

El del Conflicto Soy Yo



Nelson Torres Jiménez



¡EL DEL CONFLICTO SOY YO!
Nelson Torres Jiménez

Para ti, Isabel Cristina, hija bonita,
En tu octavo cumpleaños
Y por ser la inspiración más conmovedora de mi HOY...

INDICE:

- Nota de Presentación.
- El del conflicto soy yo.
- Reír es algo muy serio.
- La risa y los siete sentidos
- Renacer.
- La alegría del retorno infinito.
- Nací para ser feliz y tú también.
- La vida es unión y separación.
- De niño a hombre deja tu huella.
- La ley del encuentro.
- La ley de las representaciones.
- La ley de la asertividad.
- La ley de las circunstancias.
- La ley de las competencias.
- La ley de la despedida.
- Arcoiris.

NOTA DE PRESENTACIÓN

¿Qué clase de libro es éste? Esta pregunta abre por un instante la posibilidad de dialogo con el lector. En esa posibilidad se inscriben estas palabras de presentación que es verdad son innecesarias. Pues el verdadero diálogo, el que seguramente proseguirá entre el autor y lector, puede prescindir de nuestra compañía.

Ya decían los antiguos que los libros eran puertas a la imaginación, la posibilidad de todas las respuestas y el camino hacia todas las exploraciones posibles. Al abrir la primera página, tu mano inquieta habrá realizado un primer gesto de libertad y exteriorización, es decir, habrás hecho una elección. Aunque distraídamente sin proponértelo, habrás abierto un canal de múltiples entradas y salidas entre el mundo y tu conciencia. Y ya sabían también los antiguos que todo gesto de intervención en el mundo se origina y se orienta en y hacia la conciencia, a veces con la simplicidad de un pensamiento fugaz, de una sospecha por lo que puede ser la vida, o de una intuición acerca de los cambios de la felicidad. Es decir: de una urgencia por pensarnos en medios de “otros” que tal vez caminan a nuestro lado con la misma perplejidad.

Como pronto verás, este libro te atraparé rápidamente, y se desarrollará ante tus ojos como una charla de animada gratuidad y alegría entre amigos. Aunque una serie de mensajes diversos se crucen, junto a comentarios, consejos, chistes y chismes personales, el verdadero impulso consiste en alcanzar el corazón de muchos lectores, en abrir la posibilidad de explorar conflictos comunes, más profundos de lo que podría parecer por la exposición fragmentada, coloquial y despretenciosa de los asuntos tratados. En realidad detrás de su extremo coloquialismo están diferentes teorías de la psique, distintas técnicas de auto ayuda y una suma de experiencias que son compartidas por inscribirse en un mismo horizonte cultural y temporal, y cuyo sentido se reafirma en el diálogo y la comprensión. Porque éste es un libro para ti. Es decir, para los que una tarde, deambulando o esperando en el silencio, o un poco confusos ante la complejidad de la vida, buscan una palabra de aliento, abren sus páginas y allí se reconocen de inmediato.

Este libro habla de la tolerancia necesaria para convivir y crecer, tanto con los otros como en relación, a nosotros mismos. De la risa, que es mucha, y de las penas que suelen ser pocas, considerando al asunto con objetividad. Habla de lugar que cada uno ocupa en el inmenso cosmos, que es el único y perfecto aunque siempre perfectible. Aquí pueden encontrarse todas las heterogeneidades, todas las deferencias, los ritmos y conflictos, sometidos a breves esbozos de simpatía y a pequeñas escenas de desmitificación. Pero todo ello animado con el compromiso de la superación y la disolución de los obstáculos que nosotros mismos, construimos en nuestro paso personal por el mundo.

Y es maravilloso que encontremos, como pauta de acompañamiento de la lectura, la propia voz del autor, la cual es, de hecho, la de un viejo amigo que también ha transitado análogas inquietudes, conflictos y extrañezas de la vida que tanto nos confunden y perturban. De esa vida que, sin dejar de ser también drama y angustia, “unión y separación”, no llega nunca a cerrarnos las puertas que conducen a nuestra propia interioridad, que es el lugar donde se gestan, y también se resulten – nos recuerda Nelson Torres – nuestros más íntimos conflictos con el mundo. De este modo, él nos entrega el valor de su experiencia y el ejemplo de sus

soluciones. Con un lenguaje sencillo y humorístico, a veces irónico y salpicado de llaneza cotidiana, el autor nos induce a pensar las verdaderas proporciones de nuestros conflictos, la falsedad de nuestras representaciones y los límites de nuestra responsabilidad. Sólo enfrentando esa responsabilidad podremos construir la cuota de felicidad a la que tenemos derecho.

Pero éste también es un libro de generosa y paciente búsqueda del lector. Su autor sabe que no es suficiente con creer o saber que poseemos algunas claves. Sabe que el solo intento de compartir esa posesión no siempre es efectivo, y por lo contrario puede conducir al encierro o el autismo sino construimos los caminos que hagan posible la comunicación y la entrega como frutos legítimos de nuestro particular modo de estar en el mundo con “los demás”, con aquellos con quienes, al fin y al cabo, seremos o no felices. De allí que la aparente osadía de su escritura, crudamente directa en muchos tramos, en verdad traduce el esfuerzo de entregar la narrativa de su experiencia y de su reflexión profesional en términos colectivos, dentro de un marco de lenguaje compartible con un amplio sector de los lectores potenciales y virtuales, culturalmente lejanos, tal vez pero siempre humanamente tan próximos.

De modo que aquí estás, lector. Hemos estado esperándonos. Éste es tu hoy: toma y lee.

Agustín José Martínez

¡EL DEL CONFLICTO SOY YO!

¡SI! Mis panas lectores: **LOS DEMÁS NO TIENEN ROLLOS, EL DEL ROLLO SOY YO...** Simplemente, no aguantamos “dos solicitudes” para empezar a sufrir.

Es muy común escuchar la pregunta: ¿por qué el ser humano es tan complejo? Sencillamente, porque somos complejos y lo peor del asunto, es que no queremos aceptar que nuestra naturaleza nos impulsa a vivir de conflicto en conflicto. ¡Es más, si no los tenemos, los buscamos! Es como el niño llorón cuando le preguntamos: “Nené ¿por qué estás llorando?” y él nos responde: “Bueno, porque no había llorado”. Igual sucede con el hombre o la mujer históricos e histéricos donde, por ejemplo: hemos sexuado chévere, comido sabroso, rezado el rosario muy místicos y de repente uno de los dos salta con el discurso: “Tu te acuerdas de aquella vez que estábamos en casa de los Rodríguez y te pusiste a bailar varias veces con aquella catira o catire y me marginaste toda la noche, a sabiendas que me dolía la cabeza, dime ¿por qué lo hiciste?”. “Pero mi amor –responde el otro- ¿vas a empezar otra vez?, si eso pasó hace 14 años. ¿Para qué recuerdas eso ahora?”. “Bueno, porque cada vez que me acuerdo me vuelve la rabia... pero no me has respondido, ¿Por qué lo hiciste?” Y allí se arma, otra vez, el zafarrancho.

Pasamos todo el Domingo bien bravos, rabiosos, tristes y con unas ganas tremendas de divorciarnos o separarnos. ¡Nada! La única verdad es que somos **históricos e histéricos. Somos un conflicto ambulante...**

Si buscamos algo de sensatez, cabría preguntarnos: ¿Qué necesidad tiene el ser humano de revivir situaciones dolorosas, si ya sabe las reacciones y consecuencias? Ciertamente, podemos calificar estas conductas y actitudes humanas de **necesidad o necesidad**.

Necesidad o necesidad etimológicamente, quieren decir, que dentro de nosotros hay “un algo” que, inconscientemente, no cesa. Es como si tuviéramos un prurito, un gusanillo, un estímulo, una ansiedad, muy interna y a la vez muy intensa, que nos impulsa a confrontar la realidad para lograr grandes goces y satisfacciones (**Esto es necesidad**) o para manipular a los otros y recibir amapuches, caprichitos, reconocimiento o maldiciones. (**Esto es necesidad**).

Erickson señalaba que “El estado natural del Hombre es el conflicto”. Cuando yo leí esto pensé: “Tenía que ser psicólogo para decir una frase tan loca. ¿Cómo es posible que el conflicto sea el estado natural del hombre? Esto me parece una aberración porque el estado natural tiene que ser la armonía, la tranquilidad, el paraíso”. Pero seguí leyendo y el tipo insistía: **“Todo hombre, pareja u organización ha de sufrir, en cualquier momento, el conflicto producido por la monotonía o por la confusión; y para ello requiere de tan solo un empujón que lo lleve hacia el precipicio apático y depresivo de las dudas o hacia la auto-realización plena y confiada de todo su Ser”**.

Si le metemos el acelerador del análisis a esta proposición, nos damos cuenta que es verdad. Por ejemplo: estamos esperando el autobús, miramos hacia los lados, el bicho no llega, vemos el reloj, pasa uno repleto, no se detiene; empezamos a maldecir, hasta que por fin llega otro, nos montamos y entonces nos calentamos porque no encontramos donde sentarnos. “Ni modo” decimos para dentro. Un empujón, otro más,

La adrenalina sigue subiendo y estalla el conflicto cuando el chofer se detiene a recoger a otras personas. Y en el acto la expresión más común: “¡Qué vaina, este chofer si se para!”. ¡Ah, si! Tú eras el último pasajero que el señor iba a recoger...

Estamos en una fiesta y queremos bailar, sacamos a una bella dama y nos dice que está muy cansada y pensamos: ¿qué se creará esta pretenciosa? Insistimos con otra y acepta la invitación; pero, ella va por un lado y nosotros por otro y empiezan las maldiciones ¿quién le dijo a esta mujer que sabía bailar? ¿Cuándo se terminará esta maldita pieza? Ya al final, hipócritamente, decimos: “Gracias, señorita”, pero por dentro “ojalá la mate un tren”. Así de sencillo es el conflicto que a cada instante buscamos. Una persona sana, en principio, agradece por lo menos, que ésa joven salió a bailar y por mera circunstancia, ambos no coincidieron en la forma de llevar el ritmo; y por la otra, puede negociar bailar separados, se soluciona el rollo y pasan la noche gozando un pullero, cada cual a su modo.

El verbo latino, “flicto, flictus, flictum”, en una de sus tantas acepciones, significa chocar o desviar. De allí que la partícula [co] traduce juntos y [to] dirección. Por lo tanto, [conflicto] quiere decir: juntos pero chocados o desviados en la dirección. Ahora si podemos imaginarnos y entender todo el rollo en el que estamos involucrados, etimológicamente hablando, nada más. Pero, existencialmente, como tú eres tú y yo soy yo, cada cual con sus **necesidades y necedades** tendremos que coincidir con Erickson en su postulado de que “El estado natural del Hombre es el conflicto”.

Otra de las necedades más comunes que observamos a diario es cuando vemos a una pareja en un restaurante, muy cariñosos, compartiendo los sabores de cada plato, haciéndonos creer que todo funciona a las mil maravillas, pero cuando llegan a su casa, duermen en camas separadas. ¿Por qué engañan? Y lo que es mucho peor: ¿para qué se engañan?

Freud, en su libro “La psicopatología de la vida cotidiana” habla de las caretas o máscaras que a diario nos ponemos para disfrazar nuestro auténtico “YO”, el cual está dominado por el señor “Superyó” quien es esa personita interna que rige la moral, las buenas costumbres, el cumplimiento de las normas, lo formal y le tiene pánico “al que dirán”. En la misma línea de pensamiento se ubica Krishnamurti (1984) en su libro “Verdad y realidad”, cuando plantea el **conflicto** como una natural manera de vivir. Si asumimos el ejemplo de la parejita anterior, los podemos analizar sin mayor profundidad. Una cosa es la **realidad** que nos muestran comiendo y otra cosa es la **verdad** que viven durmiendo. Esta doble personalidad es a lo que ambos autores coinciden en definir como **neurosis**.

Lo único cierto es que estamos luchando contra un inconsciente colectivo, planteado por Jung, alumno de Freud, con sus arquetipos, símbolos y “máscaras”, pleno de algoritmos mentales y de sinapsis culturales, bien arraigadas, que han conformado campos neuronales fijos, monótonos, difíciles, no imposibles, de intervenir y modificar. (No usamos el verbo cambiar, porque es una entelequia). Zubirí, refutando a Unamuno, citado por Quilis, (1989), establece, con razón o sin ella, que: “Los Valores se instalan como pensamientos, estos en emociones, éstos en sentimientos, éstos en conductas y éstas en actitudes”. Por ello, concluye: “**Lo que sucede adentro, se muestra afuera**”. Si el ser humano ha convertido en “Valores” esta cultura de dividendos existenciales inmediatos y este conflicto neurótico de doble personalidad, entonces muestran afuera, lo que les sucede adentro, instalando una especie de “**Aduana mental**” que los predispone a detectar, decomisar y desechar cualquier tipo de modificación conductual de lo que ellos juzgan como material de contrabando. (Domínguez, 89).

Esta circunstancia en la cual gira nuestra “creencia-verdad” acerca del estudio del conflicto, no es nueva en la Historia; los grandes sabios tuvieron que crear sistemas y métodos para que las sociedades

“**evolucionaran**” hacia un bienestar colectivo o un “Estar bien” individual diferentes. Leamos:

- Sócrates con su Mayéutica,
- Platón con su Diálogos,
- Aristóteles con su Justo Medio (tesis, antítesis, síntesis),
- Jesús de Nazareth con sus Parábolas,
- Confucio con su Meditación,
- Swami Vivekananda con su Karma Yoga (Ejercicio del Amor),
- Descartes con su Método,
- Séneca con su beneficio de la duda,
- Rousseau con su Reflexología,
- Marx con su Dialéctica,
- Freud con su Psicoanálisis,
- Jung con sus Arquetipos,
- Darwin con su Selección Natural,
- Piaget con su Constructivismo,
- Chomsky con su Innatismo,
- Erickson con su conflictividad,
- Freire con su Concientización,
- Jhonson con su Concienciación,
- Perls con su Darse cuenta,
- Rogers con su Intimismo dual,
- Reich con su Psicodrama,
- Lewin con su Dinámica de grupo,
- Machado con su Desarrollo de la Inteligencia,
- Deming con su Calidad Total, etc.

Estos autores son racionalistas científicos; es decir, nos proponen sus métodos y sistemas para que analicemos **el conflicto** desde las perspectivas de la Razón y de la Lógica; es decir con **conciencia crítica**. Ahora veamos el resumen que Don Ignacio Burk ha entresacado de lo que la **conciencia mágica** nos propone hacer para salir de los atolladeros, donde “El hombre se siente desamparado en la vastedad de un universo desconocido y hostil; no sabe qué nada es esa de la que viene y teme esa otra nada que lo espera después de la muerte” (1985).

En este universo, a la vez fascinante y repugnante, sublime y obsceno, noblemente humano y bárbaro a la vez, los pensadores mágicos, buscando soluciones a tan complejo mundo, han inventado:

- mitos,
- ritos,
- cultos,
- magias,
- taumaturgos,
- místicos,
- ascetas,
- anacoretas,
- monjes contemplativos,
- activos y hasta guerreros,
- sacerdotes,
- sacerdotisas,
- apóstoles,
- profetas,
- santos,
- teólogos,
- hechiceros,
- brujas,
- herejes,
- apóstatas,
- libros santos,
- libros de ley,
- guerras santas,
- arte sagrado,
- templos,
- lugares santos,
- judaísmo,
- cristianismo,
- islamismo,

- budismo,
- hinduismo
- centenares de sectas profanas,
- malsanas,
- satánicas, y además,
- quiromancia,
- sanación con las manos,
- hidroterapia,
- piedroterapia,
- aromaterapia,
- musicoterapia,
- orinoterapia
- y pare de contar...

¿Se dan cuenta que el estado natural del Hombre es el conflicto? ¡Guau! Un día me encontré con una dama bastante interesante en un aeropuerto y después de un rato de divergentes puntos de vista, me preguntó por mi signo zodiacal y al responderle que era Acuario, me dijo, toda defraudada: “Ya me imaginaba que su signo no era afín con el mío, porque yo soy de Piscis y mi astrólogo dice que con los de Acuario, nada que ver. I am sorry. Lo lamento...”

¡Cuánta confusión y cuánto conflicto rodea a nuestro desarticulado y desolado terrícola! ¿Es una **necesidad intrínseca** del ser humano o simplemente es una **legendaria necesidad**?

Lo contrario del conflicto es la sensación de **alegría**. Pero esta no se compra, ni se alquila. Ella requiere de una disposición interna de persistente disciplina. Como es intensa la conflictividad, su contraparte que es la alegría, ha de tener el poder de equipararse proporcionalmente frente a la fuerza de aquella. Nosotros proponemos **la risa como método...** ¡Pero a sabiendas que REIR ES ALGO MUY SERIO!

REIR ES ALGO MUY SERIO

¡REILONES DEL MUNDO, UNÍOS!

“SEAN TODOS BIENVENIDOS A **REÍR** CON MUCHÍSIMO AMOR”

La única especie que posee la capacidad de reír es la humana. Etimológicamente, se divide en dos sílabas: [**RE**], que significa “cosa” e [**IR**] que viene del verbo mover, transitar. Entonces REÍR traduce “mover la cosa”, “transitar con la cosa”. Entendiendo por “cosa” la Vida, resulta, moverse con la vida, transitar la vida. ¿Será por eso que cuando nos reímos bien sabroso: rostro, barriga, piernas, intestinos y genitales, todo se nos mueve? Si somos buenos observadores, vemos como la Madre Naturaleza se la pasa regalándonos risas por doquier:

- El mar, pese a ser tan indeciso, (porque llega a la orilla, no le gusta el orgasmo y se retira, para intentarlo de nuevo); a veces, estalla en una larga risa blanca, inundando de espuma burbujeante la femenina arena. ¡Guau!

- La flor, lenta, pero segura, nos ofrece su risa convertida en pétalos policromáticos, hermosos y aromáticos. Y fíjense que es tanta la calidad de su risa que si un enamorado, despechado o “enguayabao”, bien bravo con la ingrata, se calienta y tira las flores estrujándolas y pisoteándolas, todavía las flores ríen perfumando el ambiente con sus aromas sutiles y especiales. ¡Qué bárbaras! Las flores ríen hasta muriéndose.
- La nube nos regala su risa en diferentes grados, va desde una lluvia suave, con su tintineo pasajero, hasta una risa prolongada y abundante en forma de diluvio abrumador. En estos casos pareciera que le hicieron demasiadas cosquillas.
- El volcán anuncia que va a reírse soltando pedritos blancos o grises; son hedionditos porque son gases de azufre; pero cuando el chiste es muy gracioso, produce, desde su barriga, hervidero atómico, su magma-leva, roja y humeante, dejándonos la tosquedad de su risa fértil.
- El Hombre, de niño, le ofrece a sus padres, la risa desdentada e inocente como respuesta repetitiva, a los cuidados diarios que recibe. De adulto reacciona al chiste o imita la dinámica de la Vida, con su risa espontánea y contagiante. De Hombre Humano, cuando medita profundo sobre sus rasgos en desarrollo, ríe sin estridencias, vivenciando la íntima consustanciación con la UNIDAD, que es el Dios-Cosmos, quien además se la pasa, de risa en risa, creando cada minuto 14 galaxias nuevas. ¿Qué tal?

