detección de carencias) y gracias a ello, todos los jueves, los martes, o no sé cuándo, aparece en nuestra pantalla un programa que explota de forma sucedánea nuestras necesidades de meternos en casa de los demás. Todo el mundo siente esta necesidad emocional; nadie quiere reconocerlo públicamente, aunque los índices de audiencia televisiva certifican todo lo contrario.

Al hablar de cotilleo podemos hablar del “derecho a la intimidad”, que me permite poder engañar a los demás mostrando únicamente lo que me embellece y ocultando lo que me afea. La intimidad está reñida con la transparencia socialmente deseable por el grupo. Todas nuestras virtudes y nuestro defectos son humanos y por consiguiente ninguno de ellos debería de avergonzarnos. Nadie tiene derecho a engañar a los demás. Hemos obligado a los políticos a que nos abran el escaparate de sus ingresos, y eso debería de servir de ejemplo en nuestras vidas. Si las cámaras de TV se cuelan en mi casa y aparece toda la porquería que tengo acumulada, los denuncio. Si algún famoso o personaje ilustre viene a almorzar conmigo, les abro de par en par las puertas a los reporteros. El derecho a la intimidad favorece el interés particular del individuo en detrimento del derecho de información del resto del grupo, y esto no resulta socialmente aceptable, pero como la intimidad es la mejor salvaguarda de nuestra

imagen y prestigio, derogar el derecho a la misma supondría un grave varapalo para una sociedad montada en un consumismo no de necesidad sino de imagen externa.

Resumiendo: ocultar mis miserias me resulta muy gratificante, pero desconocer la realidad del resto del grupo (que también tienen derecho a ocultar las suyas), me causa graves problemas existenciales en la apreciación de si mi vida va o no por el mejor camino. Me crean dudas inquietantes y metas excesivamente altas (*mejor que me sobre que no que me falte*).

Necesitamos conocer la vida de los demás como referente para conducir la nuestra. La dichosa independencia moderna nos lo pone difícil.

Deseo de Justicia. Indignación. El sentimiento de justicia está muy arraigado en la persona. Se remonta al nacimiento de la vida en grupo. Nos gusta ser jueces de nuestros conflictos, y dar también nuestra opinión en los ajenos. El concepto de justicia es maravilloso. Lo problemático es que lo que yo considero “justo” (mi justicia), no coincida con lo que la otra parte afectada considere como tal. La formación y la educación en valores es el único arma para unificar criterios entre las dos partes.

Cuando el individuo se siente injustamente tratado por los demás, reacciona con medidas de fuerza (del tipo que sea) para que vuelva a restablecerse la justicia. Suele suceder que la otra parte no considera esa injusticia, y entonces aquellas medidas de fuerza se convierten para el otro en abusivas (injustas) y ya tenemos la pescadilla que se muerde la cola.

Lo que está claro es que **la injusticia genera violencia**. Cuando se trata de resolver un problema social de violencia, no podemos quedarnos en la anécdota de los hechos. Hay que profundizar en el problema porque pueden darse dos casos: 1º Que el violento sea objetivamente víctima de injusticia, con lo que tiene derecho a que cese la injusticia (es imprescindible escuchar su opinión, y la sociedad tiene también derecho a conocer los motivos que el violento considera injustos). 2º Que el violento se considere tratado injustamente de forma subjetiva, y en este caso, el violento debe ser también escuchado y persuadido por profesionales independientes de que sus pretensiones son injustas y debe desistir en su actitud violenta. En cualquiera de los dos casos se restablecería la justicia y desaparecería la violencia. Intentar que el violento deponga su actitud únicamente por la fuerza coercitiva del castigo, supone un atropello emocional. Las Administraciones no pueden permitir que personas sigan matando a personas y muchas veces suicidándose ellos mismos en un holocausto que podría reconducirse a niveles mucho menos sangrientos.

Una legislación alegre y electoralista, puede desequilibrar y por tanto crear injusticia generadora de violencia en el equipo familiar, cuyo funcionamiento se ha ido equilibrando por la Naturaleza a lo largo de miles de siglos. ¿Quién se atrevería a mejorar el funcionamiento de un ojo, del corazón o del sistema respiratorio? No podemos creernos más listos que la Naturaleza.

Deseo de trascendencia (“inmortalizar mi memoria gracias a mi legado” un hijo, un libro, un árbol). Para los humanos es dolorosa la idea de abandonar el mundo sin dejar huella.

Dignidad. Acatamiento sin rebelión de los males que sobrevienen (“*lleva con mucha Dignidad su enfermedad*”, “*lleva con mucha Dignidad su pobreza*”). Entendemos que la persona no crea problemas a su entorno y eso es valorable por ese entorno). También puede significar Orgullo (“*mi dignidad no me permite aceptar esas condiciones*”). Si aceptara, los concededores del hecho podrían aplicarme un calificativo, según los casos, que empañara mi imagen: tonto, chaquetero, cabrón, débil, cobarde, pelotas...) Esto afectaría gravemente a mi puesto en la Jerarquía de grupo. Valor social de la Dignidad u Orgullo: ninguno. En la sociedad el término Dignidad debería perder más fuerza positiva de la que tiene. No se debería utilizar el término indigno para ningún comportamiento humano que no perjudique a los demás.

Discriminación (no estar entre los elegidos. Estar alejado de la elite). Es un sentimiento doloroso por no ser reconocido por el grupo. Es como un certificado de minusvalía. En el Paleolítico, la discriminación era gravísima porque te veías con un pie fuera del grupo, y del aislamiento a la muerte sólo había un paso.

Cuando un conocido pasa y no nos saluda, sentimos un gran malestar. Todo lo contrario ocurre cuando estrechamos la mano de un personaje importante, o este personaje nos saluda al cruzarnos con él. Nada, o muy poco, nos va a aportar el saludo ni el apretón de manos. Para nuestros antepasados sí era importante y por ello esta emoción llega a nosotros vía genética. Como actualmente se depende muy poco del grupo (dependemos de las leyes y normas), es una emoción a controlar para que no nos haga daño innecesario: Aunque me marginen, no sentirme marginado, que no pasa nada. Mi vida va a continuar igual.

Distracción. Libera del Aburrimiento mediante dos emociones: La Competitividad (deportes, concursos) y el Deseo de información o control del medio (charla, coloquios, cuentos, películas, lectura, pasatiempos, observación natural...) De todo lo enumerado se sacan aprendizajes. “Aprendiendo”, es decir, haciendo algo beneficioso, no salta la alarma dolorosa del tiempo perdido o Aburrimiento. Así puede prolongarse excesivamente la Distracción, con el consiguiente **empobrecimiento de otras áreas de nuestra vida**. La distracción no es mala, el exceso sí. La tele puede en algún caso muy concreto no ser mala, lo malo, entre otros muchos inconvenientes, son las horas diarias que quemamos para muy poco.

Primero la acción. Después la distracción.

Dolor físico. Es una alerta automática ante un peligro que puede ser pequeño o puede ser muy grave. Por esa urgencia la respuesta no precisa ser controlada por la inteligencia (lenta).

Emoción, “estoy emocionado” Bienestar muy agradable ante la perspectiva de que el pobre, indefenso, maltratado..., encuentra de repente una ayuda, quizás definitiva, de alguien poderoso, que a veces puede ser Dios. Cuando todo parece perdido, salimos repentinamente del túnel. También nos emociona alguien presuntamente malo al que en un momento se nos descubre inesperadamente con unos valores sociales de amor al prójimo. La emoción es muy utilizada en las películas y novelas (cuando más a merced del “malo” está el “bueno”, surge un incidente que hace cambiar el rumbo del enfrentamiento). Siento bienestar porque si yo me viera en el futuro en una situación semejante, estoy **seguro** que también sería auxiliado y saldría airoso. Las subsiguientes lágrimas suponen un reconocimiento, o súplica humilde y reverente ante esa persona o Ser Poderoso que ha hecho posible lo inesperado. El triunfo de la Justicia suele ser muy emocionante, por los motivos ya apuntados.

A veces utilizamos la palabra emoción para referirnos a ese punto de la trama de una película en el que vemos peligrar el desenlace que a nosotros nos gustaría. Es un dolor (Preocupación) provisional que revalorizará la alegría del desenlace feliz.

Enseñar, informar, Opinar, Orientar. Son valores sociales dirigidos a ayudar al prójimo. Al ser valores sociales aumentan la Autoestima. Nos encanta ejercerlos. Unas veces enseñamos y opinamos, y otras somos informados, enseñados, y oímos la opinión de otros. Esto es fundamental en todas las sociedades, incluidas las del reino animal, aunque de forma más rudimentaria y sencilla.

Envidia (malestar ante los logros exitosos de la persona envidiada). La persona envidiada, con su éxito, amenaza subir en la Jerarquía más alto que yo. La envidia enciende el **odio**, que buscará satisfacción en el daño al envidiado. Este daño que infligimos al otro, pretende estropear y anular el éxito envidiado, devolviendo al individuo a su puesto anterior en la Jerarquía. A más

proximidad en la Jerarquía competitiva, más fuerte la envidia (para el ciudadano medio, la envidia a los muy altos o muy bajos es casi nula, ya que no compite con ellos).

Para nuestros antepasados, para los que la Jerarquía podía ser motivo de vida o muerte, la Envidia resultaba un arma imprescindible; por eso se hizo genética, y así llega a todos nosotros, pero en nuestro tiempo, de manera innecesaria y dolorosa, ya que las Leyes actuales impiden materializar el daño que daría satisfacción a la Envidia.

Como actualmente la envidia resulta inútil, la persona que pretenda ser feliz no puede entregarse a esta emoción, sino más bien maniatarla utilizando la emoción contraria al Odio (Compasión, Caridad, Lástima).

Fr. Luis de León nos proponía vivir la vida “*ni envidiados ni envidiosos*” (el envidioso sufre el dolor de la envidia y el envidiado no alcanza los beneficios de la Compasión (es odiado). Hay personas que rechazan la Compasión; no quieren que se les tenga lástima, ya que ello supondría como una especie de certificado de que no son envidiadas, y ellas desean todo lo contrario).

El sentido de la Imagen personal externa, tan desarrollado en las sociedades más avanzadas, es el caldo de cultivo ideal para el crecimiento de la Envidia. En los países conocidos como tercermundistas, para salir adelante, es muy necesaria la cooperación y ayuda entre los individuos, florecen los valores humanos, y resulta un lujo peligroso alimentar sentimientos de Envidia.

La Envidia es el principal motor del desarrollo.

Felicidad (Alegría) Es el refuerzo placentero y temporal que nuestro organismo nos concede al conseguir algo deseable, o bien al no materializarse lo temido.

Es un **Refuerzo**: Nos anima a repetir esa conducta en ocasiones sucesivas. Es **Temporal** puesto que se trata de una excitación orgánica, que debe ir seguida de un descanso (la Felicidad continua sería fisiológicamente rechazada por nuestro organismo. La Felicidad continua es una utopía). Nuestros antepasados, para los que el puesto jerárquico marcaba la diferencia entre la vida y muerte, debían cultivar continuamente sus valores sociales (no existían los valores actuales relacionados con la imagen externa). La felicidad continua supondría para ellos la no necesidad de luchar por esos valores y terminar pereciendo a corto plazo por bajada en el nivel jerárquico. Es lo que nosotros conocemos por “*dormirse en los laureles*.” El refuerzo nos lo concede **nuestro propio organismo** (la felicidad no se encuentra absolutamente en las cosas externas, sino en éstas + el condicionamiento personal interno (el langostino sólo resultará agradable si yo tengo hambre). Utilizando la inteligencia como herramienta podemos conducir nuestras emociones para alcanzar felicidad a pesar de un exterior adverso. **Conseguir** algo presuntamente positivo. Conseguir supone un proceso que partiendo de un “no tener” nos lleva al “tener”. Cuando “tenemos” algo, ya no podemos hablar de “conseguirlo” y por tanto no puede seguir generándonos Felicidad indefinidamente. En nuestra experiencia todos sabemos que mientras recorremos con Ilusión el camino para llegar a algo interesante sentimos bienestar, pero al poco de conseguirlo desaparece aquella fuente de felicidad. Un ejemplo puede aclarárnoslo: “*No sabemos lo que es la salud hasta que la perdemos*”. Mientras tenemos salud, no por ello sentimos felicidad. Nadie va por la calle pensando “qué feliz soy que no tengo enfermedades”. Después perdemos la salud y nos sentimos desdichados. Al conseguir nuevamente la salud, volvemos a sentirnos felices durante un corto espacio de tiempo, hasta que nos olvidamos y volvemos a sentirnos igual que antes de que ocurriera la enfermedad. Nuestro buen estado de salud no vuelve a producirnos felicidad hasta que no se inicie un nuevo ciclo de enfermedad. Sólo se disfruta lo que se consigue; no lo que se tiene. ¿Por qué no se disfruta lo que se tiene? Imaginemos una persona que consigue aprobar unas oposiciones (confiesa que es el día más feliz de su vida). Mañana, pasado mañana y en días sucesivos indefinidos, podemos decir que tiene aprobada la oposición. Como la oposición continúa aprobada, la felicidad debería continuar como el primer día. Sin embargo esto no sucede porque si así fuera, la felicidad le haría vivir como en una nube de bienestar y se olvidaría y

despreocuparía del resto de actividades vitales (“*dormido en los laureles*”), llegando a un empobrecimiento vital. La Naturaleza, una vez más, nos da muestras de su sabiduría.

Frustración, Desilusión: Se produce cuando la Ilusión no consigue llegar a la meta. No se cumplen las expectativas que abrigábamos. Según la importancia y duración de la Ilusión, así será la intensidad de la Frustración. El malestar de la Frustración podría parecer innecesario porque no nos va a servir para conseguir nada, sin embargo el malestar sirve para que en el futuro no nos entreguemos inocentemente a cualquier ilusión que no tenga visos de llegar a buen fin. No podemos permitirnos gastos inútiles de tiempo y energía para nada.

Si una persona se aferra durante mucho tiempo a una intensa y única ilusión, de manera que toda su vida gira en torno a ella, un desenlace frustrante supone que su vida ha perdido sentido. A poco que le ayudemos con otra pequeña desgracia, la Depresión está asegurada. Sigamos el ejemplo de los inversores: diversificar riesgos; no nos lo juguemos todo a una carta. Cimentemos nuestra vida sobre varias ilusiones. Si falla una, siempre nos quedarán las demás para pasar el trago sin graves desequilibrios emocionales.

Generosidad, ligada a la Caridad y al Amor. Facilidad de desprendimiento de lo propio. Es contraria a la Avaricia. Es una virtud muy edificante. Lo que perdemos por un lado, lo ganamos con creces en bienestar.

En la sociedad de la Imagen, desgraciadamente, practicar la Generosidad con el competidor no resulta inteligente, y no se hace. “*Al enemigo, ni agua*”. De pena.

Gregarismo. Pertenencia a grupo o “rebaño”. El rebaño piensa por mi. No necesito molestarme en pensar. El rebaño es muy grande y no pueden estar todos equivocados. Tranquilo, que siguiéndolo, es seguro que estoy en el buen camino. Coincidir con el grupo era señal de acierto. Además el grupo defiende a cada uno de sus componentes en caso de necesidad. Todo el que se aventuraba a salir del grupo, tenía a corto plazo pocas posibilidades de supervivencia. Esta emoción era fundamental para el hombre del Paleolítico, y por consiguiente quedó de forma indeleble impresa en nuestros genes, de manera que hoy hablamos del Hombre como “ser sociable”. En la sociedad del progreso, esta emoción causa estragos y fija nuestra conducta al son de los medios de comunicación y publicidad, verdaderos conductores y referentes de nuestras decisiones. No conocemos la opinión ni la vida de las gentes de nuestro pueblo o barrio; aceptamos sin el menor debate o crítica (una de las ventajas del rebaño era, como vimos, no tener que pensar) lo que se descuelga por la antena del moderno “caballo de Troya”. Nuestra vida no la decide, como antes, el sentido común experimentado; la decide un señor que tiene mucho dinero y que va a seguir acrecentándolo a costa nuestra. Ese señor debe divertirse muchísimo al comprobar lo fácil que resulta mover los hilos de la marioneta, y lo obediente que ésta resulta. Nuestra Estrella Polar ya no es el grupo, sino lo que aquel señor dice que hace el grupo. En la “caja tonta” el dinero es quien toma la palabra. Cualquier anuncio publicitario podría ilustrarlo, pero el más evidente es el que se dirige al espectador en estos términos: “*Muchos ya hemos adquirido este producto ¿ Vd. no lo ha hecho aún? ¿Qué espera? Únase a nosotros.*” Sin esta emoción, la publicidad y el consumismo no tendrían nada que hacer; pero para nuestra desgracia, es una de las emociones más arraigadas e implacables, por lo útil que fue en nuestros orígenes.

La Emoción es soberana por encima de la inteligencia, y quiere esto decir que por muchos razonamientos que ilustren los acontecimientos, si la mayoría de las personas siguen un determinado camino, será muy difícil elegir otro distinto. Se puede hacer, pero el Gregarismo no cesará de mandarnos malestar en forma de Inseguridad, hasta que encontremos una excusa “razonable” para unirnos al grupo y tranquilizarnos a partir de ese momento.

Gula. Nuestros antepasados no disponían de almacenes alimentarios (eran nómadas). En consecuencia cuando disponían de alimento suficiente debían comer en exceso y acumular grasa porque no

sabían si mañana habría algo que llevarse a la boca. “*El mandamiento del pobre: reventar antes que sobre*”.

Hambre: Emoción vital automática. El hambre es el mejor ingrediente de la buena receta. Si no nos hemos procurado un poquito de hambre, por mucho diseño que apliquemos al plato, el placer resultará pobre. Estamos diseñados para superar episodios de hambre y mezclarlos con momentos de placer gástrico intenso (supongo que a muchos de los que practican el Ramadán, esto no les resultará extraño). La excesiva falta de alimentos no es buena; la abundancia continua, tampoco. Cuando vemos una persona anoréxica, comprobamos la resistencia humana a la falta de alimentos. Antes que se produzca la muerte por inanición, se produce un enflaquecimiento fuera de lo normal. Todos hemos visto fotos grupales tomadas en los campos de concentración nazis, y aún estaban vivos.

Humildad (contrario de Soberbia u Orgullo). Yo creo que esta emoción la hemos inventado y en realidad sólo existe en el diccionario. Sería antinatural. Contradiría las leyes de la Jerarquía. Detrás de la humildad puede esconderse la Timidez. También puede esconder un deseo de que nos la valoren positivamente, como de hecho así ocurre con frecuencia. Nadie puede sentir placer en esconder sus valores a no ser por causa justificada (“*en conventos y hermandades no muestran habilidades*”). El “humilde” sabe que al final se harán públicos sus valores y se revalorizarán. El personaje importante o famoso que se nos manifiesta con actitudes humildes, actúa con sensatez porque la sociedad lo valorará positivamente y se pondrá de su parte (la sociedad disfruta del aporte que nos ofrece el personaje, y no se siente herida por posturas orgullosas). A todos nos gusta que se reconozcan nuestros méritos.

Humillación, Insulto. Minusvaloración despectiva sobre nuestra persona. Si se hacen en privado pierden casi toda su fuerza. El daño aumenta cuando se hacen en presencia del grupo, porque entonces tememos que afecten nuestra reputación y baje nuestro puesto Jerárquico. La valoración que se dé a la Humillación es cosa personal. Hay quien se sentirá excesivamente dolido y pobre, y hay quien considerará que el grupo puede opinar a favor del humillado y descalificar la conducta injusta del humillante. Debemos controlar las emociones dolorosas -esta es una de ellas-, y no servirnos al plato más de lo necesario. La Humillación nos herirá tanto como nosotros queramos. Seamos listos. Inmunicémonos.

Hurtar, engañar o mentir, hallar objetos (obtención fácil de beneficios, o eludir obligaciones). Hurtar es apoderarse ilícitamente de los bienes ajenos. Esto casi siempre dio al individuo buenos resultados y por tanto se hizo genético. Con frecuencia, el hurto no era más que una justa redistribución (a veces vital) de los recursos. La vida está llena de hurtos legalizados por el ordenamiento jurídico. Nos encanta hurtar legalmente. No importa el daño que hacemos. Lo importante es que el hurto esté dentro de la “legalidad” y no nos puedan sancionar por ello. El empresario que no paga lo debido a sus operarios. El usurero. El gobierno que aumenta los impuestos más de lo justo. El comerciante que abusa de los precios aprovechando la escasez. El profesional que cobra por su trabajo más de lo justo. El ciudadano que aprovechándose de la necesidad de otro, pone un precio abusivo a su mercancía. El trabajador que escatima su trabajo y exige que le paguen más de lo que produce.

No nos planteamos actualmente los hurtos ilegales por el peligro de ser descubiertos y que nos apliquen el terrible calificativo de “ladrón”. Esto afectaría gravemente a nuestra Imagen. Desde luego está claro –como hemos visto sobre los hurtos legalizados- que nos importa un bledo sisar al prójimo sus legítimos bienes, siempre que no nos produzca efectos secundarios.

Ilusión, Motivación, Esperanza o Fe, emoción contraria al Temor (la Ilusión desea que se produzca lo bueno; el Temor desea que no se produzca lo malo). Da fuerza para superar una carencia conocida. Es básica para el progreso. La ilusión, ya mientras dura, resulta placentera en sí

misma, sin perjuicio de intensificarse brevemente el placer o felicidad al alcanzar la meta. A poco de llegar a la meta, el organismo nos retira el placer de la ilusión para que no nos durmamos en los laureles y sigamos enriqueciendo nuestra vida en otros campos. Debido a la larga duración en el tiempo que transcurre antes de llegar a la meta, influye grandemente en la felicidad general del individuo. La meta que persigue la ilusión debe ser asequible a nuestras posibilidades y no utópica. De lo contrario resultaría negativa desembocando en Frustración, siendo el grado de ésta proporcional a la intensidad y duración de la Ilusión. Si la Inteligencia dictamina que la meta es casi inalcanzable, disminuye la fuerza de la Ilusión hasta el punto de desistir. El trabajo que desarrollamos para alcanzar la meta es muy llevadero y agradable. Aquí podríamos advocar aquella frase: “*Fue bonito mientras duró*”. Lo importante no es la meta sino el camino que recorreremos para llegar a ella. La meta marca el final de la Ilusión. Desde pequeños deberíamos habituarnos a cultivar pequeñas y múltiples ilusiones, y a la vez endurecernos en la Frustración de las no conseguidas. Las sociedades pobres tienen campo abierto a la ilusión. En las más desarrolladas, la Ilusión es un bien que resulta escaso y a veces cimentado sobre conductas antisociales inconfesables y a la postre dolorosas.

Fases de la Ilusión: Nos llega el conocimiento de algo deseable y se produce inmediatamente el malestar de Carencia (“no tengo”). Pronto aparece la Ilusión (“podría tener”). La Ilusión moviliza nuestra conducta hacia el bien deseable. La Ilusión nos produce Felicidad moderada durante todo el tiempo que tardamos en “conseguir”. Llegado ese momento, alcanzamos un pico alto de Felicidad, muy breve. A partir de ahora, ya “tenemos”, y nuestro organismo nos corta el suministro de Felicidad para que desarrollemos nuevas inquietudes y no nos “*durmamos en los laureles*”.

Imagen o Prestigio (pertenecer a una elite jerárquica. Tener más méritos. Saber más que otros. Ser más hábiles, inteligentes...). No es necesario ser; basta con **parecer**.

Esta emoción, vital para nuestros antepasados (ellos sólo computaban los valores personales útiles al grupo) llega a nosotros vía genética, como no podía ser de otra forma, y en el caldo de cultivo que supone ocupar el piso de arriba de la conocida pirámide de Maslow, adquiere en nuestra vida un protagonismo tan absurdo como desmesurado que, lejos de contribuir a nuestra felicidad, nos instala en la eterna competición y descontento. Es como una carrera que al llegar a la meta, nos informan que no, que la meta está un poco más adelante y hay que seguir corriendo. Colgarse el dorsal para esa carrera parece poco inteligente. Sin embargo todo el mundo corre, y si decides no hacerlo, quedas aislado en una Discriminación desagradable. Sin duda alguna, nuestros hábitos de vida serán motivo de hilaridad para generaciones venideras, si al final la Inteligencia impone la cordura mediante el conocimiento y control emocional.

Independencia sostenible: Cuando los hombres eran totalmente dependientes unos de otros, hablar de Independencia era un lujo sostenible y al alcance de pocos. Actualmente gracias al progreso y la protección que suponen las Leyes, todo el mundo puede permitirse aquel lujo. Aquí nace el problema: Yo soy independiente (en hora buena) pero los demás ciudadanos también lo son. Y el ejercicio de esa Independencia nos lleva a perder, por incompatibilidad, todos los bienestares que antes sentíamos por ser sociables o dependientes. Hemos dado un paso atrás. Como exponente de lo mucho que nos estamos perdiendo, aparece la temible Soledad, desconocida en pueblos menos desarrollados, en los que los individuos son más interdependientes. Concluyendo: mi Independencia me beneficia un poco, pero la de los demás me perjudica en mayor medida. Deberían adoptarse estrategias sociales que no alimentaran la Independencia, pero esto en la sociedad de la Imagen personal competitiva sería una utopía. Nadaríamos contra corriente.

Si decimos que el hombre es un ser sociable, hablar de Independencia y aislamiento resulta incongruente; sin embargo la sociedad del bienestar es eso lo que nos vende. Los lazos sociales, incluso familiares, están muy deteriorados. El listón de la Independencia deberíamos

colocarlo mucho más bajo, volviendo a la sana costumbre de pedir perejil a la vecina, pedir la hora al transeúnte, etc. El beneficio emocional sería grande.

La Independencia y aislamiento, tomados en muy pequeñas dosis resultan saludables. Pasado un límite, empiezan a generar efectos secundarios indeseables.

La sociabilidad (dependencia) es una ayuda; no una carga. **Cada hito que alcanzamos en Independencia, es un paso más hacia la Soledad.**

Inseguridad: Tomar un camino distinto del que toma el grupo. Elegir un camino nuevo, sin tener referencias de lo que haría el grupo en ese caso. Haber sufrido una educación muy exigente en la que, a juicio de los educadores, el individuo nunca hacía las cosas de forma tan satisfactoria como para recibir aprobación. Todo esto produce Temor o Timidez. Esta Timidez provoca en la inteligencia un trabajo, tan exagerado a veces, que desemboca en inoperancia negativa (para no meter la pata), y al no tomar decisiones, no se consiguen metas perdiéndose además protagonismo social por falta de iniciativa.

Debido a la excesiva diversificación de las opciones que nos ofrece la vida en los países desarrollados, es muy difícil estar seguro que nuestras elecciones son las adecuadas. Sufrimos mucha inseguridad. Aparte que el excesivo respeto a la intimidad del prójimo nos impide conocer la **verdadera** vida de los demás, imaginándonos, por defecto, una vida fantástica. De forma que, por relatividad, nuestra vida aparece pobre y falta de brillo. Esto nos produce inconformismo y baja Autoestima, empujándonos a la lucha estresante para conseguir metas que nos devuelvan algo de Seguridad.

En los países pobres, los recursos llegan escasos, sin posibilidad de elección y el individuo se entrega felizmente a su disfrute. Aparte de que para ellos es muy fácil conocer la realidad vital del resto del grupo. Les resulta muy tranquilizante saber que el resto del grupo padece sus mismos problemas.

Por otra parte, la cantidad de normas, prohibiciones, informaciones pesimistas, etc. Tan floridas en las sociedades desarrolladas, hacen que vivamos continuamente en la Inseguridad de meter la pata en algo. La lucha por la seguridad externa, propicia Inseguridad interna. ¿Lo estaré haciendo bien? ¿infringiré alguna norma que yo desconozca y tengan que llamarme al orden? ¿me estará engañando la publicidad? ¿habrán modificado el código? ¿habrá otros más baratos? ¿me verán bien así? ¿Estaré comiendo lo que debo?... Mil preguntas de este tipo, poco tranquilizadoras, que nos instalan en la Inseguridad.

Impaciencia (lo hecho, hecho está. Mañana pueden surgir problemas que hoy no existen. Es lógica la existencia de esta emoción). No la podemos dejar campar a sus anchas porque la Impaciencia es prima hermana de la improvisación chapucera y por tanto negativa.

Instinto de supervivencia: Entre la vida y la muerte, siempre elegimos el camino de la vida. Es lógicamente una emoción fortísima y antiquísima. Sin ella, cualquier especie animal se extinguiría. En la cultura de los pueblos más desarrollados, se da excesiva importancia a la supervivencia a ultranza (más allá del término medio), y producto de esto es el gran Temor a la muerte que acompaña al individuo a lo largo de toda su vida, impidiéndole una satisfacción plena del momento vital. Vivimos muy “a la defensiva”. Podríamos disfrutar más pero cada vez que nos llevamos a la boca el pincho de morcilla, allí está la OMS para recordarnos el poder mortífero del colesterol. En el tercer mundo hay un temor a la muerte más moderado, y, llegada la ocasión de disfrutar de algo, se saborea a tope. Por eso ellos sonríen y nosotros menos. No hay que preocuparse por la muerte sino por la vida. Se ha dicho, creo que con acierto, que *“lo importante no es cuánto vivimos, sino cómo lo hacemos”*.

Nos hablan de la importancia de la vida. Si estudiamos las “causas” de las guerras y el número de muertes jóvenes que se producen, llegamos a la conclusión de que no es tanto el

valor que se da a la vida. En épocas no muy lejanas, los hombres se batían en duelo a muerte, a causa de unos insultos pronunciados en un momento de acaloramiento.

La muerte se ha convertido en un tema tabú, y esto no hace más que acrecentar el Temor doloroso de por vida. Si hablásemos de ella con la normalidad que le corresponde, mejoraría nuestra calidad de vida.

Pensemos que aumentamos la esperanza de vida prolongando la vejez; no la juventud. De manera que no es tanto lo que ganamos.

Ira o Enfado Mediante nuestra actitud agresiva e intolerante, presionamos al otro a obrar según nuestro criterio. Si lo conseguimos, cesa la Ira. No es necesario llegar a causarle daño. Se esgrime muy visiblemente, incluso con seres queridos. Se manifiesta en varios grados según la gravedad que valore el iracundo. A modo orientativo: El levantar la voz sería un principio de ira. Después vendría la amenaza verbal leve. Después el empujón. Después el golpeo. Después golpeo con objeto contundente. Etc.

A veces, la Ira leve está justificada sobre todo con personas de poca razón ni experiencia como los niños. Personas temerarias y poco razonables, o que no lleven razón de forma muy manifiesta. Un golpe de Ira en un momento oportuno, puede conseguir que el otro abra los ojos y evitar males mayores. Caso distinto es el que abusa de la Ira siempre en beneficio propio. Desde luego todo lo que pueda conseguirse mediante el diálogo con personas razonables, debería excluir la Ira.

Igual que la Tolerancia nos permite asomarnos a la Felicidad del otro, La Ira nos pone sobre el rastro de todo lo contrario; es decir, la infelicidad. Controlamos la Ira a base de ejercitar la Tolerancia, dirigiendo nuestros pensamientos **a favor** de quien nos la provoca. Esto cuesta porque la Ira es genética y empuja, mientras que la Tolerancia no lo es. La Tolerancia es como nadar contra corriente.

El control de la Ira o enfado es importantísimo en la relación de pareja.

De todas formas, ya hemos visto que hay algunos casos concretos en que es conveniente ejercitarla.

Libertad. El individuo, igual que el animal, no es libre. Se limita a hacer lo que acuerda la balanza de sus emociones. Ciertamente que el hombre es mucho más rico en emociones que el animal; quizás por ello es difícil que ante la misma situación dos humanos reaccionen de la misma manera, dando la sensación de que eligen “libremente”. La Libertad es palabra hueca sin entidad propia. Sí tiene sentido hablar de **Falta de Libertad**, cuando fuerzas externas me impiden llevar a cabo algo que acordaron mis emociones. La Falta de Libertad individual va aumentando de la mano del progreso. A veces el ejercicio de mi libertad se hace incompatible con el derecho ajeno. Toda la vida social hay que ir regulándola con normas o leyes, y lo que ayer se podía hacer hoy está restringido. El corsé legal cada vez aprieta más. Para hacer habitables las grandes urbes, la falta de Libertad es algo inevitable. Nos venden el “Tú decides”, pero la verdad es que casi todo nos viene decidido por otros. Si fuésemos realmente libres, nadie se gastarían un solo euro en publicidad; sin embargo no es así. Utilizando hábilmente las emociones, podemos conseguir que el grupo tome las decisiones que nosotros buscamos.

Si contempláramos la cantidad de cosas que pueden hacerse en países del Tercer Mundo y que a nosotros nos están prohibidas, o nosotros mismos nos las prohibimos para evitar males mayores, comprenderíamos que a más desarrollo, más falta de Libertad.

Libido. Al hilo del instinto de supervivencia, nos encontramos en todos los animales la actividad sexual. Diferenciamos el macho de la hembra. Cada uno juega un papel distinto en la procreación de la especie. El macho asegura que todas las hembras fértiles serán copuladas en la fecha adecuada. La hembra asegura que su descendencia sólo llevará la genética de los mejores machos. Esto conlleva una serie de características diferenciadoras entre los dos géneros. El macho siempre debe estar dispuesto a fertilizar –no importa qué hembra– para que el día apropiado no pase de largo y se pierda un ciclo reproductor. En todo momento debe mantener el deseo sexual; la

hembra únicamente los días fértiles. ¿Cómo la hembra, siendo débil, puede evitar ser copulada por machos poco vigorosos? La Naturaleza ha previsto que previamente a la cópula exista un cortejo bien visible y lento, de manera que todos los machos queden enterados de las intenciones del pretendiente. Si ninguno concurre a la "subasta" y no presentan credenciales, quiere decir que reconocen en el pretendiente a alguien superior a ellos. Si alguno se creyera con fuerzas suficientes, se produciría la lucha entre ambos. Al final sólo copulan los más fuertes o resistentes. Estas disputas por poseer a las hembras, darán lugar en los machos a un espíritu luchador y competitivo del que carecen las hembras. Esta lucha por la dominancia empezará a manifestarse en los juegos de la más tierna infancia.

¿Por qué es el macho el que trasmite los genes en mayor medida que la hembra? Porque un solo macho –el mejor dotado genéticamente– puede fertilizar a muchas o todas las hembras del grupo. Si los machos buscasen los genes sólo de las mejores hembras, las restantes quedarían sin fertilizar y la especie se extinguiría.

Los seres humanos, sin duda alguna, en un principio funcionaron sexualmente igual que cualquier otro animal. ¿Cómo se pasó del macho dominante para todas las hembras, al sistema de parejas? Desconozco los motivos (seguro que los hubo, porque la Naturaleza nunca evoluciona de forma caprichosa). A veces pienso que el macho dominante garantizaba una buena genética, pero ese macho se desentendía olímpicamente de su amplia descendencia. La mujer se veía obligada a hacer frente en solitario a la crianza y defensa de su prole y de ella misma. Con el sistema de parejas, la especie pierde pureza genética. Sin embargo, la mujer encuentra una ayuda importantísima, y a su vez el hombre se asegura una salida que antes no tenía para el fuerte deseo sexual del que le había dotado la Naturaleza, como vimos al principio. No sería extraño que el cambio al sistema de parejas, diera origen a un rico trabajo intelectual que necesitara de una más amplia cavidad craneana. Es un hecho que los machos de la mayoría de las especies tienen una cabeza más voluminosa que las hembras. Tampoco perdamos de vista que la Naturaleza siempre es consecuente y nunca caprichosa.

¿Qué trascendencia genética tiene para nosotros la sexualidad de nuestros antepasados? Se nos pretende vender que hombre y mujer son iguales ante la sexualidad. Y esto es imposible. Imaginemos a las mujeres acechando detrás de las esquinas con el mismo deseo sexual que los hombres. Sería sencillamente el final de las mujeres y por consiguiente de la especie humana. Imaginemos que el hombre no tiene que luchar por la posesión de la mujer. Esto unido a la debilidad física de la mujer produciría un desequilibrio tal en la pareja, que –insisto– resultaría trágico. Sin embargo la Naturaleza sabe organizar las cosas porque dispone de mucho tiempo para ello. Ha previsto que la mujer se vea libre del imperativo sexual (excepto en periodos fértiles) y el hombre no, de manera que para conseguirlo, éste se vea obligado a atender las necesidades de la mujer, para quedar bien con ella. Los dos obtienen beneficios en un sistema interdependiente de **equilibrio** total. La familia es la organización humana más antigua y perfecta que pueda imaginarse. ¿Qué pasa actualmente con esa organización? Que se ha perdido la interdependencia de sus miembros, y el equilibrio se rompe. La mujer, mediante el trabajo asalariado, ha ganado una independencia que le permite atender sus necesidades materiales sin el concurso del hombre. Tiene los hijos, la vivienda y el sueldo, y para ninguna de estas tres cosas necesita ya al hombre. Desde esta posición de suficiencia, la motivación para negociar los problemas de convivencia, es muy escasa. Puede decir "No" cuantas veces quiera, sin necesidad de recurrir a la famosa "jaqueca". Todos hemos oído aquella frase coloquial entre mujeres: *¿Por qué tienes tú que aguantar a un hombre?*. Es decir, no necesitas nada de ese hombre, ni tienes por qué negociar. Para el hombre nada ha cambiado con los nuevos estilos de vida y continúa con su gran dependencia de la mujer. Este desequilibrio no es bien digerido por los hombres (no se considera justo) y es el origen, en algunos casos, de violencia física hacia una mujer que, por otra parte, siempre tuvo una consideración social de verdadero privilegio por parte del hombre en todos los campos. El hombre siempre dispensó un trato exquisito a la mujer, para no entorpecer sus favores, ya que la mujer, lógicamente, tiende a unirse a la persona que la trata bien. Las Leyes que torpemente

pretenden solucionar el problema de la violencia, no hacen más que agravar el desequilibrio familiar y propiciar por tanto las reacciones violentas. Cuando el hombre se siente perseguido injustamente, reacciona, como vemos a lo largo de la Historia, con actitudes violentas. Sería deseable que los gobiernos, que parecen tan afectados por el tema de la violencia, se dejasen de eslogan igualitarios (muy bonitos) y sacrificasen algunos euros a educar en el conocimiento de las diferencias emocionales entre hombre y mujer, y en qué debe cada parte esforzarse y mostrarse tolerante con la otra para conseguir situaciones de equilibrio familiar.

Los violentos, con frecuencia, terminan quitándose la vida, y esto debe ser signo inequívoco de que las emociones que rodearon el caso, lo fueron de una gravedad digna de prestarle atención. Debe de fomentarse el debate público y escuchar las opiniones y emociones de las partes. El diálogo apacigua la agresividad. Las sensaciones de injusticia, la enardecen.

Llevar razón. Aconsejar. Se relaciona con el deseo de adornarse de valores útiles a la sociedad.

También indica que estamos por delante de la otra persona que lleva menos razón que nosotros. Por eso disfrutamos llevando razón y aumenta la Autoestima. Y por eso cuando nos encontramos del otro lado de la razón, nos cuesta mucho “apearnos del burro”. En personas poco inteligentes o con mucho sentido de liderazgo, se observa una resistencia a tomar en consideración sugerencias ajenas. Saber reconocer los propios errores, aumenta nuestra credibilidad, pero no favorece el liderazgo.

Malo, Desfavorable, Desagradable: Se produce con muchísima frecuencia. Siempre que la Inteligencia detecta que algo nos perjudica, allí está la emoción dolorosa que nos empuja a solucionarlo.

Marginación social. Es la sensación desagradable de que el grupo social no cuenta contigo, y por consiguiente quedas fuera de todo proyecto, ayuda, cooperación, o diálogo. La Marginación, constituye por sí sola un verdadero Menosprecio. Es muy dolorosa. Hace bajar la Autoestima.

Es una emoción muy fuerte porque para nuestros antepasados no integrarse en el grupo y quedar el último en la cola, era sinónimo de muerte. Actualmente podemos pasar mucho de esta emoción y tenerla controlada para que no haga daño. No podemos pillar un cabreo importante porque el vecino se olvidó de saludarnos. Actualmente, el hecho de que una persona esté objetivamente marginada, no es obstáculo para que pueda llevar una vida feliz y duradera, porque a esa persona la ampara un amplio ordenamiento legal y asistencial.

El consumismo te aboca a este dilema marginante: O perteneces al grupo que tienen el producto o al que no lo tiene. Sentirte en el 2º grupo crea malestar y trataremos por todos los medios de salir de él. ¿cómo?: Uniéndonos al rebaño (Gregarismo), e inmediatamente nos tranquilizamos.

El hecho de no cultivar la imagen social, desemboca en sentimiento de Marginación, pero este sentimiento, podemos maniatarlo en gran medida y sentirnos bien sin necesidad de estar continuamente luchando por la Imagen (el *qué dirán*, o el *qué pensarán*).

Los demás pueden marginarte pero eso no te perjudica en nada; tú puedes **no sentirte** marginado y mantener tu felicidad. Del dolor de la marginación tú sirves en tu plato a voluntad. Sé inteligente.

Menosprecio, Desdén. Sensación terrible en la Prehistoria, donde la depreciación de tus valores y la subsiguiente bajada en la Jerarquía social podía costarte la vida. Se menosprecia para bajar a otro de su estatus, o para castigarlo moralmente. El menospreciado sufre la actitud del que lo menosprecia. Una persona puede subjetivamente **sentirse** menospreciada sin que en realidad exista intención de menospreciar por parte del otro. El Menosprecio es el único castigo que el poderoso puede recibir de un inferior, ya que nadie puede impedir que éste conceda “menor precio” a los valores del poderoso. El Menosprecio puede, en este caso, considerarse fruto del Orgullo ya que conlleva una retirada de apoyos o falta de amor a la persona a la que va dirigido. En esta emoción tendría cabida el Mobbing o acoso laboral, en la que al individuo se

le priva de toda responsabilidad, menospreciando sus capacidades y conduciéndolo así a la Depresión. Todos conocemos la experiencia desagradable de que alguien que debería saludarnos al cruzarse con nosotros, no lo ha hecho. Imaginarnos también lo desagradable que resulta que en nuestro grupo se haya producido una selección y nosotros hemos quedado fuera. El Menosprecio es un certificado de que valemos poco; eso duele mucho y, por razón lógica, baja nuestra Autoestima. Debemos 1º respetar la elección y 2º atenuar la bajada de autoestima, considerando, para nuestros adentros, que el que seleccionó, no estaba suficientemente acertado o capacitado para ello. Si alguien no nos saludó al cruzarse con nosotros, seguramente no se dio cuenta, o tal vez no llevaba puestas las gafas.

Menosprecio y Marginación funcionan casi igual, y lo dicho para uno sirve para el otro.

Miedo, Prudencia, Temor, Timidez, Preocupación, Duda o Inseguridad. Todas son emociones desagradables. Tomadas en su justa medida, son necesarias para el buen gobierno de nuestra vida. Prescindir del miedo nos llevaría a actuar con absoluta Temeridad y en pocos años se extinguiría la especie.

Todas nos plantean un dilema doloroso: que se produzca o no lo temido, que acertemos o no con la decisión.

El consumismo, empeñado en ofrecernos una gama lo más amplia posible de versiones del mismo artículo, es fuente inagotable de Inseguridad, Duda y Temor. Toda elección lleva implícita una **renuncia dolorosa**. Nuestra genética lee como positiva la variedad de posibilidades porque fueron siempre tan escasas, que nunca antes supusieron problema, sino beneficio. Ahora hemos sobrepasado el término medio aristotélico y lo que recibimos es daño, muy difícil de erradicar porque, insisto, nuestro genes siguen empeñados en que la variedad de opciones es siempre bienvenida.

Estas emociones debemos manejarlas con inteligencia, evitando los dos extremos.

Odio, Rencor (deseo de dañar a la persona odiada para que no vuelva a molestarnos. Se esgrime calladamente y termina en la materialización del daño o Venganza) Al satisfacerlo mediante la **Venganza**, la sensación es –lógicamente- placentera, pero muy efímera porque al poco el organismo nos manda malestar ya que no hemos ganado un amigo sino un enemigo con suficientes justificantes para devolvernos un nuevo daño. Además puede aparecer la sensación dolorosa de habernos excedido, o habernos equivocado o no haber valorado en justicia las razones del otro. El Odio se manifiesta en una escala de intensidad muy amplia, acorde con el daño que valoramos.

Antes de que existiesen las Leyes, nuestros antepasados necesitaban defender personalmente sus intereses de las agresiones abusivas. El Odio era la fuerza que les empujaba a ello, para recuperar el bien si era posible o cuando menos producir un escarmiento visible y disuasorio para el odiado y para cuantos fuesen testigos de los hechos. A partir del desarrollo de las legislaciones, el Odio doloroso se hace casi innecesario, y por ello lo inteligente es tenerlo bajo control, mediante el ejercicio voluntario del Amor, la Tolerancia, la Compasión, la Lástima, dirigidos hacia la persona odiable. Si el platillo de la balanza del Odio, pesa mucho, es cuestión de contrarrestarlo en el otro platillo con estas emociones positivas antes enumeradas. Conseguimos reducir el dolor que nos produce el Odio, pero hace falta mucho entrenamiento porque nuestra genética está programada para que el Odio termine en acción de Venganza, y no en Compasión.

Orgullo. Dignidad. Se observan 3 clases de Orgullo: el “bueno” referido a mis logros y a los de los míos (“me siento orgulloso de ti”). Orgullo de Arrogancia, Altanería, Chulería o Prepotencia (de ricos o poderosos), y el Orgullo-Dignidad (de pobres), actitud insociable que busca, aún a costa de perderme beneficios, “no tener que agradecer nada a nadie”. Lo utilizo para causar al otro (normalmente más alto que yo) un daño (el único que puedo causarle) de Desamor, Menosprecio o Desdén, y por la relatividad, aumentar mi Autoestima: “aunque tú tengas

mucho poder, en esta mi parcela no puedes entrar; me siento soberano”). Lógicamente siempre se esgrime contra alguien con poder sobre mí, que intenta abusar.

Para mantener su castillo inexpugnable, el orgulloso debe renunciar a muchos beneficios que la vida le propone. El Orgullo es el peor compañero de viaje. Lo mismo sea dicho de la Dignidad, que no es otra cosa que un Orgullo disfrazado de positivismo. Cuando crees que nada tienes, siempre te quedará ese rinconcito a modo de Consuelo: el Orgullo y la Dignidad, que nadie puede arrebatarte. Es de inteligentes no dejar que el Orgullo-Dignidad salga de su término medio o razonable, para no ir por la vida perdiéndonos oportunidades.

Hay veces que el Orgullo-Dignidad es utilizado por un grupo o colectivo, en reivindicación de una causa justa. En este caso y por solidaridad deberíamos respetarlo para evitar daño al grupo. A modo de ejemplo podríamos citar el caso del esquirolo en la huelga, o el llamado chaquetero. De cualquier forma, la Razón siempre tiene la palabra.

Breve ej. de Orgullo-Dignidad: Pedro y Juan discuten a la entrada del trabajo. A la salida, Pedro reparte entre los compañeros una caja de bombones. Al ofrecerlos a Juan éste le espeta: “*Te los metes por donde te quepan*”.

Comentarios: 1º Con un poco de imaginación podemos ver a Pedro como el “poderoso” (es el dueño de los bombones). 2º Juan con su respuesta consigue dos cosas: primera, causar un daño de Desamor a Pedro y segunda perderse los bombones (con el Orgullo perdemos beneficios). Aparte desaprovecha la ocasión de limar asperezas con Pedro (el Orgullo es insociable).

Paciencia. Aguantar los contratiempos ineludibles, conservando la calma emocional. “Con qué Paciencia lleva sus desgracias”. También se utiliza para indicar lo contrario de las prisas. “Qué Paciencia hay que tener para pintar este cuadro”.

Patriotismo: Pertenencia, defensa y disfrute de tribu, pueblo o patria. Somos animales sociales y nos interesa que nuestro grupo sea superior a otros grupos, para poder defendernos adecuadamente.

Paz (nadie quiere perjudicarte. No tienes que molestarte en defenderte. No tienes cuentas pendientes). No siempre podemos disfrutar de la Paz, porque a veces somos agredidos en nuestros derechos por el otro, y se hace inevitable su defensa. Así como la violencia es producto de la injusticia, la paz lo es del equilibrio.

Perdón o Tolerancia. En las Sagradas Escrituras leemos que hay que perdonar mucho. ¿Cuánto? Hasta setenta veces siete. Volvemos a apelar al término medio aristotélico. Perdonar absolutamente todo puede resultar excesivo, ya que seríamos víctimas de infinidad de abusos ajenos. Perdonar poco resultaría inhumano porque todos nos equivocamos y pecamos y somos merecedores de Perdón. Considerando el Perdón y Tolerancia como valores sociales, deberíamos hacer lo posible por perdonar y dar una segunda o tercera oportunidad, siempre a criterio del sentido común. Además cuando perdonamos nos queda una sensación agradable ya que nos sentimos acreedores de la otra persona que queda en deuda con nosotros. Los beneficios para la buena convivencia del grupo son innegables. Que siempre que alguien nos agreda, nuestro primer pensamiento sea el Perdón o la Tolerancia, después ya veremos si se hace imprescindible tomar alguna medida. Siempre que consigamos que el Perdón triunfe generosamente sobre el Deseo de Justicia, nuestra Felicidad está asegurada. ¿Por qué? Porque el Perdón hace amigos deudores y la Justicia no.

Por otro lado, saber pedir Perdón cuando molestamos, es un acto sociable de Humildad que puede disipar las tiranteces. Por el contrario, una postura arrogante, hará que el otro se incline por aplicar la Justicia, a la que tiene derecho.

La Tolerancia, junto con la predisposición a la sonrisa, y el interés por lo intrascendente (lo sencillo), constituye uno de los indicativos externos y observables de Felicidad.

El conocimiento de las emociones humanas, fruto de una educación específica iniciada en la infancia, conduciría a una sociedad más tolerante y respetuosa con los comportamientos ajenos, y se suavizaría la tendencia a juzgar siempre bajo el prisma de nuestras propias emociones y circunstancias. Es lo que se llama “ponerse en lugar del prójimo”. Muy sabias las palabras bíblicas “*No juzguéis y no seréis juzgados*”.

Poder: Facilita el control del medio social o material. Qué más vamos a decir. Es como la varita mágica. A todos nos haría ilusión. También, por razones obvias, nos gustan los lazos de unión y amistad con los poderosos.

Sepa el que ejerce el poder que las decisiones abusivas sobre los subordinados, buscando un interés personal, darán lugar a una sensación desagradable de infelicidad que no dejará disfrutar plenamente de lo ilegítimamente alcanzado. Un uso del poder con criterio de Justicia y servicio, será fuente de bienestar.

Preocupación. Se manifiesta con una desatención de asuntos menos importantes para centrarnos en un solo tema absorbente y aparentemente importante. Es un Temor: “Estoy preocupado” = “temo”. La Preocupación es la base del Estrés. El problema es tan importante que, para centrarme en él, mi mente elimina automáticamente cualquier otro problema menor; elimina el placer y hasta el dolor. No puedo distraerme.

En los países pobres, la vida es mucho más simple que en los ricos. El progreso diversifica las opciones y por tanto nos abre muchos frentes y muy “importantes”, tanto que no podemos prestar atención a las pequeñas cosas (no sería lógico). En los países pobres, una vez asegurado el almuerzo, desaparece toda Preocupación y la vida se hace intrascendente, a base de pequeñas cosas, que al ser genéticas, por haberse disfrutado desde siempre en el terreno de lo natural, producen Felicidad. Recordemos que en los países pobres la gente ríe y en los ricos los ceños fruncidos por la gravedad marcan la tónica general de nuestras calles. Cuanto “mejor” nos va la vida, más expuestos quedamos a la Preocupación, aunque nos parezca lo contrario.

Productividad. El deber cumplido: no inoperancia. Hacer cosas personalmente. Sentir que dirigimos el timón de nuestra vida personalmente. Somos actores, no espectadores. La Productividad, no tan acentuada como la entendemos en los países desarrollados, siempre fue importante para el grupo, y por consiguiente un valor positivo que nos hace felices. Cada uno en su trabajo debe valorar y subrayar los beneficios que aporta a la sociedad. Si sólo consideramos la parte de sacrificio de tiempo y esfuerzo, el trabajo será fuente de malestar. Cuando el trabajo va dirigido a cubrir necesidades vitales de los miembros de la familia (países no desarrollados), la satisfacción (del deber cumplido) que produce es muy superior a la que recibimos cuando trabajamos para bienes de consumo que en modo alguno son reclamados por nuestras exigencias emocionales genéticas. Máxime si para conseguirlo hemos tenido que pisotear los derechos de los demás.