Démonos cuenta, queridos lectores, que la Vida, en todas sus formas y manifestaciones, es pura risa. Para ella **todo es Armonía**. Una ventisca, un huracán, un maremoto, un incendio, un terremoto, la erupción de un volcán, un tornado o un diluvio, **todo, todo, devastador, mortífero y aterrador, Todo esto, forma parte de las risas de la Vida**. Pareciera que a Dios no le gusta la monotonía. Como REÍR es mover la cosa, pues, hemos de aceptar este secreto de nuestro Diosito lindo, quien se la pasa moviendo siempre la cosa; que así como todas las mañanas nos regala

auroras nuevas y todas las tardes crepúsculos diferentes, cuando le da la loquera le cambia la geografía y la demografía a todas sus creaciones: desde el Cosmos con su arquitectura inimaginable hasta esta Tierrita, que, comparándola con todas sus galaxias, no es más que una pequeñita dendrita, ubicada en este minúsculo Sol, neurona de su colosal cerebro.

Así que, colocados en el imperativo de la realidad y dejándonos de “creer en pajaritos preñados” cuando Usted y yo sintamos un terremoto o la explosión de un volcán...**TRANQUILOS, NO NOS PONGAMOS GAFOS NI ARRODILLADOS, PIDIÉNDOLE PERDÓN A DIOS, POR TODOS NUESTROS PECADOS; SIMPLEMENTE, ESPEREMOS EL MAMONAZO Y MURÁMONOS, SIN TANTA LLORADERA Y LAMENTACIONES...**

Y SI QUEDAMOS VIVOS, RÍAMONOS CON ÉL, ACOMPAÑEMOS A DIOS EN SU RISA POR CAMBIARLE LA GEOGRAFÍA A ESTE PLANETICA SUYO...

¿Qué estoy loco? ¡NO! Es que la risa es un asunto muy serio...

¡Vamos! Querido lector, para que continuemos este nuevo encuentro de una forma sabrosa y sana, trae a tu consciencia una experiencia muy agradable: una graduación, un beso inolvidable, el nacimiento de un hijo o un éxito forjado con coraje y persistencia y deja que tu rostro exprese una sonrisita... Anda, por favor, regálate y regálanos una sonrisita y fíjate lo que siente tu pecho. ¿Se te alivió la presión?, ¿ya percibes la saliva en tu boca?, ¿es dulcita? Entonces, empezamos bien. Pero... Si eres un tipo o una tipa con personalidad neurótica, posiblemente te preguntarás ¿Y para qué voy a sonreír y complacer a este locadio que escribió esta vaina para ganarse unos cobres? Te respondo, que no lo hagas difícil. Hazme caso, inténtalo, papachongo o mamachonga. Si no, me vas a obligar a hacerte cosquillitas tú sabes donde. Si no estás de remate ya te reíste. En cambio, si estás loco de atar tirarás el libro y seguirás con tu frustrachera. Por cierto, hablando del verbo sexuar, ¿cómo anda este departamento?

No te extrañe la pregunta. Los estudios han revelado que la gente que no “hace eso bien”, mira feo, todo le hiede, no se acerca a la gente y por supuesto, le cuesta muchísimo sonreír, ser afable, afectuoso, comprensivo y tolerante. Tú recuerdas, cuando estudiábamos bachillerato y veíamos a una profesora o profesor que entraba al salón bien bravo, irascible, maltratándonos con amenazas y diciéndonos hasta el mal del que íbamos a morir, ¿qué cuchicheábamos, cuál era nuestro diagnóstico? Decíamos: “A esa vieja o viejo no le dieron nada anoche”. Pues, compañeros, ¡**Teníamos razón!** La ciencia ha demostrado que “Hacer el amor no es sexual, hacer el amor es segregar”. ¡SÍ! Mis panas, ustedes saben que nuestro Diosito lindo nunca se equivoca; El Señor nos puso allí un montón de glándulas que durante el coito se activan y segregan descargando otro montón de sustancias que si no las reprimimos, nos dejan livianitos... ¿Y saben un secreto? Las niñas éstas, a los 6 días vuelven a cargarse de nuevo. O sea, que a los seis días andamos “veraneaos” otra vez... Imagínense el rollo en el que nos ha metido este Diosito nuestro. ¿Se dan cuenta por qué reír es un asunto bien serio?

La risa, según varios estudios, es un fenómeno esencialmente humano. El chimpancé, el gato o el perro cuando nos muestran sus dentaduras no es porque están respondiendo a nuestras caricias, ¡NOO! Su naturaleza animal lo que nos está diciendo es: “Mira lo que tengo para ti por si acaso te pasas de maraca”. Ese es su mecanismo de defensa Pero en nosotros, la especie humana, es una manifestación, es una reacción, que suele expresar bienestar o alegría y consiste en una espiración convulsiva, brusca y más o menos prolongada, que llega, algunas veces, hasta la amenaza de la asfixia. Es causada por las vivencias de júbilo o por la percepción de una situación cómica, incongruente o por estímulo de las cosquillas.

Nuestro aparato fonador es determinante para producir el estallido de la risa; para lograrla requiere de la intervención de la letra [jota] principalmente, unida a las cinco vocales. Pero, además, este proceso permite confirmar que **“Lo que sucede adentro, se muestra afuera”**.

Así tenemos que la risa involucra también al aparato psíquico, poniendo al descubierto a las señoras emociones del sujeto que ríe. En este sentido, encontramos a rientes que explotan y a rientes que implotan, de acuerdo con la vocal que escojan para hacerlo. Ilustremos:

- **¡Ja-Ja-ja!** Es la risa abierta, sin represión, explosiva. Es la risa diafragmática, implica la intervención de varios órganos del cuerpo. Como es tan espontánea, generalmente, es muy contagiosa. Con ella todo el cuerpo “ríe”. La gente se agarra la barriga, zapatea, da brinco, se tira al suelo, se ahoga, la sangre sube al rostro, llega al paroxismo y como tiende a sentir que se asfixia y se “muere de risa”, ruega: “¡Yaaa!, por favor, ¡YA, Ya, ya, ya, ya! y se va calmando. Esta es la risa que demuestra la sensación de alegría de verdad.
- **¡Je-je-je!** Es la risa gutural, más reprimida, sale sin muchas ganas y por tanto su duración es menor. Estas personas no se sienten libres totalmente. Como implotan, los músculos del cuello se observan tensos, aprietan los dientes y la sangre no bulle. Se dice que es la risa de la gente rabiosa, crítica, seriosa, que no gustan mucho de las estridencias ni comiquerías de los demás.
- **¡Ji-Ji-Ji!** Esta es la risa llorona, ahogada, es chiquitica, como escondiéndose, temerosa, para que no la oigan. La gente mueve la cabeza, simulando unos “sí, sí, sí” rapiditos, pero más nada.
- **¡Jo-Jo-Jo!** Esta es la risa que identifica a San Nicolás. Es la risa grandota, simpática, graciosa y supone la alcahuetería de quien trae sorpresas.
- **¡Ju-Ju-Ju!** Es la risa característica de los burlistas, tenebrosos o irónicos; quienes riéndose, mueven la mirada hacia los lados, se frotan las manos, como buscando una víctima para mofarse. Es el ruido típico de la gente maluca que asusta a los niños.

Los estudios revelan que la risa en nuestra especie humana, es absolutamente innata; es decir que nacemos con ella. Antes se pensaba que el niño la aprendía imitando a los adultos y, con tantos acercamientos, adquiriría la costumbre. Donde sí estamos claros, es que **nacemos con la risa, pero la Vida, también, nos la quita...** dependiendo, claro, de los entornos y circunstancias que, feliz o desgraciadamente, nos haya correspondido vivir. No obstante, **como la risa es innata y es un método**, te estamos invitando a columpiarnos en estos vaivenes. Tú y Yo requerimos, urgentemente propiciar [SA] (que significa saber sentir) y [LUD] (que traduce alegría), como sea y donde nos encontremos; sea en el velorio de tu mamá o en una conferencia magistral. Tú y yo, con exigida disciplina, con renovado coraje, podemos, usar nuestra humana inteligencia y tenaz responsabilidad para **S A B E R S E N T I R A L E G R Í A**. Este es el significado más preciso de la palabra **SA-LUD**.

Cuando hablamos de la risa como método, decimos caminos, alternativas, direcciones; **manejar tus estilos de pensamiento**. Si el conflicto te abruma, **piensa** en una experiencia agradable que viviste con esa persona o con esa empresa o con ese amor. Usa la extraordinaria **instantaneidad** de tu cerebro. No permitas que el pasado o el futuro te persigan convirtiéndote en un neurótico insensato. Si un instante de tu vida te agobia, busca rápido en el cofre de tus experiencias agradables, de las miles que con seguridad tienes archivadas y sal del **conflicto** para que no lastimes ni enfermes tu irrepentible existencia. Lástima significa un afecto pasado; o sea que ya pasó; pero pregúntate: ¿Cuántas personas me quisieron o me están queriendo HOY? Esperamos que nunca olvides que **SALUD ES SABER SENTIR ALEGRÍA**. El método de la risa posee una tremenda validación científica; es una oración chiquita pero potente; léela:

¡EL CONFLICTO ENFERMA, LA RISA SANA!

LA RISA Y LOS SIETE SENTIDOS:

- **La vista:** A través de ella nos reímos muchísimo. Basta que veamos a un señor con cara de cochino o nariz de perico, en el acto asociamos y nos reímos, “para adentro”, con sorna y maldad.
- **El oído:** Estamos descuidados, pero basta que oigamos a un chingo hablar o a un gago, todo enrollado tratando de hacerse entender, nos reímos. ¡Claro! Siempre disimulando como para no ofender. Fíjense lo “rata” que somos.
- **El gusto:** “El día de los inocentes” es una celebración folclórica de muchos países. Obsequiamos chicha con sal, chicles diarréicos, arepas amasadas con piedritas, sancochos aliñados con la media de un gallego, un cambur con picante del bueno, etc. Y ya con solo pensarlo estallamos en risas. Nada más con recordar la cara de asombro que puso mi compadre mordiendo una arepa con piedritas, todavía pataleo de la risa.
- **El tacto:** En las misas de aguinaldo, mi pandilla y yo, solíamos untar de “pupú” la punta de un palo de escoba y cuando veíamos a una parejita de adolescentes, paseando por la plaza, al llegar a la esquina donde nos ubicábamos estratégicamente para poder correr a millón, dramatizábamos una pelea, con la condición de que fuera a puño limpio, le pedíamos al muchacho que nos retuviera el palo para

impedir heridas; cuando el bobolongo agarraba la punta, recogíamos el palo y le dejábamos las manos bien cremosas y perfumadas. Imagínense la cara de pendejos que ponían los dos, a las cinco de la madrugada y sin tener donde lavarse. Recordar esto y escribirlo me ha causado mucha risa. Espero que a ustedes también; a menos que hayan sido una de las víctimas de esta “travesura de juventud”.

- **El olfato:** Cuando olemos algo, cuyo efecto no fue producido por nosotros, empezamos a buscar el causante del “hedorcito”. Recuerdo a un chofer de autobús, en pleno tráfico de Caracas, con un palo de agua bien “trancao”; todos los vidrios subidos y se zumbaron uno de esos silenciosos pero “bueno” por lo “podrío”. Parece que al conductor ya lo tenían “azul” y dijo mirando por el retrovisor: “Coño, el que se tiró ese peo debe tener una cucaracha en la espalda” y respondió una viejita: “Quítenmela, quítenmela”. Recuerden la cantidad de risas que, gracias al olfato, hemos disfrutado.
- **La tolerancia:** Es el sentido que nos hace reír cuando aceptamos y entendemos que somos capaces de planear “estas travesuras” para ser víctimas o victimarios. La tolerancia es toda una capacidad, que solo la gente inteligente, puede lograr desarrollar. No es cuestión de discriminación ni de egotismo; es que, de verdad, para convivir con algunos congéneres, se requiere de un elevado coeficiente intelectual.
- **El humor:** Que a menos que usted sea un neurótico, es el sentido que está allí, muy dentro de nosotros; nos sirve como catalizador de las circunstancias conflictivas, naturales y cotidianas de la vida y que, por ser tan importante para el rescate de la **SALUD MENTAL Y FÍSICA**, es el epicentro motivador del presente libro... **[hu]** es **miedo** y **[mor]** es **morir**. Esto quiere decir que nacimos con el humor como un extraordinario mecanismo de defensa frente a la muerte. ¡Y que te baste con eso!

Ya hemos visto cómo nos reímos. Ahora vamos a preguntarnos: ¿Qué es lo que piensa en nosotros y por qué nos reímos? Permítanme un poquito de seriedad y transcribir lo que han formulado algunos psiconeurólogos en relación a estas dos preguntas:

El origen de toda actividad mental está en los sentidos. “No hay nada en la mente que antes no haya estado en los sentidos. Las sensaciones son por tanto, las generadoras del pensamiento; el cual es una creciente asociación o combinación de sensaciones transformadas en ideas” (Burk, 1970). “El cerebro, con su complejísima red de interconexiones electromagnéticas y bioquímicas facilitó la creación y consolidación del aparato psíquico, bajo cuyo poder se estructuraron los idiomas y se le dio nombre a la realidad exterior” (Ramírez, 1990). Es imposible pensar en un chingo sin que:

- 1°) Sepamos qué es un chingo y
- 2°) Combinemos las cinco letras que lo identifican.

En concreto, lo que piensa en mí es el cerebro. Las sensaciones, (consecuencia directa de lo que perciben los sentidos), los pensamientos y la conducta, se receptionan allí y se sienten allí, a través de las neuronas, del aparato psíquico y del lenguaje.

Basados en los estudios de la Neurobiotaxis, propuesta por Kappers (1917), Holt (1924) y luego por Child (1991), se establece que: “La relación anatómica de las neuronas se halla determinada por las corrientes eléctricas que emanan de los elementos neurales activos y por eso las neuronas se encuentran eléctricamente polarizadas y generan cambios magnéticos que influyen en el crecimiento de los axones y dendritas, produciendo una fuerte estimulación, base de todo tipo de aprendizaje”.

Entonces, nos reímos porque los sentidos captan la realidad; el cerebro las procesa y se produce esa sensación agradable que se manifiesta en risa o sonrisa. Por eso, cuando alguien nos quiere contar un chiste de un borrachito, de un tuerto, de Jaimito o de un chingo, en el acto, como ya tenemos “archivadas” esas informaciones, todos los sentidos se ponen alertas y mucho antes de que el interlocutor inicie el cuento, ya empezamos a reírnos, por la tremenda capacidad de “burlistas” que todos

poseemos; demostrando lo sarcástico, irónico, sádico o jocoso que caracteriza a nuestro exclusivo sentido del humor.

-¿Qué es el humor?

Etimológicamente, (vamos a repetirlo), viene, de **[hu]** que significa miedo y **[mor]** que pertenece al verbo morir. Concretamente, humor significa **miedo a morir**. Esta debe ser la razón que nos impulsa a reunirnos con el grupito de los chistosos en una situación donde tengamos que “dar el pésame” a unos amigos o conocidos. Pareciera una paradoja o un acto de cinismo y crueldad que en una circunstancia como esta, de tanto dolor por la pérdida; surjan unos humoristas desvergonzados-caras-duras, para “acompañar” al muerto con unos chistes ¿ofensivos para los familiares? ¡NO! Amigos, son actos evasivos, mecanismos de defensa o simplemente actitudes neutralizantes ante la inaplazable muerte que a todos nos está esperaaaando...

La Enciclopedia DANAE, lo define como la “Expresión de la absurdidad o incoherencia de unas situaciones en las que se busca la comicidad a base de presentar, de manera jocosa, los aspectos serios o viceversa. Se provoca la risa o la sonrisa, mediante elementos, actos, ideas en las que se trastruecan los papeles, se tergiversan los conceptos o se ofrecen visiones inesperadas, ilógicas, anormales en los seres vivos o inanimados. El humor puede adoptar numerosas formas de expresión, desde la que es consecuencia de un concepto amargo de la vida, hasta la que simplemente encierra una manifestación rezumante de simpatía optimista, sin ninguna clase de hiel, pasando por diferentes grados de sentimentalismo o ternura”. (Me van a decir que no hay ternura amasando una arepa con piedritas y compartir ese desayuno con uno de nuestros compadres).

En el Diccionario de Psicología y Psicoanálisis lo describen como: “1. Expresión que refleja una situación con mezcla de simpatía y diversión. 2. Estado de ánimo, actitud emocional o tendencia a responder favorable o desfavorablemente a otras personas: encontrarlo a uno de mal humor. 3. Doctrina establecida por Hipócrates y muy divulgada, gracias a Galeno, según la cual, **la alteración de los cuatro humores básicos (sangre, bilis, flema y atrabilis) era la causa de todas las enfermedades**”.

¡Mosca aquí! Mis alcahuetes lectores...

Como es sabido, Hipócrates es el padre de la medicina; así que no se le ocurra hablar mal de él, delante de un médico porque lo insulta, pana, ¡Seguro! que defiende a su padrino hasta lo último. Por supuesto que yo admiro, fervientemente, a este intuitivo sabio y ya van a ver por qué. Pero ha pasado y sigue pasando, que, por ejemplo, llega un herido a la clínica de uno que otro galeno y lo primero que le pregunta: “¿Señor, usted tiene seguro?” y el pobre hombre, más allá que de acá, responde todo adolorido: “No, doctor, no tengo”; entonces el de bata blanca, con cara de “yo no fui”, haciéndose el “guilimei” le contesta: “Lo lamento, señor, debe irse al hospital público porque aquí no lo puedo atender”. “Pero, Doctor, - interroga el paciente -, ¿Usted no juró por Hipócrates?” No, amigo mío, este bicho juró fue por Hipócrita. Simplemente confundió algunas letras o no asimiló la grandeza de este extraordinario genio.

Hipócrates intuyó que había algo más allá del síntoma y algo más allá de la enfermedad. Lo que los espiritistas llaman “Espíritu”, Parménides lo llamó “Alma”, Sócrates lo llamó “Ser, esencia”, Platón lo percibió como “Idea, sustancia”, Aristóteles lo denominó “Energeia Dynamics”, Freud insistió en identificarlo como “Líbido”, Jesús de Nazareth la entendió como “Voluntad”, San Agustín la nombró “Fe”, mientras que Hipócrates se centró en el “Timo” que es la glándula encargada de regular el afecto o la afectividad.