El progreso simplifica o elimina las tareas, en aras de una comodidad que nuestra genética no demanda. La simplificación y mecanización de tareas nos genera tiempo, pero desgraciadamente no lo utilizamos para satisfacer nuestras verdaderas necesidades genéticas; lo utilizamos para trabajar más y ganar más dinero con el que poder costearnos la simplificación de tareas. Un círculo vicioso y tiranizante se cierra alrededor de nuestra vida. En un principio los comercios no existían. El individuo se encargaba personalmente de atender sus propias necesidades a gusto y medida, por lo que su actividad era muy variada y nada monótona. Desde la Revolución Industrial, mi cuchara la haces tú, a tu hijo lo educo yo y comemos lo que Antonio nos ha preparado. La satisfacción no es la misma. Alguien notó esta insatisfacción e inmediatamente corrió a poner una tienda de bricolaje. “*Hágalo Vd. Mismo*”. “*Nadie mejor que Vd. cuidará de su automóvil*”. “*Coma las lechugas que Vd. crió, ningunas*”...

En nuestra sociedad cabría perfectamente el siguiente supuesto; incluso puede ser su caso de Vd.: *La maestra Antonia educa en su escuela a la hija de Paqui, que es la trabajadora de la*

guardería encargada de educar a la hija de Antonia. Supongo que en generaciones futuras, más críticas, alguien podría repasar la historia y reírse muchísimo de nuestro estilo de vida.

Progreso, Superación, Mejoría. He aquí la clave de casi todos nuestros males. Nuestros antepasados necesitaron dos millones y medio de años en pasar del hacha de piedra tallada a golpes, al hacha de piedra pulimentada. Aquello sí era progreso sostenible. El Progreso para ellos siempre era bueno porque, era tan lento, que nunca suponía un desequilibrio en sus vidas, en sus emociones. La adaptación se iba produciendo sin la menor estridencia. Lógicamente ese constante deseo de Progreso se hizo genético, y así llega a nosotros: “Progreso, cosa buena y deseable”. El problema surge cuando desde comienzos del Neolítico, el Progreso va ganando una aceleración tal, que los problemas sociales generados por las innovaciones, no pueden ser digeridos por nuestra lentísima genética. Esto hace que nuestras Emociones –creadas a medida de las personas del Paleolítico- no paren de chocar con nuestro actual estilo de vida. Cuanto más progreseemos, más nos alejamos de nuestras necesidades genéticas, lo que supone caída en picado de nuestra Felicidad. Curiosamente a nosotros nos parece lo contrario, es decir, pensamos que hoy estamos mejor posicionados de cara al bienestar porque nuestro genes siguen diciendo: “Progreso, cosa buena y deseable”.

Cada descubrimiento o invención es base para infinidad de nuevos avances. Esto hace que el Progreso, aplaudido por todos, acelere de forma insostenible. La única forma de pararlo sería mentalizar desde pequeños a los individuos de que el Progreso parece positivo, pero ello nos obliga a unos costes a nivel emocional que no debemos estar dispuestos a pagar. Las tiendas “delicatessen” trabajan –creo- los mejores productos alimenticios; sin embargo compramos en el supermercado del barrio. ¿Es que somos necios? No. Sencillamente no estamos dispuestos a pagar aquel precio. Igual en la vida antes de tomar nuestras decisiones, debemos mirar la repercusión negativa o coste para nuestro esquema vital que ello supone. No basta “que sea mejor”. Detrás hay un precio. No actuamos inteligentemente. Quizás porque esos costes quedan un poco camuflados por el desconocimiento de las Emociones que mueven los hilos de nuestra Felicidad. Cuando los costes son en euros matemáticos nos manejamos estupendamente (“no puedo comprarlo porque me faltaría para pagar el alquiler”). Cuando los costes son emocionales no relacionamos bien causa y efecto, incluso desconocemos el valor de lo que nos perdemos. No relacionamos, por ejemplo, que para adquirir ese artículo hemos debido trabajar unas horas, y esa ocupación nos ha impedido visitar a un ser querido, charlar con el vecino, jugar con los pequeños, escuchar aquella música que nos agrada, o poder almorzar con el resto de la familia. Si fuésemos conscientes de esto, quizá decidiéramos no comprar el artículo. El problema radica en que, superadas las necesidades básicas, lo verdaderamente importante en nuestra vida es la Imagen. El dichoso artículo nos sirve para acrecentarla y las actividades antes propuestas, no. Debemos entender que la Imagen es sólo una asignatura para aprobar el curso de la Felicidad, y ella no puede ser la causa de que suspendamos el resto de asignaturas.

Reciclaje o aprovechamiento de los desechos propios o ajenos. Rebuscas. El Reciclaje o aprovechamiento de lo desechado por los demás, siempre estuvo presente en la vida y es genético. El despilfarro, pagar las cosas por encima de su valor, siempre fue negativo, y nos produce malestar. El despilfarro se utiliza a veces para acrecentar la Imagen.

La naturaleza nos ofrece **gratuitamente** muchos productos que sirven para satisfacer nuestras necesidades. El hecho de no tener que pagar por ello, resulta gratificante. Todo el mundo tiene acceso a la Naturaleza sin distinción de clases sociales. Nuestros antepasados, encontraron, sin duda alguna, felicidad con el único apoyo de la Naturaleza. La Felicidad nos llegó mucho antes que el dinero. Nosotros cada vez recurrimos menos a lo natural y más a los bienes de consumo, que nos atan al dinero y consecuentemente al yugo del trabajo, para conseguir niveles de felicidad, probablemente menores que los de nuestros antepasados. Apenas tenemos fuente de placer que no nos cueste horas de esclavitud laboral.

Podríamos hablar de cómo nos afecta esta emoción. Nos encanta recibir cosas gratis o a muy bajo costo, aunque muchas veces nosotros disponemos de ese producto y no hacemos uso de él (invitaciones, barras libres, regalos, bufetes de libre servicio, artículos de ocasión, rebajas...) En todos los casos es como si el dueño del producto no lo apreciara y lo dejara a nuestra disposición casi regalado. Podría ilustrar esta emoción el caso de los cruceros con “todo pagado”: ¿Qué hago yo aquí bebiendo combinados cuando no lo hago en casa a pesar de tener botellas que me pasan de fecha? ¿Por qué me baño en esta mini-piscina cuando la de mi jardín es más amplia y pasan los días y no la utilizo? ¿Por qué como en todo momento lo que me ofrecen, cuando en casa no se me ocurre abrir a deshoras el frigorífico? Son las Emociones que no obedecen los caminos de la lógica.

Reconocimiento (sentirse reconocido): Es la parte más real, diríamos, de nuestra Imagen. Hace referencia a aquellas cualidades personales del individuo que la sociedad reconoce como positivas o virtuosas. El reconocimiento social de estas cualidades servía a nuestros antepasados para avanzar en la Jerarquía; por eso nosotros sentimos esa necesidad de reconocimiento de nuestra conducta. El Reconocimiento, a diferencia de la Imagen, no puede incrementarse visitando el supermercado.

Remordimiento, Arrepentimiento. Hemos actuado mal y ello nos puede acarrear consecuencias negativas. Ya no hay arreglo, pero el malestar que nos produce la emoción nos empuja a tratar de paliarlo, en la medida de lo posible, y por supuesto a obrar más acertadamente en ocasiones similares venideras. La venganza, tras el breve placer inicial, puede desembocar en Remordimiento desagradable, sobre todo si el agredido tiene poca posibilidad de defensa, ni respuesta. Si respondiera a la agresión, desaparecería el Remordimiento.

Resignación. Cuando buscamos algo bueno a nuestro alcance, utilizamos la Ilusión como emoción motor de las acciones necesarias. Cuando no podemos alcanzar lo bueno, o no podemos evitar lo malo, no hay nada que hacer. Entonces es muy útil la Resignación que consiste en buscar una lectura menos dolorosa de los hechos, y que proteja un poco nuestra Autoestima. No utilizar la Resignación y rebelarnos contra los hechos inevitables, es motivo de dolor inútil.

Esta emoción es muy necesaria para nuestra salud mental. La Religión supone un apoyo muy importante para hacer frente a nuestros males. La falta de Religión nos hace más vulnerables a la Frustración.

En el tercer mundo está muy presente la Resignación y están vacunados contra los agobios y ansiedades de occidente. Aquí nos venden el eslogan que “*Todo es posible*”, y nadie acepta la Resignación.

La Resignación pone fin al sufrimiento de la lucha interna. Es lo que ocurre en el umbral de la muerte: El organismo reconoce que la situación es irreversible, “*tira la toalla*”, y la Resignación se apodera de la persona, sumergiéndola en una paz nunca antes experimentada. Que nadie tema un último momento terrible. Mientras haya lucha, sí hay dolor.

La Resignación únicamente está indicada en casos imposibles o de coste excesivamente elevado. Si hay posibilidades a costo razonable, hay que actuar con Ilusión, y dejar aparcada la Resignación.

Responsabilidad (Temor de que la tarea encomendada no resulte bien). Como todos los temores, es estresante. Una vez más apelamos al término medio como lo más deseable. La falta de responsabilidad nos lleva a no cumplir con lo que se espera de nosotros. Nuestra aportación al grupo o equipo resulta insatisfactoria. La palabra irresponsable, resulta descalificante. El exceso de responsabilidad nos conduce al Estrés con todo su cuadro de efectos secundarios. Además el exceso de Responsabilidad puede llevar a los pequeños al perfeccionismo y ello puede desarrollar la Timidez.

Ridículo: Emparentado con la Vergüenza. Hemos querido ser más que el resto del rebaño, y, al menor fallo, el grupo se defiende ridiculizándonos (que alguien escape del pelotón, no resulta agradable al grupo). La emoción del Ridículo nos protege de que vuelva a repetirse aquella conducta pretenciosa y nos conformemos con hacer lo que los demás. El grupo digiere muy mal a los listillos y siempre utilizará la burla y risa para apearlos, y que cunda el ejemplo entre los oyentes para ocasiones sucesivas.

Las personas con carácter se sienten poco afectadas por esta emoción y pueden tomar iniciativas que salten los cánones del grupo sin temor a las posibles burlas. Son madera de líder. Hay que procurar vacunarse un poco contra el Ridículo, a base de Humildad y Humanidad. Cualquier comportamiento de los hombres es humano. Puede ser discutible, pero respetable y no debe dar motivo a la burla. La sensación de Ridículo es casi exclusiva de los países desarrollados. En el Tercer Mundo, las personas exteriorizan sus gustos y opiniones con total despreocupación. La opinión de los demás importa, pero de forma muy relativa. El peligro de Ridículo es uno de los efectos secundarios derivados de la búsqueda de la Imagen personal. Hay personas que **se sienten** ridículas aunque los demás no las vean así. Hay que poner en su sitio a este sentimiento.

Saldar deudas económicas o morales. Por el contrario, sentirse acreedor. Contraer deudas forma parte de una vida sana y flexible. Pero la deuda es como una carga más o menos pesada. Cuando saldamos la deuda, el peso desaparece dando lugar a sensación de bienestar (“*el que paga descansa*”). En el polo opuesto, sentirnos acreedores nos satisface. En la sociedad el que obra mal contrae deuda con el prójimo y es causa de malestar (hay posibilidad de que quieran cobrarle la deuda). El que practica el bien le queda la sensación agradable de sentirse acreedor (hay posibilidad de que le paguen).

Seguridad vital. Sensación de salvar la vida. Va unida al **Instinto de supervivencia**. El alpinista que llega a la cumbre y comenta lo bien que se ve todo allí. El que practica el salto del puente. El torero que culmina su faena. El soldado que vuelve de la batalla cantando. El conductor suicida. El de la ruleta rusa. El que se está apeando de aquel columpio aparentemente peligrosísimo. . . Todos ellos sienten al terminar un gran bienestar, que supone el haber salvado la vida, que por momentos estuvo en peligro. En todos los casos vemos una situación muy placentera, precedida de otra difícil, desagradable o dolorosa. Aprovechamos esto para concluir que no hay placer o felicidad sin dolor previo. El que huye del sacrificio dificulta su bienestar. Esto todavía no ha quedado claro en la sociedad del progreso empeñada en facilitarnos la vida al máximo y ahorrarnos molestias.

El **instinto de supervivencia**, es la más antigua de las emociones, lo que quiere decir que está muy arraigada en nuestros genes, de manera que aunque el platillo de nuestros sufrimientos pese, de manera irreversible, mucho más que el de nuestras gratificaciones, continuemos, fuera de toda lógica, propiciando la prolongación de la vida. Sería lógico prolongar la juventud; no la vejez. Quien murió a los 50 aprovechó toda su juventud y se ahorró la vejez. El Instinto de supervivencia no acepta este programa. El día que amanece debe ser para disfrutarlo; no para sufrirlo.

Seguridad de recursos: Hoy tengo bienes y pongo los medios para asegurar que mañana también tendré. Puedo dormir sin temor al mañana. El Ahorro moderado es la base. Y mucho más importante: Hacer partícipes a los demás de nuestros bienes (“*Lo que no es dado, es perdido*”) reza el proverbio hindú. Nosotros decimos “*Lo que siembras recoges*”. Cuando dar a los demás se consolida como valor social, nos **aseguramos** que si mañana nos faltara, nos darían.

Sentimiento de paternidad/maternidad, y demás lazos familiares. La familia es un grupo de apoyo de raíces antiquísimas. Fue tan necesaria de siempre, que el deseo de cohesión y los lazos

familiares se hicieron genéticos. Actualmente el progreso los dificulta enormemente. El individuo no puede obtener la misma satisfacción que alcanzaron nuestros antepasados, pero el ser humano está genéticamente dotado para aguantar y seguir adelante, aunque nos estamos perdiendo una importantísima fuente de felicidad.

Sensación de hacer el primo, el panolis, el tonto. Hemos actuado de forma poco inteligente en nuestro perjuicio. Como la Inteligencia era un valor social muy importante desde siempre, quiere ello decir que, no sólo vamos a perder beneficios, sino que además vamos a perder Imagen y Jerarquía ante el grupo, y lo percibimos como una sensación muy desagradable y vergonzosa.

Sentirse útil. Era y sigue siendo un valor social (el inútil bajaba en la Jerarquía del grupo, se le menospreciaba, marginaba y perecía a corto plazo). No limitarse a ser mero espectador, sino participar en empresas importantes. Antes del progreso y la revolución industrial, los individuos podían realizar tareas útiles hasta el final de sus días. Actualmente, cuando el individuo deja de producir (jubilación), encuentra verdadera dificultad en satisfacer esta emoción, y es motivo de grave malestar. Hay que aguantar estoicamente y buscar algún sucedáneo como por ejemplo el voluntariado. Esto está muy bien, pero el anciano de antes, con su utilidad familiar se ganaba el pan que se comía (recibía bienes materiales). Esto era placentero (daba y recibía). El anciano voluntario da pero sólo recibe el bienestar emocional de sentirse útil. Esto de dar sin esperar nada, excluida la santidad y la maternidad, no tiene precedentes en nuestra historia evolutiva, y a la larga el individuo puede verse afectado por la emoción negativa “sensación de hacer el primo”. De todas formas, esta “chupuza” emocional del voluntariado, es lo mejor de que disponemos. Socialmente es maravillosa y debemos esforzarnos en verle únicamente la cara positiva. ¿Me sirve el voluntariado para sentirme útil? Sí. Pues adelante. No sólo hay que ganar el pan; el Cielo también.

Retomando el tema de la jubilación, decir que antiguamente la vida giraba en torno a la agricultura, ganadería y poco más. El anciano, a lo largo de su vida había adquirido una gran riqueza en experiencia, que podía transmitir eficazmente a su descendencia. Era útil. Actualmente, las actividades labores son casi infinitas y muy especializadas, de manera que la experiencia acumulada a lo largo de la vida laboral, apenas interesa al resto de ciudadanos. Los valores que aprendió de joven, han quedado obsoletos. No sólo no puede ayudar a sus descendientes, sino que, con frecuencia, tiene que acudir a éstos para solucionar pequeños problemas que una tecnología muy cambiante le plantea a cada paso.

Soberbia. Altanería (ostentación exteriorizada de valores convencionales. El individuo recibe un bienestar subjetivo (Imagen). Al grupo le molesta que alguien subraye sus valores más allá de lo imprescindible, y con razón, ya que inflar los valores se sube ilegítimamente en el escalafón de la Jerarquía. Así el grupo tratará siempre de perjudicar al altanero, que al final conseguirá con su actitud más perjuicios que beneficios. La Soberbia o altanería no resultan inteligentes.

Soledad. Otro de los muchos regalos que nos deja el progreso. Para nuestros antepasados estar solos o aislados era gravísimo. Podían fácilmente ser víctimas de ajustes de cuentas, ya que en presencia del grupo se dificultaban las agresiones por los apoyos que podía recibir la víctima. De niños decíamos “*deja que te pille* (a solas)”. El individuo aislado no contaba con los beneficios del grupo en cuanto ayudas (a veces vitales). Podían perecer a manos de alguna fiera o alguna tribu extraña. En definitiva se perdían todos los beneficios que recibimos al ser seres sociales. Actualmente estar solos, no supone un peligro vital, ni menoscabo de ningún beneficio social, ya que las Leyes los garantizan. Sin embargo la emoción se hizo genética y no entiende de progresos. Nos pasa factura en forma de malestar grave. ¿Quieres Independencia? La tienes; pero los demás ciudadanos también la tienen. El resultado: todos independientes, todos aislados. Esta emoción se hace sentir menos en países en los que la interdependencia entre sus miembros es muy fuerte por razones vitales. Las nuevas tecnologías nos permiten, y

cada vez más, desarrollar nuestra vida sin necesidad de salir de casa y encontrarnos con nuestros semejantes. Terrible. Nada que decir de los nuevos juegos individuales vía móvil o Internet. El ser humano es inteligente, pero nos manejamos muy mal con las emociones, y caemos en la necesidad. Así seguiremos y sólo nos queda aguantar y seguir aferrándonos al Consuelo del eslogan “peor les iba a nuestros antepasados que no tenían esto ni aquello”. De todas formas, la Soledad es un sentimiento doloroso que podemos atenuar llevándole mentalmente la contraria a nuestra genética, con mensajes del pipo: No hay ningún peligro por estar sólo, nadie me molesta, nadie se opone a mis decisiones, mañana voy a verme con muchos conocidos, la tele o la radio siempre están ahí para ocuparme un rato (algo bueno tiene la tele), me siento bien, no hay motivo para sentirme mal. He dicho atenuar (contrarrestar en la balanza) el sentimiento doloroso porque la Soledad, al ser automática, nunca se dará por vencida y seguirá presionando. Mientras no sintamos la presencia real de personas amigas, la Soledad no cesa.

Solucionar problemas. Si hay algo que ha acompañado insistentemente al ser humano en su evolución, han sido los problemas. Cada vez que resolvemos un problema, nuestro organismo nos recompensa con una dosis de placer, proporcional a la importancia del problema. La sociedad de la opulencia no para de darnos recetas para evitar el más mínimo problema antes que éste se produzca; es decir que el problema ni siquiera llega a manifestarse. Sencillamente no existe. Con la misma sencillez que evitamos el problema, nos vemos una y otra vez privados de sentir el placer de resolverlo. Nuestro organismo diseñado genéticamente a recibir pequeños placeres a cada paso, se encuentra extraño y nos da un toque de atención mediante un malestar depresivo, para que demos un giro al timón ¿Qué pasa que no llegan satisfacciones?.

Nos quejamos continuamente de los problemas por pequeños que sean, sin embargo constituyen la esencia de la vida. Consideremos que nuestros antepasados se veían libres de los graves problemas que hoy nos presionan de forma excesivamente duradera en el tiempo (el paro, la vivienda, el préstamo, los atascos, la sensación de nunca tener tiempo suficiente, la adolescencia, las tensiones familiares, el miedo a no dar la imagen, al colesterol, a la vejez, a la muerte...) Si el problema se prolonga sin dejarnos ver la luz del final, el estrés está servido. Cualquier emoción genética que no encuentra satisfacción, permanece ahí como problema no resuelto mandándonos malestar.

Tenemos tanta necesidad de resolver pequeños problemas que buscamos un sucedáneo en los crucigramas y demás pasatiempos. Nuestra genética no acepta vivir sin problemas, y si no se tienen se buscan. ¿Qué sentido tiene que andemos huyendo de los pequeños problemas que la Naturaleza nos plantea?.

Sueños Necesitamos y nos satisface pensar que lo bueno es posible. Lo malo encuentra castigo. La Justicia triunfa. Las películas, las novelas, las series, nos producen placer (igual que el protagonista, con lo mal que lo tenía, ha conseguido salir adelante y el malo tuvo un final ingrato), igual puede pasarme a mi y a mis opresores. Me agrada este pensamiento.

Temeridad. Necesaria para poner límites razonables al Miedo, evitando así la excesiva inoperancia y pérdida de beneficios. Con la ayuda de la inteligencia hay que saber combinar las dos emociones buscando un término medio provechoso. Ni Miedo excesivo, ni Temeridad excesiva.

Cuando entra en juego la Temeridad, puede ocurrir lo peor. Si no ocurrió lo peor, se produce un “subidón” agradable por haber superado un grave riesgo. Es el caso del escalador. Si consigue llegar a la cima ileso, la sensación allá arriba para mí la quisiera.

Temor. Esta emoción se manifiesta con mucha frecuencia. Nuestra vida está llena de disyuntivas: Una salida es mejor y otra salida es peor. No podemos jugarlo a los dados. El Temor es un malestar estresante (pone en alerta a todo nuestro organismo, ya que hemos emprendido un

camino –disyuntiva- sobre el que nos caben algunas dudas (no lo controlamos totalmente). El malestar es proporcional al daño temido. Como el temor es un malestar, resulta lógico pensar que no podemos llenar nuestra vida de temores, y ”pasar” de los conocidos como “*falsos temores*”.

Timidez. Cuando hay baja Autoestima se produce Temor a “meter la pata” y empeorar aún más nuestra imagen. Cuando vamos sobrados de Autoestima, cualquier metedura de pata no supone una tragedia. Podemos arriesgarnos a actuar. La Timidez va frecuentemente asociada a coeficientes intelectuales altos, porque la inteligencia está programada para prestar atención a lo que nos falta (problema) y no a lo que ya poseemos (no problema). Los coeficientes intelectuales bajos, no perciben con tanto detalle sus carencias, y fruto de ello es una mayor Autoestima. Si no veo el peligro, no temo.

Hay otra Timidez ligada a las relaciones sociales. Nos viene del desenvolvimiento social en el seno de la Jerarquía. Cuando el de abajo molestaba al de arriba, recibía un golpe. Forma de no recibir golpes: no molestar; no disputar (parece inteligente). El problema es que al no disputar ni molestar, el otro se apropia de todos los beneficios y nuestra vida se empobrece. Una vez más vemos la importancia del término medio (conocido como asertividad).

Nuestros antepasados competían y disputaban desde pequeños, y eso facilitaba encontrar su sitio en la Jerarquía. Sabían los que había por encima, pero también conocían los que estaban por debajo. Nuestros hijos sólo disputan pasivamente asuntos de Imagen; los demás valores ponderables, al no poderlos medir en competición, son para ellos una incógnita, y ante lo desconocido se impone la Prudencia. Nuestros hijos afrontan la vida con una enorme Timidez, por desconocimiento de su fuerza relativa respecto al grupo.

Tolerancia (se trató junto al Perdón)

Tranquilidad (no exceso de actividades, sean obligatorias o de ocio. No estrés). Nuestros antepasados vivían en la tranquilidad y esporádicamente visitaban el jolgorio. Nosotros vivimos en la agitación, y la tranquilidad resulta un lujo alcanzable sólo a niveles muy bajos. La Tranquilidad es la base de partida para el paladeo de los placeres.

Hay que entender que el día tiene sólo 24 horas, y en ellas tienen cabida un número reducido de actividades. El consumismo nos propone un amplísimo abanico de posibilidades, y entorpece nuestra Tranquilidad. Al final ni disfrutamos de lo mucho ni de lo poco.

Tristeza, Mal humor. Es un detector externo visible de falta de Felicidad. En sí la Tristeza es el resultado de cualquier emoción insatisfecha o desgracia acaecida. En cualquier caso es un toque de atención de nuestro organismo ante la presunción de que nuestra vida no va por el camino que debiera; que podría mejorar. Con frecuencia no sabemos el motivo del malestar. Nuestro organismo sí lo sabe, y si nosotros conociésemos mejor nuestras emociones, también lo sabríamos, y lo que es mejor, podríamos poner remedio. Los términos Tristeza y Mal humor los utilizamos para referirnos a estados de **no felicidad**.

Venganza: satisfacción y materialización del Odio. Si somos capaces de cambiar por Perdón o Tolerancia, mucho mejor para nuestra salud mental. La Venganza nos produce un subidón inicial agradable, pero al poco aparece un regusto amargo. Estaría justificada exclusivamente cuando sea el único camino para evitar males similares futuros.

Vergüenza. Cuando todos se fijan en mí, pueden quedar al descubierto mis presuntas imperfecciones. Mejor pasar desapercibido. “*Tierra trágame(para que no me vean)*”. Compañera inseparable de la Timidez. La vergüenza puede sentirse de forma pasiva. No es necesario que yo haga algo. Son mis circunstancias las que me avergüenzan (ej. Los vecinos se han enterado que mi hermano está en la cárcel). Se diferencia del Ridículo en que éste supone una actividad por

nuestra parte (ej. He querido contradecir a alguien en grupo y al final se demuestra que era yo el equivocado. Me he vestido pensando causar sensación, y al final mi ropa ha servido de mofa).

Voz de la conciencia: Muy relacionada con el Remordimiento. Hemos obrado mal, necesitando para ello engañar a nuestras Emociones con justificantes elaborados fraudulentamente por nuestra Inteligencia. La importancia del caso “lo merecía”. La Inteligencia engañó a las Emociones, pero nosotros mismos no podemos engañarnos, ya que instalarse en el error es negativo y absurdo. Entonces aparece la llamada “Voz de la conciencia” como emoción dolorosa que garantiza el respeto al resto de las emociones. No se puede permitir que la Inteligencia ande por ahí burlando impunemente el funcionamiento emocional. Es preciso que las Emociones mantengan su soberanía.

CAPITULO VII

DIFERENTES CAPITULOS DE NUESTRA VIDA ANALIZADOS BAJO EL PRISMA DE LAS EMOCIONES

NOTA.- Se advierte que en este capítulo se analizan conceptos muy variados y dispares y puede resultar un poco confuso pasar de uno a otro sin más aviso que el doble espacio de interrenglón.

Vivimos de cara al dinero y de espaldas a nuestras emociones. Claro. Si no las vemos, ni siquiera las conocemos. Creemos que la única fuente capaz de saciar nuestra sed de Felicidad es el omnipotente dinero, ignorando que la Felicidad nos llega por la satisfacción de nuestras emociones genéticas, y que el dinero, a partir de un cierto nivel (mucho más bajo del que nos figuramos) comienza a obstruir los conductos por donde debería fluir nuestra Felicidad.

Cuentan de un poderoso rey, que no se sentía dichoso; y como mucho había oído hablar de la Felicidad pidió a sus ministros que buscasen un hombre feliz para poder meterse dentro de su camisa y sentir esa emoción. Los ministros se dispersaron para la búsqueda, y pasado un tiempo todos volvieron con las manos vacías. ¿No habéis encontrado en mi reino ningún hombre feliz? –se extrañaba el rey- a lo que sus ministros respondieron: Sí majestad hemos encontrado varios hombres verdaderamente felices. ¿ Y entonces, sus camisas?, se impacientaba el rey. Lamentablemente –prosiguieron los ministros- ninguno de esos hombres llevaba camisa.

Al adquirir cada objeto de consumo aceptamos una pequeña esclavitud “tolerable”. Por ejemplo: tengo una batidora: Tuve que mirar los catálogos para buscar la más adecuada. Tuve que desplazarme y buscarla en las estanterías del comercio. Tuve que dedicar un tiempo de mi trabajo para conseguir el dinero. Tengo una propiedad que tengo que proteger. Tengo que dedicar tiempo al libro de instrucciones y recomendaciones. Me expuse a tener que volver al establecimiento a cambiarla por algún inconveniente. Me expongo a tener que llevarla al taller de reparación. Dependo de la electricidad.

Todo esto requiere un **tiempo**. Al ir abriéndose el abanico de adquisiciones (consumismo) va disminuyendo el tiempo que podemos dedicar a nuestras verdaderas necesidades genéticas que se irán arrinconando porque pensamos “podemos suprimirlas sin problemas”. Al final, la batidora se incorpora a nuestra vida y deja de producirnos felicidad y sin embargo la “hipoteca de tiempo” continúa produciendo carencias emocionales que sí merman nuestra Felicidad.

Muchas pequeñas esclavitudes individualmente tolerables, forman al unirse una gran esclavitud desequilibrante.

La Imagen (no sólo la física, sino de capacidades funcionales, y circunstancias personales) siempre fue importante. En la prehistoria era vital (el que no tenía valores para el grupo, ni protectores, era firme candidato a la página de sucesos). El puesto Jerárquico era importantísimo. Después aparece el desarrollo de las legislaciones (derecho a la vida, entre otros). Ya no es vital la imagen (la Ley me protege de la arbitrariedad) sin embargo la necesidad de Imagen **se hizo genética** y continúa presionándonos fuertemente. Las sociedades se desarrollan. Las necesidades básicas (fisiológicas) van perdiendo relevancia, y el interés se centra en el desarrollo de la Imagen y prestigio (pirámide de Maslow). Entonces aparece con fuerza el concepto de **intimidad** como santuario que me permite ocultar todo lo que no me embellece. La ley lo favorece. Con mi Imagen engaño la opinión de los demás y les hago sentirse en inferioridad. Ellos se estimularán y lucharán por alcanzarme, incluso superarme. Después yo tendré que superarlos a ellos, y así hasta el infinito porque **la Imagen no tiene límites**. Es un sacrificio estéril y continuo donde nunca se llega a la meta final (no hay límite). ¿Quién imaginó un castigo peor? Esta es la penitencia que debemos pagar por obligar al prójimo a una lucha absurda colocándole el listón cada vez más alto. La lucha por la Imagen es la más inhumana, y todavía nos insisten en que el trabajo (el dinero con el que compro la Imagen) dignifica a la persona. El único trabajo que dignifica a la persona es el altruista, de voluntariado, o los extraordinarios humanitarios que hagamos en el ejercicio de nuestro trabajo asalariado.

Como bien dice Maslow, cuando a la persona dejan de preocuparle sus necesidades básicas, su interés (el hombre, genéticamente, siempre debe luchar por algo) se centra en presentar buena Imagen ante los demás, porque esto le facilitaba acceso a la elite social que abría la puerta de los privilegios, alejándolo de la marginación. Actualmente y desde la aparición del Derecho escrito, la Imagen apenas nos sirve para poco, y no compensa el sacrificio sin límite que le dedicamos.

Un individuo solo no puede salirse de la dinámica competitiva social, sin caer en malestar de Marginación. Sería necesario que todos los componentes de su grupo social lo hiciesen a la vez. Esto daría paso a una regresión que sería mal aceptada por nuestra genética de progreso (“¿Un paso atrás?. Ni para tomar impulso”). Somos víctimas de nuestras emociones mientras la inteligencia no aprenda las habilidades necesarias (educación infantil) para sacarnos de esa esclavitud.

Para la lógica, si multiplicamos por 2 obtenemos el doble. Sin embargo al multiplicar por 2 los consumos placenteros, obtenemos, paradójicamente, la mitad de placer. Cuanto más comamos, menos disfrutaremos con la comida. Cuanto más descansemos, menos cómodo nos resultará el sofá. Etc. Como nuestro pensamiento funciona en base a la lógica, no entendemos bien que, a nivel emocional, una suma puede resultar una sustracción en el resultado final, y a la inversa, al disminuir el número de actividades placenteras, puede resultar un incremento de placer.

Dinero. Nos hemos acostumbrado al patrón Dinero, de manera que todo lo relacionado con nuestra vida lo valoramos pasándolo por su precio: una olla de 5 € es mejor que otra de 3 €. Es muy fácil elegir una u otra en función de nuestro poder adquisitivo. A todos gusta más la de 5 pero algunos comprarán la de 3. ¿Hacen mal en elegir la de inferior calidad?. Estos últimos compradores me responderían que no, que la de 5 es de mejor calidad pero no pueden permitirse el lujo de pagar 5.

A nivel económico es fácil controlar la relación producto-costo. A nivel emocional es muy complicada la valoración, y terminamos por no valorar. ¿cuánto vale comer toda la familia junta, en lugar de hacerlo por turnos? ¿cuánto vale visitar a tus padres? ¿cuánto vale la tranquilidad? ¿cuánto vale una partida con los amigos? ¿cuánto vale una siesta? ¿cuánto vale

tumbarme a paladear aquella música que me encanta? ¿cuánto vale elegir lo que voy a hacer mañana? ¿cuánto vale sentarme a tomar el sol acariciante del invierno?. No valen nada. De hecho los he cambiado al trueque por 2 horas diarias de trabajo extra que me han ofrecido, y que me van a permitir cambiar mi automóvil por otro con GPS, llantas de aleación, pintura metalizada, faros alógenos... Mi felicidad está asegurada. No me doy cuenta que al final el automóvil deja de producirme aquella felicidad con la que lo ilusioné, y sin embargo continúo con la hipoteca de no poder comer con la familia, visitar a mis padres, la siesta, el sol... etc.

El sentimiento de Jerarquía es más acentuado en el varón que en la mujer. El varón compite continuamente y en todos los campos. Siempre hubo lucha por los recursos escasos. La mujer como administradora de esos recursos de puertas para adentro, no necesita competir con el resto del grupo; compite con otras mujeres casi exclusivamente en asuntos relacionados con la búsqueda de pareja. Por ello, la Envidia, muy ligada al escalafón jerárquico, afecta más al varón, aunque éste, a diferencia de la mujer, pone mucho más cuidado en ocultarla, ya que una envidia manifiesta equivaldría a un certificado de inferioridad concedido al envidiado, y por tanto afectaría a la consideración jerárquica del envidioso. En esta línea, el varón tratará de mantener oculta, y callará cualquier deficiencia que afecte a su estatus, y tratará de resolverla en soledad. La mujer por el contrario, al no ser competitiva, no encuentra inconveniente en manifestar abiertamente sus desdichas a las demás compañeras, sabiendo que de ello va a conseguir ayuda positiva sin efectos secundarios. Todas las mujeres se agrupan y apoyan entre sí y disfrutan de los beneficios de la cooperación y no sufren los efectos de la competencia.

Es más feliz quien cubre sus necesidades a lo largo del día, que quien las tiene aseguradas desde el día anterior.

En la antigüedad las **diferencias sociales** eran mínimas (había pocas posibilidades de enriquecerse porque los bienes se consumían en el acto). En nuestro actual sistema capitalista, manda el dinero, y la posibilidad de amontonarlo en poco espacio no tiene límite.

Estamos asistiendo a un proceso en el que sólo sobreviven las empresas poderosas (dos empresas que se fusionan o absorben, producen el doble con muchos menos costes). La pequeña y mediana empresa va desapareciendo. “Dinero llama a dinero” y las diferencias sociales se van acentuando, de manera que la sociedad se está configurando en dos capas: los grandes empresarios (muy ricos) y los trabajadores a merced de esos poderosos empresarios (muy pobres). Decimos “a merced” porque al crecer la empresa crecen las posibilidades de mecanización, y si a eso añadimos el apoyo de las nuevas tecnologías, la mano de obra cada vez se va haciendo más innecesaria. Empiezan a sobrar trabajadores. Los que consiguen puesto de trabajo no pueden oponer resistencia alguna a las exigencias del empresario, ya que éste dispone de una amplísima oferta de mano de obra donde elegir, y el trabajador lo sabe. Esto unido a la gran dependencia del dinero del sueldo para mantener un alto nivel consumista, lleva al trabajador a una esclavitud sin precedentes a lo largo de la Historia.

Carencia: Hay muchísimas necesidades a las que el organismo se siente genéticamente empujado, y al no satisfacerlas se produce malestar. Hay otras muchas “necesidades” de nueva creación originadas por el consumismo. Si no las conocemos a estas últimas, no nos afectan emocionalmente, pero desde el momento en que llegan a nuestro intelecto vía publicidad, desencadenan el sentimiento doloroso de Carencia que nos empuja a adquirir lo que nos “falta”.

La diversidad infinita de opciones consumistas, nos lleva a una falta de tiempo ya que no queremos prescindir de ninguna. El resultado es que cuando deberíamos estar recreándonos en una situación placentera, estamos angustiados porque llegamos tarde a la siguiente actividad o no vamos a tener tiempo de hacerla. Así pasamos la vida en un disfrute teórico, cuando en

realidad estamos interiormente enojados. En los países tercermundistas, las opciones de disfrute (material) son pocas, y llegado el caso los ciudadanos se entregan plenamente a ellas con verdadera entrega, deleite o felicidad. Si yo quiero fastidiarte la fiesta de cumpleaños, sólo tengo que regalarte una entrada para el teatro válida para ese mismo día. Cuando elegimos una cosa, renunciamos dolorosamente a otra. También podemos correr muchísimo y no disfrutar de ninguna de las dos.

A esta falta de tiempo, hay que añadir el tiempo que necesitamos invertir para ganar los recursos que nos permitan consumir cuanto más mejor (trabajo). No tener trabajo se convierte en una tragedia, de la que se ven libres en países menos desarrollados.

Cuando decimos “me siento discriminado” “me siento gordo” “me siento pobre” “me siento afortunado” “me siento querido”, aunque objetivamente a los ojos de los demás no lo seamos, subjetivamente son totalmente efectivas estas sensaciones, y nos van a producir, según los casos, el bienestar o malestar correspondiente. Esto quiere decir que yo, independientemente de mi realidad objetiva, puedo trabajar mi felicidad **sintiéndome bien** (optimismo moderado) y evitando abusar de las sensaciones pesimistas (algunas son necesarias para el buen gobierno de nuestra vida).

En temas de felicidad no importa lo que somos ni cómo nos ven, sino cómo nos sentimos. Hay que hacer la guerra a los complejos.

El hombre tiende por naturaleza egoísta a **la bondad y no a la maldad**: Si hago el bien, hay posibilidades de recibir bienes en reciprocidad. Si hago el mal, doy pie a que me hagan daño. Es así de sencillo y efectivo.

¿Por qué aparece el mal? Fundamentalmente por dos motivos: 1º Porque intentamos apropiarnos de los bienes del prójimo aprovechando la debilidad de éste. Valoramos poco el perjuicio y mucho el beneficio. (robos, secuestros, guerras, luchas jerárquicas, abusos en general). ¿Cómo se defiende el prójimo?: Acentuando las consecuencias legales. Si las penas son insuficientes, la balanza del malhechor se inclina a cometer el mal. No así si se ve amenazado de un perjuicio punitivo importante. En 2º lugar el mal aparece como aplicación individual de la Justicia. Si la justicia me protege de forma ineficaz, tengo que “tomarla por mi mano” para disuadir a quien abusa injustificadamente de mis derechos. Esta era la conducta de nuestros antepasados antes de la aparición de la Ley escrita.

Cuando hacemos daño al prójimo –aunque la razón y la justicia nos asistan- nos queda un cierto malestar porque en cualquier caso no ganamos un amigo. Tomar siempre en consideración el recurso emocional del Perdón o la Tolerancia. En este caso disminuye el malestar por el daño recibido y aparece un regusto de felicidad. Además la lección calará más honda en quien nos perjudicó (“ *la mejor bofetada es la que no se da*”).

Los valores sociales, las normas de urbanidad y cortesía, nacieron fruto de la inteligencia, y su caída en desuso, es producto de la torpeza.

De dos personas, estas normas siempre apoyan al que se encuentra en situación de debilidad. Es una forma de hacer una conducta flexible ante unas normas rígidas. Recordemos aquel clásico “*Vd. primero*”. “*De ninguna manera primero Vd.*” Aquellos dos señores estaban amparados por un **seguro** que garantizaba que cuando uno tuviese una urgencia de prioridad iba a encontrar el camino allanado. Eran inteligentes. En una sociedad sin valores, puede suceder que el que tiene prisa tenga que esperar, y el que no la tiene pase sin demora. Por propio egoísmo deberíamos fomentar los valores sociales. La sociedad tenía sus armas para defender la continuidad de los valores: La persona que los infringía era mal considerada por el resto de ciudadanos, de manera que nadie quería verse señalado y marginado como persona no deseable.

¿Por qué se están perdiendo? Porque la sociedad actual ha perdido su capacidad de censurar las malas conductas (tolerancia mal entendida). El individuo ve que se puede saltar en su beneficio aquellas normas, sin que nadie le regañe, y así lo hace. Si el individuo fuese inteligente, se daría cuenta que con su conducta está autorizando a los demás ciudadanos a hacer lo mismo; y en esta dinámica al final nadie practica los valores. ¿Perjudicados? Todos, incluidos los listillos.

La tendencia a “Seguir al grupo” (Gregarismo) (somos “*animales de rebaño*”) tiene su fundamento en que en la prehistoria, seguir al grupo era asunto vital: El camino que tomaba la mayoría era el más adecuado el 99% de las ocasiones. El que disintía del grupo y tomaba otro camino, tenía muchas posibilidades de fracasar o incluso perecer y no seguir transmitiendo sus genes “inconformistas”. Los que seguían al grupo además de escoger el mejor camino, en caso de sobrevenir algún contratiempo contaban con el apoyo del grupo allí próximo. Esta emoción se hizo genética. Así en la actualidad cuando tomamos un camino distinto del grupo (no seguimos la moda o la actividad consumista) nuestro organismo no deja de incomodarnos hasta que encontremos una excusa válida para unirnos nuevamente al grupo, después de lo cual nuestro organismo nos manda como premio sensaciones de tranquilidad. La excusa válida nos sirve de engaño o conformidad para nosotros mismos: Por ejemplo, comprarme un 4X4 me parece una barbaridad por el precio elevado y porque yo no salgo del asfalto. El ambiente de mi nivel social me empuja a comprarlo. Mi inteligencia se resiste a comprar, pero me siento incómodo y desintegrado. Aprovechando que están levantando mi calle y el suelo va a estar muy irregular por largo tiempo, encuentro excusa válida, lo compro y mi organismo deja de incomodarme, y me manda sensaciones de tranquilidad. En este ejemplo vemos que la inteligencia te aconseja no comprar, pero este apartarse del grupo produce un malestar constante hasta el momento que decides unirte. Así las cosas no podemos decir que el comprador hizo mal en comprar, porque las dos alternativas eran problemáticas. Está claro que si el comprador no hubiera recibido la presión del grupo, la razón habría triunfado no comprando, y seguiría feliz sin comprar.

Recuerdo que cuando aparecieron los primeros móviles, no ha mucho, corría la frase “*No hay tonto sin móvil*”. Con el tiempo todos hemos encontrado una excusa válida para no ser los únicos que no lo tenemos.

Esta emoción es muy fuerte, y muy difícil de resistir, ya que –como hemos dicho- para nuestros antepasados seguir al grupo era la diferencia entre la vida y la muerte.

LA VIDA DE NUESTROS ANTEPASADOS

Toma de conciencia de que los seres humanos llevamos más de 3 millones de años viviendo bajo unas circunstancias sociales o relacionales casi invariables. Esto ha dado lugar a una genética de emociones adaptativas, y de necesidades ambientales que nosotros actualmente no podemos modificar. En muchos casos, estas emociones y necesidades acomodaticias, chocan con el estilo de vida moderna, desarrollo, civilización, sociedad del bienestar...

Imaginemos cómo transcurría la vida de nuestros antepasados, origen de nuestra actual genética, en esos 3 millones de años: No existían las ciudades (la vida en ciudad supuso un cambio muy brusco). Hasta hace 15.000 años (poco tiempo, evolutivamente hablando) se vivía en grupos familiares, o tribus nómadas que se movían de unos a otros territorios en busca de lo que la Naturaleza les ofrecía en cada estación. Después (hace unos 12.000 años) apareció la agricultura y la ganadería. La vida se hace sedentaria. Ya se puede vivir en un territorio lo más fértil posible sin necesidad de desplazarse. Esto supuso otro cambio brusco, con consecuencias: Antes, las familias nómadas, si eran molestadas por otra familia o tribu más fuerte, simplemente cambiaban de ruta y buscaban su vida en otro entorno. Al no tener que transportar herramientas, estos movimientos eran muy fáciles y poco desequilibrantes. Con la

agricultura y ganadería (sedentarismo), cuando otra tribu nómada o sedentaria vecina presiona para apoderarse del territorio, de los recursos o de las mujeres reproductoras, no vale huir como antes, porque hay herramientas de fabricación dificultosa y almacenes de grano que no se pueden transportar ni abandonar. Además en la vida nómada había muchos territorios aptos para buscarse el sustento diario, pero para la agricultura los territorios fértiles y adecuados son escasos, y dejar el que ya se había preparado y acondicionado, resulta traumático. Con esto los enfrentamientos se hacen más cruentos. Cada vez se necesita más de la fuerza física para defender unas propiedades que antes no existían. Antes, a los nómadas, había poco que robarles.

Ante esta necesidad de fuerza, y éxito de los grupos poderosos, nace otro cambio brusco: cuanto más numeroso fuese el grupo, con más respeto serían tratados y a la vez más posibilidades tendrían de avasallar a otros pequeños grupos y repartir sus bienes y mujeres reproductoras. Se propician tribus cada vez más grandes, hasta desembocar en la formación de las ciudades hace tan sólo 5 ó 6.000 años. Con las “grandes” ciudades y ejércitos más numerosos, nace la guerra a mayor escala y desastrosa. Nace la pobreza: los nómadas no tenían propiedades y no eran ni ricos ni pobres. Ahora en la ciudad, la naturaleza, en tan pequeño territorio, no produce alimentos para tanta población allí congregada. El individuo para comer no puede salir al campo, ahora propiedad privada, y buscarse el alimento; necesita comercializar con los que traen los alimentos de otros territorios. Su alimentación deja de depender de sí mismo. Como ahora con la aparición del cómodo dinero, la riqueza se puede **acumular** sin que se estropee, los comerciantes acaparan haciéndose ricos, y muchos ciudadanos se ven forzados a pagar por sus alimentos un dinero que no poseen en cantidad suficiente. Son pobres. Si no tienen dinero, sólo pueden conseguir los alimentos con la esclavitud (seguramente inexistente en la Prehistoria) y la dependencia sin condiciones. Esto produce un caos de intereses, privilegios, servilismos, que hace necesaria la creación de las Leyes para que la convivencia se desarrolle pacíficamente y la ciudad no se debilite y sea víctima de las ciudades vecinas. También son necesarias las Leyes porque la ciudad, con tantos habitantes, propicia el anonimato y se facilita la delincuencia (en la tribu eran todos conocidos y al delincuente le resultaba difícil pasar desapercibido). Se impulsa el progreso: Muchos de los habitantes de la ciudad que no disponen de tierra de cultivo ya que la agricultura es aún incipiente, se especializan en determinados oficios, con lo que aumentan las posibilidades de pequeños descubrimientos y mañas operativas, en los distintos campos de la artesanía.

Otro de los “regalos” que nos dejó la ciudad fue el hacinamiento y la fácil propagación de epidemias.

FUNCIONAMIENTO DEL CONSUMISMO

Tener 2 es mejor que tener sólo 1.

Las herramientas y útiles en general, nos facilitan el trabajo.

Es bueno disfrutar lo que antes estaba reservado a la elite rica y poderosa (Lujo, Imagen, exclusividad, viajes, comidas y bebidas especiales en abundancia).

Es bueno evitar el cansancio, facilitando el trabajo mediante mecanización.

Son buenas las distracciones variadas, acceso a la cultura y al conocimiento.

Es buena la comodidad postural y ergonomía.

Podrían enumerarse algunos campos más. Decir que todos tienen en común la necesidad del **dinero** para conseguirlos, lo que nos ata al trabajo remunerado cuanto más mejor porque los campos son casi infinitos, y al hablar de trabajo, estamos hablando de **falta de tiempo**. Además en el simple ejercicio del consumo y toda la parafernalia que lo rodea, también se nos va algún tiempo.

Decir que cuando consumimos o compramos, no sólo adquirimos un bien o recurso, sino que además mejoramos siempre nuestra Imagen, ya que la sociedad distingue entre los que

pueden (elite) y los que no pueden (marginales). Tan es así que el producto que nos venden puede ser sólo una **excusa** para aumentar nuestra Imagen, que es lo que verdaderamente nos importa.

Como la Marginalidad es muy dolorosa, nadie quiere ser el primero en apearse del tren, y es muy difícil que todos nos pongamos de acuerdo para hacerlo. Seguiremos bajo la esclavitud consumista.

Los tres pilares emocionales del consumismo son: Imagen, Gregarismo y sensación de Progreso. Estas emociones son muy poderosas, y al trabajar las tres en equipo, aumenta aún más su fuerza. Sólo la educación y el crecimiento emocional desde la infancia, podría obrar el milagro de contrarrestarlas, acentuando el convencimiento de los costos emocionales del Consumismo. Si seguimos solapando estos costos, seguiremos en el Consumismo a pesar de que la inteligencia de cada uno de nosotros continúe calificando el Consumismo como irracional. No sirve para nada. La inteligencia nada puede contra la soberanía de las emociones.

El dinero es un bien escaso (es el único bien que no nos lo proporciona la Naturaleza, ni nadie nos lo regala), difícil de conseguir porque todos andamos tras él, apropiado para la competición social en el terreno de la Imagen, a diferencia de otras cosas o situaciones naturales y placenteras que mejoran nuestra calidad de vida, pero no tienen precio cuantificable ni se valoran, porque conseguirlas no entraña dificultad (están al alcance de todos; no sirven para competir).

Si yo comento que ayer estuve tomando el sol de invierno, visité a mis padres, germinaron unas semillas que sembré, estuve escuchando mi música favorita, me visitó mi amigo, la artrosis me concedió una tregua, almorzamos juntos toda la familia, ayudé a mi vecina anciana a colocar una lámpara...nadie de los oyentes va a sentir envidia, porque aquí no aparecen los € por ninguna parte. En cambio, si comento que como ayer era jueves (entiendan Vds. que esto ocurre todos los jueves), mi esposa y yo estuvimos cenando en el restaurante Tal, la cosa cambia. Aquí sí aparecen en la mente de todos y con carácter inmediato 100 €, que comparados con los 5 ó 6 que cada uno de los oyentes gastó en su almuerzo domiciliario, los deja en la más absoluta marginación, porque hay dos clases de ciudadanos, los que pueden ir al restaurante y los que tienen que comer en casa. El dinero satisface eficazmente nuestras necesidades de Imagen. Diríamos más, exceptuando los valores personales inalcanzables para la mayoría (un gran deportista, un gran escritor, un político, una gran belleza femenina, un buen cantante...), el dinero es la única fórmula de que dispone el ciudadano mediocre para conseguir Imagen.

El dinero sirve para cubrir “necesidades”. Para ganarlo necesitamos **tiempo**; y este tiempo (que no podemos estirar) tenemos que conseguirlo desatendiendo las verdaderas necesidades genéticas que están ahí de forma natural para que las satisfacemos gratuita e inteligentemente.

Mientras creemos que nos enriquecemos ganando dinero, estamos en realidad empobreciendo nuestra calidad de vida. Este razonamiento no sirve para nada desde el momento que siete mil millones de personas andan tras el dinero. Aquí interviene la emoción de Gregarismo que ratifica de forma poderosa que esto que hace todo el mundo es lo bueno, y en ello estamos. La inteligencia no puede imponerse a la fortísima emoción de Gregarismo, ni a la no menos fuerte emoción que nos anima a progresar.