Concretamente, lo que nos quería decir es que: **cuando la psiquis está enferma, se activan las neuronas y éstas movilizan (mueven) el sistema inmunológico para que segreguen sustancias y neutralicen las amenazas...**

Admiremos las intuiciones de este genio. Desde Hipócrates hasta hoy, la ciencia médica ha buscado y buscado desde diferentes frentes y atalayas, el origen o “núcleo duro” de las enfermedades y tuvo que concluir, coincidiendo con el sabio, en una nueva neurociencia que se encarga de estudiar el cáncer, las cardiopatías, las diabetes y muchas otras patologías; nos estamos refiriendo a la **PSICO-NEURO-LINGÜÍSTICA**. Particularmente, durante más de 20 años, hemos venido planteando en todo el territorio nacional, a través del **INSTITUTO VENEZOLANO DE PSICOLINGÜÍSTICA**, que:

- “DE MI ESTILO DE PENSAMIENTO DEPENDE MI VIDA” –

Y no nos cansaremos de repetirlo, porque estamos convencidos que:

- Cuando yo pienso en situaciones de miedo, rabia o rencor ¡seguro! segrego **Adrenalina y mi boca se reseca...**
- Cuando yo pienso en situaciones de tristeza, llanto, culpa o desesperanza, ¡seguro! segrego **Mixtalina y mi boca se amarga...**
- Cuando yo pienso en situaciones de alegría, afecto, amor, gratitud o esperanza, ¡seguro! segrego **Endorfinas y mi boca hipersaliva, la endulza, PREVIENE y cura mi cáncer...**

Así que cuando veas a alguien todo miedoso o rabioso o triste y desesperanzado, dile: **la adrenalina y mixtalina dan cáncer y huye, amigo, séparate corriendo, porque esto de que se pega, se pega...**

Para que tengas una idea de cómo salvarás tu vida a partir de hoy, entendiendo y practicando las enseñanzas que deseamos trasmitirte a través de la Psico-Neuro-Lingüística, haz el siguiente ejercicio mental: imagínate que vamos por un desierto, siente el calor agobiante y la inclemencia del sol... estamos extraviados, no divisamos oasis, sentimos mucha sed y no tenemos agua. De pronto ves que estoy sacando un limón verdecito de mi maletín. Ahora lo estoy picando por la mitad y te pongo un chorrito de limón en tu boca. ¡Anda! Siente el chorrito de limón en tu boca... ¡Ajá! ¿Qué está pasando en tu boca? “Está salivando” –Me dirás- Eso es correcto. Así funciona tu cuerpo y el mío. El de tu mamá y el de mi mamá. Entonces repite conmigo en voz alta:

“Acabo de descubrir que cuando yo pienso, siento y cuando siento, segrego...”

Razona por un momento: si esto sucede con el limón ¿Cuántas sustancias segregaremos con una rabia, un rencor, una frustrachera, un miedo, una tristeza, una culpa, un guayabo permanentes?

¡El cuerpo es puro lenguaje!

¡El lenguaje forma las ideas y las convierte en pensamiento!

¡El pensamiento activa las emociones y éstas le “avisan” a las glándulas que se preparen a segregar las sustancias de defensa o de placer o de alerta!

Antes creíamos que el lenguaje servía solo para hablar, leer y escribir. Ahora resulta que también sirve para SALVAR NUESTRA VIDA, porque la mayoría de las enfermedades, incluyendo el cáncer, surgen así:

¡MENTE DESORDENADA, CÉLULAS DESORDENADAS!

RENACER:

Abro los ojos, miro el reloj, las tres de la madrugada. ¿Qué quieres hacer, inconsciente mío, que me despiertas a esta hora? -¡Nada! Me digo, otra vez el insomnio-. El insomnio, normalmente, es falta de oxígeno. Y, como dormidos no podemos bostezar, nuestro auténtico yo, que es el gran protector, nos despierta para que le llenemos el tanque. Así que, a respirar profundo... esta técnica no falla. Fuerzo el bostezo, uno, dos, otro más; adopto posición fetal y recuerdo a la Isidra... ¡Qué vaina! El sueño no viene. Hago contacto con mi pecho y siento algo así como una alegría rara. La disfruto porque es mía... Repito el ejercicio y nada. Okey compañero, como hace algunas lunas decidí no oponerme a tus impulsos, me levanto sin hacer ruido, hago pipí, hago café con canela, enciendo el computador que me regaló mi hermano Jairo Flores y mientras espero la orden “haga clic” para ubicar el archivo, pienso en las preocupaciones que agobian a este querido hermano de la vida y sufro por la impotencia de no poder ayudarlo. Bueno, los caminos proveerán... ¿Y saben lo que el señor inconsciente me obligó a escribir? Lean para que se enteren:

¡NACÍ PARA SER FELIZ Y NO HAY EXCUSAS!

Ahora si es verdad que me estás volviendo loco. ¿Cómo carrizo, se te ocurre despertarme a esta hora, para decirme semejante desparpajo? Ya sé que tú eres el rey del goce y del guaguancó; andas diciéndole al mundo que tú naciste para vivir y morir en armonía. Estas frases ya las escribimos en los anteriores libros... Y la verdad que son frases bonitas y hasta suenan sensatas; pero venir ahora a decirme que nacimos para ser feliz y no hay excusas, me resulta harto difícil de aceptar, es utópico, demasiado romántico; irreal, compañero mío, fuera de lugar, te pasaste de maraca, inconsciente amigo.

Tú, mejor que nadie, sabe los rollos en que ando metido. El Diego se nos está graduando de médico y necesita burda de dólares para el postgrado en el norte; Anny Mayela anda preocupada por su salud, por su niño y yo también. A Alicia e Isabel Cristina les aumentaron la mensualidad en la universidad y en el colegio. La señora Marina, que nos ayuda en la casa, le robaron sus coroticos y yo quisiera ayudarla más; la señora Doris desea hacer un largo crucero este año. A una de las empresas no les gustó mucho el taller que les dicté en su Convención y probablemente no vuelvan a contratarme. Debo dos millones en las tarjetas; el abuelo Francisco está hospitalizado y mis seis hermanos no pueden bajarse de la mula. Mis hermanos de Core Services, están bregando duro ante la crisis económica del país. Por cierto, tengo que bautizar al niño de Zaida y de Euclides Gómez y ya me da pena seguir postergando ese honor concedido. En Maracaibo veo y siento, con sentida tristeza, cómo, amigos profesionales, andan pensando montar un tarantín para vender lo que sea. Por allá, en Morichal, mi hermano Román Ruiz clama por mi presencia; Maritza Añez y los Mereb afinando sus respectivos instrumentos para continuar tocando en la orquesta de la vida. ¡Así se hace, caray! Arturo Alvarez se gradúa de abogado y ese nuevo esfuerzo merece un buen regalo. Auriamor, Josefina, Fanny, Nelly y Luis necesitan dictar talleres, pero todavía tenemos que esperar; los impuestos, la electricidad, el teléfono y el agua me amenazan mensualmente. Cada día es un problema y una ansiedad distinta, para que vengas Tú a decirme que nacimos para ser feliz y no hay excusas...

¡Tú sí tienes los riñones bien grandes! Por no decir lo que ustedes están pensando...

Y ¿Cómo puedo sentir felicidad sí, además, el prójimo, al que debo amar como a mí mismo, anda aplicando sin cesar **la ley de los humanoides?** (es decir, con tendencia a lo humano):

- Inventando bombas atómicas,
- Misiles con dirección precisa,
- Armas bioquímicas de alta tecnología,
- Contaminando las aguas,
- Destruyendo la atmósfera,
- Cada minuto talando y quemando bosques,
- Traficando drogas diezmado a bellos jóvenes,
- Los pobres con 7 hijos y los ricos con sólo 2,
- Imponiendo dioses y creencias,
- Irrumpiendo territorios,
- Manipulando gobiernos,
- Controlando economías,
- Inventando zancadillas,
- Matraqueando ingenuos,
- Falsificando documentos,
- Policías ladrones y ladrones policías,
- Abogados mafiosos defendiendo corruptos,
- Médicos inhumanos y materialistas,
- Curas, pastores desviados y perversos,
- Educadores maquiavélicos y mal educados,
- Gerentes látigos y acomplejados. Y TODOS...
- Excitados-estresados-depresivos,
- Ulcerosos-hipertensos-cardiópatas,
- Neuróticos-obsesivos-paranóicos,
- Impotentes-anorgásmicos-histéricos,

- Prepotentes-sarcásticos-vulgares,
- Caóticos-entrópicos-viscerales,
- Duros-perfectistas-imperturbables,
- ATORMENTADOS-INFELICES-INFELICES...

¿Y todavía me pides que obvie esta dramática realidad y le escriba a la gente: No, amigos, no pasa nada, simplemente nacimos para ser feliz y no hay excusas?

Estoy excitadísimo, las manos sudan, respiración agitada, mente confusa, cabeza hirviendo... Pero sigo sintiendo en el pecho la misma alegría rara de hace dos horas. Analizo la situación y me preocupo por mi salud mental. Esto no anda bien; esa frase suena a delirio; mi inconsciente está instalado en una realidad que no me gusta mucho. Créanlo, amables lectores, tenemos que andar muy alertas con este locadio que todos llevamos por dentro. Voy a la cocina, tomo café y como empujado por fantasmas apurados, llego al escritorio de nuevo y lean, por favor, lo que el inconsciente loco, ahora, me obligó a escribir:

HAY GENTE QUE ES FELIZ Y NO LO SABE.
TÚ ERES UNO DE ELLOS

¿Qué he de saber?

Que lo que la gente mágica llama “aura”, no es otra cosa que la Luz heredada de mis estrellas-madres irradiando desde mi piel...

¿Qué he de saber?

Que en las palmas de mis manos vibra –siempre- un poquitico de la energía de mi Cosmos, como para que nunca se me olvide que soy uno de sus elegidos...

¿Qué he de saber?

Que los Soles, viven momentos de calma-serenidad y luego estallan en convulsiones espasmódicas produciendo vida-muerte, vida-muerte, como yo, que, como digno hijo de él, he de producir rabias-alegrías, tristezas-esperanzas, entre nostalgias-convicciones, muriendo y renaciendo sin cesar, cesando...

¿Qué he de saber?

Que soy un ente inacabado, el proyecto de un hombre poseedor de inteligencia, de conciencia, de capacidad para sentir el beso tibio de mi hija Isabelita cuando preguntó, mirándose en mis ojos: “Papi ¿qué hago yo metida en tus ojos?”. Y yo respondí: ¿Y qué hago yo metido en los tuyos?

¿Qué he saber?

Que las diversas circunstancias que la vida me regaló, tan solo son experiencias necesarias para que yo activara el poder de mi laboratorio de endorfinas y decida, por mi propia SA-LUD **¡SABER SENTIR ALEGRÍA!**

Comprendo, sí, acepto, QUE HAY GENTE QUE ES FELIZ Y NO LO SABE, **pero ahora yo lo sé...**

LA ALEGRÍA DEL RETORNO INFINITO...

¡¡Nihil urget... Nada apremia!

Para la vida, nihil urget.

He quedado atónito con esta verdad; porque así como el cuerpo humano requiere de 21 años y nueve meses para graduarnos de seres “completos”; antes de mí, el Cosmos necesitó 15 mil millones de años de lentísima transformación para que me diera cuenta de mi tonta altivez, al considerarme que era la última forma y la conclusión final del proceso... ¡Craso error!

Átomo: ¡Qué extraordinaria creación!
¡Cuánta grandeza tan pequeña!
Es magnánima tu metamorfosis fecunda.

Nada apremia... El Cosmos careció de forma, durante un número desconocido de eras que siguieron a la efusión explosiva de materia y energía del **big bang**. No había galaxias, ni planetas, ni vida. En todas

partes había una oscuridad profunda e impenetrable, átomos de hidrógeno en el vacío condensándose en globos de materia y gas. Dentro de estos globos de gas se encendió por primera vez el fuego nuclear latente en la materia. Nació una primera generación de estrellas que inundó el Cosmos de Luz. Cerca de ellas crecieron gotas de gas más pequeñas, moviéndose en la niebla estelar para formar los planetas. Y entre ellas había un mundo de piedra y de hierro, la Tierra primitiva...

La Tierra, después de coagularse y calentarse, liberó los gases de metano, amoníaco, agua e hidrógeno y formó la atmósfera primitiva y los primeros océanos. Luz estelar procedente del Sol bañó y calentó la tierra primigenia, provocó tempestades, generó relámpagos y truenos. Los volcanes se desbordaron de lava que se disolvieron en las primeras aguas, que al cabo de un tiempo, alcanzaron la consistencia de una sopa caliente y diluida. Se organizaron moléculas que por puro accidente fue capaz de fabricar copias bastas de sí misma. Las que copiaban mejor producían mejores copias, más complicadas y precisas. La vida había empezado de modo paulatino e imperceptible. Los organismos zumbaban, se arrastraban, barrenaban, rodaban, se deslizaban, se agitaban, temblaban, escalaban y flotaban. Bestias colosales hacían resonar las junglas humeantes. Emergieron pequeñas criaturas. Sobrevivieron gracias a su rapidez y astucia. Y luego, hace sólo un momento, 4 millones de años apenas, unos determinados animales arbóreos se bajaron de los árboles y se dispersaron. Su postura se hizo erecta y se enseñaron a sí mismos el uso de herramientas, domesticaron otros animales, plantas y el fuego, idearon el lenguaje y desarrollaron la consciencia. A un ritmo cada vez acelerado inventaron la escritura, las ciudades, el arte y la ciencia y envió Naves espaciales a los planetas y estrellas. **Estas son algunas de las cosas que los átomos de hidrógeno hacen si les dan quince mil millones de evolución cósmica.**

Dios, Átomo: ¡Es magnánima tu metamorfosis! ¡Nada apremia!

- Desde el magma vital, hervidero volcánico de este planeta Tierra, surgió el gas que luego, lentamente, se transformó en esta atmósfera con su arcoiris multicolor indispensable para la vida.
- Y decidiste –Padre átomo- ser mineral y de esa agua sulfurosa y salada te transformaste en este manantial multicolor que no necesita potabilizarse.
- Y decidiste ser hierro y de ese metal rugoso, rígido y feo, te modificaste, hasta convertirte en este oro multicolor.
- Y supiste elaborar la piedra dura, áspera, hasta perfeccionarla en este hermoso diamante multicolor.
- Y adivinando necesidades creaste el petróleo negro, pastoso y raro hasta convertirlo en esta multiplicidad de sustancias multicolores tan útiles para la vida.
- Y decidiste ser vegetal y de ese cují fuerte en contextura y olor, lentamente creaste esta asombrosa orquídea multicolor.
- Y decidiste ser animal y de aquel gusano tembloroso y peludo, con la paciencia de los sabios, lo transformaste en esta preciosísima mariposa multicolor.
- Y necesitaste de un ser que tuviera capacidad de inteligencia y de asombro, creaste al Hombre para que admirara, pleno de espasmos, tu grandeza de inefables bellezas multicolores.

Soy un fanático de Ti.

Me declaro adicto incurable de Ti.

Y te amo con idolatría embelesada...

Gracias por regalarme el descubrimiento de que aún no concluyes tu empresa evolutiva. Acepto que soy un ente inacabado. ¿Cuándo completarás tu insaciable obra de perfección?

- Acaso no te basta con este oxígeno tan vital que necesitas del monóxido de carbono. ¿Buscando qué?
- Si ya creaste esta agua tan divina ¿para qué la putrefactas con estos microbios y bacterias?
- Si ya hiciste el oro, el diamante y el petróleo ¿para qué estimulaste en tu Hombre la codicia y la corrupción?
- Si ya creaste a estas excelsas criaturas, las llenas de cáncer hasta matarlo. Dime ¿qué buscas?
- ¿Es que acaso necesitas de este violador de niños para que desde sus cromosomas surja el gen curador del Sida?
- Si nos diste esta exclusiva huella digital que marca nuestra unicidad ¿para qué nos atormentas con la angustia de querer que los demás sean, sientan y piensen como cada cual lo concibe? ¿No te has dado cuenta que esta necesidad es la causante de tantas guerras, de tantas neurosis y de tantas muertes? ¿Será que el cáncer, el sida y las guerras forman parte de tu secreto equilibrio ecológico?

¡No sé! Lo que sí sé es que para Ti, nada apremia.

Y cada una de tus criaturas es indispensable y sirve para algo, en un tiempo y espacio determinados que sólo Tú conoces y decides.

“En la perspectiva cósmica cada uno de nosotros es precioso. Si alguien está en desacuerdo contigo, déjalo vivir. No encontrarás a nadie parecido a Ti en cien mil millones de galaxias”. (Carl Sagan, mi Hermano-Luz)

Venimos de la nada y nos convertimos en un algo importante. Basta que aceptemos que somos un regalito, un productiquito, otro nuevo resultado, una huella pequeña, una dendrita colocada en este minúsculo sol, neurona de tu cerebro, pero portando y movido por una ínfima porción de la inmedible y eterna energía cósmica que, seguro, vino de la nada y servirá para algo. ¡No sé! Ignoro mi utilidad, lo que sí sé es que serviré para algo.

Entendí que soy tan solo una forma que pertenece a otras formas más amplias y diversificadas, en este preciso momento histórico circunstancial, bendito y especial para mí; dado a mí, con la misión específica de estar participando en un proyecto riquísimo, vasto y transformador, en el cual está sucediendo una metamorfosis lenta, progresiva e infinita, donde nada apremia...

¡Gracias, inconsciente amigo! Esta inefable sensación de saber que nací para servir para algo, era la alegría rara que no podía esperar. Es verdad. ¿Cuántos ojos antes de mí han mirado el mar, el cielo y las maravillas de la tierra? Muchos, millones... pero nadie los podrá mirar y menos contemplar como los míos. Diría Salinas: “En este hoy mío cuánto ayer se vive”.

Y antes de que me llegue la hora de transmutarme en el abono que seré, a fin de continuar participando en tu proyecto de la metamorfosis innovadora de la Nada, tan solo me queda el consuelo de enmudecer ante tu poderosa alquimia y disfrutar la felicidad de mi HOY.

Mil ideas flotan en la cabeza y la mirada se posa en mi biblioteca. ¡Cuántos libros, cuántos autores han hecho lo mismo que intento hacer! Y pensar que lo que intento escribir, ¡seguro! Ya fue pensado antes... Oh! Jeroglíficos. Oh! Papiros de Alejandría. Oh! Rubaiatas. Oh! Poemas. Oh! Parábolas. Oh! Refranes. Oh! Teorías. Oh! Chips. Oh! Internet. Oh! No sé... Dinos Dios-átomo, danos un adelanto, ¿adónde nos llevas, en tu incesante creación?...

Me inclino, ante estos diletantes de la vida, pleno de alborozo y de embelesos, para rendirles mis respetos y solicitarles, con humildad, la inspiración de mi HOY, a fin de continuar con la Historia. Este nuevo libro, solo es un aporte. La evolución no se detiene. Crecer es eliminar. La vida es unión y separación.

El dogma queda reducido a una disculpada fantasía, porque todavía Dios, Alá o el Atomo sigue buscando, o mejor dicho, elaborando la lluvia perfecta, el zancudo perfecto, la araña perfecta y al Hombre perfecto... ¿Será por eso que los pobres paren 7 muchachos y los ricos sólo 2?

Ya los pajaritos despertaron y sus trinares me susurran al oído su canto de hoy pero también el lenguaje sonoro de sus despedidas. Ahora, puedo comprender y aceptar, como importante eslabón de la evolución perfecta, que, ellos y todos nosotros, lentamente, sin prisa, poco a poco y después poco a poco, tendremos que extinguirnos, para darle paso a los otros eslabones de esta gran cadena que llamamos, tan ingenuamente, VIDA.

¡Por favor! Que los ecologistas no tiren el libro. Les ruego a los religiosos que no lo quemén. Le suplico a los psiquiatras que no me receten calmantes; haciendo juicios ligeros o diagnósticos apresurados. ¡Ya va! Es que he entendido que simplemente, la vida es unión y separación. Crecer es eliminar. Ensayo y error. **Somos tan solo el milagro de un segundo en la vastedad de los tiempos y espacios infinitos...**

Hay una sabiduría en los pájaros que un filósofo descubrió y la cual me parece categórica. Dice que ellos no cantan para ser felices sino porque son felices. ¿Querrán, acaso, decirnos que su trinar es la fascinante celebración de su HOY transitorio? ¿Será éste, un hermoso secreto que podrían asimilar e imitar los hombres que desgastan su corta vida recordando dolorosos ayeres o deseando prósperos futuros, sin darse cuenta que desperdician su HOY transitorio, que por cierto, no volverá más nunca?

¡Bueno! La anterior pregunta me obliga pedirles perdón tanto a las personas depresivas como a los oráculos o futurólogos, como se hacen llamar ahora. Si de verdad me he declarado respetuoso de la evolución buscadora de perfección, he de aceptar que tanto los unos como los otros, “cantan” no para ser así, sino porque son así...

¡El futuro no existe! El destino es un proceso que se va dando... Es lo que está por venir, pero que aún no ha llegado. Nadie, en su sano juicio, podrá predecir lo que nos sucederá en diez minutos o en tres años. Sería terrible que supiéramos, con antelación, un día fatal o un día de fortuna. ¿Se imaginan el grado de ansiedad que eso produciría?

Por ejemplo, Leonardo Da Vinci, observando al coleóptero, inventó el helicóptero; es decir, “intuyó” que nuestro “Caballito del diablo” podría ser el modelo natural de una máquina artificial que se movería igual a este inofensivo animalito que tanto asusta a la gente supersticiosa, quienes todavía, creen en este monstruoso Satanás a quien, Dios, con todo su poder, aún no ha podido destruir. Yo de niño preguntaba, todo atemorizado por los cuentos que mi mamá Isidra y mi abuela María me decían del señor Satanás, ¿Mamá, Si Dios es tan omnipotente, como tú dices, por qué no ha podido con ese diablo tan maluco? Y la pobre Isidra, viéndome con sus lindos ojos negros, lo único que atinaba a decir era: “Vaya a jugar, mijo, usted hace preguntas muy raras”...

Pregunta rara fue la que se formuló el genio Da Vinci adelantándose 500 años a la Historia. Premoniciones como éstas si son dignas de admirar. O esta otra de Calderón de la Barca:

“Crees que porque sueñas eres tú.
Muchos antes de ti sintieron lo mismo.
Todo sueño es un mensaje
Un simple retorno del infinito que vuelve”.

NACÍ PARA SER FELIZ Y TÚ TAMBIÉN:

¡Sí! Nacimos para ser feliz y no hay excusas...

“Post memoriam hominus felicitas semper requiro”. “Desde que hay hombres en la tierra siempre han buscado la felicidad”. Esta es una frase del gran Ovidio que retomo para que nos demos el permiso de reflexionar sobre este asunto que tanto ha preocupado al Hombre después que logró satisfacer las cuatro necesidades básicas: comer, evacuar, sexuar y dormir (**cerebro homínido**). Si nos fijamos bien, basta tener garantizados estos cuatro elementos y ya algunos son felices y se conforman. Otros, no obstante, quieren más: Territorio, Poder y Reconocimiento (**cerebro humanoide**) y más aún, obtenidos éstos, algunos se sienten satisfechos; pero hay otros, mucho más exigentes, que buscan la justicia para todos y el equilibrio ecológico, compran libros y asisten a grupos de Crecimiento Personal que los impulse a desarrollar la consciencia superior y al hacer contacto con los niveles de energía que ella exige, propiciar, plenos de gratitud, la comunión divina con sus Dioses (**cerebro del Hombre Humano**).

10 necesidades satisfechas y todavía queremos más. Los conformistas se aplacan y hasta aconsejan a los inconformes para que se tranquilicen y se queden con eso. Pero que va. Los exploradores no se detienen... no les basta el éxtasis si no ansían la demencia; ya lograron el orgasmo pero exigen el paroxismo. Construyeron el rancho, la casa, la quinta, el edificio, la urbanización; pero quieren más. Ya probaron el caviar, pero se preguntan ¿A qué sabrá el caviar si lo combinamos con almendras?

Viendo este comportamiento, concluyo Dios, que de verdad fuimos hechos a tu imagen, semejanza e insaciabilidad. ¿Qué necesidad tienes Tú de estar formando, cada minuto, 14 galaxias nuevas y tan diferentes unas de otras? Imagínense que hay más galaxias, soles y planetas que todos los granos de arena de todos los mares. Las hay elípticas, circulares, triangulares, arbóreas, amorfas, polimorfas, unicolores, policromáticas, chiquiticas, grandototas. Según el cálculo de la NASA hay 1.000 trillones, de trillones, de trillones, de trillones de galaxias, elevadas a la trillón, en este Cosmos. Se sospecha que hay otros miles de Cosmos, con sus respectivos trillones de galaxias, soles y planetas similares al nuestro. La imaginación nuestra es tan pobre que no alcanza a cubrir tan extraordinaria arquitectura. ¡Y esto no es nada! Si vamos a lo micro, todavía no sabemos cuántos tipos de plantas, piedras, zancudos, arañas, peces, glándulas, sustancias, virus, microbios y enfermedades que este “Arquitecto creativo e insaciable” anda inventando.

Ya estoy cansado de imaginarte, Dios. Mientras más admiro tus creaciones, Tú te empeñas en exprimirme mi capacidad de asombro. Estoy convenciéndome que a Ti no te gusta la pobreza. **Tú eres la prosperidad Total.** Es tal tu prosperidad que matemáticamente es imposible calcular cuántos mangos, potencialmente, contiene una mata de mango. ¡He sido un necio al decir “Pobre de mí”! ¿Qué pobre de nada? Si soy millonario en células, en ideas, en recuerdos, en experiencias y encima, esta sombra bendita que siempre me acompaña.

¡Sí! Nacimos para ser feliz y no hay excusas.

- Que provengo de unos padres neuróticos o maravillosos, les aplico la ley del encuentro.
- Que no soy tan bonito(a) como yo quisiera, le aplico la ley de la unicidad.
- Que estudié o no la profesión u oficio que quería, le aplico la ley de las circunstancias.
- Que mi pareja no es lo que yo esperaba, le aplico la ley de la representación.
- Que a veces me siento incapaz o confundido, le aplico la ley de la competencia.
- Que mi pareja o mi jefe me botaron, le aplico la ley de la unión y separación.
- Que fui víctima de la violación o me sedujeron, le aplico la ley del encanto.
- Que me robaron, asaltaron o engañaron, le aplico la ley de los humanoides.
- Que mis padres o hijos murieron prematuramente, le aplico la ley de la despedida.
- Que me cuesta entender a la gente que me rodea, le aplico la ley de la tolerancia.
- Que siento terror a las enfermedades y a la muerte, le aplico la ley del retorno infinito.
- Que siento insatisfacción en el sexo, le aplico la ley del patrón sexual.
- Que prefiero haber nacido o vivido en otro país o época, le aplico la ley del hoy.
- Que la gente no agradece ni corresponde a mis esfuerzos y sacrificios, le aplico la ley de la huella.
- Que pese a haber hecho todo cuanto pude, me siento deprimido, deshidratado y casi desahuciado y ya no le encuentro sentido a la vida, le aplico la ley del vacío fértil...

¡TU Y YO NACIMOS PARA SER FELIZ Y NO HAY EXCUSAS!

Etimológicamente, [FE], [LIC], [ID], [AD] en hebreo antiguo, traduce: dentro del inconsciente coexisten dos fes. Si nos atenemos a este análisis hemos de reflexionar, bien profundo, hasta hacer contacto con estas dos fes: la mía y la del entorno. Para sentir la mía tengo que adoptar las leyes prenombradas y para lograr la del entorno he de provocar una verdadera revolución interior hasta aceptar que soy, simplemente, sujeto y objeto de un proyecto cultural de vida ATOMICA, inmersa en el LENGUAJE UNIVERSAL DE DIOS que nunca podré manipular a mi antojo o conveniencia.

- “Felicidad es tomarse un vaso de agua con sed, sin interrupciones”. Así de sencillo.
- Es encontrar un oasis en el desierto y calmar con urgencia esa terrible necesidad que es la sed.
- Es recibir de alguien un abrigo cuando estamos ateridos de frío.
- Es hallar un hijo que se ha extraviado.
- Es dejarnos conducir, por un solidario desconocido, hacia la dirección que buscábamos ansiosamente.
- Es recibir el beso en la frente por los padres orgullosos de ti.
- Es sentarnos a la mesa y disfrutar, jubilosos, la comida compartida.
- Es sentir el placer de ser Honestos y sentir, bien adentro, que eres lo que tú quieres ser, sin perjudicar a nadie.
- Felicidad es sentirte Útil...
- Es estar pendiente de cada crepúsculo para disfrutar los colores que la vida nos regala todos los días...
- Es saber que puedes contar con una amiga o un amigo bien alcahuete.
- Es haber descubierto el secreto de mirar todo con amor.
- Es esperar a alguien en un algún aeropuerto sin que él lo imagine.
- Es convertir los fracasos en experiencias.
- Es vibrar con el logro de un orgasmo juntos.
- Es sentir el erizo de tu piel ante un aplauso bien ganado.

- Es enfrentarte ante el espejo con la altivez potente que da la Decencia.
- Es mirarte en los ojos de tus hijos con la pureza de la consustanciación.
- Es lograr comprender la desesperación de alguien, sintiendo en tu rostro el magno secreto de la serenidad...
- Es perdonarte Tú por ser tan exigente, cuadriculado y soberbio al insistir en que tus padres, pareja y el mundo tienen que ser como tú quieres que sean.
- Es aceptar que los demás no tienen rollos, el del conflicto soy Yo.

Y mi Felicidad es poderte decir “SÉ BIENVENIDO A CRECER CON MUCHÍSIMO AMOR” y disfrutar este sentimiento de profunda gratitud por retenerme, -sintiéndome- a través de este libro, unas horas entre tus manos...

LA VIDA ES UNIÓN Y SEPARACIÓN...

“Hágase el mundo –dijo DIOS- y que comience la unión y la separación. Vívase la infinitud del **instante...**” Así es como yo pienso, querido lector, que se inició este hermoso merecumbé que conocemos como vida... He pasado largas y muy lentas horas leyendo libros de teologías, filosofías, psicologías y cosmologías, estimulado por una piquiña y un prurito mental bien fastidioso, porque no sé dónde ni cómo rascármelo. Pertenezco, por tanto, a la pandilla de mujeres y hombres que decidieron hurgar los secretos, buscando respuestas a preguntas, de repente, tan simples e infantiles que, a veces, oigo a mi mamá aconsejándome: “No piense más en eso, mijo, esas son cosas de Dios, vaya a jugar”. Y yo obedecía, pero empezaba la piquiña preguntando: ¿Por qué el trompo da vueltas como el reloj, si lo enrolló con la mano derecha, y si lo hago con la izquierda debería girar al contrario?, Y lo intentaba, insistía una y otra vez y nada. ¡Claro! Mis amiguitos me decían bobo y aún, hoy, me lo repiten cuando les pregunto si es verdad que para llegar a Dios tengo que aprobar los exámenes y graduarme de ángel, arcángel o serafín. ¿Y cómo se produce la lluvia? Y ¿Por qué un crepúsculo no se parece a otro? ¿Y por qué hay 1.265 especies de zancudos, más de 10.000 rarezas de arañas, tantos tipos de flores, de piedras, de curas violadores de niños, de jueces traficantes y de educadores malvados? ¿Por qué los pobres tienen 7 muchachos y los ricos sólo 2?

Hubo dos **instantes-experiencias** que marcaron mi vida para siempre. Tendría unos ocho años cuando vi una bola de fuego preciosísima que atravesaba los cielos a una velocidad increíble y la otra, que yo vi a una anciana que, sentada en una de las camas de mi casa, me llamaba con sus manos blancas y su mirada tierna y de repente desapareció. Luego llegó papá muy triste y viajamos a Valencia al velorio de su abuela. Cuál no sería mi sorpresa que la viejecita que horas antes me llamaba, era la misma que estaba en la urna. No les extrañe que nadie creyera lo que mis ojos habían presenciado. Recuerden que yo tengo la fama de bobo, de preguntón o de mucha imaginación. Han pasado los años y después de tanta estudiadera, preguntadera y oidera, he comprendido que la bola de fuego era un bello pero peligroso meteorito que pasaba o “paseaba” cerquita de nuestro planeta y la imagen de la viejita era, simplemente, un fenómeno telekinético, producto de la onda Ómicron. “Un aviso de la abuela que andaba recogiendo sus pasos” como lo afirman los sabios populares. O como lo expresarían los psiconeurólogos, que esta experiencia, sencillamente, es un ejemplo categórico de un movimiento de traslación electromagnético, generado por la onda cerebral ómicron, como nos ha sucedido a quienes hemos llegado a un sitio, nunca antes visitado, y, sorprendidos **por la magia del instante**, pensamos en las frases: “Yo ya he estado aquí...”. “¿Será que yo tengo facultad?”. “¿Me estaré graduando de brujo?”, etc. ¿Sabían, ustedes, que etcétera es la abreviación del sabio o la disculpa del ignorante?

Ignorante era yo cuando creía que la vida era estática e inmutable. Absolutamente todo está centrado en la dinámica e inequívoca ley de la **unión y separación**. Un espermatozoide tarda unos 54 días hasta graduarse como tal, uniendo todas las proteínas necesarias para procrear vida. El óvulo, por su parte, hace lo mismo. Cuando hay merecumbé, el aparato sexual masculino y femenino preparan la separación... Ocurre el coito, que es la expresión más sublime de la unión; mejor dicho de la com-unión (lo cual significa realmente, juntos en la misma dirección).

Los espermatozoides más aptos y ya separados, se mueven buscando la unión con el óvulo que lo aguarda pretencioso y selectivo. Allí empieza la segunda petición. La primera fue la negociada por los amantes, en la conquista; ésta segunda es la segregada por los susodichos. Y vemos al espermatozoide rogándole al óvulo:

- “Anda, chamo, déjame entrar”. Y éste le responde:
- “Espera, no seas atorado, todavía no”.
- “Pero, ¿por qué no? Si ya nuestros dueños lo hicieron”
- “Aguarda, yo sé cuando es el **instante** perfecto para la unión”

Y ocurre el **encuentro** precioso de la unión. Cuánta belleza contiene esta consustanciación precisa y a la vez cuántas “rarezas” traerá este intercambio de bibliotecas cromosómicas tan antiguas... Pero ¡OJO!, gracias al ecograma, hemos presenciado que después de varios segundos o minutos, el óvulo, respetables lectores, puede expulsar al espermatozoide de su interior, porque simplemente esta unión no le gustó, no era conveniente para la evolución... Recuerdan a Darwin, amigos, con su proceso invaluable de la selección natural. No lo lamenten, **la vida es unión y separación...**

Si la unión es aceptada, se separa de las trompas y se une al útero, donde se produce la formación del feto, unido a la placenta por el utilísimo cordón umbilical y si por **causalidad** ocurre el aborto natural o clínico; tranquilos..., dejemos la lloradera, tan solo esperemos un mes más y digamos, con certeza científica, **la vida es unión y separación...** y volver a empezar...

A los 9 meses llegó la hora, bebé, de la separación. Y escucharemos al pitufo:

- “Pedo, ¿po qué, si yo no quiedo sadir?”

- “Tienes que hacerlo, nené, la vida es unión y separación...Esa es la ley”.

Y nace un nuevo Ser trayendo un mundo de alegrías, de expectativas, de olores y de hedores, requiriendo atenciones; endeble, indefenso e inocente. ¿Indefenso, inocente? Yo te aviso, chirulí. Ustedes, de seguro, le habrán preguntado:

- ¿Por qué, nené, te tardas tanto con la teta o el tetero, de las seis de la mañana?
- “Tu crees que yo soy bobo, mami; como he descubiedto que a esta hoda me dejas solo podque vas a trabajai, es decid, sepadadte de mí, si yo como dápedo, tu te idás, más dápedo. Pod eso, me taaaddo tanto... pada que no te vayas. ¿vedá que soy buto mami?”

Y así seguirá la vida, él crecerá lentamente, ingresará al preescolar, se unirá muy estrechamente con los otros compañeritos y comenzarán las progresivas e ininterrumpidas preguntas:

- Mami, ¿Y pod qué no puedo seguid estudiando con los mismos amiguitos?
- Porque la vida es unión y separación.
- Mamá ¿Y por qué la novia me dejó?
- Disfruta tu guayabo y recuerda que la vida es unión y separación.
- ¿Sabes, mamá, que con mis panas del liceo hemos decidido ir a la misma Universidad, hasta graduarnos juntos?
- Bueno, no te hagas muchas ilusiones, tú sabes que la vida es...