¿Por qué seguimos empeñados en el “Progreso”?: La Lógica así nos lo permite: Tener es mejor que no tener. Tener 2 es mejor que tener sólo 1. Un piso es mejor que una choza. Ganar 50 es mejor que ganar 5. El ascensor, mejor que las escaleras. La palabra “progreso” evoca siempre connotaciones positivas. Siete mil millones de seres humanos no pueden estar equivocados. Si comparamos el progreso y el tercermundismo, pasando por alto los costos emocionales del progreso, parece de necios valorar el mundo subdesarrollado. Lo que no se

conoce no puede valorarse y nosotros no podemos meternos dentro de la camisa emocional de las personas en subdesarrollo para valorar su nivel de felicidad. Las personas que nacemos inmersos en el progreso, no alcanzamos a comprender (rompe con la lógica de la que hablábamos al inicio de este párrafo) las ventajas de estos pueblos, pero existen esas ventajas de cara al cumplimiento feliz de necesidades emocionales naturales humanas, que hacen que esas personas den más síntomas individuales de felicidad que las de la sociedad del desarrollo. Y sin embargo vemos que masivamente sacan el billete y suben a la patera; para qué más certificado de que aquí está lo bueno. Algo no concuerda en lo dicho. Debe haber algún error. Imposible que nos ganen en felicidad. No emigrarían. ¿Qué ocurre entonces? Sencillamente, como hemos dicho, el concepto de “progreso” es positivo, genético y por tanto universal. Siempre fue así para nuestros antepasados. Pero olvidamos que **todo** lo bueno tiene un término medio, superado el cual empiezan a aparecer efectos secundarios. La aceleración del progreso se viene haciendo excesiva para nuestra genética, yo diría que desde que abandonamos el nomadeo allá por el Neolítico. Los cambios empezaron a ser tan bruscos que la inteligente pero lentísima Naturaleza, aún no ha tenido tiempo de planificar una acomodación emocional acorde con esos cambios. Nosotros en nuestro desconocimiento pensamos que ahora es cuando somos verdaderamente felices y no en el Paleolítico con tantas precariedades. Si aquellas personas pudiesen visitarnos y conocer nuestra vida feliz, seguro estoy que se preguntarían “¿cómo pueden sonreír estos seres en esta forma de vida tan complicada donde la mayoría de las emociones no encuentran satisfacción? Son todos unos reprimidos. Nosotros lo teníamos mucho más fácil. No podríamos aguantar tanto como ellos. Cumplíamos con todo *lo que nos pedía el cuerpo.*”

El progreso abre continuamente el abanico de nuestras posibilidades. Estas posibilidades, necesitan una atención y una dedicación. Esta dedicación consume tiempo y ese tiempo (que no puede estirarse) hay que sacarlo. De dónde: de la desatención de necesidades genéticas inmateriales que no tienen precio en €. Hay una amplia relación de estas necesidades en la pag. 71. Esta conducta nuestra, con tantas carencias y represiones emocionales es inaceptable para nuestro organismo, que así nos lo manifiesta en forma de malestar (infelicidad). Por eso nosotros vamos todo el día con la cara larga y nos mostramos exigentes, quejosos e intolerantes, mientras en los pueblos donde no llegó el progreso vemos todo lo contrario. *El algodón no engaña.*

Habría que hacer referencia al hecho, científicamente demostrado, que la percepción anticipada del dolor o malestar aumenta su intensidad (el pinchazo de la inyección se percibe más doloroso que cualquier otro pinchazo accidental, aún de superior entidad).

El progreso no para de avisarnos, subrayarnos y amenazarnos con males y traumas, reales o hipotéticos. Nuestro umbral de dolor o malestar, queda así muy por debajo del de los pueblos menos desarrollados. Resulta necedad pensar que ellos sufren tal como nosotros imaginamos.

La tele (verdadero caballo de Troya de nuestro tiempo): Es un medio que satisface nuestras necesidades genéticas de distracción, información, de ilusión, de competición de 2º grado (nosotros no competimos directamente). Alguien podría utilizar sabiamente la tele para enriquecer su vida personal, pero por desgracia, lo frecuente es que nos dejemos llevar por la distracción y nuestra salud emocional se vea entorpecida por multitud de peligros: 1º A veces no somos conscientes de la cantidad de horas que quemamos delante de la tele, en detrimento de otras ocupaciones importantes de nuestro programa de vida. Siempre hay en la tele algo agradable que ver las 24 horas del día. Encender la *caja tonta* es fácil, apagarla no tanto. 2º Ventana abierta a la publicidad consumista que nos obliga, vía moda y bajo amenaza de marginación, a gastar lo que tenemos y lo que no tenemos, no en lo que nos gustaría sino en lo que otros deciden que nos guste. No es extraño que la familia necesite el sueldo del marido, el de la esposa y la pensión del abuelo. Bajo esta dependencia del dinero, el paro se convierte en una tragedia. 3º Ventana abierta al lavado de cerebro mediante la “normalización” de modas, violencia, eslogan, tendencias, “valores” sociales, proselitismo político...que el espectador

asimila sin cuestionarlos, y dirigen su vida en la dirección que otros han programado. No se moleste en educar a sus hijos: la tele lo hace por Vd. y además con garantías de que esa educación coincidirá con la que recibe del resto de jóvenes evitando así el sentimiento de marginación. No se empeñe Vd. en marginar a su hijo, y hacerlo un *bicho raro*, intentando transmitirle unos valores sociales que ya han quedado obsoletos. 4º La comunicación familiar, tan importante, se hace añicos, ya que, ante la tele, nadie osa interrumpir la expectación de los demás. El centro de atención familiar no son nuestros problemas concretos, sino los problemas del Oriente Medio, o la marcha del matrimonio de tal personaje pintoresco fabricado sacándolo de las colas del paro –con todo respeto- para convertirlo en príncipe o abanderado del resto de la nación. 5º Se mete en nuestra casa para colocar sobre el mantel un vocabulario soez que en nuestra vida social no toleraríamos. 6º Protagonismo cero para el espectador (exceptuando las lucrativas votaciones vía SMS). Mientras nos ocupamos de la vida del prójimo, descuidamos la nuestra. 7º Durante todo el tiempo de expectación, la actividad física es nula, y propicia para el consumo de golosinas.

Los efectos negativos de la tele van perdiendo fuerza a medida que la persona, por la edad, baja en su protagonismo vital, hasta el punto que puede prestar un servicio aceptable en situaciones graves de soledad o de impotencia funcional. En cualquier caso: Primero la acción y después la televisión.

El hombre, en sus comienzos, hacía vida fuera de casa para conseguir recursos y se veía frecuentemente obligado a negociar con sus semejantes. Con frecuencia había que ceder para desbloquear un acuerdo, trato, o colaboración. La Tolerancia era herramienta importante, de uso diario. Con un enemigo no se puede negociar. Había que hacer lo posible por no granjearse más enemistades de las necesarias.

La mujer recibía y administraba los recursos dentro de casa y sólo dependía de su pareja. No tenía que negociar con nadie ni aportar razonamientos sino defender con intransigencia sus bienes y derechos y los de los suyos. Cuanto más se levantara la voz, mejor. Crearse antipatías en el vecindario no era para la mujer obstáculo, en términos generales, para un buen desarrollo de sus tareas familiares. Esta puede ser la causa de ese sentimiento generalizado en el hombre de que es muy difícil discutir o negociar con la mujer. En el tema de discusiones, la cosa se complica más, desde el momento que la mujer, al no poder competir con la fuerza física del hombre, tuvo que desarrollar un sistema de defensa (justo y equilibrante) basado en aquella máxima “*la mejor defensa es un ataque*”. El hombre, al discutir sobre un tema, centra sus argumentos en ello, mientras la mujer cuando no encuentra argumentos comienza a utilizar verbos en 2ª persona. Está científicamente demostrado que la Naturaleza ha dotado a la mujer de una fluidez verbal muy superior a la del hombre. Esto era básico para el **equilibrio** natural en la relación de pareja. Actualmente el hombre ha perdido legalmente su fuerza como cabeza de familia, y se encuentra en **desequilibrio** frente a la mujer que conserva intactas sus armas genéticas. Si la mujer se modera en el uso de estas armas, se favorece el **equilibrio**. Si no hay equilibrio, la parte que se sienta perjudicada es lógico que no esté contenta, y la convivencia se va a pique. Si la relación se va a pique, no hay ganadores sino que las dos partes resultan perjudicadas. No es inteligente. En la vida lo interesante es ganar la guerra aunque para ello haya que ceder alguna batalla.

¿Por qué se producen legislaciones desequilibrantes, promovidas, curiosamente, por legisladores masculinos?: La explicación la encontramos en la palabra “caballerosidad” que no es otra cosa que una emoción equilibradora, instaurada a lo largo de milenios por la Naturaleza (siempre más sabia que nosotros) en los varones (por innecesaria no encuentra igual réplica en las mujeres). Esta emoción, como digo, obliga al varón a proteger y tomar decisiones a favor de la mujer, para que ésta no se encuentre en desventaja ante la mayor fuerza física del varón, y la relación de ambos sea de equilibrio, no en lo igual (hay que estar muy ciegos para ver por dentro y por fuera al hombre igual que la mujer como nos vende el eslogan de moda), sino en lo diverso. Nadie empujó nunca a las mujeres a la guerra, ni a los trabajos penosos, ni los

hombres permanecían impasibles ante el maltrato a una mujer: El maltratador era inmediatamente depuesto de su actitud y retado bajo el calificativo de cobarde. Nunca vimos una película del feroz oeste en la que un hombre disparase sobre una mujer. Por el contrario era frecuente que un hombre arriesgara su vida por defender a la mujer. En momentos que había que escapar de algún peligro, siempre se oyó aquello de “*las mujeres y los niños primero*”. El hombre respeta a la mujer sin necesidad de leyes. ¿Porqué se producen entonces los asesinatos?: Vemos que casi todos están ligados a situaciones de **divorcio** (*blanco y en botella*). Tal como está actualmente organizado el tema del divorcio, es prácticamente imposible dividir en dos sin causar desequilibrio, y máxime tratándose de derechos inmateriales o emocionales. Desequilibrio es sinónimo de injusticia, y la injusticia generadora de violencia. Queda claro que la violencia hay que atajarla no por el camino de la represión (a veces las emociones negativas, en personas de poco control, resultan más fuertes que las medidas represoras), sino por el camino de la justicia. En cualquier empresa, dicho sea como ejemplo, el desequilibrio a favor de uno, terminará perjudicando a ambos: de momento al perjudicado, y posteriormente al “beneficiado” porque la empresa se derrumba.

En cualquier grupo social, la Interdependencia entre individuos aumenta la cohesión y la tolerancia. La independencia debilita los lazos y los individuos se muestran intransigentes. Esto lo vemos en los pueblos del desierto o esquimales, tremendamente hospitalarios. Los pueblos víctimas de un cataclismo se unen en su tragedia, y destapan un amplio repertorio de conductas humanitarias, antes impensables. En momentos de revolución, es muy raro que surjan discrepancias insalvables dentro del grupo de base, que se mostrará como una piña. Un empresario que dependa mucho de sus trabajadores, sea por falta de demandas de empleo en el mercado, sea por habilidades específicas conseguidas con el tiempo por los trabajadores, deberá mostrar tolerancia con ellos, y la primera muestra será que sus salarios serán adecuados y nada abusivos. Las personas en edad avanzada se vuelven intolerantes con los demás. Esto no es impedimento para que muestren una gran cohesión con su pareja, debido a un aumento de la interdependencia.

El ser humano, desde su etapa de simio, aceptó la vida en grupo, no entendida como un simple acompañamiento físico. Estamos diseñados para la cooperación e interdependencia. La Independencia temporal y moderada, siempre fue bienvenida y necesaria. El problema surge en la sociedad del progreso cuando la independencia supera el término medio de la moderación necesaria, y alcanza cotas cada vez más altas de aislamiento personal.

Todo lo dicho trata de ilustrar y dar luz sobre un tema tan candente como son las relaciones de pareja, tan debilitadas en la actualidad. Las cifras de divorcio son dolorosamente altas. Modernamente existen ingerencias tanto políticas como de medios, que directa o indirectamente favorecen la independencia de los cónyuges, primando el interés o derecho individual sobre el interés de la familia. Pienso que sería más interesante y humano dirigir los esfuerzos públicos, no a facilitar la separación, sino a fortalecer las relaciones emocionales debilitadas. La Naturaleza y sus instituciones son sabias a fuerza de perdurar en el tiempo, y siempre el varón fue muy dependiente de la mujer y a la inversa. Curiosamente con la crisis económica aumenta la interdependencia y aminoran las demandas de divorcio.

Las relaciones de pareja podrían compararse con una empresa donde hay un jefe y un trabajador. El jefe tiene potestad para sancionar el comportamiento del trabajador. Pero si el jefe abusa del trabajador, la sociedad irá a pique. La ausencia del jefe es siempre bien recibida por el trabajador. El trabajador aspirará al máximo de privilegios (no va a poner techo a sus derechos, de eso que se ocupe el jefe. Si le aumenta el sueldo al doble, no va a rechazarlo; si le permite llegar tarde, no va a ser puntual...sería de tontos) pero éstos privilegios pueden dar al traste con la empresa, y si ésta se hunde, se hundan los dos con privilegios incluidos. Lo sensato para el trabajador sería renunciar a algunos privilegios excesivos, para que la empresa

continuase. Debe haber un **equilibrio** entre lo que cada uno aporta y recibe. No es viable que alguno de los dos deje de aportar las prestaciones a las que está obligado.

La empresa o equipo conyugal (la Familia) existe desde hace miles de siglos. Quiere esto decir que la Naturaleza, a lo largo de ese tiempo, se ha ido encargando de perfeccionar la relación bilateral con principios de **diversidad de roles** (la especialización en el equipo es indispensable para obtener resultados. El “*Todos iguales*” no funciona en ninguna empresa), **equilibrio** en el reparto de recursos, **interdependencia** y **Jerarquía**. El éxito está garantizado sin necesidad de “ayudarlo” con leyes y fuerzas externas ideadas por personas que pretenden ser más coherentes que la propia Naturaleza. “*nada hay tan atrevido como la ignorancia*”.

No es viable una empresa o equipo con dos jefes iguales a la hora de tomar decisiones (imaginemos 2 presidentes de gobierno, 2 directores de un banco, 2 entrenadores de un equipo, 2 directores de un hospital, 2 Papas, 2 jefes de personal, 2 directores de un instituto, 2 accionistas con el 50% de las acciones cada uno, 2 presidentes de un club deportivo, 2 ministros de hacienda, 2 presidentes de una asociación, 2 presidentes de un partido político, 2 alcaldes, 2 entrenadores... ¿Por qué a nadie se le ocurriría esto? Sencillamente no funcionarían, y por eso en ninguna empresa o equipo debe haber 2 jefes iguales a la hora de tomar decisiones. Alguien debe tener potestad sobre el resto. Pueden darse casos muy puntuales de pequeñas empresas con dos jefes, que sobreviven gracias a una excepcional Tolerancia entre ambos, y reparto de parcelas en las que cada uno es jefe, pero esto es muy raro o infrecuente. Cuando se habla de jefe no quiere significarse que debe hacer lo que quiera en beneficio propio. Él toma las decisiones pero la opinión del resto debe ser escuchada y tenida en cuenta. El abuso de poder no sería inteligente y, a la larga, daría al traste con la empresa.

Cada uno de los jefes antes vistos en el ejemplo, deben tener, y de hecho así ocurre, potestad o fuerza sancionadora o coercitiva sobre sus subordinados de manera que sus decisiones sean obedecidas. Los jefes inteligentes escucharán a sus subordinados, que podrán elevarle sus opiniones de manera fluida. Él se reservará aquellas decisiones que, por su importancia, requieran una mayor elaboración mental, pero equilibrará delegando el resto de decisiones. A ningún jefe se le ocurriría cambiar diariamente la ocupación de cada uno de sus trabajadores: El electricista no debe hacer el trabajo del fontanero, ni el contable debe bajar a cocer ladrillos. Si queremos que la empresa produzca debe haber **diversidad de roles**, de manera que cada uno rinda en su parcela al 100% y a cada uno se le exigen para su contratación unas cualidades específicas para el puesto a desarrollar.

Para que la empresa tenga continuidad, debe haber una **interdependencia** entre jefe y subordinado: El jefe depende del trabajo del subordinado y éste depende del dinero que le aporta el jefe. Si la demanda de productos disminuye y el jefe puede hacer el trabajo solo, la interdependencia desaparece y el equipo se rompe. Si al subordinado le toca la lotería y ya no depende del dinero del jefe, el equipo se rompe.

En la Familia no pueden los dos cónyuges tomar decisiones al mismo nivel. La Naturaleza nos enseña que para que desaparezcan las luchas y disputas entre los miembros de un grupo debe haber necesariamente una **Jerarquía**. Imaginemos un ejército, una Administración, un banco un hospital sin Jerarquía, donde todo el mundo “mandase” igual. Esto sería el caos.

Entonces en el grupo familiar ¿Quién asumirá las decisiones últimas; el hombre o la mujer? El hombre lo ha hecho a lo largo de la Historia y la Naturaleza ha ido aumentando su capacidad y tendencia a encarar y solucionar problemas. El hombre primitivo podía dedicar el tiempo necesario para pensar en la solución de los problemas, sin que el funcionamiento familiar se resintiera, ya que cuando había recursos alimenticios suficientes, terminaban sus obligaciones. El rol de la mujer (acondicionamiento del nido familiar, administración de recursos aportados por el hombre, cuidado de los hijos, cuidado de los mayores, de los enfermos, confección de las prendas de abrigo, preparación de los alimentos, recolección de frutos... etc) le ocupaban el 100 % de su tiempo diariamente, sin posibilidad de interrumpir estas actividades y sentarse a buscar solución a los problemas, ya que la vida familiar se

paralizaba gravemente. Así la Naturaleza la dotó para poder hacer varias cosas a la vez y hacerlas bien. Es como si la mujer funcionara con un piloto automático. El hombre únicamente puede centrarse en un solo asunto, y dos faenas simultáneas lo desbordan (cuando se trabaja un problema, no se puede prestar atención a otro. Por eso se dice que los descubridores son siempre muy despistados). Cuando ocurre un problema en la casa, la mujer inmediatamente debe ponerlo en conocimiento del marido para que actúe en consecuencia. Nunca que el marido detecte un problema, acudirá a la mujer sin antes intentar resolverlo por su cuenta.

El hombre inteligente debe estar abierto a las propuestas y quejas de la mujer, de manera que las decisiones no sean nunca autoritarias. Decir que en ninguna empresa tiene el subordinado tanto poder de decisión como el programado por la Naturaleza en las relaciones conyugales. 1º porque la mujer ha desarrollado una gran capacidad de detectar y conducir las situaciones emocionales de la pareja (la mujer puede manejar fácilmente la conducta del hombre). 2º El hombre tiene una gran dependencia sexual de la mujer, cosa que no ocurre a la inversa, de manera que la mujer siempre maneja “*la sartén por el mango*”, y nunca puede el hombre permitirse el lujo de tenerla descontenta.

El hombre, como jefe, si así lo convenimos, debe tener la potestad de hacerse obedecer. Una potestad que queda en simbólica por los motivos vistos en el párrafo anterior. Y para más garantías, la sociedad siempre promovió como valor social el respeto del hombre hacia la mujer (el hombre que arbitrariamente pegaba a la mujer, era calificado de cobarde y menospreciado por el resto de hombres). Así la violencia doméstica nunca fue un problema social preocupante. Que el hombre ostente la potestad de fuerza, no significa que vaya a ejercerla alegremente. Los guardias de seguridad están entre nosotros con sus armas de fuego y sus porras dispuestas para la violencia, y sin embargo el ciudadano en ningún momento se siente amenazado. A nadie se le ocurriría dejar al poder o jefe, sin fuerza coercitiva.

El equilibrio en el reparto de beneficios familiares queda asegurado por lo visto en los párrafos anteriores, e impide al hombre abusar de su fuerza en beneficio propio. Además es rol de la mujer actuar como administradora de los recursos familiares, lo que garantiza aún más el equilibrio.

Por último en la familia debe existir una **interdependencia** entre ambos cónyuges: La mujer depende del marido para engendrar sus hijos, y para recibir los recursos económicos que le permitan atender las necesidades del hogar. El hombre depende de la mujer para tener la vida hogareña organizada y dispuesta, y para satisfacer su necesidad sexual. Si alguno de los dos cónyuges no atiende debidamente su parcela, el equipo familiar se resiente.

En el desenvolvimiento de la vida de pareja no existen leyes, y hay que actuar con principios de Justicia o Equidad y Tolerancia. Esto debería trabajarse desde la infancia. Hay que saber que cualquier desequilibrio a mi favor provocará el descontento en el otro cónyuge, éste tomará medidas de fuerza a su alcance para conseguir el equilibrio (se trata de fastidiar o castigar de alguna manera, y hay muchas formas de conseguirlo: pequeña violencia física, Ira o enfado, malas caras, desatender necesidades del otro, amenazas, ignorarlo... etc.) El que recibe el castigo puede considerarlo injusto o excesivo, y responderá con otras medidas de fuerza por su parte para conseguir el equilibrio que él considera justo. Así se entra en un círculo vicioso del que nadie, por temor a resultar avasallado, consiente en salir. Esta dinámica en principio sería totalmente justa porque ambos tienen derecho a disfrutar en igualdad de cualquier beneficio, sin embargo esto conduce a transformar a los que antes eran dos cooperantes beneficiarios de una buena relación, en dos enemigos empeñados en doblegarse el uno al otro. Todo comenzó con un pequeño desacuerdo, o con una pequeña injusticia. Insisto, el procedimiento es justo pero no inteligente, ya que en la vida debemos aprender a perder pequeñas batallas si queremos conseguir ganar una guerra mucho más importante. Por eso, aquel círculo vicioso hay que tratar de romperlo usando la siempre difícil **Tolerancia**. Debemos aprender, aunque nos cueste, a *apearnos del burro* de vez en cuando, con la seguridad que si yo no hago daño al otro, el otro no es un ogro y tampoco me lo hará a mí, porque vamos en el mismo barco y a los dos nos interesa que no se hunda. Si en la relación de

pareja hubiese una lucha por ver quién es más tolerante de los dos, la vida sería muy agradable para ambos, y ninguno percibiría menos beneficios que el otro. Ayudarnos con la satisfacción (emoción) de ver que mientras a tu alrededor otros barcos se hunden, el tuyo sigue luchando contra el recio oleaje. La intolerancia nos lleva a una vida de continuo cruce de castigos mientras dure la relación que acabará en divorcio con todos los problemas materiales y emocionales que ello conlleva, además de la sensación desagradable de haber fracasado en la empresa más importante de nuestra vida, como es la Familia. El divorcio con hijos, es el fin de un problema y el comienzo de una pesadilla. “*Salimos de Poncio y nos metemos en Pilatos*”.

La vida de pareja es muy rica y muy complicada (todo lo que uno hace siempre afecta al otro) y nadie puede desde fuera valorar su equilibrio mejor que los propios cónyuges. Los gobiernos y las asociaciones deberían de abstenerse de intervenir, dictando normas desequilibrantes, y propiciar en cambio la educación emocional desde la infancia, y la intervención imparcial de los psicólogos y agentes sociales en los casos concretos que fuera necesario reconducir al equilibrio. No queramos ser más listos que la propia genética. Las leyes externas, en su ánimo de equilibrar consiguen todo lo contrario, y esa justicia aparente pero injusticia real es generadora de violencia. La violencia doméstica hay que combatirla con la justicia doméstica, y ésta sólo puede ser valorada por los propios cónyuges. Nadie debería ingerirse esgrimiendo fuerza en el funcionamiento interno de la pareja, excepto en casos de delito.

Toda la organización familiar, está genéticamente configurada por la Naturaleza en base a un hombre que sale fuera de la casa para obtener los recursos materiales necesarios, y una mujer que se queda en la casa para administrar esos recursos y atender el desenvolvimiento de la familia. Actualmente, la sociedad de consumo invita a la mujer, con el beneplácito del hombre, a salir de su casa para duplicar los recursos. Así, generando sus propios recursos, la mujer **deja de depender** de los del hombre, con lo que, una vez engendrados los hijos, ya no necesita al hombre casi para nada. Sin interdependencia, los lazos familiares se debilitan. Además el hombre continúa siempre con gran dependencia de la mujer, como vimos, con lo que el desequilibrio está servido. Esta situación es valorada por el hombre como injusta. La injusticia es la base de la violencia. A la mayoría de los hombres la violencia hacia la mujer les repele por razones genéticas y no la desarrollarán, sin embargo puede existir una minoría que vean trastornado su funcionamiento emocional y caigan en el maltrato. El divorcio con hijos desemboca en injusticias imposibles de equilibrar por el sistema judicial ordinario (los hijos no se pueden partir por la mitad, ni estar en dos sitios al mismo tiempo; los bienes inmuebles, pensiones alimenticias, hipotecas etc. a veces tampoco pueden distribuirse equitativamente). Considerando que, con frecuencia, los violentos terminan quitándose la vida, debemos deducir que los problemas emocionales que rodean a los divorcios pueden ser importantes, y sería responsabilidad de las administraciones, valorarlos y estudiar estrategias. Desde luego no dar tantas facilidades para las rupturas. Habría que suavizar los problemas de fondo mediante la asistencia especializada a los ciudadanos emocionalmente desorientados. Los gobiernos deben velar no sólo por la salud del cuerpo, sino también por la salud emocional, porque si alguna de las dos falla, no se produce bienestar en el ciudadano.

Si la mujer trabaja y genera sus propios recursos –superiores a veces a los del marido-, en estricta justicia debería considerarse la igualdad e independencia entre ambos. Desaparece la Jerarquía y de forma natural las luchas y disputas están servidas. Partiendo de esta base, pretender la armonía en el grupo familiar resulta utópico.

Sólo hay tres caminos para evitar las disputas: 1º Que los dos cónyuges continúen interdependiendo uno de otro con equilibrio en el disfrute de recursos (tal como la Naturaleza configuró: Que los privilegios se repartan de manera equilibrada. No que ambos anden luchando por los mismos privilegios. En la 1ª opción cada uno sabe qué puede esperar y qué no; hay paz. En la 2ª opción, a cada paso aparece la disputa). 2º Que el hombre renuncie a su Jerarquía genética, con lo que se mantiene la convivencia, pero el sufrimiento por las emociones reprimidas va a resultar traumático. 3º Que la mujer trabajadora renuncie a su

igualdad, para lo que está genéticamente adaptada, aunque renunciar a los derechos nunca resulta agradable, ni vende, políticamente hablando.

Cabe un cuarto camino que sería que ambos ejerciesen sus derechos con cierta Tolerancia y convencimiento de que al ejercerlos de forma abusiva, se produce malestar en la otra parte.