Y así nuestro amado muchacho se nos graduará, se casará, se nos irá de la casa para formar su propia familia, quizás se nos divorcie, y vuelva a enamorarse, hará sus post-gradados, será un ganador y tal vez muera antes que nosotros, preguntándonos todavía:

- ¿Por qué mamá, por qué, viejo?
- Ya no preguntes más, hijo. Simplemente la vida es unión y separación...
- Y ¿por qué ustedes no lloran a moco tendido, ni dan pataletas, es que acaso nunca me quisieron y por eso no les duele mi muerte?
- Claro que te adoramos y lamentamos que tu tiempo presencial entre nosotros fuera tan corto, pero es que la vida es unión y separación.
- Pero papá, explícame, ¿me convertiré en espíritu, iré al infierno o al paraíso, me graduaré de ángel y andaré con Dios todos los días?
- No hijo, no. No tengas miedos ni sientas miedo. Para la evolución cósmica, nada apremia. Un buen día llegaste a nosotros y nos llenaste de júbilo, alborozo e intensa felicidad. Creciste, viviste, luchaste con fuerza, mostraste el coraje que siempre nos enorgulleció y **dejaste tu huella**. El infierno o el paraíso son ideas que los hombres temerosos crearon para darle un sentido y una dirección a sus vidas y a la vida toda. Siempre te dije que eras **único, universal, irrepetible y eterno**. **La vida te dio un ADN que nunca muere...** Si ves este llanto en mis ojos es porque quise disfrutarte más; fuiste y serás un compañero muy, muy especial. Pero también verás mi mirada serena, llena de gratitud, porque le estoy expresando a la Vida, mi profundo agradecimiento por engendrarte, conocerte y permitirme el altísimo honor de cooperar para que dejaras la huella que dejaste. Ningún telescopio ha reportado la presencia de infiernos o paraísos que las religiones han inventado. **Dios es más grande que todas las religiones juntas.**

No tengas miedos ni sientas miedo... tu próximo paso es regresar a la tierra o al mar o al aire y ten la seguridad que tu ADN eterno está siendo esperado por otros átomos para continuar la hermosa e indetenible evolución, cuya energía dinámica, nadie podrá ponerle límites...

¡Si Dios creó el átomo, entonces que Dios bendiga a Dios!

¡DE NIÑO A HOMBRE DEJA TU HUELLA...!

Eres producto del amor...

De seguro, tus padres buscaron intercambiar sus miradas y al lograrlo, brillaron sus ojos, brotó una sonrisa, palpitaron los pechos y la mente de mamá dijo: “Es él”. La de papá dijo: “Es ella” y la vida, siempre sabia, repitió, una vez más, su incesante selección natural. Juntaron sus cuerpos, combinaron sus cromosomas, compartieron sus repertorios genéticos, unieron sus bibliotecas neuronales y naciste TÚ, perfecto, digno heredero de una historia muy antigua colmada de **instantes y de huellas**.

- A tu familia no la buscaste.
- A tus padres no los escogiste.
- Tu genética no la decidiste.
- Tu sociedad no la seleccionaste.
- Tu época no pudiste determinarla.

**¡ERES EL MILAGRO DE UN SEGUNDO!
¡TU VIDA ES UN REGALO DE LA VIDA
Y QUE TE BASTE CON ESO!**

“Los átomos no se pueden manipular, ellos se fusionan a su libre albedrío” (Prigoguin). Y así fue... Eres el resultado de millones de años de lenta evolución cósmica-bio-psico-social y te ha correspondido vivir en este momento histórico tan lleno de confusiones, conflictos y barbarie, pero al mismo tiempo, tan repleto de adelantos técnicos y científicos. Has pensado que: tus abuelos de la Edad Media nunca usaron celulares, que tus abuelos libertadores nunca subieron a un avión y que tus abuelos más recientes no se imaginaron que podrían “vivir” sin el telégrafo.

Como todo evoluciona, tendremos que preguntarnos: ¿Cómo será el momento histórico que vivirán nuestros nietos y bisnietos?

¡ESTE HOY ES TU HOY Y NO VOLVERÁ MÁS NUNCA!

Es obvio que no es el mejor, pero es tu HOY.

- Que ahora tienes que hablar de soles y no de estrellas o luceros. Este es tu HOY.
- Que ahora, lo que antes llamabas islas, son el inicio de una montaña emergiendo del fondo de los océanos. Este es tu HOY.
- Que se están formando, en este minuto, 14 galaxias nuevas. Este es tu HOY.
- Que Adán y Eva fue una bonita, pero imposible fábula. Este es tu HOY.
- Que están naciendo niños sin amígdalas, sin cordales, sin apéndice, con una inteligencia superior y calzando 46. Este es tu HOY.
- Que tus padres son ó no son como tú los querías. Ese es tu HOY.

- Que esta sociedad es insulsa o corrupta y a la vez compleja e interesante. Este es tu HOY.
- Que el hombre inventó las Religiones y la Bolsa para no aburrirse. Este es tu HOY.
- ¿Que nuestras mujeres ya no van a parir más, porque sus cesáreas serán con anestesia local y por spray? Este es tu HOY.
- Que la pelea de gallos, el boxeo y las “fiestas” taurinas serán recuerdos de nuestra barbarie humana. Este es tu HOY.
- Que los sueños se van a televisar
- y que existirán máquinas teletransportadoras, similares a nuestras cabinas telefónicas, para viajar en segundos desde Caracas a Pekín. Este es tu HOY.

¡CELEBRA TU HOY PERO DEJA TU HUELLA!

LA LEY DEL ENCUENTRO...

“Entre vivir y morir no hay diferencias. ¿Entonces por qué no te mueres? - Preguntó uno del pueblo- Y respondió Tales de Mileto: ¡Porque no hay diferencias!”

Y ciertamente no hay diferencias porque **somos eternos... ¡Nuestro ADN nunca muere!** (relean esta frase, por favor).

Toda vez que analizo –Atónito- el movimiento de las galaxias y observo –Perplejo- la mutación de las bacterias y virus, comprendo mucho más la confusión y el conflicto mío y el de tantos hombres.

Heráclito insistía en que “TODO FLUYE”, más tarde Kant aseveró que: “TODO ES MOVIMIENTO” y Lavoisier proclamó que: “NADA SE CREA, NADA SE DESTRUYE, TODO SE TRANSFORMA”. Y yo, con profunda humildad me pregunto: **¿Será que el movimiento es uno de los secretos de Dios?** ¿Por qué y para qué las galaxias se mueven a velocidades tan variables? ¿A dónde van y de dónde vienen?

Como en la vida no hay nada que comprender, porque la vida es aceptar, según Fontaine. ¿Qué carrizo hago yo moviéndome en esta ciudad, estado, país, continente, planeta, sistema solar, vía láctea? Y por qué este “maldito-bendito” zancudo patas blancas se movió hasta picarme y producirme este dengue tan terrible. Sería para que se moviera toda mi familia, todo un hospital, farmacias, inyecciones, sueros, hasta que mi sistema inmunológico se moviera, produciendo diarrea, sudoración, fiebre, carreras para el baño, se moviera el tanque y agua de mis posetas, que a su vez, por ondas expansivas, movilizaran las aguas negras, avenida-desagües, autopista-ríos y llegar al mar para transformarme en comida y mover a los hambrientos bagres que moverán a los pescadores y recomenzar el maremagnum circular e infinito...

“Considerada en su realidad concreta, la sustancia del Universo, no puede dividirse, sino como una especie de Atomo gigantesco forma en su totalidad la única realidad indivisible” (Teilhard de Chardin).

“Todas y cada una de las cosas incluyen simultáneamente a todas las otras cosas. Todo en uno y uno en todos” (Lao Tse).

“Mi hermano el aire
Mi hermana la tierra
Mi tío el árbol
Mi primo el bolígrafo
Mi madre el agua
Mi padre el Atomo
Y transitoriamente Yo contigo,
Hermanos...”

Pablo Neruda.

La ley del Encuentro es una de las que más satisfacciones nos regala. Para reír se necesita usar Apertura, lo cual quiere decir: Vivir sin puertas, abierto y dispuesto a permitir que los átomos se acerquen y ver cuántos regalos (**instantes-experiencias**), me traen...

“Miré y miré y esto llegué a ver: lo que creía que era tu Tú, era en verdad mi yo, Yo...” (Salvador Dalí).

Esta Ley lo único que exige es que estemos atentos a las personas que, por “casualidad” se sientan al lado de nosotros en la buseta, en el avión o en una fiesta y partir de la filosofía del instante donde **todo encuentro siempre trae un mensaje para mí...** El secreto está en el estilo de pensamiento que rige tu vida y por tanto del tipo de comunicación que practiquemos. Generalmente usamos 5 tipos de comunicación:

1. Comunicación antipática: Es la usada por gente que se cree más que los demás o andan más calientes que plancha de chino o frustrados por algún incidente cotidiano. Estos se sientan en el autobús o en el avión y no desean hablar con nadie; pareciera que todo les hiede o molesta. Y si usted hace algún comentario les responde con monosílabos, mostrando que no quiere fusionarse y prefiere cerrar sus puertas, meterse en su caracol y sacar la banderita declarando “No estoy”. Los antipáticos son personas que viven sin muchas ganas de existir y por lo tanto no dan ni reciben regalos existenciales. **Ciertamente, la vida no es fácil, pero hay gente que se la hace burda de difícil...** Mi papá era así. Si amanecía lloviendo decía: “Qué vaina, amaneció lloviendo”. Al rato salía el sol y exclamaba: “Qué verga, salió el sol”. Por eso tenía pocos amigos y murió de un infarto fulminante. ¡Y claro! Muy pocas personas lo acompañaron hasta el cementerio. ¡Es que era arrecho y antipático de verdad!

2. Comunicación simpática: Esta era la que practicaba mi mamá Isidra, y recuerda: era más buena que tu mamá. Ella era un átomo que se fusionaba con mucha rapidez. Había que salir con una hora de anticipación porque saludaba a todo el mundo, hablaba del clima, compartía las recetas de cocina, recomendaba remedios caseros y se despedía dando bendiciones y enviándole saludos a toda la generación del interlocutor. “Se enteró –comadre - que preñaron a una de las González”. Y respondía la Isidra: “Sí, me lo contaron ayer, es que ya la muchacha estaba casadera. Dios sabe lo que hace y fijese, usted, la señora Pérez, hace siete años anda buscando a su bebé y Dios no le concede el milagrito...” ¡Esta Isidra era tan buena y simpática que hasta los chismes del barrio los convertía en noblezas! El día de su entierro hubo una manifestación de acompañantes dolidos y de llorones muy conmovidos. ¡Ella se lo merecía! Era simpática.

3. Comunicación empática: No hay nada más agradable que encontrarse con un átomo oyente y que no cuestione lo que se le dice. Y encima que maneje el secreto de descubrir el tema preferido del que se le acerque y estimularlo a que hable sobre eso. Esto es empatía. Sonreír con sus labios, caminar con sus zapatos, llorar con sus ojos y compartir sus verdades o quimeras. La clave de esta comunicación es la **calidez**. Mi abuelo Francisco es un verdadero experto en empatía. El es magallanero y adeco de los buenos. Yo soy caraquista e izquierdoso. Observen este diálogo: “Mira, Nelson, oí en la radio que los leones van a traer un pitcher importado bien apretao”. “Si, abuelo, los navegantes van a tener que ponerse las pilas porque van a llevar palo parejo” y agrega él: “¡Umjú! Van a tener que fajarse si quieren clasificar. El caracas es bueno”. “¿Y qué te parece esa broma que Chávez quiere montar otra Cuba aquí?”. “No abuelo, yo creo que son rumores; hay que ser bien bruto para echarse a los gringos encima”. “Si, es verdad, hay que ser bien bruto, como dices tú”. Ese es mi abuelo, tiene 90 años siendo empático y la verdad que le ha ido bastante bien...

Es como el viejito que está cumpliendo 100 años y el periodista le pregunta el secreto de cómo llegó a esta edad. Y el anciano le dice: “Es que yo no discuto”. Y el otro le dice: “No señor, tiene que ser por otra cosa”. Y el viejito le responde: “Es verdad mijo, tiene que ser por otra cosa”.

4. Comunicación pathopática: Quiere decir doblemente enferma. Esta es la interacción tóxica. Usada por la gente cizañera, sarcástica, chismosa y ruin. Dicen por allí que este tipo de comunicación es muy común en personas “Sin oficio”. ¿Sin oficio? NO, lector amigo. Se observan y se hacen sentir muy a menudo en las “oficinas”, las empresas, en la política, con algunos suegros, en los mercados populares y en las iglesias, donde los vecinos suelen reunirse de vez en cuando. Por ejemplo, es típico que estén hablando tres de una cuarta persona ausente; pero cuando una de las tres se despide, las otras dos empiezan a murmurar de la pobre que se fue. ¡Qué broma, no! Es muy cierto que el estado natural del hombre es el conflicto, como lo proclama Ericsson. Con razón, cuando se mueren estas personas hay que contratar a unas “Artistas lloronas” para que las acompañen en los velorios. **La gente tóxica es sádica.** La patología psicológica del sádico es que, internamente, siente placer al hacer sufrir a los demás. Goza dividiendo a los familiares, a los compañeros de trabajo, a los vecinos. Pone zancadillas. Es malévolo, perverso, es traidor, **no confía en nadie, ni ama a nadie de verdad. Simplemente usa a la gente y luego las desprecia.** El sádico tiene una personalidad tan enfermiza, con corbata o con peluca, que se divierte disfrutando ver sufrir y haciendo sufrir a los demás. La ironía es que no hay sádicos sin masoquistas. No hay loco sin seguidores. Al masoquista le gusta sufrir. De allí el chiste de Freud, cuando cuenta que un masoquista le pide al sádico: “Pégame” y el sádico le dice: “No”. Somos bien ingenuos los que caemos en sus trampas. Por eso: ¡Ojo pelao! Con estos enfermos mentales.

5. Comunicación óptima: [op] significa grande, máxima. Y [tima] viene de timo, que es la glándula reguladora del afecto o de la afectividad. Traduce comunicación afectiva a lo grande, con afectividad máxima. Por supuesto que ésta sería el tipo de comunicación deseable y la cual todos quisiéramos establecer. Pero no es tan sencillo... Realmente, la comunicación óptima exige una actitud de elevada filosofía y de un arduo crecimiento personal porque requiere: **propiciar el encuentro entre el verdadero TÚ del otro y el auténtico YO mío.**

La palabra **encuentro** es de uso muy común; no obstante, encierra un contenido de alta factura y de muchos quilates. Significa: **el tratamiento dentro que le doy a mis manos dentro...** Concretamente nos remite a las formas en que Usted o yo “damos la mano”. El saludo universal, incluso en algunos pueblos aborígenes, es el intercambio espontáneo y fraternal de estrecharse las manos. Este gesto interhumano usado desde la diplomacia más distinguida hasta el festejo del éxito deportivo más transitorio, funciona como una manifestación de cariño, aprobación, júbilo, felicitación o de aceptación recíproca cuando estamos enamorados... Sin embargo, también hemos vivido la experiencia de estrechar la mano floja, de alguien desganado, como indiferente o como evitando contagiarse. Y todos sabemos lo desagradable que resulta esa interacción. Igual sucede cuando nos encontramos un Mister o una Mis América que nos aprietan la mano diciéndonos gestualmente: “Mira y siente lo fuerte que yo soy. No te metas conmigo, terrícola debilucho”.

Debilucho es él o ella que esconden sus miedos y temores con esa apariencia de fortachón o mujer super segura, sin diatribas e impenetrable. ¡Si! Generalmente son impenetrables... Estas diversas situaciones convalidan la frase: **lo que sucede adentro, se muestra afuera... ¡No se nos olvide!**

Esta frase es categórica; porque no es solo a través de las manos como percibimos el malestar o bienestar en que se encuentra una persona; también la mirada, la manera de caminar, la posición de los hombros, la vocal escogida para reír, el estilo al sentarse, la forma de vestirse y el uso del lenguaje son señales claves para interpretar **que lo que sucede adentro, se muestra afuera**. Uno de los más recientes hallazgos de la psicología y psiquiatría modernas establece que:

- Relaciones personales conflictivas generan
- Una precaria adaptación a los ambientes, producto
- De un inadecuado Proyecto de Vida y viceversa.

Usted sabe, estimado lector, que los muertos no sudan y se enfrían... Por eso, cuando sudamos, estamos demostrando, contundentemente, que seguimos vivos. Los bebés sanos siempre se mantienen calientitos. Igual ocurre cuando estrechamos la mano cálida de alguien que está sintiendo la vida, que no se enrolla con los avatares, que vive por dentro y ayuda a vivir por fuera. ¡Caray! Pero, a veces, nos **encontramos** con personas que bien les valdría un buen masaje y una profunda terapia, a ver si logran elaborar un adecuado Proyecto de Vida, que les permita adaptarse gratamente a los ambientes, mejoren sus relaciones y **encuentros** con la gente que los rodea y decidan reír, planteándose no tanto la búsqueda del bienestar, (el cual sólo existe como palabra) sino el estar bien... que es otro cantar.

Con el objeto de que Usted verifique y confirme la prenombrada frase de lo que significa “encuentro”; es decir: **el tratamiento dentro que le doy a mis manos dentro...** Haga el siguiente ejercicio que a continuación le proponemos para que sienta desde las palmas de sus manos hasta todo su cuerpo el quantum de energía que desde el Cosmos infinito Diosito lindo nos regaló para que Usted se convenza que NO necesita de la energía de Nadie para vivir. Y cuando Usted crea que Dios lo abandonó, **encuéntrese con ÉL** sintiéndolo en las palmas de sus manos. Léalo primero y luego practíquelo sintiendo a su DIOS...

Junte sus manos, muñeca con muñeca y yemas con yemas; los dedos bien pegaditos... ahora sepárelas unos tres centímetros hasta conformar una paralela; luego cierre sus ojos y respire profundo, unas cinco veces, llevando el oxígeno hacia el lóbulo frontal, sin prisa, lentamente. Afloje los hombros, relaje el cuerpo, desarrugue la frente y vaya concentrándose en la palma de sus manos... poco a poco irá sintiendo un vapor de aire cálido, muy cálido... no se sorprenda si siente que sus manos arden... disfrútelo... y ahora, sin perder la concentración sentirá el **imán**... experimentará como si una de sus manos quisiera atraer a la otra... déjese llevar por esta **energía que vibra entre sus manos**... ahora piense en una experiencia muy agradable que alguna vez haya vivido... centre su atención en esa experiencia y revívala como si estuviera sucediendo en este mismo momento... Vea el color o los colores que van apareciendo en sus ojos cerrados. Esto sucede cuando el cerebro se encuentra gratamente oxigenado... buscando el equilibrio, la paz, contactando con el más sublime nivel de energía que es la ARMONÍA INTERIOR... Haga contacto con la **serenidad**, llévela lentamente desde su pecho hasta sus manos y rostro. Recuerde, la serenidad no se piensa, la serenidad se siente... llévela hacia su rostro, inspire profundo, largo y muy poco a poco... Las células viven del oxígeno. Inhale, retenga y exhale suavemente hasta que todo el aire salga lentamente. No se precipite. Usted está entrando en la maravillosa dimensión de **la ley del “vacío fértil”**. De nuevo, vea los colores que ahora aparecen en sus ojos cerrados... Viva la experiencia de **sentir la energía que emana de todo su cuerpo; he allí la energía cósmica convertida en calor, color, serenidad y LUZ**...

LA LEY DE LAS REPRESENTACIONES:

“No son las cosas las que nos atormentan, sino las ideas que nos hacemos de las cosas”. (Epicúreo).

Dividamos la palabra en sílabas etimológicas, las cuales, vale decir, son diferentes a las sílabas ortográficas. Así tenemos:

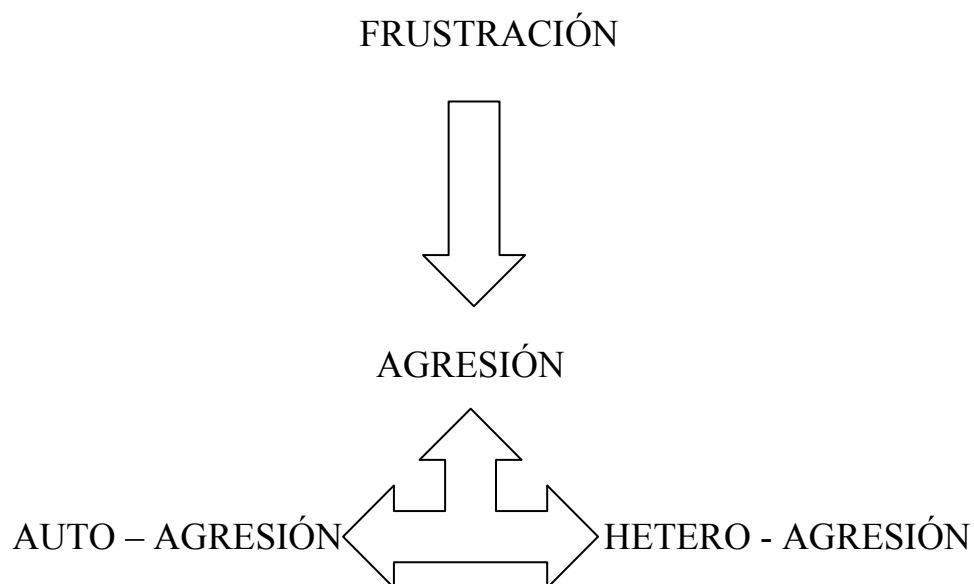
[Re] [PRE] [senta] [ción] que traducen: “ideas que yo me hago antes de sentir la cosa”

Esto de las famosas representaciones es definido como uno de los vicios mentales más comunes en el ser humano. Para que nos podamos entender, citemos algunos ejemplos demostrativos:

- “¡Qué decepción! –Dice la recién casada- Y yo que me había imaginado una luna de miel con champagne, flores, tertulias en el balcón y después los besos tiernos y fijate, la tronco e’ borrachera que te metiste, con diarrea y todo... Soy una desgraciada.”-

- “Jefe, perdone que lo interrumpa, pero es que yo había creído que este almuerzo era para decirme o que me iba a aumentar el sueldo o darme el puesto que le acaba de otorgar a González. No tengo nada en contra del amigo González, pero yo suponía que...” –
- “Como hoy es mi cumpleaños, ¡seguro!, los compañeros de la oficina lo van a recordar y me van a dar algunas sorpresas... A lo mejor me brindan el desayuno o el almuerzo y al final de la tarde me obsequian la torta con muchos regalitos... Pasan las nueve, llega el mediodía, transcurre la tarde, todo el mundo se marcha y nada... Hay que ver lo desgraciados que esta gente son. ¡ingratos!, ¡mal paridos! Cuando ellos cumplen yo sí me bajo de la mula. Ahora van a saber quién soy yo. Más nunca, voy a colaborar con nadie.”- Pero tenéis que hablar, maracucho, hablar; no juguéis al “Adivínenme”. No des por sentado que todo el mundo está pendiente de tu cumpleaños. Si no se acuerdan, Gritá! Anunciálo! Tenéis que recordá que la gallina cuando pone un huevo cacarea...
- “Tu me hiciste creer que eras un caballero y tenías buenas intenciones conmigo y yo creí en ti, en tus palabras bonitas y en todas tus promesas... me pediste una prueba de amor y yo te di lo que a nadie le había dado y ahora me sales con que no tienes tiempo de llamarme, ni buscarme. ¡Si! Yo sé que eras un hombre casado pero tú me dijiste que tenías problemas en tu matrimonio y pensabas divorciarte porque yo era tu alma gemela... Eres un ruin, yo te tenía en un pedestal, me entregué a ti confiada y ahora me sales con esto...”- Pero ¿Quién te mandó, mijita, a meterte ese pupusito en la cabeza?

¡Ay, amigos! Las benditas representaciones... o sea, las ideas que yo me hago antes de sentir las cosas... Los verbos “yo creía”, “yo me imaginé”, “yo supuse”, no son otra cosa que quimeras o ideas falsas y anticipadas, productos de esa extraordinaria capacidad de imaginación y fantasía que caracteriza a todo Ser humano. Nuestro rollo es que **cuando mis representaciones no coinciden con mi realidad, ¡seguro!, yo entro en conflicto...** Para bien o para mal. Porque a veces pensamos que no nos van a celebrar el onomástico y nos sorprenden con un fiestón inolvidable; entonces no nos cabe la emoción dentro del pecho, se nos traba la lengua y tenemos que decir como Unamuno: “Qué mal habla la lengua cuando el corazón está temblando”. Esto sucede cuando las expectativas o representaciones que ideamos, “se quedaron cortas”; produciendo el asombro y ese caudal profuso de emociones inefables... Si todos los conflictos tuvieran finales así, no habría pecho que los acompañase. Pero, el problema va más allá, en el sentido de la desilusión y frustración. Freud, Dollard, Miller, Fontaine y Fernando Riquelme han coincidido en afirmar que **detrás de toda agresión, siempre vamos a encontrar frustración.**



Esta bifurcación de la agresión en Auto y/o Hétero plantea conductas dignas de estudio, como veremos a continuación: la auto-agresión presenta cuatro etapas de plena concordancia, reciprocidad y progresividad. He de aclararte que la Psicología Humana es, fundamentalmente, **imprevisible**. Recordemos que **el del conflicto soy Yo** y por tanto, soy **yo**, quien le da a su frustración, la agresión que más se ajusta a los propios conflictos. Es decir, que mi auto y hétero agresión son directamente proporcionales a la representación que yo mismo imaginé, monté o pensé.

Primera etapa: Descalificación.

Al darme cuenta que tú no hiciste, actuaste o me diste lo que yo había previsto, comienzo a sentir desilusión, apatía y desconcierto; me ubico en el rol de víctima, expresando frases como “**Yo no me lo merezco**”, “**Tenía que pasarme a mí**”, “**Cuándo no es pascua en Diciembre**”, “**Es que cuando el pobre lava, llueve**”, “**Por pendejo (a) me pasa esto**”, “**Yo nunca he servido para nada**”, “**Más nunca voy a creer en nadie**”, “**Cuando mis padres se enteren, ¿qué dirán?**”, “**Ahora que irá a ser de mí**”. Etc.

Segunda etapa: Somatización.

Aquí las emociones derivadas de la frustración se “corporizan” y el sujeto inicia el auto castigo, consciente o inconscientemente, en síntomas de estrés o lo que ahora estamos denominando “Síndrome de fatiga crónica (S.F.C.); entre otros tenemos: Bostezos frecuentes, dolor en los talones, insomnio, cansancio en ojos, pies o espalda, inapetencia sexual, gastritis, reflujo, opresión en el pecho, suspiros, (que son bostezos elegantes), tos, ronquera, roncadera, sangramiento en las encías, labios cuarteados, rinitis, punzadas en el ojo, conjuntivitis, tic nerviosos, zumbidos y piquiña en los oídos, caspa, migraña, codos coloreados, resequedad de la piel, anorexia, bulimia, úlceras, micosis, hipertensión y un estado de irritabilidad permanente, el cual va desde un aislamiento repetitivo hasta la depresión persistente...

Tercera etapa: Psicopatías.

Esta palabra quiere decir “mente enferma”, o “enfermedades de la mente”; se refiere a las diferentes formas conductuales donde el sujeto comienza a presentar **manías u obsesiones reiterativas o persistentes**. Por ejemplo: arrancarse el cabello, fumar o beber licor en demasía, presentar sentimientos de persecución, vivir paranoico, comer maiz, chocolate o cualquier otro alimento de manera compulsiva, tener ideas fijas, como lavarse las manos o bañarse insistentemente porque piensa que está sucio; o por el contrario, descuidar su aseo y presencia personal. Puede, fácilmente, convertirse en adicto a drogas, anfetaminas, alcoholismo, sexualismo; o se lanza, igualmente, a caminar o correr kilómetros hasta quedar exhausto; embriagarse para conducir a altas velocidades; hablar, gritar o escribir incoherencias durante horas o días; no dormir, tornándose evidentes los estados de extrema excitabilidad o de abulia total; hay presencia de ilusionismos, narcisismo, delirios de grandeza, se disfraza o cree ser Napoleón o Bolívar o ser un enviado especial para salvar a la humanidad. En fin, el descontrol total.

Cuarta etapa: Suicidio.

Todo suicida lo anuncia con anterioridad. Esta conducta tenemos que observarla con sumo cuidado y no tan alegremente como suelen hacerlo algunos padres que permiten que sus “hijos”, al no lograr la satisfacción de sus caprichitos o **representaciones**, se golpeen contra la pared, den pataletas, se agredan tirándose al piso, dejen de comer, quemen su ropa, destruyan rabiosos sus juguetes más queridos, etc. Cuando una persona decide atentar contra su propio aniquilamiento es porque se siente desesperado; se siente tan decepcionado que pierde la dirección existencial y asume que ya vivir no tiene sentido y, por tanto, llega a la convicción que es mejor desaparecer para no sufrir más la terrible angustia producida por su frustración antigua o reciente.

Hablemos ahora de la **hétero-agresión**, la cual va dirigida hacia los otros. No olvidemos que el sujeto viene arrastrando frustraciones producto de que sus representaciones no coincidieron con sus deseos ni realidad. También presenta cuatro facetas o etapas: ellas son:

Primera etapa: Descalificación.

El individuo comienza el “ataque” descalificando o subestimando los logros ajenos; crea chismes, inventa rumores, habla mal de los demás, **desplaza la culpa**, genera cizañas, hierde con el verbo, es irresponsable ante el cumplimiento de las normas, “la coge” con ciertas personas, se torna irritable en las reuniones, en el ascensor. No saluda y si lo hace es de manera grosera u hostil. Nunca está de acuerdo con nada y por supuesto, es inconforme ante las decisiones del grupo familiar o laboral. Zahiere con piropos vulgares, cuenta chistes inoportunos o hace bromas de mal gusto. Discrepa de todo. En concreto, es un alacrán con corbata o con peluca y todo.

Segunda etapa: Destrucción.

La inestabilidad o desequilibrio que está viviendo el niño o el adulto es tal que su frustración puede llevarlo a romper el jarrón más querido de la madre o tirar por el balcón uno de los zapatos del padre, quema las cortinas, destruye los libros, roba dinero, le da patadas a la señora del servicio, deja el teléfono descolgado, corta los cables de la electricidad, deja abierto los grifos del agua, raya las paredes o escribe mensajes soeces en los baños, esconde documentos importantes, atiende mal al público, no usa el uniforme, siempre tiene una excusa para no cumplir con sus deberes, se ensaña con otros departamentos, irrespeta la jerarquía, salta los canales regulares, es impuntual, se aísla en el comedor, pone zancadillas, es calculador, revanchista o trepador, manipula la fidelidad, pone a los otros en evidencia. Total, es un individuo que anda mal, vive mal y quiere que los demás vivan como él.

Envidia es sentir rabia por lo que tu tienes y tristeza porque yo no lo tengo... Los ladrones son envidiosos, las personalidades débiles también lo son. Los perdedores y trepadores son envidiosos. Debe ser terrible vivir el **conflicto** de sentir rabia y tristeza a la vez.

Tercera etapa: Sociopatías.

Cuando el sujeto, aún, no ha logrado “drenar” todo la potencia de su frustración ni con la primera o segunda faceta, entonces, planifica enrolar a otros frustrados y procura conformar un grupito de dos, tres o cuatro neuróticos, como él, para operar la destrucción en conjunto y organizar una micro pandilla que va desde “meterse a una fiesta sin ser invitados”, pasando por “echar carros e irse sin pagar” hasta planear el robo perfecto, el secuestro, la violación, el incendio de la empresa o lo que sus mentes perversas decidan realizar, sin importarles, para nada, el dolor, el derecho, la libertad o los bienes de sus congéneres. Son, en definitiva, unos enfermos sociópatas y unos antisociales sin control. **Todo producto de una necedad, de una representación nunca satisfecha.**

Cuarta etapa: Homicidio.

Esta es la última de las hétero-agresiones. Cuando un individuo decide matar a otro “así estará su alma” como dicen por ahí. Siendo precisos en el análisis, las conductas homicidas se instalan desde la infancia y exige de nosotros, los padres, contrarrestarlas con persistencia y con mucho carácter. **Mas vale un palo a tiempo que una terapia costosa...** Recordemos que nacemos, como todas las especies, con dos impulsos, con dos instintos básicos, que son **el EROS y el THANOS**. El primero nos impulsa a amar, a vivir y a construir; mientras que el segundo nos promueve hacia el odio, la muerte y la destrucción. Así como una rosa trae sus espinas y el cachorro viene con sus garras, así el niño humano nace con sus dientes para morder el pezón de la madre cuando ésta no le da su teta a tiempo y con sus manitas tiernas y delicadas para darle cachetaditas al padre “jugando” con él. Si dejamos y permitimos que

nuestros “lindos e inocentes pitufitos” muerdan, pellizquen, pateen, destruyan juguetes propios y ajenos, rompan platos y sean mal educados, estamos asistiendo a la **graduación prematura de los futuros homicidas...** Así de sencillo.

En su libro “Conceptos de psicodinamia” (1987) el Dr. Fernando Risquez, plantea una tesis profunda e interesante acerca del “**conflicto no resuelto**” como él lo denomina. Entre otras cosas señala: “Que todo suicida a quien de verdad quiere matar es a la madre y todo homicida a quien de verdad desea matar es al padre”. Si cavilamos sobre esta neurosis terrible que acompaña al sujeto, donde su auto y hétero agresión son una consecuencia directa de sus propios procesos de frustración, producto, como hemos reseñado, de sus respectivas representaciones, ha de preocuparnos soberanamente y alertarnos, de cara al futuro, con respecto a la influencia extrema que ejercen las figuras parentales en la psicología tan dinámica que “viven” nuestros hijos. Colocados en este imperativo, buscando validaciones estadísticas acerca de esta tesis y evaluando las causas de tantos homicidios semanales que registran las morgues del mundo, valdría preguntarnos: ¿Qué están haciendo los padres ante este **conflicto**? ¿Qué tipo de **modelaje** estamos inculcando? ¿Es, acaso, falta de información, desidia, carencia de un adecuado proyecto de vida individual, comunal y colectivo?

“Leyendo la prensa y otros boletines internacionales podemos concluir que en 2.005 se registraron 8.972 homicidios, en un solo fin de semana en todo el mundo, sin incluir los muertos en guerra” (Gul Mayor, periodista inglés).

LA LEY DE LA ASERTIVIDAD:

En la filosofía escolástica, la asertividad o “aseidad” significa “La perfección del Ser que existe por sí mismo”. Etimológicamente traduce: **Dentro de mi inconsciente no soy Tú**. Según los teóricos como Rogers, Perls y Asimonov, la definen como “La práctica de mi PODER para SER CONGRUENTE entre mi pensar y mi sentir”. En síntesis, es la capacidad de CEDER, CONCEDER Y NEGOCIAR SIN EGOS, SIN EGOCENTRISMOS, HASTA LOGRAR QUE GANEMOS LOS DOS...

Todo esto suena muy bonito. Pero...-Creemos- que aquí radica la fuente generadora de todos los **conflictos**. Fíjense bien: si **dentro de mi inconsciente no soy tú** (y esto es una verdad que lo testimonia, nada más y nada menos, que mi huella digital), entonces me bastaría con **aceptarte, tolerarte y admirarte tal cual como eres y nunca habrá rollos entre nosotros...** Es decir:

- Que a ti te gusta bailar “pegao” con él o con ella, ¡Bueno! así eres tú.
- Que tú disfrutas hablar con la comida en la boca, ¡Chévere!
- Que te gusta usar la bendita minifalda o la corbata lengua e’ vaca que heredaste de tu abuelo, está bien...
- Que no te gusta cachifear porque en tu casa todo te lo hacían, ¡Okey! Entonces lo hago yo.

- Que te da una nota increíble llegar con unos palos encima, después de celebrar con tus compañeros de trabajo, a las dos de la madrugada y hacer el amor para dormir profundos y ambos extasiados. ¿Cuál es problema?
- Que tu piensas, por tus estudios o experiencia, que debes corregir a todo el mundo, porque eres el dueño de la verdad absoluta; es cierto, amor mío, tengo que aceptar que tu eres la mamá de Tarzán y no me había dado cuenta...
- Que tu has llegado a la convicción que mi familia es marginal, chusma y orillera y que debo agradecerte que me sacaste de abajo porque eres de una nobleza y gran humanitarismo cristiano; Es verdad, es que eres tan especial.
- Que a ti te da la perra gana de que yo baile a tu ritmo, camine a tu forma, hable como me lo indicas, ande con quien me escojas, estudie lo que decidas, te acaricie como te guste, cante cuando lo digas, trabaje bajo tu horario, duerma cuando lo ordenes, eduque a los hijos con tú método, le sonría siempre a la cuáima de tu mamá y hasta haga pupú sin hedores... porque, simplemente, tu eres **asertivo**...

¿Asertivo? ¡No jodás! –Como dicen los valencianos- o Vergación – como dicen los zulianos- Tú lo que eres una persona **ególatra** (toda la adoración para ti), **narcisista** (enamorado de tu belleza), **megalómano** (todo el poder para ti) y **egoísta** (todo para ti).

¡No! lectores amigos, estas actitudes y conductas distan mucho de ser asertivas. Repitémoslo de nuevo: **asertividad significa que dentro de mi inconsciente no soy Tú...** El problema es tan profundo como el concepto mismo. Particularmente, a mi también me ha costado una luna y parte de la otra, entender este verdadero atolladero humano que es la asertividad. Porque de rampa y porrazo suena hasta bonito, lógico y sensato que tú eres tú y yo soy yo. El conflicto se presenta que como nadie, nadie, nadie, puede ser autosuficiente y que, definitivamente, somos **seres sociales y por tanto socializantes**, hemos de establecer, en principio, relaciones con entornos y personas; luego, se nos obliga a

adaptarnos si queremos subsistir y encima que hemos comprobado lo sabroso que es bailar, comer, tomar, estudiar, trabajar, jugar y dormir con otras personas; pues, no nos queda otro camino que calarnos **la bendita unicidad de cada cual... Disfrutar de sus diferencias y distraernos con sus impertinencias... hasta donde podamos; es decir, hasta tanto sus conductas no bordeen mis propias Creencias, Valores ni Libertades...**

La escuela guesáltica, propugnada por Frederic Perls, buscando simplificar esta posición existencial de ser y vivir congruentes entre mi pensar-sentir o mi sentir-pensar como hemos descrito, elaboró esta Oración que me permito, transcribir y que puede ayudarnos a penetrar mucho más en el conflicto; por favor, récela en voz alta:

“Estamos aquí y ahora Tú y Yo;
Tú no estás aquí para satisfacer mis expectativas,
Yo no estoy aquí para satisfacer las tuyas...
Si las tuyas y las mías coinciden, está bien;
Si no coinciden, tú sigue siendo Tú,
Yo sigo siendo yo,
Con Amor.”