Siempre que nos salgamos del camino diseñado por la Naturaleza, recibiremos coscorrones emocionales.

¿Nos hemos parado a pensar que durante 8 horas diarias estamos bajo la Jerarquía del jefe, sin derecho a decisiones, cumpliendo órdenes y nadie se rasga las vestiduras?. Bueno, pues desde la vida en la empresa hasta la vida en el hogar hay una distancia abismal, en la capacidad de la mujer para alcanzar sus iniciativas y reparto de recursos. La fuerza y libertad de la mujer en el seno familiar, siempre fue infinitamente mayor que la que puede alcanzar en la empresa laboral. Es más. Excepto en la toma de decisiones importantes, las mujeres mantuvieron una situación de privilegio en el trato familiar. Existe la palabra “caballerosidad” en dirección a la mujer, que no encuentra otra similar en dirección contraria.

El mal, las desgracias, accidentes y tragedias ajenos: Provocan una Emoción desagradable (lamentamos que hayan ocurrido. Si hubiéramos podido evitarlas, lo habríamos hecho, sin duda. Estamos dispuestos a cooperar para aliviarlas). Provocan a la vez otras Emociones agradables de Aprendizaje y Consuelo. Hemos aprovechado el accidente ajeno para aprender cómo debemos nosotros comportarnos para no ser víctimas de casos similares. Sentimos Consuelo al pensar que las desgracias ocurren a los demás pero nosotros, hasta la fecha, nos venimos librando de forma privilegiada. Nos sentimos en definitiva con suerte, y protegidos por Alguien con poder. Conocemos la cita: “*mal de muchos Consuelo de tontos*” . El mal de los demás no va a resolver mi problema (no seamos *tontos*). Pero hay que reconocer que se produce efectivamente un Consuelo (emoción) agradable.

Ocurre también, a veces, que nosotros fuimos víctimas con anterioridad de un accidente o infortunio similar. Sentirse únicos en la desgracia produce la emoción dolorosa de Marginación. Este otro accidente ajeno hace que el malestar de Marginación se atenúe.

Emocionarse: Una persona con poder o Ser Sobrenatural protege al débil cuando éste se encontraba en dificultades. Recordemos las frases tan utilizada en muchos momentos emocionantes: “Dios existe”, “Dios es muy grande”.

Para referirnos a los momentos emocionantes solemos utilizar la expresión: “*se me pone el vello de punta*”.

- Un enfermo está grave y hay una movilización general en todos los equipos del Hospital para atenderlo.
- Película de Ben-Hur: Un pobre condenado a galeras preside el desfile triunfal a bordo de la cuadriga del cónsul romano. La música marcial acompaña la solemnidad. Madre y hermana muy enfermas, son auxiliadas por el vencedor de la gran carrera y por Jesucristo.
- Película: Los indios atacan el fuerte y ya a punto de rendirse, se oye en la lejanía la trompeta del 6º de caballería que acude en auxilio.
- Película: cuando estaban a punto de llevar a efecto la sentencia de muerte de la acusada (persona buena), aparece un testigo que la exculpa con pruebas definitivas.
- El poderoso S. Martín, desde su caballo, se desprende de su lujosa capa para abrigar a un pobre mendigo.
- Mi hijo es un pésimo estudiante criticado por todos. Al fin de curso trae unas notas muy aceptables que nadie esperaba (milagro divino).
- La ambulancia, a toda sirena, lleva a un enfermo grave al hospital. Todos los coches que momentos antes exhibían sus derechos y poderío sobre el asfalto, a pesar de sus prisas, se van apartando, cediendo paso al necesitado.

En todos los casos podemos distinguir lo dicho: Una persona en debilidad y otra persona (o grupo) con poder o capacidad para solucionar o ayudar en su problema. Frecuentemente solemos ver una mano Divina interviniendo.

Por qué nos emocionamos: Nos tranquiliza pensar que si alguna vez nos ocurre a nosotros quedar en serios problemas inmerecidos, aparecerá alguien para sacarnos del atolladero.

El sentimiento de Emoción suele ir acompañado de lágrimas de bienestar, a modo de agradecimiento y sumisión a ese Ser, o buena persona, que hizo posible el desenlace feliz.

Mecanismo de la Distracción: La inactividad, o la fiesta duradera, son situaciones en las que nuestra vida no progresa. Esta falta de progreso es detectada por el organismo como peligrosa porque desembocaba para nuestros antepasados en una más que probable bajada de nivel jerárquico dentro del grupo. Por consiguiente, el organismo manda malestar - aburrimiento- para que salgamos de esa situación peligrosa. Empujados por ese malestar nos movilizamos hacia la ocupación constructiva, hacia la Distracción (aprendizaje) o hacia la Competición. El organismo reconoce estas actividades como positivas y deja de enviar malestar. Ahora nos recompensa y refuerza nuestra buena decisión, mandándonos placer.

El problema de la Distracción radica en que el aprendizaje no tiene límites (cuanto más aprendamos mejor). Poco es insuficiente, un poco más es óptimo, y mucho más resulta excesivo, porque ocupa un tiempo de nuestra vida necesario para otras actividades. Por ejemplo: no ver nunca la tele empobrece mi vida; ver un poco y seleccionado, la enriquece; entregarme al televisor en tiempo sin límite, vuelve nuevamente a empobrecerla. *“En el término medio está la virtud”*.

Cuando emprendemos una distracción, nuestro organismo entiende que estamos aprendiendo o sacando unas conclusiones de lo que vemos, oímos o competimos, que van a servir para mejorar nuestra vida. Aplauda con bienestar, pero no sabe decir “basta ya” porque el aprendizaje no tiene límites. Es nuestra inteligencia la que debe poner sobre la mesa la emoción del **despilfarro de tiempo**. Esta emoción puede (según la fuerza con que subrayamos) imponerse a la emoción de Distracción y actuamos poniendo fin a ésta.

El problema del término medio: Alimentarnos con un garbanzo sería insuficiente, a medida que vamos aumentando el número de garbanzos, vamos mejorando la alimentación, pero, pasado un límite, los garbanzos empiezan a hacernos cada vez más daño. Como es éste un asunto vital nuestro organismo sabe obligarnos a parar de comer en el término medio mandándonos malestar (hartura).

Hay otros muchos temas positivos en nuestra vida que, por no ser vitales, el organismo no avisa del exceso, desconociendo ese punto a partir del cuál comienzan a perjudicar. Ciertamente parece lógico que cuanto más nos sirvamos de lo bueno, mucho mejor, pero no es menos cierto que a partir de un cierto límite, aún lo bueno empieza a generar efectos adversos. Estos efectos casi nunca se relacionan con la causa que los originó, y por consiguiente son difíciles de controlar. Nos encontramos mal, pero desconocemos el motivo; sin embargo cuando notábamos el malestar de la hartura, sabíamos que había que poner fin a los garbanzos. Tenemos que entender que cuando llevamos muchas horas conectados a la tele, no sufrimos Aburrimiento porque tenemos engañado al organismo (nos estamos informando), pero sí notamos una falta de felicidad al notar que somos espectadores de lo que hacen los demás con su vida, mientras la nuestra la tenemos maniatada a la pata del sillón.

El dinero, la imagen, las distracciones, el progreso, son algunos ejemplos de temas a los que deberíamos poner límites racionales, para impedir que invadieran y quitaran sitio a otros temas imprescindibles para una vida rica y completa.

El dinero: Para una familia que no sabe si mañana habrá o no comida para todos, el dinero se convierte en la llave de la despensa. Para una familia catalogada como pobre en

mentalidad occidental, el dinero, una vez cubiertas las necesidades vitales, deja de ser indispensable, pudiéndose, con una buena administración emocional, conseguir niveles óptimos de felicidad. Para las familias económicamente acomodadas en las sociedad del progreso, el dinero comienza a ser un problema: Para ganar más dinero (siempre se aspira a más) tenemos que dedicar nuestro tiempo a trabajar más. Esto es gravísimo porque las restantes actividades felices de nuestra vida, por falta de tiempo se verán afectadas: contacto con los hijos, con nuestra pareja, con los ascendientes mayores, con los amigos. Comemos deprisa, sin centrarnos en el placer de hacerlo. Mantenemos una sexualidad problemática de urgencias y estadísticas. Disfrutamos de la naturaleza sólo los fines de semana, si acaso. No tenemos tiempo para jugar, ni para movernos siguiendo algún ritmo musical. Con algún pretexto, abandonamos el ejercicio de nuestros ritos religiosos. 1/3 de nuestras 24 horas lo dedicamos al trabajo por cuenta ajena, es decir, durante ese tiempo hay que guardar la libertad en el bolsillo, a la espera de poder salir a la calle y poder tomar nuestras propias decisiones. Emocionalmente hablando, nos cuesta muy caro conseguir el dinero. Hay quien lo consigue más fácil vía delincuencia (legal o ilegal), pero al hacer daño al prójimo la persona experimenta una emoción dolorosa que nos aleja de la Felicidad. Como decimos, “*el pecado lleva implícita la penitencia*”. Qué decir de los que no necesitan malgastar su tiempo en trabajo porque heredaron propiedades importantes. Verán cerrado el acceso a la más importante fuente de felicidad que es la Ilusión. Como se **tiene** todo, no se puede **conseguir** casi nada.

Vamos a ponernos un tope a la obtención de recursos y ganar tiempo para poder emplearlo en vivir. Que nadie ni nada pueda comprar y dirigir nuestra vida por unas monedas.

La Imagen: Es la emoción universal (genética) y fortísima que nos impulsa a quedar bien ante los demás. En la vida sólo hay dos formas de estirar el cuello: A base de méritos personales difíciles de conseguir (un santo, un escritor, un profesional prestigioso, un inventor, un cantante, un actor, un futbolista, un político importante. En general alguien que tenga facultades excepcionales). La otra forma, más usual para el resto de los mortales, va siempre unida al dinero, como símbolo externo **visible** de nuestras habilidades especiales para conseguir “fácilmente” aquello por lo que todos se dan tortas. En occidente, la imagen es el triste cajón donde van a parar casi todos nuestros haberes y créditos. Cuando todo el grupo avanza sin freno, buscar el término medio sin quedarte atrás, se hace difícil. Hace falta mucho control emocional para no sentirse **marginado** con menores cotas de Imagen que el resto del grupo.

¿Por qué no es inteligente dedicar excesivo tiempo al cultivo de la Imagen?: Porque la Imagen es siempre **relativa** y sólo brillan los que están por encima de los demás. Este es el mecanismo: Yo me esfuerzo en ganar más dinero para descollar sobre mis vecinos. Lo consigo. Pero mis vecinos también tienen capacidad para esforzarse y conseguir el dinero que necesitan para ponerse a mi altura. Hasta aquí llegó mi brillo porque, utilizando el concepto ciclista, “*he quedado absorbido por el pelotón*”. El resultado de mi maniobra es que continúo en la misma mediocridad de antes, pero con una diferencia: Que hemos colocado el listón más alto y tenemos que **continuar con el sacrificio** de tener que saltarlo. En alguna esquina de nuestra historia futura, habrá alguien contemplándonos y riéndose mucho de nuestros modos de vida.

El tímido: El tímido sabe en su fuero interno que debería ser más exigente con los demás. Debería ser menos cobarde a la hora de ejercitar sus derechos. Esa falta, que le produce dolor, trata de compensarla de dos formas: 1º mediante salidas y comportamientos temerarios a los que las personas menos tímidas no se arriesgarían. 2º regañando y adoptando superioridad con las personas, normalmente familiares, ante los que se puede exigir sin temor (timidez) a recibir una daño (madre, hijos, esposa), y esto para la convivencia familiar es muy grave. En el

término medio estaría la conducta conocida como Asertividad. Es decir: No debemos abusar de los derechos ajenos, pero debemos hacer valer los nuestros.

Vivir la vida no es ir todos los días de “*marcha*”, ni similares, sino cumplir con las demandas emocionales de nuestra genética.

Nos creamos infinidad de necesidades que mejoran nuestra imagen (cuantificables todas en €), y para conseguirlo no nos queda más remedio que desatender, por falta de tiempo, otras necesidades genéticas no cuantificables en € y por lo tanto inútiles para reivindicarnos ante los demás. Para suavizar el malestar que nos produce su insatisfacción, tratamos de correr sobre ellas “un tupido velo”. Esto del velo ayuda, pero la persona no puede engañarse a sí misma, y esa insatisfacción de las emociones desatendidas, produce malestar de fondo. Vendría bien ilustrar esto con la fábula de la zorra y las uvas: Ante la necesidad insatisfecha y dolorosa, la zorra interpone su “tupido velo” y continúa su camino. Qué hubiera pasado si unos pasos más adelante se encuentra una escalera: inmediatamente las uvas habrían madurado. Esto demuestra que cuando creemos que una carencia la tenemos maniatada para que no moleste, continúa viva y mandándonos malestar como es su obligación. Si la zorra hubiera totalmente olvidado la carencia, habría comentado ¿para qué quiero yo una escalera si las uvas están verdes?; pero no.

Las actividades de distracción (televisión, lectura) son actividades contemplativas: No hay que hacer nada ni adoptar estrategias personales. Son otros los que actúan. Su uso abusivo empobrece la vida porque no deja tiempo para otras actividades más creativas. De todas formas sirven para satisfacer la necesidad emocional de distracción, información, sueños, ilusiones, y justicias: “Si el protagonista culminó con éxito su aventura, o ejerció la justicia contra el malo, ¿por qué, llegado el caso, no va a ocurrir en mi vida lo mismo?. Me agrada.” Las actividades de distracción deben estar muy acotadas en el tiempo, excepto casos de grave incapacidad funcional.

Las sustancias que producen bienestar: endorfinas, serotonina, dopamina, y algunas más que desconozco, son especie de drogas naturales y pienso que, al igual que las drogas artificiales, producen adicción, de manera que cuando el organismo no las segrega por falta de estímulos, producen un “*mono*” que hace que la persona se sienta mal. Puede ser el caso de los ricos, cuyo listón material está tan alto que casi nada les estimula porque casi todos los estimulantes quedan por debajo de ese listón. El nivel económico suele ser inverso al nivel de felicidad. La prosperidad económica es caldo de cultivo de emociones negativas, ya que la genética humana está hecha a medida de la precariedad y de la lucha; no de la suficiencia.

Placer: Cuando sobre el organismo pesa una Preocupación, Estrés o Depresión (máxima preocupación), los canales del placer quedan interrumpidos, para poder centrarse sin distracción en la solución que demanda el motivo preocupante. Malestar y placer no pueden ser simultáneos (a nadie se le ocurriría dar un gran aplauso y a la vez un gran regaño). Sí es perfectamente posible percibir el placer en momentos de breve olvido o desconexión de la preocupación. Después vuelve la preocupación y nuevamente desaparece la capacidad de placer.

La vida feliz hay que aprobarla de forma similar a como hay que aprobar un curso de estudios básicos. No basta con sacar matrícula de honor en una asignatura y suspender el resto.

Igual en la vida no basta sacar matricula en “imagen” y suspender muchas otras asignaturas aunque sean de menor importancia. Ver la gág. 73

La imagen no es un valor absoluto sino relativo: Mi imagen depende de la imagen de los que me rodean. Esto origina la siguiente dinámica: Yo quiero mejorar mi imagen (necesito trabajar más y ganar más dinero, ya que la forma casi exclusiva de ganar imagen la venden en el mercado a base de €). El problema nace cuando bs que me rodean también tienen derecho y posibilidad de luchar por su imagen. La mejoran y me alcanzan. Yo me veo obligado a ganar más dinero para volver a descollar. Los demás tratan de aumentar otra vez sus recursos para alcanzarme, y así hasta el infinito. Es decir es una carrera donde nunca se llega a la meta, porque cuando crees que has llegado, resulta que la nueva meta la han colocado varios kilómetros más adelante. Esta dependencia de ese bien **escaso** que es el dinero requiere una gran dedicación de tiempo y de efectivos (trabaja el hombre, trabaja la mujer, se le mete mano a la pensión del abuelo, se le sisa a la alimentación...). La falta de tiempo hace que no podamos dedicarnos a esas otras necesidades o asignaturas imprescindibles para aprobar el curso de la felicidad. Qué pasaría si no participara en esta carrera a ninguna parte: Me quedaría el último y me sentiría al margen del grupo (marginado) y por tanto infeliz. Lo ideal sería que yo no participara en la carrera y que los demás tampoco lo hicieran. Entonces no se produciría marginación, y volvería a ser rico en tiempo y así podría aprobar casi todas las asignaturas del curso de la Felicidad. Esto es lo que ocurre en los países que llamamos tercermundistas. Es la diferencia de ocupar en la famosa “pirámide de Maslow” el piso de arriba o el de abajo. Lo curioso es que todos los seres humanos, por la emoción genética de Progreso luchan por estar en el de arriba. No valoramos que en el piso de abajo (necesidades básicas) podemos dar respuesta a muchas más demandas genéticas (los seres humanos nunca estuvimos instalados a lo largo de nuestra larga historia en el piso de arriba). Al pasar del piso de las necesidades básicas al piso de arriba (piso de la Imagen) la carrera competitiva y comparativa se hace **inevitable e interminable**. Andar para atrás es genéticamente antinatural y nadie lo aceptaría. No parece inteligente ni lógico, aunque decimos que “*Es de sabios rectificar*”. Habría que responder a este problema: Si la finalidad última de nuestra vida es la Felicidad, y el Progreso es sólo una forma particular de buscar esa Felicidad, y ese componente pone en peligro el resultado final, hay que prescindir de ese componente. Un guiso lo componen varios ingredientes. Si uno de ellos es incompatible con los demás, nos estropeará el resultado final. El azúcar es agradable, pero si estoy preparando una ensalada, tengo que prescindir de él, por muy goloso que yo sea.

Según los científicos “**la adrenalina que producen algunas emociones bloquea el funcionamiento del sistema nervioso central**” (muy lento) (para dar prioridad a la **acción o respuesta inmediata** -pienso yo-. No es momento de pensar sino de actuar). Consideremos que cuando nuestro organismo se configuró, se pensaba poco y se actuaba instintiva o emocionalmente con total inmediatez (el mono no podía pensar si debía o no coger la manzana, porque cuando lo decidiera, otro mono se le habría adelantado. De ahí la incompatibilidad de la adrenalina con el raciocinio). Actualmente se piensa más antes de actuar, pero el mecanismo de bloqueo intelectual frente a la adrenalina, continúa vigente y perjudica más que beneficia el desenvolvimiento de nuestra vida. Nos ponemos “nerviosos” en situaciones que deberíamos conservar la calma y no entorpecer el funcionamiento del raciocinio, pero es imposible, seguimos un sistema de vida para el que no hemos sido configurados. Nuestros ancestros, casi siempre solucionaban sus problemas con la acción (u omisión), por eso la genética fijó el automatismo eficaz “problema...liberación de adrenalina...acción”. La adrenalina siempre se quemaba en la acción. En la civilización este automatismo continúa (es genético), pero muchas veces, el encorsetamiento de nuestro estilo de vida, no nos permite llegar a la fase de acción, y la adrenalina no se quema. ¿Por qué no se

llega a la fase de acción? Porque muchas de las acciones que en el Paleolítico realizaban sin represión nuestros antepasados, han quedado –necesaria y lógicamente- en manos de gobernantes, justicia, relaciones laborales, leyes, normas sociales, modas... Pongo ejemplos en los que se ve que el problema provoca adrenalina, por los motivos antes apuntados, y no termina en la acción. No sólo no se quema la adrenalina sino que aparece una emoción muy negativa como es la Frustración; sean algunos ejemplos de ello: Mi calle está mal y no la arreglan, amenazan con subir la edad de jubilación, los vecinos hacen mucho jaleo y no puedo dormir, no me dejan fumar dentro del bar, me obligan a pasar revisión del coche cada 6 meses, alguien pasa y me insulta, sube el precio de los carburantes, la justicia que se me ha concedido no me satisface, tengo que aguantar con buena cara a los clientes, a veces tengo que mostrarme servil con mi jefe, Pedro se ha chivado y me han perjudicado gravemente, el árbitro nos está robando el partido, el profesor me suspende indebidamente, me cierran la tienda delante de mis narices, el autobús está parado pero no me abre la puerta de acceso, mis hijos no me obedecen... Como estos ejemplos podríamos citar muchísimos más. La adrenalina no se quema porque no se desencadena la acción que solucionara cada uno de los problemas citados. Además la libertad en todos estos casos queda menoscabada porque en todos se genera una emoción de odio o ira que empujarían a utilizar la violencia como medio para solucionar el problema; sin embargo **no debemos** utilizar esta violencia, porque vivimos dentro de un marco legal, pero la emoción insatisfecha, interiormente nos hace polvo. De esto se habla en el capítulo de la Libertad.

El organismo maneja nuestra conducta externa mediante un mecanismo emocional de “doble rienda”: Malestar y Placer. Cuando hacemos algo presuntamente perjudicial para nuestros intereses, nos está mandando Dolor o malestar hasta que solucionemos el problema. Una vez solucionado el problema perjudicial o satisfecha la necesidad o la carencia de un bien, nos manda un premio o refuerzo consistente en Placer o bienestar (el placer nos lo proporciona nuestro propio organismo; no el langostino a la plancha, como creemos. Probando a dar el langostino a alguien que termina de disfrutar de un banquete, saldremos de dudas). Llegados a este convencimiento vemos claramente que, antes que el Placer, se hace imprescindible el problema, la necesidad o la carencia. A más necesidades o carencias, más posibilidades de placer. Necesidades cubiertas, Placer dificultoso. Placer = langostino + circunstancias personales. Nos acostumbramos a envidiar al dueño del langostino, cuando en realidad sus circunstancias personales pueden impedirle que éste le resulte placentero.

Posiblemente el organismo por razones de simplicidad y economía disponga de poco número de sustancias productoras de Placer y una sola fuente o sustancia productora de Malestar. Resultando que ese Malestar unido a un concepto cognitivo o causa concreta conocemos con el nombre de una emoción determinada: A esto lo llamamos “Envidia”. Al mismo malestar unido a otro concepto cognitivo lo llamamos “Odio”, etc. Igual ocurriría con los placeres. Para hacernos una idea, podríamos poner el ejemplo de las multas de tráfico: el “Dolor” casi siempre es el mismo y no tiene por qué cambiar (la cantidad económica de la multa). Esta cantidad unida a un concepto cognitivo (mal estacionamiento, exceso de velocidad, viajar sin seguro, conducción temeraria...etc.) nos daría una diferenciación de unas multas de otras. Igual puede ocurrir con las Emociones que dirigen nuestra vida. De echo los científicos encuentran muchas similitudes en el funcionamiento fisiológico de emociones tan dispares como Amor y Odio.

Bienestar que se produce tras haber puesto la vida en peligro: El escalador que llega a la cima, al apearnos de los columpios, al apearnos del avión, el torero al terminar la corrida, los conductores suicidas, el puenting, los deportes de riesgo, los viajes de aventura... Al finalizar el peligro, el organismo premia con un bienestar proporcional al grado de peligro corrido.

Inteligencia Emocional: Las emociones desfavorables pueden llevar al fracaso a un individuo con mucha inteligencia, mientras otro, a priori peor dotado para la misma empresa, sus emociones favorables pueden conducirle al éxito. De todas formas, no parece correcto hibridar en un mismo término Inteligencia y Emociones, aunque en el fondo lo importante es lo que entendemos, no las palabras que utilizamos para expresarlo.

No olvidemos que las decisiones que afectan a nuestros actos, no son tomadas por la Inteligencia, sino por el juego o balanza de las Emociones.

Sensaciones negativas sin posibilidad de mejorarlas, y por tanto, dolor innecesario: ¡Cómo pasa el tiempo! La vida es un asco. Hace un tiempo de perros. Somos el culo del mundo. Todo me sale mal. Encima de pupa chichón. No tengo más que goteras por todas partes. Qué mala suerte tengo. No hay manera.

Todas estas sensaciones están relacionadas con el Pesimismo doloroso improcedente, ya que el sufrimiento no nos va a llevar a solucionar el problema.

Sensaciones negativas por problemas con posibilidad de mejorarlos, y por tanto, dolor necesario que nos empujará a ello: Siempre se me quema la tortilla. Otra vez he perdido el autobús. Estoy perdiendo amigos en el trabajo. Este abrigo me cae muy ridículo. Llevo un siglo sin ver a mis abuelos. Qué tarde se me ha hecho. Otra vez me han dado gato por liebre. Esto no es un coche; es un cacharro. ¡Qué resaca me dejan los botellones!

El malestar me moviliza a solucionar el problema: Tendré más cuidado con la tortilla, procuraré llegar antes al autobús, veré la manera de no perder amigos, me buscaré otro abrigo, buscaré un hueco para ver a los abuelos, vigilaré el reloj con más atención...en mi mano está todo esto y voy a mejorarlo.

Qué pasaría si hiciera caso a los eslogan que circulan sobre Optimismo: Que no sufriría el malestar del Pesimismo, pero mi calidad de vida se empobrecería al no solucionarse esos problemas. La inteligencia nos irá indicando cuándo debemos ser optimistas y cuando no. El Pesimismo no lo puso ahí la Naturaleza para fastidiar, sino para solucionar problemas al alcance. No debemos hacerle una guerra irracional.

En nuestra vida, lo que está mal es motivo de atención y malestar, para que busquemos soluciones, en cambio lo que está bien en nuestra vida lo pasamos por alto (si está bien, no hay nada que arreglar, y por tanto, a otra cosa). Una buena receta para nuestra Felicidad consiste en traer al pensamiento consciente esas cosas que están bien y que pasamos por alto. Nos cuesta poco y nos mete en una dinámica de positivismo: ejemplo de pensamientos de este tipo en los que debemos recrearnos: ¡Qué bien nos llevamos en mi familia!. Hace una mañana espléndida. Qué bien me siento descansando tras la fatiga física. Esta comida que yo disfruto es un lujo para muchos. Llevo 3 meses sin perder el autobús. Los conocidos me saludan con alegría. Llevo una racha de buena salud. El barco de mi matrimonio se mantiene a pesar del oleaje. Cuántas cosas buenas he disfrutado en mi vida. Qué bien tener una ducha a mano cuando aprieta el calor. Qué bien huelen los jazmines del jardín. He dormido toda la noche de un tirón... Cada uno puede examinar lo bueno de su vida y acostumbrarse (es cuestión de entrenamiento) a recrearse en ello unos breves momentos.