LA LEY DE LAS CIRCUNSTANCIAS:

El único culpable de todo este berenjenal es mi Diosito lindo... Con razón Ortega y Gasset, sagaz filósofo español, expresó su inolvidable frase: “Yo y mis circunstancias”. Para que tengan una mínima idea de lo descomunal que es este Originador de todos los orígenes, les informo: nosotros los hombres, en cada eyaculación, les regalamos a nuestras divinas mujeres, nada más y nada menos, que 400 millones de espermatozoides **únicos y diferentes** y nosotras las hembras, entre los dos ovarios, ostentamos la humilde cantidad de 100.000 óvulos, **únicos y diferentes**, ¡Por si acaso! O sea, que potencialmente venimos equipadas para ser madres de 100.000 hijitos, boniticos, incomparables, siempre más inteligentes que los otros, pero, y (esto parece que es lo único que le importa a mi Diosito lindo), que cada uno de ellos sea **único y diferente...**

Pregúntense, conmigo, por favor, ¿Por qué a Dios le gustará tanto la palabra, la situación, el proceso, la circunstancia, la hegemonía del binomio **único y diferente**? ¿Por qué no nos hizo a todos iguales y nos hubiera evitado tantos rollos existenciales? ¡NADA! a Él le fascina, lo embelese, lo marihuanea, le encanta, lo diferente y por lo tanto me somete a esta terrible tortura de aceptar, sin chistar y sin contrariar que: **EL DEL CONFLICTO SOY YO Y NADIE MÁS QUE YO...** Y como así son las cosas, entonces tengo que calarme:

- La cultura gringa, la china, la alemana, la hindú o la guyanesa,
- Todas las religiones, curas, brujos y astrólogos,
- El “seseo” español y el “yoismo” argentino,
- La poesía “pro funda” de los ballenatos colombianos,
- Lo magallanero de mi compadre Pedro Luis,
- Lo chavista de mi primo Gérman,
- Lo conservador de los valencianos,
- El mensaje tan gafo de las telenovelas mexicanas,
- El cantar horrible de algunos llaneros,
- Lo ladilla de mi hermano José,
- Lo tramposo de algunos mecánicos,
- Esta mujer que insiste en pensar como ella,
- La voz nada estruendosa de Gilberto Gautier,
- La manía de Arturo Alvarez que corra como él,
- El odio por su mamá que siente un amigo querido,
- El que yo no pueda comer chicharrón los domingos,
- Hacer el amor como tantas veces lo he soñado y
- Que la gente no haga, ni piense, ni actúe o sienta como lo concibe mi mente...

¡Ay! Mi Diosito lindo, ¿Por qué me echáis esta vaina? Si es tan sabroso encasquetarle la culpa a los demás de todo cuanto acontece. Pero, hablando más en serio, profundicemos en el análisis, porque desde que yo conozco a Dios nunca lo he visto equivocarse. Lo que pasa es que el Chamo es burda de complejo. Vamos a apoyarnos en algunos pensadores, que como nosotros, intentaron discernir y dilucidar los intrínquilis del **conflicto**.

Darwin nos planteó su potente teoría de la evolución, bajo el crisol de la selección natural, donde los más aptos son quienes pueden sobrevivir. Si esto es correcto, **hemos de aceptar que esa es la razón por la cual no todos los gusanos se convierten en mariposas**. Ni todos los comerciantes llegan a convertirse en empresarios, ni todos los bachilleres que iniciamos una carrera nos graduamos de licenciados, ni todos los

Licenciados logran el doctorado. Ni todos los “criollitos de Venezuela” llegan a ser Galarraga. Ni todos los músicos pueden interpretar a Bethoven. Lo que en concreto nos quiso decir Mr. Darwin, entre otras cosas, es que **no todos los cerebros vienen dotados con la misma evolución.**

Johann Mendel, por su parte, nos dejó sus famosas *leyes de Mendel*, como resultado de sus experimentos científicos. Según ellas, de la unión de dos individuos portadores de caracteres distintos (por Ej., el color del cabello o de los ojos), se originan individuos portadores, todos ellos, del mismo carácter que se denomina *dominante* (1ª ley o *ley de la uniformidad*). En la segunda generación, por unión de dos de estos híbridos, reaparece junto al carácter dominante, el otro carácter (recesivo) en la proporción de 3 dominantes por 1 recesivo (2ª ley o *ley de la disyunción de los caracteres*). Cuando los progenitores poseen dos o más pares de caracteres distintos, éstos se combinan entre sí de forma independiente (3ª ley o *ley de la independencia de los caracteres*). Las leyes de Mendel marcan una etapa decisiva en el estudio de la **herencia**, pues dan un rigor matemático a los confusos problemas de la transmisión de los caracteres. **Con razón, tanto mis hermanos como mis hijos, compañeros de trabajo, viejos, jóvenes, mujeres y hombres son tan diferentes y únicos...** Y yo que me la paso comparándolos y exigiéndoles composturas iguales. ¡Bruto que soy! Bueno, no tan bruto, desinformado. O alguien dirá: “Yo ya sabía eso”. Entonces eres un jodedorcito o jodedorcita. Te gusta el conflicto.

Siguiendo este asunto de la **herencia**, veamos el aporte del Dr. Karl Gustav Jung, médico y psicoanalista suizo, discípulo de Freud, cuyas teorías, Jung las consideró excesivamente materialistas. El distinguió dos tipos de **carácter: el introvertido y el extrovertido**, desarrollando el postulado del “inconsciente colectivo”, donde el hombre se incorpora a la sociedad a través de un conjunto de **arquetipos** o símbolos fundamentales. Desde mi ángulo de mira, Jung ha sido poco tomado en cuenta en relación al tema del conflicto. En su libro “La psicología del

Inconsciente” plantea con microscópica lucidez, detalles de una historia muy antigua, la cual de alguna manera y de generación en generación ha venido “inculcándose” en nuestros niveles perceptivos, produciendo este “resumen cultural transitorio” que nos caracteriza hoy. Es importante que nos esforcemos en entender este concepto del “inconsciente colectivo” porque tiene mucho que ver con el tema de **“las vidas pasadas” o “que mis conflictos obedecen a un karma que yo estoy pagando” o “que mi espíritu se portó mal en otra dimensión y mientras yo no le limpie la basura acumulada, nunca podré ser puro para entrar ¡por fin! al reino del Señor”**.

Quizás el Dr. Jung no pensó en la cantidad enorme de interpretaciones que su posición “científica” ha recibido. Seguro que la nuestra es otra de ellas. Donde Jung es tajante y claro como el agua, es que “La información se traspasa de generación en generación”. Como podemos ver, nos habló de transmisión de información, de conocimiento, de cultura, de símbolos; en ningún momento plantea nada de reencarnaciones, karmas o basura acumulada, como algunos atrevidos han intentado endilgarle asuntos que Jung nunca trató. Los estudios modernos alrededor de la información heredada lo corroboran, Tyson, conjuntamente con otros investigadores, lo confirma y Pedro Salinas lo versifica, cuando expresa en su poemario “El contemplado” **“En este hoy mío cuánto ayer se vive”**.

Es una verdad irrefutable que los africanos colonizaron a los árabes, éstos a los españoles y éstos a los latinoamericanos. Imaginen ustedes cuánta información hemos venido acumulando y archivando en este “resumen cultural transitorio” y si desean zambullirse más en el **conflicto** revisen con objetividad que en Venezuela, delante de usted o detrás de usted, siempre y en todas partes va a encontrar un extranjero.

Esta interesante “Genética de la inteligencia” como la denomina Piaget, aclara por qué nos ha costado tanto aprender el idioma inglés y si no lo practicamos, pronto se nos olvida. Eso ocurre porque ninguno de nuestros abuelos habló inglés. Pero si usted decide estudiar, italiano,

Francés, árabe o lenguas africanas, las aprenderá con evidente facilidad, así como se disfraza de negrita, sevillana o andaluza y baila, bien sabroso, tambor, sarao, flamenco o la danza de los siete velos. ¿Se explican, ahora, este lado medio oscuro del **conflicto**?

Ahora, vamos a darle el micrófono a Jean Piaget, psicólogo suizo y autor del **Constructivismo genético**. Piaget analiza los estadios evolutivos del pensamiento infantil, distinguiendo cuatro fases principales: hasta los dos años, fase sensitivo-motriz; de 2 a 7 años se inicia la fase egocéntrica; de 7 a 12 comienza la conducta reflexiva y a partir de los 12 años, el desarrollo de la capacidad de sistematización. No obstante, insiste, en que esta **genética de la inteligencia** es inherente al ritmo de aprendizaje de cada cual. Piaget apunta cinco tipos de ritmos **únicos y diferentes**:

1. El ritmo **genio**, (etimológicamente traduce el “generador de ideas”). Es el típico alumno que copia dos o tres detalles de la clase, dobla el cuaderno, se lo mete en el bolsillo de atrás, viene el examen, medio revisa lo que escribió, presenta y obtiene 18 puntos. Generalmente son tipos irreverentes, despeinados, se aburren con facilidad y pareciera que tienen una cámara cinematográfica en la cabeza para grabar todo cuanto sus sentidos perciben.
2. El ritmo **rápido**: es el del joven que dispone mayor atención, copia 20 tips, estudia 15 minutos, presenta y saca 18. Son muchachos que captan rápido y no requieren de mucho esfuerzo para obtener buenas calificaciones.
3. El ritmo **lento**: este alumno necesita leer varias veces la misma página; ha de exigirse fuerte disciplina, no decaer en el esfuerzo ni en la atención a cada explicación del profesor si desea culminar sus estudios satisfactoriamente. Requiere, además, mantener una metodología estudiantil rigurosa que le permita alcanzar altas notas y poder proseguir su preparación académica.

4. El ritmo **lerdo**: es el compañero que estigmatizamos como “el caído de la mata”. Este copia absolutamente todo lo que dice el profesor, le graba la clase, estudia un mes completo y saca 12. Puede graduarse en la universidad, pero en 15 semestres. Realmente le cuesta mucho asimilar y entender cuestiones de alta complejidad. Generalmente muestran poca capacidad de análisis y baja creatividad.
5. El ritmo **idiota**: en esta clasificación Piaget reúne a todos los niños con retardo mental, quienes según su posición, no logran desarrollar “la capacidad de sistematización” necesaria para cumplir cabalmente con exigencias académicas de mediana complejidad.

Esto es vital. Ciertamente todos somos inteligentes pero no todos tenemos el mismo “ritmo de aprendizaje”. ¡Caray! Si esto lo entendiéramos las parejas, padres, educadores y líderes, cuántos divorcios, frustraciones, deserción escolar y guerras evitaríamos.

LA LEY DE LAS COMPETENCIAS:

“Hablamos porque somos pero somos porque hablamos”

Julio Cortázar.

“La clave esencial para comprender **el conflicto** del hombre está en su lenguaje”

Guillermo Humboldt.

Desde el período pleistoceno, hace unos 200.000 años atrás, la evolución biológica del ser humano no se ha detenido. Después que la familia de los homínidos erectó su cuerpo sobre la tierra, el proceso de hominización, conjuntamente con la revolucionaria cerebración, marcaron los nuevos rumbos de la filogenética humana. Así como el bipedismo y la liberación de las manos produjeron importantes repercusiones en la ulterior conformación del cráneo, así el desarrollo de los niveles superiores de integración de estimulaciones sensoriales y aferencias motoras, pusieron de relieve la extraordinaria organización del telencéfalo. La frontalización, la operculización, la disimetría de los hemisferios y la complementariedad manual son rasgos que demuestran la espectacular cerebración del género homo, sin la cual en pensamiento y el lenguaje no hubieran hecho su aparición en el mundo.

Esta irrepetible expansión craneal ha permitido que desde el lóbulo izquierdo al hipotálamo se teja el maravilloso milagro de la palabra y la emoción. Magno binomio que según Humboldt puede ayudarnos a conocer la esencia y los conflictos de la especie humana.

Hemos viajado –Amables lectores- desde el Cosmos hasta la emoción y la palabra para intentar explicarnos **que el del conflicto soy yo**. No ha sido fácil el recorrido. Somos diferentemente iguales, como decía Rousseau, o igualmente diferentes, como planteaba Montesquieu. Y ciertamente, siguiendo a Cortázar, “Hablamos porque somos, pero somos porque hablamos”. Apuntábamos también, asumiendo a Darwin y Méndel, **que no todos los gusanos se convierten en mariposas** y nos apoyamos en Perls y Rogers en la dirección que lo que pasa adentro, se muestra afuera. Luego Jung y Piaget señalaron la compleja atalaya de la genética de la inteligencia y del ritmo de aprendizaje.

Ante tantos aportes, hemos de entender, so pena de quedar enraizados en el enjambre de los conflictos, que cada uno de nosotros es simplemente el resumen de muchos años de lenta evolución, con un ADN, una huella digital y unas circunstancias especiales y particulares que nos otorgan la marca y el privilegio de ser **únicos y diferentes**. Razón teníamos cuando nos percatamos, a fuerza de esmero y renuncia, que **dentro de mi inconsciente no soy tú**.

Y es que por mucho que lo intente, (convencido que no puedo ser autosuficiente y por tanto necesito de ti pareja, de ustedes hijos, de ustedes familiares, amigos, compañeros históricos, los necesito a todos esencialmente para vivir), no puedo ser, sentir, pensar y actuar como vuestras necesidades o necesidades lo reclaman. Y si no les gusto como soy, ¡Perdonadme! Perdónenme el dolor alguna vez porque aprendí que **yo no tengo defectos, lo que sí tengo son rasgos en desarrollo y ustedes también...**

La comunicación óptima me sugiere “propiciar el encuentro con el verdadero Tú de los otros y el verdadero Yo mío” y créanme que lo estoy intentando y a partir de este HOY, no solo trataré si no que lo voy a procurar. Y si por momentos me notan cabizbajo o me perciben silencioso, por favor, no se sorprendan, ni me persigan, ni se preocupen; es que estoy haciendo contacto con mi propia historia, hurgando en el

poder de mis competencias y en la nobleza de mis atributos, porque definitivamente **nací para ser feliz y no hay excusas...**

Luther King, en una ocasión, respondiendo a una querrela de su esposa, le dijo: **“Al fin lo entendí, es que yo soy así!”**. Ignoro si este insólito Hombre Humano conocía la “Psicodinámica de los úteros” de mi amado maestro Roberto Fontaine, la cual (con su permiso, Maestro) me voy a permitir reseñar con el fin último de agregarle valor a todas las informaciones anotadas.

La tesis de “la psicodinámica de los úteros” nos ayudará a esclarecer la enorme cantidad de competencias, potentes o débiles, que en nuestro inconsciente fueron grabadas en forma de mensajes impulsores o frenadores, como los definió Eric Berne. Son cinco los úteros, veámoslos:

Primer útero: en el cual destacan las informaciones heredadas desde el inicio del Cosmos, pasando por el “Inconsciente colectivo” de mis antepasados, hasta lo más inmediato que me transmitieron, vía genética, mi padre y mi madre. Estas informaciones se manifiestan a través de los sueños, cuando dormimos profundo, en los cuales “pensamos” que somos africanos, árabes o andaluces, protagonizando situaciones (símbolos arquetipales de Jung) que muy poco llegamos a comprender. Recordemos que **“Soñar es pensar dormidos”**. O sea, que hasta hoy vamos a decir “Anoche soñé que chiricuto se casaba y entonces me voy a jugar el 37 en la lotería, porque este es el número del matrimonio”. Ahora vamos a decir: “Anoche **pensé** que chiricuto se casaba y no dormí nada, **pensando dormida** en ese bobo”. Pero si usted pensó dormida y “visualizó” clarito que el 37 iba a salir, no lo pele, hermana, júgueselo en todas las loterías porque el número anda cerca. No olvidemos que la mente humana posee la capacidad de premonición. Intuimos, a través de la onda omega, estos posibles números, el encuentro con personas conocidas o no, las preguntas de los exámenes o el mamonazo que el motorizado se dio mientras hablábamos con alguien en la calle.

Estas grabaciones heredadas también aparecen en estados de concentración profunda, que es lo que definimos como **hipnosis**. [**hip**] que significa íntimo y [**gnosis**] que traduce conocimiento. Así que vamos a dejarnos de esas creencias en vidas pasadas o reencarnaciones karmáticas. Lo que si podemos entender es que en nuestro cerebro cohabitan 100 millones de neuronas, donde cada una posee unas 20.000 dendritas que almacenan todo nuestro repertorio heredado durante tantos siglos de lenta evolución. Nunca hemos visto un espermatozoide que traiga un espíritu atrás.

Además nos pueden ayudar a explicarnos por qué me gusta tanto “el bendito tango” y la comida italiana, francesa o el pescado frito y a ti la música y la “divina comida árabe y la carne” que yo detesto. ¿Sabes por qué? porque mi papá era argentino y mis abuelos eran ella, italiana y él francés. Mi mamá era de Puerto Cabello y nació comiendo pescado. En cambio, tu papá era árabe y tu mamá llanera. Démonos cuenta que no es que somos ordinarios ni tercos, simplemente que respondemos a nuestros mandatos y grabaciones inconscientes como tiene que ser. ¿Crees tú que podamos evitar el divorcio?

Segundo útero: En el **encuentro** del espermatozoide y el óvulo de mis papás, de acuerdo al “horario ovular” que descubrió Piaget, recibí, entre otros detalles, muchos rasgos, algunos *dominantes*, *otros recesivos* y *otros independientes*, según las leyes de Méndel, y por eso soy:

1. En cuanto a la resistencia física, la cual puede ser alta o baja, yo nací de baja resistencia física y por tanto no me obligues a tareas que exijan grandes esfuerzos ni me compares con tu papá que nació con alta resistencia, igual que tú.
2. En relación al ritmo de aprendizaje, como ya vimos, yo soy de ritmo lento y tú, de ritmo rápido. Así que no discutamos más y permíteme leer el periódico después de ti.