Dinero: El antes y el después: Desde tiempos muy remotos se practicó, sin duda, el trueque o intercambio de bienes materiales o inmateriales. También existiría la deuda como pago aplazado de forma razonable. El 99 por ciento de los intercambios tendrían su base en los productos que hoy llamamos de primera necesidad. Acaparar gran cantidad de estos productos resultaría inútil. Imposible, diríamos, por incompatible con la vida nómada, amén de su carácter casi siempre perecedero y su difícil protección de la rapiña. Nadie trabajaría más de lo necesario. Por todo ello, la lucha por el enriquecimiento individual se situaría en niveles muy bajos o inexistentes.

Entró en escena el dinero, con lo que nos ahorrábamos tener que ir garbanzos para arriba, garbanzos para abajo, con el contratiempo de que el otro estaba ya servido y no podíamos conseguir sus gallinas a trueque de los dichosos garbanzos. El dinero por su versatilidad interesaba a todo el mundo y con él siempre hay posibilidad de comercio. Hasta aquí el invento funcionaba de maravilla, pero las monedas resultaron con una cruz al reverso: Se pueden almacenar fácilmente, y como no se estropean, cuantas más acapare, más posibilidades adquisitivas tendré. Es lógico. Límite de almacenamiento, ninguno. Puedo comprar lo necesario y lo caprichoso (consumismo). Trabajaré sin límite porque no existe límite en el almacenamiento de dinero. Cuanto más mejor. Por ser un bien fácilmente transportable e inidentificable, se hace perfecto para sustraerlo. Los niveles de preocupación por el enriquecimiento individual pueden ser ahora altísimos. Aparece el concepto de riqueza y de pobreza. El dinero es poder. El rico puede conseguir lo que quiera del pobre. Basta con ir añadiendo dinero hasta vencer la resistencia. Con el dinero nace el servilismo. Es el hilo capaz de mover la marioneta a capricho de quien la maneja.

La Deuda: No es agradable sentirse en deuda. Sentimos bienestar ante la deuda pagada. “*El que paga descansa*”. La penitencia aplaca el malestar del pecador. A mayor penitencia, mayor tranquilidad.

Cuando un familiar está en vida, siempre tenemos tiempo de equilibrar las pequeñas injusticias que hayamos podido cometer con él. Cuando fallece, ya es imposible, y entonces aparece con fuerza un sentimiento de deuda impagable o duelo. Tanto más, lógicamente, cuanto peor haya sido nuestra conducta. La persona que se portó bien con el difunto, sufrirá la pérdida, pero su duelo será menos tormentoso.

El “**libre albedrío**” no existe: ante toda disyuntiva, la Inteligencia se encarga de instalar la balanza y de ir convocando en ambos platillos las correspondientes pesas emocionales (a favor o en contra). **Siempre** se hará lo que indique el platillo más pesado, teniendo en cuenta que la necesidad de demostrarnos a nosotros mismos que somos libres (alguien nos amenazó que no lo éramos) a la hora de decidir, pesa lo suyo; tanto que puede hacer que la balanza se incline hacia el platillo que en estricta lógica era más débil. Nos hemos engañado. Pero como no nos interesa engañarnos, a lo largo de nuestra vida, nunca o casi nunca hacemos uso de esta pesa desequilibrante. Nos sentiríamos mal al pensar a ciencia cierta que nos estamos perdiendo la mejor opción. ¿Cómo actuamos cuando vamos a elegir entre 2 lavadoras, entre 2 coches o entre 2 novios?. Vulgarmente decimos que miramos los “pros” y los “contras”, que justamente coinciden con los dos platillos de la balanza. Gran parte de las pesas que ponemos en la balanza son de peso subjetivo, de manera que las decisiones finales de varios individuos ante un mismo problema, pueden no coincidir. Así vemos la variedad de comportamientos en la sociedad, que dan la impresión engañosa que cada uno elige libremente. En el funcionamiento de la balanza de las emociones, las que ocupan el platillo de las perdedoras, al quedar insatisfechas, o haber sido contrariadas, dejan un residuo de malestar, que puede ser muy importante, e incluso sugerimos que la decisión tomada no fue acertada. Basta con que la Inteligencia descubra a posteriori una circunstancia que no se tuvo en cuenta, y por ello no hizo concurrir al platillo a la correspondiente emoción.

La vida del progreso se caracteriza por el sin fin de posibilidades que nos brinda.

Nuestros antepasados tenían pocas opciones y se entregaban plenamente a ellas con un disfrute sin reservas. Nosotros elegimos un menú en el restaurante y lejos de centrarnos en él, estamos más pendientes del que no elegimos y el vecino sí eligió. Si elegimos Benidorm, sentimos perdernos Marbella. La playa está bien, pero me pierdo la montaña, etc. Si pretendo amargarte el partido de fútbol, sólo tengo que regalarte una entrada de teatro para la misma hora.

Como diría Ortega y Gasset, “...Una de las cosas más terribles de la vida es la vacilación, tener que decidirse ante muchas posibilidades iguales”.

El Hombre por naturaleza ¿bueno o malo?: Las 2 cosas: Es **bueno** en cuanto que debe proteger a los otros componentes del grupo que le sirven de apoyo cooperación y fuerza defensiva ante enemigos comunes (egoísmo). Es **malo** en cuanto que los otros componentes del grupo compiten con él por los recursos y privilegios, o molestan con su actitud o personalidad. Se puede definir el Hombre como “generalmente bueno y puntualmente malo o injusto”. La frontera entre la maldad y la justicia, a veces es muy difusa (es **malo** que me robes unos garbanzos; es **justo** a veces que haya un reparto de garbanzos, quieras o no).

La práctica del bien o altruismo es quizás la fuente más importante de Felicidad (*lo que siembras recoges*). Por el mismo motivo resulta doloroso practicar el mal, aunque sea de forma involuntaria. El empresario que no tiene más remedio que despedir a sus trabajadores, sufre.

¿Por qué ocurre así?: A lo largo de millones de años se hizo genético. Si hago el bien, hago un amigo para el futuro. Si hago el mal gratuitamente, me granjeo una enemistad que incluso tratará de perjudicarme. No me interesa.

Desgraciadamente en la sociedad del progreso resultaría poco inteligente hacer el bien ya que estamos en continua competición unos con otros, a ver quien saca el cuello más alto (“*al enemigo, ni agua*”). Esta barrera prohibitiva de practicar el bien va en contra de la genética humana y al no poder ejercitarse, produce malestar. En el pecado llevamos la penitencia. Para engañarnos a nosotros mismos y suavizar este malestar, practicamos el bien con los pobres (limosnas) y con los tercermundistas (ONG) que no compiten con nosotros, pero con el vecino, de ninguna manera. Sería de tontos ayudarle. ¿Se imaginan al Barcelona ayudándole al Real Madrid?

El Remordimiento o “Voz de la conciencia”: Si he hecho un daño al prójimo, en respuesta puedo recibir otro similar. El Remordimiento es como un doloroso interrogante: “¿No debí dar una solución menos traumática para el otro?”. Cuanto mayor es el daño que hacemos, más tormentoso resultará el Remordimiento. Pensemos en los casos de los criminales que no son encontrados por la Justicia, y con el tiempo ellos mismos confiesan su crimen cuando podían mantenerlo oculto. ¿Qué consiguen con ello?: Pagar y descansar. El malestar del Remordimiento no cesa hasta que no se paga. Cuando el daño que hicimos es pequeño e irreversible, pagamos pidiendo perdón. El perdón supone rebajarnos humildemente al otro, poniéndonos en sus manos. Lo terrible es cuando mi vida se llena de pequeños daños “legales” al prójimo, sin compensarlos ni solicitar perdón a las personas dañadas. Entonces vivo con un continuo malestar. Como son pequeños daños, no los relaciono con mi malestar, y en consecuencia no pongo el remedio para saldarlos y eliminarlos. Por el contrario, la persona que practica el bien, espera el bien y apoyo de los demás y eso produce bienestar o felicidad. Si hago el bien, me aseguro (tengo muchas posibilidades) que recibiré el bien. La Seguridad -según la pirámide de Maslow- resulta muy tranquilizadora. Los mafiosos practicaban con frecuencia las obras de caridad con los huérfanos (quizás de sus propias víctimas) posiblemente como liberación de sus remordimientos.

Las obras de caridad y el voluntariado, nos dan oportunidad de saldar la infinidad de cuentecillas que –aunque no las conozcamos- presentimos que existen y que están pendientes. El que paga descansa.

Pienso que los empresarios y los jefes, tienen en el ejercicio de su trabajo más ocasiones de hacer daño a sus subordinados que a la inversa. Por ello están más expuestos al malestar de remordimiento. Cuanto más derechos se restrinjan a los subordinados (hasta un límite), mejor le irá a la empresa. Cuanto más condescendiente se sea con ellos, peores resultados se obtendrán. La empresa da a los subordinados y recibe de éstos. Cuanto menos dé y más reciba, “mejor”. Mención aparte merece el jefe que sabe incrementar la productividad de su

empresa mediante el buen trato a sus subordinados y reparto de beneficios. Sobre esto habría que considerar muchos factores y emociones para que el resultado final fuese el deseado. No por ser bueno el jefe va a asegurarse una mayor productividad. Podría aparecer el abuso de los subordinados etc.

Notros no podemos engañarnos a nosotros mismos por muchas consideraciones y justificantes que aportemos; en el fondo nos queda la sensación de haber obrado mal y eso es lo que llamamos **voz de la conciencia**, que no es más que otra emoción que nos alerta **siempre** de los autoengaños (no de los ajenos –lógicamente-).

Los dolores somáticos no desaparecen, ni pueden quedar en suspenso, hasta que no se soluciona la causa (muy concreta y fácil de conocer: Los dolores son específicos, y fáciles de discriminar: me duele una muela, la cabeza, un tobillo, la garganta...). Sin embargo **los malestares psíquicos se manifiestan con un malestar similar para todas las causas y poco discriminado ni localizado (infelicidad)**, con frecuencia se hace difícil relacionar causa-efecto: “Me encuentro mal. No sé que me pasa. Mi vida va bien, no me falta de nada, pero no estoy contento. Todo me molesta. No tolero a nadie...”. ¿Cuál es la causa de esta sensación de infelicidad que tengo? Si tengo problemas en concretar la causa u origen, difícilmente podré poner remedio. A veces las causas son violentas y repentinas fáciles de detectar (por ej. No me esperaba estas notas de mi hijo, me ha fallado un amigo en algo concreto, he perdido mucho dinero tontamente, avería grave en el coche...) el malestar en poco tiempo se ha superado, mejorado u olvidado porque al conocerlo, podemos remediarlo. Otras veces las causas no son explosivas y repentinas sino que están ahí y perduran largo tiempo (hijos adolescentes, enfermedades, desatención a los padres o a los hijos por horarios laborales, insatisfacción económica.... En general lo que llamamos Preocupaciones. Son las peores. Son las más traicioneras porque se esconden, quedan temporalmente en suspenso solapadas por otros motivos felices concurrentes, no nos damos cuenta de que están ahí pero ellas, apenas desaparece el breve motivo de bienestar concurrente, vuelven a la carga produciéndonos Infelicidad. Nosotros achacaremos esa infelicidad a otra circunstancia negativa y dejaremos que aquella siga haciendo estragos impunemente. Echamos la culpa de nuestro cabrero (infelicidad) a lo mal que estaba hoy el tráfico, e ignoramos que el malestar ya venía de antes.

Repitamos que la sensación de infelicidad puede ser momentáneamente anulada por una circunstancia feliz concurrente (las sensaciones de felicidad y malestar psíquico no pueden coincidir al mismo tiempo. Pueden alternarse. Una sensación puede quedar en suspenso temporalmente y después volver a manifestarse).

Concretando, hay situaciones de infelicidad en las que conocemos perfectamente el motivo, y podemos buscar solución. Pero hay otras en que sentimos la infelicidad pero no sabemos qué nos la produce. Para esto es fundamental una mínima formación emocional, y poder chequear nuestra vida (las asignaturas de la pag. 73 pueden servirnos de ayuda).

El perfeccionista cree que hay mucho que mejorar en su vida. Hay muchas cosas que –a su juicio- no van bien. Muchas cosas que parecen no ir bien, suman muchos malestares que no dejarán sitio a los disfrutes de lo que sí va bien (no hemos terminado de disfrutar de algo y ya estamos inmersos en la molestia de otro arreglo). La sociedad del progreso y de la imagen, es pura competición y comparación. Y en la competición no basta tener un nivel, sino que ese nivel debe ser superior al del resto de competidores. No nos damos cuenta que en la maratón sólo disfruta el que llega el primero, mientras que los que hacen el mismo trayecto en plan de excursión no competitiva, podrán ir recreándose a lo largo del camino.

He oído decir que *“todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada”*.

Recuerde el perfeccionista que en el término medio está la virtud. Sólo la competición exige perfección. Salgámonos de la carrera y marchemos de excursión por la vida.

Los Valores sociales y normas de cortesía. El hecho de renunciar a mis derechos a favor del otro, parece ir en contra del principio de funcionamiento egoísta del ser humano, pero todo lo contrario; los valores sociales han sido creados para favorecer a los grupos sociales que habitualmente los practican. Por ejemplo: Cuando un individuo se agacha (sin problemas) a recoger algo que se le ha caído a otra persona cargada de bultos (con problemas para agacharse), no hace otra cosa que **asegurarse** que si mañana él se viera con el mismo problema, alguien acudiría a solucionárselo. Ocurre que hay un individuo que se siente más “listo” que los demás y se ahorra el agacharse y no ayuda al prójimo. Al hacerlo está autorizando al otro a que haga lo mismo, y así uno tras otro, y en estricta justicia, todos van pasándose al bando de los “listos”, de manera que cuando a un “listo” se le cae el paquete, para recogerlo, se verá obligado a realizar unos esfuerzos complicadísimos y problemáticos por falta de ayuda. Resumiendo: no te agachas cuando lo podrías hacer sin problemas, y te ves obligado a agacharte cuando lo tienes complicado. Muy inteligente.

La cortesía y los valores humanos, por su carácter de reciprocidad, fueron inventados en beneficio propio. No seamos “listos” y sintámonos inteligentes al practicarlos, marginando a la vez a quienes no los cumplan, para que, de alguna manera, se sientan obligados a cumplirlos y no den mal ejemplo. Hay que ser listos pero no listillos.

Las compañías de seguros se inspiran en los Valores y normas de cortesía: Yo hago hoy un pequeño sacrificio (cuota asequible) y duermo tranquilo de que si se inunda el piso, me van a ayudar a superar un grave problema. Yo hago hoy un pequeño sacrificio agachándome a recoger el paquete y estoy tranquilo de que cuando mañana se me caiga a mí, me ayudarán a resolver ese incómodo problema. Si toda la sociedad practica los valores, y de acuerdo con la ley de probabilidades, en toda mi vida me habré agachado fácilmente a recoger el paquete ajeno 50 veces (por ejemplo) y otras 50 veces alguien se habrá agachado por mí cuando yo iba cargado. A lo que hay que añadir el beneficio emocional que habremos recibido cada vez que nos hemos agachado a ayudar al prójimo, o que alguien se ha agachado a ayudarnos (el que se agacha es feliz de hacer el bien, y el que no tiene que agacharse es feliz de no sentirse abandonado). El balance positivo lo firmaría la persona más egoísta del mundo. Seamos listos.

Lamentablemente no lo haremos así porque en la sociedad del progreso y la competición, ayudar al prójimo es como echar piedras sobre tu propio tejado, recordemos aquella cita tan competitiva como inhumana “*al enemigo ni agua*”: “*encima que lleva más paquetes que yo porque es más rico, ¿voy a agacharme a recogerle el paquete?. Que se agache él con los güevos*”. Más o menos funcionamos así, insisto, lamentablemente.

El problema no son las personas sino el estilo de vida de la sociedad del progreso. Esas mismas personas en una sociedad menos desarrollada, se comportarían de forma más humana e inteligente. Esto no es muy difícil de comprobar a poco que nos informemos de otras culturas más “atrasadas”.

La artesanía nos produce satisfacción porque la artesanía ha sido la vida de nuestros antepasados. La industria es de ayer y no es genética.

La Timidez: En las sociedades tercermundistas, las personas desde pequeños interaccionan continuamente con sus semejantes (juegos, diálogos, tratos, competiciones...) Esto permite al individuo conocer sus límites jerárquicos, y dentro de ellos puede desenvolver su vida con seguridad sabiendo hasta dónde puede llegar. En la sociedad del bienestar, los niños y jóvenes no juegan entre ellos (lo hacen con máquinas guapísimas). No dialogan entre ellos (dejan que la tele tome la palabra). No compiten entre ellos (lo hacen enganchados al carro del Real Madrid o el Barcelona). El resultado es que el individuo desconoce sus límites **respecto a los demás**. Entonces son víctimas de la Prudencia que, en caso de duda, aconseja abstenerse de actuar, y este abstenerse no es otra cosa que Timidez desproporcionada (“quedarse cortos”). Las nuevas generaciones son respecto al grupo que no controlan (la

sociedad) mucho más tímidas que las anteriores, y esto provoca un desahogo cruel y descarado en el grupo que controlan (familia).

La Timidez es terrible, porque la persona va dejando por el camino infinidad de beneficios a los que podría optar y no lo hace. Su calidad de vida se ve muy empobrecida.

La Intimidad tiene sentido en una sociedad que hipervalora la Imagen: La intimidad me permite ocultar lo que pienso que afea mi imagen, de manera que los demás sólo vean lo que yo crea que me embellece, y así lo colgaré y haré público en las redes. Con la dichosa Intimidad todos tenemos un concepto de nuestros vecinos mucho más elevado del real (vemos lo bonito que sacan a la calle e ignoramos lo feo que ocultan en casa), y esto nos obliga a intentar continuamente superarnos en una carrera sencillamente de necios a ver quien coloca el listón más alto. Contrariamente, yo como ser humano no tengo que ocultar mis miserias (*“el que se vea libre de ellas, que lance la primera piedra”*). La Intimidad es el origen de la Soledad.

Hay otras culturas distintas a la del bienestar, donde los ciudadanos entran unos a las casas de otros, conocen en directo sus problemas y de esta manera no se agobian con los propios. Saben que los vecinos son como ellos y por lo tanto huelgan las competiciones y brilla la solidaridad.

Todas las personas **tenemos derecho** a conocer las circunstancias reales de los demás, para saber si nuestra posición dentro del grupo es la normal (conocimiento del medio) y no agobiarnos con falsas suposiciones.

Es una barbaridad promulgar leyes que protejan la Intimidad. El óptimo de intimidad queda a niveles muchísimo más bajos.

Los avances de la sociedad, conllevan apareados otra serie de cambios, poco valorados, que pasan desapercibidos. Estos cambios pueden hacer que un avance tan vertiginoso no resulte conveniente. La genética del ser humano está diseñada para avanzar. A lo largo de milenios, estos cambios, han ido integrándose genéticamente porque se produjeron muy lentamente (milenios). Modernamente tenemos el inconveniente de que los cambios son muy repentinos. Imposible la adaptación genética a los efectos secundarios. Entonces éstos se manifiestan con toda su virulencia. El individuo no lo sabe pero nota malestar, y se siente infeliz. Al no saber cuál es el origen de su infelicidad, no pone remedio y la infelicidad continúa. Por ejemplo: se inventa la televisión, igual que se inventó la dinamita, como algo positivo. Esto conlleva **inevitablemente** un deterioro del diálogo y las relaciones interfamiliares. Se inventa el ascensor y perdemos la batalla del colesterol. Podríamos poner muchos ejemplos, todos pesimistas por quedar fuera de genética, sobre los efectos revolucionarios de nuestros “avances”.

Una misma emoción puede manifestarse con distinta fuerza o intensidad de unos individuos a otros por la genética (igual que unos nacen con la nariz más larga, otros con las orejas más pequeñas, otros más altos, etc.) También se crea diferencia por la educación infantil o cultura social (la doctrina religiosa, amor a la patria, a los colores deportivos, a la ecología, las vergüenzas). También la Inteligencia puede dictaminar mayor o menor gravedad, o beneficio. Esta diferente manifestación de la fuerza o peso de las emociones dará lugar en la balanza a una gran variedad de conductas de unos individuos a otros.

Rico o Pobre: Partiendo de la frase “Las cosas sólo se valoran cuando se pierden”, podemos concluir que “tener” no se valora (no produce felicidad porque el organismo sólo premia lo que se consigue). “perder” resta felicidad, “conseguir o recuperar” produce felicidad.

El rico conjuga con mayor frecuencia el “tener” (no necesita “conseguir”), el pobre puede con más frecuencia “conseguir” porque no “tiene”. Esto concuerda con aquello en lo que todos coincidimos de que “Las cosas cuando no se tienen ilusionan hasta que se consiguen;

después se abandonan y olvidan”. Para ilusionarse es preciso “no tener”; “tener” hace perder interés en ellas. La vida del pobre es más feliz y placentera que la del rico. En los países pobres –he oído decir en infinidad de ocasiones- se respira ambiente de alegría, solidaridad y despreocupación. En los países ricos lo más frecuente son las caras largas, graves, e intolerantes.

El pobre ve que el rico “tiene” y piensa: “Si yo tuviera, sería feliz”. Claro, porque él va a conjugar el “conseguir”. Lo que no piensa es que cuando “consiga” recibirá un premio, pero no puede volver a conjugar el “conseguir” sino el “tener”. Las cosas sólo se consiguen una vez. Para volver a “conseguir” habría que “perder”. El que “tiene” necesitaría “perder” o dar para recuperar la capacidad de “conseguir” (hay una cita de la filosofía hindú que reza: “*Lo que no es dado, es perdido*”). Por todo esto, la felicidad no puede ser constante; debe alternar obligatoriamente con fases negativas o problemáticas desde las que partir para “conseguir o mejorar”. La ola no sube si antes no baja. Cuanto más baje, más subirá.

Nuestra genética es de pobres. La riqueza acumulativa no existía más allá de 8.000 años. Imposible para un nómada acumular riquezas. Los bienes no se tenían; había que “conseguirlos” cada 24 horas, y por si esto fuera poco, todo había que compartirlo con el grupo, *velis nolis*.

Además tengamos en cuenta que, aunque el rico haya conseguido su capital dentro de la legalidad vigente, existe otra legalidad de tipo emocional, a la que no se le puede ocultar toda la historia del proceso ganancial. Ella puede dictaminar Injusticia o abuso social real, generadores de Culpa, y por consiguiente, el disfrute de su dinero, resultará al rico mucho menos dulce de lo que desde fuera imaginamos.

Ilustración de Rico y Pobre:

Consideraciones sobre un hotel de 4 estrellas y un restaurante (cómo los ven un millonario, un ciudadano medio y un subsahariano): El millonario pondrá faltas al hotel y no digamos al restaurante (puede no estar contento en ninguno de los dos), el ciudadano medio pondrá faltas al restaurante (puede no estar contento), pero no se las pondrá al hotel (siempre estará contento). El subsahariano será feliz donde quiera que lo llevemos. ¿Quién de ellos está mejor posicionado para conseguir disfrute?

La Felicidad no depende absolutamente de las cosas, sino de éstas + las circunstancias personales del individuo.

Cuando España ganó su segunda Eurocopa, después de casi 50 años, el asunto se convirtió en tema prioritario en todas las tertulias y conversaciones de los ciudadanos durante varios días. Después llegó el Mundial del 2010 y ocurrió igual. Al ganar la tercera Eurocopa en el 2012, las conversaciones giraban en temas varios, pero no necesariamente sobre el tema deportivo. El preparador de la selección española comentaba que “*Hemos pasado de pobres a ricos y nos hemos vuelto muy exigentes*”. En el próximo mundial de 2014 (ojalá me equivoque), tendremos más posibilidades de sufrir que de celebrar, ya que no nos vamos a conformar simplemente con llegar alto. Me gustaría volver al nivel de felicidad de la segunda Eurocopa.

Si comparamos la Felicidad con una escalera, el que está en el peldaño más bajo, sólo puede subir. El del peldaño más alto, sólo puede bajar. Subir es agradable. Bajar desagradable.

El que nada tiene, todo lo puede conseguir. El que lo tiene todo, apenas puede conseguir algo más.

Hay dos clases de pobres: Uno el ciudadano medio de un país pobre, y otro el ciudadano pobre de un país rico. El primero no se siente pobre y sonríe a la vida. El segundo, a pesar de disponer de más recursos que el primero, se siente pobre rodeado de personas ricas y no es feliz con su vida marginal.

SI TRABAJO PUEDO CONSUMIR. SI CONSUMO PUEDO TRABAJAR. No parece una propuesta circular muy inteligente.

Importancia de la comunicación interpersonal: Cuando mantenemos una conversación, los casos que nos cuentan de forma fidedigna, enriquecen el almacén de nuestra **Experiencia** casi como si nosotros hubiésemos sido los protagonistas. Estos datos quedan a disposición de la **Memoria** para ser utilizados con inmediatez en casos iguales o análogos. Ejemplo: no tengo experiencia directa de que los ladrones entren en mi casa; sin embargo me han contado muchos casos de robos y por consiguiente, procuro cerrar la puerta antes de ausentarme. El niño pequeño nunca ha oído hablar de ladrones y no cerrará la puerta hasta que sus padres no le informen de que ocurren casos de robos.

Todo lo que aprendemos de la experiencia personal y lo que los demás nos **comunican** o enseñan va al almacén de la Experiencia. Cuantos más datos o informes conozca yo de mi entorno, más acertadas serán mis decisiones. Cuando hablo con alguien me tranquilizo (dos inteligencias estudian el problema mejor que una sola). Cuando no hablo me angustio. Es como si condujera de noche con un solo faro. Temo no mover el volante acertadamente.

Necesidad de los pequeños problemas: El ser humano ha vivido millones de años teniendo que resolver problemas. El problema presenta 2 fases: Una primera molesta y desagradable, que constituye el problema o necesidad en sí. Esta molestia es la fuerza o emoción que nos empuja a buscar la solución. La segunda fase es la resolución del problema. Al resolverlo, recibimos un incentivo, un bienestar o felicidad. Estos incentivos o premios agradables, al hacerse genéticos con el paso de los milenios, son imprescindibles en cantidad diaria suficiente para el bienestar psíquico de la persona. Es como si dijéramos que estamos genéticamente acostumbrados a esos incentivos. La vida de nuestros antepasados era un continuo ir del malestar del problema a la satisfacción de superarlo, y volver a empezar con otro nuevo. Si no hay problema, no hay satisfacción. Necesitamos resolver problemas para ser felices.