3. Con respecto a la reactividad, cuya clasificación es alta, moderada o baja; ya te habrás dado cuenta que yo reacciono como un fosfórico y me molesta que te tardes tanto para ir a la fiesta de los Rodríguez, porque tu naciste moderada. Te prometo no pelear más por el postín que te das.
4. Nuestra frecuencia sexual ya la hemos negociado, pues aquí tu saliste alta, o sea que te fascina hacerlo todos los días, mientras que yo salí con frecuencia moderada, o sea una vez por semana. Imagínate cómo pelearán las parejas donde ella sea ninfómana (ejercicio diario) y el pobre loco recibió la muy baja (actividad mensual).
5. En cuanto al biorritmo todavía tenemos que dilucidar algunos acuerdos, porque yo soy vigílico y tú eres noctámbula; yo soy altamente productivo en la madrugada y durante la mañana (en todos los aspectos) y a ti te gusta la noche para hacer tus cotidianidades (en todos los aspectos). Te he propuesto que usemos el biorritmo crepuscular buscando equilibrar nuestros *caracteres independientes* y aun no recibo respuestas.
6. En relación a la posición existencial, la cual nos impulsa a que seamos *libertarios (que lucha por el deber ser y la justicia)*, *libertinos (que busca como sea el placer)* o *dependientes (que son normativos, adictos a las buenas costumbres y sumamente responsables)*, tenemos que continuar respetándonos y aceptando que tu eres dependiente y yo seguiré por las sendas de la lucha por los derechos humanos y la justicia social.
7. Con respecto a la ley del encanto, menos mal que tu no eres sexapple como Rudy Rodríguez ni yo carismático como el Ghandi; no obstante, yo nací con el rasgo atractivo y tú posees un encanto normal. Estas diferencias nos han generado múltiples inconvenientes porque en las fiestas las “mujeres esas” me invitan a bailar a cada rato y los hombres a hablar de filosofía, mientras que tú prefieres sentarte a hablar con tus comadres. Menos mal que ninguno de los dos resultó

- inadvertido. De todas maneras no se te olvide que nací con baja resistencia física y encima soy vigílico y por eso te ruego siempre que nos vayamos temprano a la camita.
8. De los “regalitos-aportes de mi mamá”, recibí la sensibilidad, la voluntad y el carácter.
 9. De mi papá, el tipo de sangre, el sexo-fogosidad y la inteligencia; aquí no estamos tan divergentes.
 10. Ahora, donde si tenemos que polemizar menos es en cuanto a nuestros discursos emocionales, cuya dinámica exige estar atentos al temperamento, producido por los primeros pensamientos al despertarnos; pues mientras que el **miedoso** amanece pensando: ¿me habrán robado el carro?, el **rabioso** monta el zafarrancho por tener que llevar los niños a la escuela y luego ir a trabajar; por su parte el **triste** abre los ojos recordando la decepción que sufrió en su luna de miel y el **llorón** llorando porque no había llorado. Pero el **alegre** amanece cantando siempre, mientras que el **amoroso** insiste en apurruñarse “otro ratico” porque todavía es temprano.

Como observarán –Queridos lectores- si el primer útero es complicado, este segundo nos invita a trabajar muy duro por nuestro crecimiento personal, propiciando el **encuentro con el verdadero Tú de los otros...**

Tercer útero: el cual contiene y explicita todas las **emociones** asimiladas dentro del vientre bendito de nuestra linda mamá. Fíjense bien que no hemos escrito informaciones, sino emociones. Ya hemos dicho que el bebé necesita dormir 22 horas diarias; esto significa que si lo estimulamos en demasía, entonces obtendremos, como me ocurrió a mí, que soy: a) un hiperquinético inaguantable, b) como me enseñaron a no dormir sufriré de insomnio y tampoco “los dejaré dormir”, c) un ansioso que no puede esperar, d) seré un “apúrate a millón”, d) un preguntón sin respuestas, e) un ciclotímico porque tendré dos conductas extremas: o muy afectuoso o muy arisco en mis relaciones, f) un disléxico porque, por un lado, confundiré letras y por el otro mientras me hablan de un

tema, mi pensamiento volará hacia otras latitudes, g) sufriré de leltud y me verán lelo hasta conduciendo por la autopista, h) como me atasqué, durante 10 horas que duró mi trabajo de parto, seré claustrofóbico abriendo las ventanas porque me ahogo, i) aerofóbico y le tendré miedo a las alturas, j) rupofóbico limpiando todo sucio donde lo sospeche, k) muy atractivo para los hongos, bacterias, microbios y afines, con mucha tendencia a las alergias, l) sufriré de “mamitis aguditis” y siempre seré dependiente de mi mami y como mi nacimiento fue difícil entonces para mi “Todo comienzo será difícil”. He dicho todo, ¿Me entendiste, hija?

Cuarto útero: donde me graduarán de ganador o perdedor. Si mis padres me aman e inculcan que yo **fui un niño bienvenido, me acompañan en mis fantasías e ingenuidades, me “agujonean” en la mente mensajes impulsores, tales como: tu sirves, vales, puedes, intenta otra vez, confío en ti, medita sobre tus rasgos en desarrollo, disfruta, diviértete, aprende y copia nuestro modelaje, cuida siempre tu salud, sé heterosexual, coopera cuando puedas, compite sin hacer daño, comparte tus sueños, lucha por tus metas y por sobre todas las cosas, puedes cambiar de sentido, pero no de dirección hasta sentir, bien adentro, que nos dejaste tu HUELLA.** Entonces seré un triunfante ganador que encontrará los senderos conducentes al encuentro con mi propia Armonía interior, convirtiéndome en otra mariposa multicolor para brillar con mi propia LUZ. Lo contrario me llevará hacia el territorio de la involución y nunca podré producir la metamorfosis digna que mi gusano y mi **niño herido merecieron...**

Quinto útero: el cual nos cobijará hasta lograr el regreso inminente hacia la tierra que nos prodigó la vida, donde nuestro ADN se transmutará en abono fértil. Vamos a seguir luchando para que este abono sea muy fértil, hasta que la resistencia física de cada cual nos autorice a escribir un epitafio que explique esa especial fertilidad donde diga: “Mi abono será fértil porque viví el **conflicto** íntimo, intenso, algunas veces desesperante, angustié a muchos, alegré a otros, no entendí algunas cuestiones, horadé caminos, me sentí a veces perdido, probé el amargo sabor del rencor y la culpa, pero también la dulzura que el

perdonar apadrina; confieso que anduve en zozobra, **cometí muchas estupideces** y me acerqué a la neurosis, confundí sentimientos y muchas veces creí estar convencido de ideas y teorías, que luego regresaron al rango de hipótesis, viví apostando a la honestidad y busqué la mística, equivocándome mil veces, encontré que mi energía me hacía sudar a borbotones; estuve represado, bien calado de hematomas y empujones, dudando en esta limitada inteligencia del saberme proyecto de un hombre inacabado. Amé con ternuras y pasiones y en la misma proporción dejé que me besaran sin limitaciones. Fui padre sin adjetivos y pareja con muchos sustantivos... Pero nunca perdí mi dirección y desde niño a hombre viví pendiente de dejarles mi HUELLA...”

LA LEY DE LA DESPEDIDA:

Crecer es aprender a desaprender.
Crecer es dar dos pasos hacia delante y uno hacia atrás.
Despedida significa que ya no habrá más pedidos.
Se interrumpe para empezar mejor...

Erickson insiste que toda relación cumple tres etapas esenciales: 1ª) Inicio, 2ª) Conflicto y 3ª) Realización. Buscando, un poco de pedagogía popular vamos a compararlas con la actividad de un aeropuerto: 1º) despegue, 2º) vuelo y 3º) aterrizaje. Con la certeza que otorga la experiencia, todo inicio-despegue es, generalmente, grato. Los enamorados pasan horas mirándose a los ojos, apechugaditos y plenos de alborozas esperanzas. Luego comienza la confrontación inminente ante la presencia de la “dinámica de los úteros”. Este momento representa el conflicto-vuelo. Si logran solucionar los procesos ásperos de esta etapa, usando como hemos recomendado el método de la alegría y la estrategia de la comunicación óptima, la realización encontrará su propia dirección y segura perpetuidad. Pero si sucede lo contrario, el aterrizaje será hartamente forzado o la hecatombe total.

Stephen Hawking en su extraordinario trabajo sobre la “La historia del tiempo” (1989) complica o aclara, depende del lente, este asunto de la realización-aterrizaje mencionada. Divide el tiempo en tres instancias (**instantes**) medulares:

- El tiempo **cósmico**, donde nos explica “las leyes que desvelan la compleja danza geométrica creadora del mundo y de la vida”. El universo, en este mismísimo segundo se está expandiendo a velocidades vertiginosas donde usted ni yo nos damos cuenta de esa Nada de la cual venimos y a esa Nada a la cual nos conduce inexorablemente. ¿Para qué tantas galaxias? Como pregunta Carl Sagan. ¿En este tiempo cósmico podremos alguna vez hablar de despedida?
- El tiempo **kronos** referido a las 24 horas que rige nuestros **instantes** durante cada día que la vida transcurre con sus mañanas, tardes y noches. Esta forma de medir nuestro tiempo fue establecida por los sabios para que viviéramos pendientes del estresante reloj con la precisa y circunspecta “Hora inglesa” o con la “Hora a la venezolana” que tantos desajustes nos trae. Nosotros aquí vivimos apurados, pero irónicamente, siempre llegamos tarde.
- El tiempo **psicológico** nos remite a los tres momentos que representan, para algunos, el epicentro generador del **conflicto**; es decir, el pasado, el presente y el futuro. Aquí es donde el proceso de la despedida se filtra con sus respectivos hilos conductores llevándonos hacia el caos o hacia el orden. Hay personas cuyo pasado los persigue con sus traumas, avatares e instantes desagradables y no se dan el permiso de autorregular ese **niño herido**, el cual todos, en menor o mayor medida, llevamos por dentro. Para ellos, obviamente que la despedida nunca llegará. Estos compañeros giran circunfusos en un círculo aberrante columpiándose entre nostalgias y melancolías, victimizándose y auto agrediendo permanentemente. Simplemente permiten que el pasado los persiga y nunca aceptan que somos sujeto-objeto de nuestras particulares circunstancias. No desaprenden, no interrumpen para empezar mejor... En el otro extremo encontramos a los perseguidos por el futuro. Estos ahorran, guardan, no se comprometen por miedo a fracasar, no arriesgan para evitar dolores o percances, son tacaños hasta con los besos, nunca contemplan los crepúsculos del HOY pensando que los del

futuro serán más bonitos; por supuesto que viven, pero muertos prematuramente. Pareciera no querer percatarse de que este HOY es nuestro HOY y no volverá más nunca.

No, amigos íntimos, así no se vive esta maravillosa experiencia de aceptar que somos **el milagro de un segundo**. Recordemos que a nuestro Diosito lindo le encanta lo único y diferente. Entonces:

- Si usted ve una camisa o un vestido que le gusta “porque se parece a usted”, no lo dude, cómpreselos y viva la magia del instante. Dígase: “Lo hago porque yo soy único y diferente” y deje la bendita lloradera porque su papá nunca le compró nada o cumple a cabalidad lo que su mamá le inculcó desde niño o niña: “Ahorre mijo, piense siempre en el mañana”.
- Si la vida le regala la oportunidad de compartir un beso, no lo piense mucho, agarre esos labios y béselos imitando la intensidad con la que el sol vive su vida. Sorprenda al proponente. Bese esos labios, cerrando los ojos y sintiendo la convicción absoluta de que está dejando su HUELLA. No se le olvide que usted es único y diferente. Pero si usted, gáfamente, desaprovecha esa ocasión recordando los guayabos y las heridas inolvidables de aquel amor que hace 14 años se fue sin explicaciones o por el contrario, empieza con la paranoia de que estos labios lo que pretenden es comprometer su futuro y usted ignora con qué calculada intención se lo están ofreciendo, usted está muy mal, usted es el rey o reina del **conflicto y de la necesidad**.
- Mire: si alguien se le acerca ofreciéndole la posibilidad de cambiar de trabajo, con reales perspectivas mejores, no lo piense mucho; mida si el actual le está permitiendo realizarse plenamente. Si no es así, arriésguese, pida sus vacaciones, vaya y observe esa otra realidad que le plantean y, por favor, no deje de montarse en ese autobús, no lo deje pasar repitiendo lo que ocurrió hace unos años, pero tampoco se ponga de futurólogo a pronosticar que a lo mejor le va a ir mal y pierde el chivo y el mecate porque burro amarrado, leña segura...NO, amigos míos, así piensan y actúan los PERDEDORES.

Dentro de estas dimensiones, como hemos visto, el proceso de la despedida es, a nuestro parecer, el que más **conflicto** produce. Se ensaña, nos ancla, nos petrifica y nos mantiene en el caótico vaivén entre un pasado que fue doloroso y un futuro amenazante al cual no logramos abordar. **Lamentablemente los perdedores y conflictuados son seres inconclusos, no terminan nada y viven a retazos.** Aplicando el “retroceso” genético, nuestros abuelos ancestrales no nos enseñaron a despedirnos.

Fijémonos en los titánicos rituales de algunas tribus africanas o en la cantidad de auto castigos que se infringen los árabes cuando un pariente muere. Oigamos, disfrutando el masoquismo, la cantidad millonaria de canciones dedicadas exclusivamente a “los guayabos” que produce el despecho porque la mujer o el hombre los dejó. (Dígame si fue con cacho y todo).

- El día de las madres, usted llora así la tenga viva.
- El 31 de Diciembre, usted llora con el bendito Néstor Zavarce cantando: “Faltan cinco pa’ las doce /el año viejo se va/ me voy corriendo a mi casa/ a besar a mi mamá”. O con las “Uvas del tiempo” de Andrés Eloy Blanco.
- El día de los muertos, usted colabora regando las pocas matas del cementerio con la lloradera del gentío que visitan sus respectivos “Abonos eternos”.
- Si su hija se casa usted llora. Aquí las únicas que justifican su llantén son las señoritas solteras, pero a los demás habrá que preguntarles.
- Si a usted lo botan del trabajo, usted no llora, pero gime.
- Mire: el **conflicto** es tan bravo que si el perrito muere, el jarrón se rompe, o este libro se termina usted llora...

No nos enseñaron a despedirnos y, por lo visto, yo tampoco deseo despedirme de tus manos cálidas. Pero la vida es unión y separación. ¡GRACIAS! Amable lector, por permitirme llegar hasta ti a través de estas letras, donde si no encontraste lo que buscabas por la representación que pensaste, ten la seguridad que encontraste a un fiel amigo, quien nunca se cansará de repetirte –Así me lo ruegues- que **EL DEL CONFLICTO SOY YO**. Y por último, un especial favor te voy a pedir: que digas conmigo, leyendo en voz alta, “**El del conflicto soy yo, el del conflicto soy yo, el del conflicto soy yo...**” y cuando guardes el libro, cierra los ojos, en profundo silencio, y repite, para tus adentros, recordando los contenidos más impactantes que te produjo la lectura: **el del conflicto soy yo...**

Sí, porque soy yo quien no quiere ver ni sentir tanto **dolor** en nuestros hospitales subdesarrollados, tanto **sucio** por la contaminación ambiental y tanta **impunidad** ante presidentes corruptos y asesinos. Sí, soy yo y muchos otros, que antes y ahora, **NO** deseamos esta absurda “civilización” de la barbarie y de la violencia. Soy YO quien se pregunta: **¿Para qué formar milicianos, si podemos formar Ciudadanos?**

¡Nada! Acepto que la Nada tiene prisa. Este es mi hoy. Me propongo ser una útil lentejuela ante el dolor, el sucio y la impunidad. Soy un Algo, un Alguien que convencido de su LUZ propiciará el encuentro con tu LUZ.

Ahora te invito a leer la página que sigue y sabrás la dirección que le estaré dando a mi vida hasta cuando volvamos a encontrarnos. ¡Ah! Y no olvides que **EL CONFLICTO ENFERMA, LA ALEGRÍA SANA**.

Recibe mi beso, donde quiera que estés...

Tu Amigo siempre,

Nelson Torres Jiménez.-

ARCOIRIS

A Margara Russotto

Decido silencio
Reduzco a susurros los gritos de angustia
Quedan los disfraces lentamente apilados
Cae el telón. Ya no soy portátil.
Cierren las puertas. Deseo sumergirme.
No existe líder ni maestro ni Biblia ni nada a quien perseguir.

Ahora me callo
Para enamorarme de Ti, Noche bonita, mal entendida mía,
Maravillosa y sabia.
Necesito suspirar bajo tu precioso manto
Encontrar consuelo horadando tus cósmicos senderos
Me quedaré quieto hasta entender la quietud que tú propones
Abordaré tus carrozas iluminadas, iré donde me llesves
Mientras hurgo en todas mis ternuras
Para entregarme incolome cristalino diletante.

Soy peregrino del amor
Que ahora, retado de arrojados, ensaya experiencias.
Y yo soy bueno, Noche bonita,
Difícil, sí, pero bueno.

Cuando regrese –si acaso me animo–
Te pido tan solo
Ser útil lentejuela, parpadeo luminoso
En esta oscuridad blanquecina donde vivimos...



Dr. Nelson Torres Jiménez

Director General de IVEPSI c.a. Instituto Venezolano de Psicolingüística y Facilitador en el área de Crecimiento Personal y Gerencial.

Trabajador Social. Egresado de la Escuela Nacional de Trabajo Social. 1968.

Profesor de Literatura Lengua Latín y Griego. Egresado del Pedagógico de Caracas. 1977. Mención: Cum-Laude.

Post-Grado en Lingüística Española, del Instituto de Cooperación Iberoamericana Madrid España 1979.

Master en Psicología Egresado de la Universidad Central de Venezuela. Mención: Summa Cum-Laude. 1986.

Doctor en Filosofía y Psico-Lingüística. Egresado de la Universidad Nacional de España. Mención: Apto Cum-Laude. 1989. Madrid España. Título en Trámite. (debe ser firmado por el Rey de España).

En su Trayectoria Profesional ha compartido su actividad Profesional ejerciendo Importantes roles para instituciones Públicas y Privadas en donde se destacaron: Jefe de la División de Asistencia Técnica de la Educación Superior del Ministerio de Educación, Coordinador Nacional

de la Dirección de Prevención del Delito
Ministerio de Justicia.

Profesor en el área de Post-Grado en Gerencia
Pública y Planificación Global de Cordiplam
(Caracas).

Profesor Titular de la Universidad Experimental
Pedagógica Libertador (UPEL).

Profesor de Post-Grado en Psicología de la
Universidad Central de Venezuela.

Ha participado como Invitado Especial y
Conferencista a Importantes Congresos a Nivel
Nacional e Internacional en prestigiosas
Instituciones como: PDVSA, FEDECAMARAS;
CEPROCA; BOPEC-BONAIRE; CENTRO DE
ENTRENAMIENTO MÉXICO. Instituto e
Investigación de la Reforma Agraria de Santiago
de Chile e Instituto de Atención de la Tercera
Edad de España.

Autor de los Libros: "Fibras Desnudas (1979)",
"Hombre-Mujer Poema-Cama-Casa" (1995), "La
Venganza del Inconsciente" (1997), "El del
conflicto soy Yo"(1998) .

En la Actualidad comparte su actividad
profesional como: DIRECTOR GENERAL de
IVEPSI c.a. Instituto Venezolano de
Psicología y Facilitador en el área de
Crecimiento Personal y Gerencial.