El problema grande y duradero (generador de depresión) era desconocido para nuestros antepasados. Tenían problemas grandes, vitales, pero o se resolvían pronto, o la muerte los solucionaba con igual premura. Actualmente tenemos problemas de “nueva generación” de difícil solución por nuestra parte, y de muy larga duración: Vivienda, hijos adolescentes, divorcio, trabajo insatisfactorio, imposibilidad de atender debidamente a los ascendientes, vivir inmersos en una cultura y valores distintos de los que conformaron nuestra personalidad en la infancia, emigración individual... Todos estos problemas son muy negativos porque permanecen en la primera fase (malestar) y no desembocan o lo hacen a muy largo plazo en la fase placentera de la resolución.

De las 2 fases del placer (1ª de carencia o molestia y 2ª de disfrute), la sociedad de consumo, trata de ahorrarnos la 1ª fase de carencia o molestia (parece algo lógico y deseable), pero con ello no hace sino inhibir la 2ª fase o de disfrute. La persona se instala en el hartazgo. Mira para atrás y ve que no tiene carencia o molestia (*lo tengo todo*), pero no nota que también ha desaparecido el placer de la 2ª fase. Esta conducta aplicada a todas nuestras “carencias” o “molestias” hace que la vida desemboque en un estado de insatisfacción personal que se traduce en un malhumor y descontento característicos de los ciudadanos de países desarrollados, que contrasta y sorprende con el buen estado de ánimo de los ciudadanos de países llamados tercermundistas. Todo el que los visita comprueba esta realidad, que no encaja en nuestros prejuicios. Nosotros pensamos que ellos deberían estar poco menos que llorando y quejándose todo el día. Esto debe ser un punto de reflexión obligado para todo el que pretenda adentrarse en los caminos de la Felicidad.

El hombre necesita sueños de trascendencia para no morir del todo (“*tener un hijo, escribir un libro y plantar un árbol*”). Ellos hablarán de mí cuando ya no esté. Mi nombre se recordará. Es como si yo siguiera viviendo en ellos.

El Pesimismo tiene su base positiva: Pienso que algo va mal. Siento malestar. Trato de arreglarlo. Lo arreglo. Otra cosa es llevar el pesimismo hasta extremos irracionales (en medio está la virtud). Si no existiera el pesimismo, las ilusiones volarían libremente, y las frustraciones y fracasos serían continuos. Todas nuestras emociones son necesarias porque son naturales.

El Optimismo es todo lo contrario. Cierro los ojos a la posibilidad de que algo va mal. En consecuencia no siento malestar, pero si algo iba realmente mal, no se soluciona. ¿qué es mejor? Quizá el término medio. Los dos (Optimismo y Pesimismo) tienen su sitio en nuestra vida, sólo que debemos aprender a manejarlos.

Obsesión: El cerebro evita cualquier asunto que produzca felicidad, infelicidad o dolor y por consiguiente nos distraiga del tema obsesivo o estresante tan importante para nosotros. La Obsesión es el extremo pernicioso de la preocupación moderada. La obsesión no deja a la inteligencia trabajar en otra dirección, entorpeciendo así la llegada por otros caminos de soluciones más interesantes.

El Temor: El temor es una emoción de **malestar** que nos empuja a poner los medios para evitar un mal. Es la base de la **prevención**. El mal se puede atacar desde 2 frentes: El curativo (arreglo la gotera que se me ha producido en la casa), y el preventivo (**temo** que se produzca la gotera y reviso el tejado durante el verano).

Un temor pequeño, manda poca fuerza (poca motivación) para prevenir el problema.

Un temor grande, manda mucha fuerza (mucha motivación).

El Temor inteligentemente utilizado, es bueno para nosotros, y por eso existe. Pero nosotros podemos hacer un uso abusivo de él y convertirlo en un daño no beneficioso. Por ejemplo cuando tememos la llegada de un mal (la vejez). No sirve de nada temer, porque el mal se va a producir por mucha prevención que usemos. Así hay 2 personas: una que al mal de la vejez añadió el malestar que dicho **temor** le produjo durante toda su vida. La otra vivió alegremente y únicamente se enfrentará al malestar ya real de la vejez, habiéndose ahorrado el malestar previo del Temor). Decimos que la 2ª utilizó inteligentemente sus emociones. La persona que teme algo, debe plantearse si con el temor va a solucionar el problema o no, para alimentarlo o por el contrario tratar de desoírlo.

Situaciones en las que yo trataría de evitar el malestar del **temor excesivo** por impropio: Ante la vejez. Ante una de las muchas amenazas de enfermedad que nos plantean los medios de comunicación con sus temibles porcentajes. Ante lo que hará mi hijo cuando sale de marcha. El temor a morirme joven. El temor a la muerte en sí (pensamos equivocadamente que será algo dolorosísimo y terrible)... Un temor cero en nuestra vida sería negativo. Si no, seríamos todos toreros; que se gana más. Saber ponerle límites al temor (como a la mayoría de las emociones), es lo inteligente.

Felicidad: “ Premio o refuerzo que nuestro organismo nos concede por la satisfacción subjetiva de una necesidad material o espiritual que estaba desatendida, cese de una molestia o no materialización de lo temido”

La Felicidad es la única realidad que cuanto más se busca, menos se encuentra (su búsqueda nos llena de Preocupación y Temor de que no la encontremos, y esto dificulta su aparición).

La felicidad ajena no puede medirse con parámetros externos objetivos. Intervienen otros ingredientes o circunstancias totalmente subjetivas. Así sucede con frecuencia que personas que objetivamente viven en una situación envidiable, no manifiestan

síntomas de felicidad. Y a la inversa, personas en ambiente tercermundista que dan muestras externas de felicidad.

El único termómetro que tenemos para adivinar con relativa fiabilidad la Felicidad ajena, se basa en la predisposición a la sonrisa o alegría aún por temas nimios; predisposición a la extraversión y comunicación; el interés por lo intrascendente (las pequeñas cosas); actividad o viveza; Tolerancia social en relación con la conducta de los demás, y Tolerancia a las “desgracias” propias.

Si nos fijamos, veremos que a un estado parecido podemos llegar por el consumo de alcohol o de drogas. ¿Cuál es la diferencia? Que la Felicidad es un potente excitante muy bien dosificado por nuestro organismo, que corta el bienestar, a poco de producirse, con la puesta en escena de algún problema o contratiempo, real o imaginario, dando así tiempo a una recuperación natural de las sustancias hormonales que produjeron la excitación placentera. Aunque queramos seguir siendo felices, nuestro organismo no nos lo permite. Pasado el tiempo de recuperación, vuelve otra vez a abrirse la puerta de la Felicidad, completándose así el círculo natural de Felicidad sí, Felicidad no.

Las drogas artificiales, fallan en el tema de la dosificación. Están a nuestro alcance y las podemos tomar sin tasa. El organismo no tiene tiempo de recuperarse de la excitación, y por consiguiente trata de adaptarse a la droga, obligando a una mayor ingestión (posible gracias al dinero) para conseguir hoy el mismo grado de excitación que el alcanzado ayer. La batalla está perdida porque la emoción de bienestar es fuerte y la Inteligencia no consigue equilibrar la balanza emocional por mucho peso que ponga en el otro platillo. El final casi siempre es infausto.

Si a nuestros jóvenes les pusiésemos fáciles los hilos que mueven la Felicidad, no necesitarían ayudarse con drogas; sin embargo la sociedad de la opulencia y el hartazgo bloquea sus mecanismos de Placer y de Ilusión; resulta paradójico, pero así es. El organismo desconoce esta situación de ausencia de bienestar, para él inusitada, y encuentra salida en la trampa fácil de la droga.

Análisis:

En el proceso de Felicidad, se producen 2 fases imprescindibles ambas: una desagradable (situación de necesidad, molestia o temor) y otra placentera (satisfacción de la necesidad, fin de la molestia, o no materialización de lo temido)

Para que haya felicidad es indispensable que exista previamente necesidad, molestia, o temor (resulta perogrullesco que quien no tiene una necesidad no puede satisfacerla). Debe haber una satisfacción de la necesidad (si no hay satisfacción no hay felicidad y continúa el malestar. La satisfacción debe ser subjetiva: si yo creo que se ha satisfecho, está satisfecha y me siento bien; si yo creo que no se ha completado, está insatisfecha. No afecta la objetividad de la satisfacción. Si mis necesidades están a ojos de todos (objetividad) satisfechas, pero yo creo que no lo están suficientemente, no recibo felicidad. Por el contrario si a los ojos de todos recibo de la vida un pago insuficiente, pero yo creo (subjetividad) que de sobra, veo satisfecha mi necesidad y siento felicidad. Cuando se satisface una necesidad (ha terminado), inmediatamente aparece el bienestar o placer de una intensidad proporcional al grado de la necesidad satisfecha (necesidad pequeña o poco importante, placer pequeño; necesidad importante, bienestar grande). La felicidad no puede ocultarse porque nuestro comportamiento se vuelve tolerante, complaciente, extrovertido, rica expresividad, disposición a la acción, y la sonrisa franca aparece con facilidad aunque los motivos sean pequeños; Por el contrario la infelicidad tampoco puede ocultarse porque nos volvemos intolerantes y exigentes, discrepantes, introvertidos (preocupados), inexpresivos (excepto la Ira), y si hay que sonreír, lo hacemos de manera forzada, o por un motivo muy importante. Decimos desde fuera sin miedo a equivocarnos: “*Este tío viene hoy cabreado*”. Se le nota la infelicidad. Lo mismo que notamos cuando algo bueno le ha ocurrido, y viene feliz con los síntomas antes descritos.

Si aceptamos estas premisas, podemos concluir que cuantos menos bienes materiales posee la persona, tendrá más necesidades. Si de vez en cuando puede satisfacerlas

experimentará felicidad cada vez que eso ocurra. Será rico en felicidad. Los niveles de Ilusión serán muy altos. Si posee muchos bienes materiales, los utilizará para que desaparezcan las necesidades, y con ello estará anulando las ocasiones de sentir bienestar. Será pobre en felicidad, y un nivel muy bajo de Ilusiones. A este punto nos lleva la sociedad de consumo. El ser humano llevaba millones de años viviendo en la precariedad, en un sistema donde nada estaba hecho ni asegurado para mañana: si quería pan tenía que amasarlo, si quería una silla tenía que fabricarla, la choza la arreglaba él, si necesitaba ropa, igual, etc. De repente aparece la industrialización y la máquina. A partir de ahí, los artículos se fabrican con tanta facilidad y a precio tan asequible que podemos permitirnos lo necesario y lo innecesario. El trabajo se hace en especialización y esto cambia brutalmente el esquema ocupacional para el que el hombre estaba diseñado. Antes el trabajo estaba muy diversificado para, como hemos visto, dar satisfacción a las múltiples pero sencillas necesidades. Había que ser panadero, carpintero, constructor, sastre... Ahora el hombre trabaja 8 horas en un trabajo casi siempre muy monótono y especializado, nada diversificado. Tras las 8 horas laborales, se da bruscamente paso a la inactividad, con lo que la vida de muchas personas se compone de 8 h. “a sus órdenes” y el resto en actividades de ocio poco creativas, ya que las ocupaciones verdaderamente gratificantes cayeron en desuso (no hay que preparar comida, no hay que desatascar el lavabo, no hay que encolar la silla, no hay que coser los pantalones, ni arreglar el pinchazo de la bici, porque de todo ello se encarga el reciclaje o los profesionales, previo pago del dinero que nos dieron por las 8 h. de dependencia. Imaginemos lo que supone desperdiciar 8 horas de tu día en una actividad laboral que no te agrada, o tú no eliges, o con compañeros poco afines que tampoco tú puedes elegir, que hablan de temas que a ti no te interesan. El lugar de trabajo lo decide otro, así como tu ropa o uniforme, e incluso la conducta que debes observar en tu puesto. Aguantamos y seguimos opinando que estamos sobre el buen camino, porque todo el mundo lo hace así (Gregarismo). “*La vida es así*”.

Aparece el bricolaje como un sucedáneo de aquella rica actividad artesanal de nuestros antepasados. Es algo genético. Todo lo artesanal nos cautiva.

Tendencias o Gustos: Funcionan igual que las Emociones y perfectamente podemos unificarlas y meterlas en el mismo cajón para no complicarnos. Todo lo que siempre fue agradable, o desagradable, poco a poco se fue transformando en genético y así queda impreso en nuestra naturaleza humana. Antes no existían las modas ni los eslogan, sencillamente porque no existían medios de comunicación con la credibilidad casi divina que hoy les profesamos. Esto quiere decir que solamente triunfaba lo bueno o lo conveniente. La posibilidad de error era mínima, porque las tendencias eran refrendadas, no por un anuncio televisivo dirigido a engañar nuestro subconsciente, sino por un historial de muchos milenios de práctica satisfactoria.

Ahorro (Avaricia moderada): El ahorro nos permite confiar en el mañana. A más ahorro más confianza, hasta unos límites que nos llevarían a lo pernicioso y esclavizante de la otra vertiente conocida como Avaricia. En medio queda la virtud.

Gregarismo: El camino que elige el 99 % de los componentes de la tribu, es el mejor. Se comprueba que ese 1% que no lo sigue, tarde o temprano termina con problemas. ¿Para qué molestarme en pensar, cuál será el mejor camino? Yo hago todo lo que haga la mayoría sin miedo a equivocarme, porque esa mayoría supone un filtro o control de calidad casi perfecto. Es como conectar el piloto automático de nuestros actos, mientras tenemos la mente (inteligencia) ocupada en otros menesteres. Esto siempre funcionó bien en la antigüedad hasta que apareció la trampa en forma de medios de comunicación de masas. Como en los principios de la era de la comunicación, la profesionalidad y la credibilidad de los comunicantes quedaba fuera de duda, ya que se trataba únicamente de informar, sin tomar partido, el público siempre aceptó como verídica toda la información mediática. Cuando oímos “han dicho en la tele...”,

todos abrimos bien los oídos con total interés. Cualquier opinión que se transmita, la audiencia la entiende como “este es el camino a seguir, porque todo el mundo está de acuerdo; no veo que alguien lo discuta. Integro en mi vida aquella información y actúo en consecuencia; lo contrario sería verme en las filas de aquel 1 % que terminaba mal.”

A los medios no les interesa fomentar el debate porque sus mensajes unidireccionales, a los que se deben, podrían perder fuerza ante la opinión de disidentes. Se hace fuerte aquel “*panem et circenses*”. Todo se centra en el espectáculo, concursos, deporte, cotilleos y similares. El daño que nuestra tendencia al Gregarismo nos hace consiste en que nos transforma en muñecos en manos de intereses ajenos a los nuestros: Mensajes de contenido político oculto. Campañas electorales en las que prima la imagen o lo que es lo mismo, el engaño. Eslogan con poco fundamento (“esto es bueno”, “aquello es malo”). Opiniones totalmente personales, que al día siguiente se hacen generales sin el mínimo contraste. Los estilos de vida y “valores” vía telenovela. Y qué decir de las ofertas consumistas, donde se permiten todo tipo de engaños y de incitaciones veladas mediante imágenes sugerentes engañosas, dirigidas a nuestro subconsciente. Nos dicen que el hombre es libre y puede elegir, pero esto en la práctica no es real porque se nos plantean 2 alternativas: accedo a lo que me venden y entro cómodamente en el 99 % vía Gregarismo, o me resisto aferrándome a mi criterio, pero entro en los marginados del 1% condenado a vivir atormentado por la Duda o angustia de estar o no estar en lo cierto. Igual estoy haciendo el tonto y resulta que de los 100 el único equivocado era yo. Normalmente con la ayuda de alguna excusa “lógica”, abandonamos nuestro criterio personal y nos unimos al Gregarismo. A partir de ahí, desaparece la lucha interior de la Duda y nos tranquilizamos, pero somos señuelos en manos de quien mueve los hilos (el poder, el dinero) que decidirá el color de la ropa que nos pongamos, el partido político que votemos, la bebida que elegiremos para nuestra fiesta, etc. etc. No sueñes que eres tú el que eliges libremente. Si fuese así nadie se gastaría un euro en publicidad, y por el contrario vemos que ésta, va ganando presencia en nuestro estilo de vida. Los medios de comunicación, sin lugar a dudas, el invento que más difícil pone nuestra Felicidad, y más aceleración transmite al progreso insostenible. Las personas siempre se comunicaron sin necesidad de “medios de comunicación”, y podrían seguir haciéndolo sin problemas, porque la información útil es la que concierne a nuestro entorno más próximo. A medida que vamos interponiendo kilómetros entre nosotros y el foco de la noticia, ésta va perdiendo utilidad.

Resumiendo: El Gregarismo unido a los medios de comunicación, hacen un daño terrible en la vida feliz del individuo. Las comunidades que disfruten de menos presión de los medios, verán reducido en esa medida el daño que reciben.

El individuo por sí solo no puede salir del sistema porque el que lucha contra el Gregarismo cae en manos de la siempre desagradable Marginalidad.

LISTA ORIENTATIVA DE ASIGNATURAS NECESARIAS PARA APROBAR EL CURSO DE LA FELICIDAD

**TODAS ESTÁN IMPRESAS EN LA GENETICA DE LOS SERES HUMANOS.
VIVIR LA VIDA DEBERÍA SER TRATAR DE DAR SATISFACCIÓN A LA
MAYORÍA, SIN RENUNCIAR A NINGUNA.**

- Hacer el bien a los demás. Amar. No hacer daño. Compasión. Agradecimiento.
- Sentir que mis ocupaciones y desvelos son útiles a mis seres queridos y al grupo.
Interactuar con ellos. Amistad. Diálogo. Enseñanza. Hacer cosas (que no me las den

- hechas. Ser protagonista de mi vida). No inactividad. Sentir que todas mis ocupaciones son necesarias y me satisfacen.
- Amistad, camaradería, fidelidad, diálogo, enseñanza, aprendizaje.
 - Sentirme protagonista de mi vida. Yo satisfago personalmente mis necesidades, sin que otro tenga que hacérmelas por mi falta de capacitación. No confundir descanso con inactividad.
 - Subrayar lo que tengo. No lo que me falta. La publicidad intenta esto último; cuidado con ella.
 - Solucionar problemas. Sentirme capacitado
 - Sentirme amado (sobre todo en la infancia). Sentirme protegido y apoyado por el grupo. No acosado. Sentir que el grupo me ve importante y necesario. Me respeta.
 - Sensación de saldar las posibles deudas. No deber a los demás. Sentir, por el contrario, que los demás me deben. Perdonar. No cobrarlo todo. Sensación de Paz.
 - Sensación de salud, a pesar de los achaques propios de la naturaleza humana.
 - No temer el futuro. En la vida encontraré un rincón de felicidad sean cuales fueren mis circunstancias. No soy responsable de la mayoría de mis circunstancias. Sólo me preocupan las que puedo modificar con mi conducta y a precio razonable.
 - Autoesmima. Sentirme afortunado. Reconocerme unos valores humanos y sociales que brillarán por encima de mi pobre aspecto externo. Sentir que en la jerarquía grupal hay muchos detrás de mí (si es el caso). No sobrevalorar la imagen de los demás. Más bien al contrario: Sentir Compasión por ellos. Para poder mantener esa imagen vana, la vida va a ser con ellos mucho más exigente y amarga.
 - Juegos o actividades esporádicas de competición activa (mejor que expectativa) o comparación (sobre todo los varones).
 - El roce familiar como potenciador de la unidad. La comida como ceremonia familiar de reparto equitativo de bienes. La familia es el grupo de apoyo más fuerte, seguro y natural. Enriquecer la familia sintiendo cercanos a los parientes aunque sean retirados.
 - Disfrutar diariamente la paternidad o maternidad, con todo lo que conlleva la relación paterno-filial.
 - Creencias religiosas que colmen las demandas espirituales. La Religión es fuente de consuelo, sosiego, y reforzadora de los valores sociales imprescindibles para la convivencia.
 - Satisfacer necesidades genéticas propias o de seres queridos. Sentir los placeres vitales: comida, bebida, descanso o sueño, curación, amistad, sexualidad..., alternándolos cíclicamente con hambre, sed, cansancio, dolor, ausencia, continencia... Ojo a las “necesidades” infinitas del consumismo. Quemar dinero y tiempo para ganarlo.
 - Tener controladas, no reprimidas, las emociones que la civilización ha transformado en inconvenientes. Se controla una emoción reforzando mediante el pensamiento insistente la emoción opuesta. Así pierde fuerza y no hay que reprimir dolorosamente. Ojo: La tendencia natural es la contraria: Subrayar la emoción y sentirla dolorosa para obligarnos a satisfacerla. Así funcionaban nuestros antepasados. Como ahora en el marco legal de la civilización no podemos darle satisfacción sin infringir la Ley, el dolor no encuentra final, y el único medio de que dispone el organismo es la ruptura drástica: la temible Depresión.
 - Sentir frecuentemente pequeños placeres que de su presencia beneficiosa durante milenios se hicieron genéticos: Caricias o masajes, el sol de invierno, el fuego, el diálogo del arroyo, la lluvia de otoño, la brisa de verano, el mar, los espacios abiertos, el cielo estrellado, los animales, las plantas, la arcilla, la artesanía, los olores y aromas naturales, el amanecer como comienzo de la vida, el atardecer como satisfacción por lo cumplido y vivido...

- Música, Canto y Danza, sonrisa frecuente e intrascendente.
- Sentir libertad. Reducir al mínimo la excesiva rigidez de las normas impuestas, desde mi sentido de la justicia y el respeto a los demás. Elegir en mi vida aquellos terrenos donde yo pueda decidir, sin sentirme oprimido y limitado por órdenes o normas.
- Sentir que tengo tiempo holgado de hacer lo necesario. Disfrutar de Tranquilidad. Nada placentero o genéticamente necesario va a quedar sin satisfacer por falta de tiempo. Muchas otras cosas superfluas (consumismo) quedarán sin hacer, pero no me importa. Nadie alcanza a hacerlo todo. Tenemos unos límites temporales.
- Aceptar con resignación los accidentes y desgracias que, de forma ineludible, la vida me depara como naturales, sin caer en Frustración. La Naturaleza no concede ningún seguro a nadie. No soy el centro del mundo, ni nadie lo es. Lo mismo que pasa a los demás puede pasarme a mí ¿Porqué no?
- El ejercicio físico. El cansancio moderado como base para el buen descanso. El ejercicio físico siempre estuvo muy presente en la vida de nuestros antepasados.
- Sentir satisfechas mis necesidades de Justicia. En caso contrario ayudarme con la Tolerancia y el olvido.
- Aprendizaje, conocimiento y manejo de mecanismos y dinámicas del entorno social y material. Satisfacer la curiosidad sin timideces ni prejuicios. Preguntar siempre.
- Sentir distracción u ocupación en momentos que salte la alarma del aburrimiento. El exceso de distracción empobrece mi vida (consume el tiempo que necesito para desarrollar otras necesidades). Aunque resulte molesto, ponerle límites de tiempo y frecuencia (dispongo de 30 minutos para consultar en Internet. Si no completo la información, apago y otro día seguiré. Si hoy tengo partido en la tele, me privaré de la película de sobremesa, etc.)
- Los sueños. (lo bueno puede ocurrir. Lo malo se puede arreglar. La justicia se impone sobre el delito. Mi vida puede mejorar), las Ilusiones, los Retos.
- Deseo de información o control de **mi** entorno ambiental. Viaje. Exploración. Cotilleo informativo positivo; no malintencionado ni manipulado.
- Poder controlar el entorno social. Conozco todo lo que me rodea para mejor tomar mis decisiones.
- Hoy mejor que ayer. Progreso muy lento, no revolucionario, sostenible, que permita a padres e hijos, completar su ciclo vital bajo una misma cultura, costumbres, y valores sociales, sin cambios desequilibrantes de una generación a la siguiente.
- No tener necesidad de fijar residencia duradera fuera de la comarca de nacimiento, y lejos de familiares, amigos, conocidos, costumbres y tradiciones, paisaje, clima...
- Arte. Deseo de trascendencia. Prolongarme en mi legado: un hijo, un libro, un árbol... que hablarán de mí cuando yo no esté. Mi memoria seguirá viva en ellos.

---oOo---

Todas estas emociones están ahí para producirnos Felicidad de forma gratuita. **Ah! Y para satisfacerlas no es necesario ir a la escuela.** Cuando Vd. visite un país tercermundista y note que los ciudadanos sonríen, cantan y son más solidarios y tolerantes que en su país de origen, ya sabe el motivo. No se extrañe de que sean más felices que Vd.; y por supuesto, respete su estilo de vida y deje de “ayudarles”. No les dé “caña para pescar” porque si hay pescado, ellos saben cómo atraparlo.

NOTA.- La Imagen externa y el Prestigio, así como el Gregarismo, son quizás las necesidades genéticas más presionantes en el amplio abanico de las Emociones, por encima incluso del Amor, la Soledad o el Desprecio. A nuestros antepasados, en la Imagen o nivel jerárquico, les iba la vida. Ellos conseguían Imagen de sus valores o circunstancias personales.

Nosotros, inmersos en el consumismo, la sacamos casi exclusivamente de ese bien escaso, conflictivo y no natural que es el dinero. Como para conseguirlo tenemos que quemar nuestro tiempo trabajando y poner en grave riesgo otras necesidades importantes, cuanto menos dependamos de la Imagen, mejor nota podremos sacar en las otras asignaturas. Por suerte, desde la aparición de las leyes escritas, la Imagen no es asunto de vida o muerte como para nuestros antepasados, y por consiguiente, no es inteligente preocuparse por ella en tanta medida. Como la Imagen es un valor relativo, puede suceder que por mucho que nos esforcemos, no consigamos brillar, porque los demás también juegan a lo mismo. Sería más inteligente atenuar el efecto devastador de la emoción de Imagen, subrayando **lo que dejamos por el camino** en nuestra estúpida lucha por el dinero. Utilizo el verbo atenuar porque eliminar por completo la emoción, sería tarea imposible, ya que los genes, a corto plazo, no pueden modificarse.

Granada, Julio de 2012

pepeluiscuestatitos@gmail.com