

Jorge Barraca

# *La mente o la vida*

Una aproximación  
a la terapia de  
aceptación y  
compromiso

2<sup>a</sup> edición

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

**Jorge Barraca Mairal**

**110**

**LA MENTE O LA VIDA**  
**Una aproximación a la**  
**Terapia de Aceptación y Compromiso**

2ª edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Prólogo.....	13
Unas palabras antes de comenzar.....	19
<b>Parte 1: Pienso, luego sufro.....</b>	<b>23</b>
1. Para qué pasarlo mal.....	25
Afortunadamente, hay siempre farmacias de guardia ..	25
Otras fuentes de “la dulce vida” .....	26
La postura de nunca sufrir psicológicamente .....	28
Los psicólogos clínicos y la “psicologización” del malestar .....	30
Pero... ¿no podemos aprender a controlar nuestra mente?.....	31
¿Cuándo aprendimos a actuar así? .....	34
El sufrimiento en la vida humana .....	35
2. Pensar o solucionar los problemas.....	41
Una mala noche la tiene cualquiera .....	41
Razones de sentido común y razones científicas .....	42
El lenguaje, la realidad y el mundo virtual.....	46
¿Habla la experiencia? .....	49
¿Y es que pensar no sirve de nada? .....	50
Sentido y sensibilidad .....	52

3. Señas de identidad . . . . .	57
Un álbum de fotos. . . . .	57
El ser humano como ordenador . . . . .	58
Describase a sí mismo . . . . .	59
El “yo más yo” y el “yo menos yo” . . . . .	62
La dificultad de cobrar... distancia . . . . .	64
Un fenómeno de la Psicología Social . . . . .	66
4. Camino a Ítaca . . . . .	69
La pregunta terapéutica . . . . .	69
“Cambiar el chip” . . . . .	70
Las cosas que anhelamos y las que deberíamos anhelar . . . . .	72
¿Y si no sé cuáles son mis metas? . . . . .	74
Baches en la carretera . . . . .	77
Aprender de las averías . . . . .	79
5. Qué significa aceptar los problemas psicológicos . . . . .	83
Una historia corriente. . . . .	83
Actitudes ante el sufrimiento psicológico . . . . .	85
El significado de la aceptación . . . . .	88
Nada nuevo bajo el sol . . . . .	91
La trampa (lógica) . . . . .	94
Las excepciones y la regla . . . . .	95
Y ahora el final de la historia . . . . .	98
<b>Parte 2: Problemas “mentales” . . . . .</b>	<b>101</b>
6. Problemas de atractivo físico. . . . .	103
Ser o no ser... guapo . . . . .	103
Pase de modelos . . . . .	104
Las patologías del atractivo físico . . . . .	106
Auto-amor ciego . . . . .	107
Contracorriente . . . . .	108
Alicia, la fea . . . . .	110
La aceptación del físico . . . . .	111



## ÍNDICE

7. Ansiedad y fobias . . . . .	115
La ansiedad: un buen invento de la Naturaleza . . . . .	115
La sibila . . . . .	117
La paradoja . . . . .	118
El caso Verdi . . . . .	119
Un hombre intranquilo . . . . .	124
La terrorífica araña de cartón-piedra . . . . .	127
Los ansiolíticos . . . . .	130
Las técnicas de relajación . . . . .	132
8. Insomnio . . . . .	135
Los olvidados por Morfeo . . . . .	135
La opinión del experto . . . . .	136
Las mil y una noches (con trucos) . . . . .	138
Mensaje desde las estrellas . . . . .	139
Dormir, un asunto de vida o muerte . . . . .	141
El sueño de los justos . . . . .	142
Enganchados a las pastillas . . . . .	144
9. Pensamientos recurrentes y obsesiones . . . . .	147
El contable . . . . .	147
Pensamientos, preocupaciones y obsesiones . . . . .	148
Pensamientos mágicos . . . . .	150
Recuerda... . . . . .	151
Un abono para el cine . . . . .	152
El galeote cuarenta y dos . . . . .	153
Los esclavos del pensamiento . . . . .	155
La bajada a los infiernos . . . . .	157
La escalera de Jacob . . . . .	158
La parada de pensamiento . . . . .	161
10. Tristeza y depresión . . . . .	163
Las lágrimas de Jeremías . . . . .	163
Un mundo infeliz . . . . .	164
El desdichado Álvaro . . . . .	167



Una descripción técnica de la depresión . . . . .	168
Por qué nos deprimimos . . . . .	170
Remedios convencionales . . . . .	172
En busca del fuego (terapéutico) . . . . .	173
Valores, pensamientos y acciones . . . . .	176
El suicidio . . . . .	177
11. Adicciones . . . . .	181
El jugador . . . . .	181
Adictos a la adicción . . . . .	182
Uso, abuso, dependencia . . . . .	183
Los tres jinetes del Apocalipsis . . . . .	184
Misión imposible (o no) . . . . .	185
El diablo en la botella . . . . .	188
La fuerza del casino . . . . .	191
De ratones y hombres . . . . .	195
12. Inestabilidad patológica . . . . .	197
De locos . . . . .	197
Una personalidad al límite . . . . .	198
Una mente fantasiosa . . . . .	200
Las tres caras de Eva . . . . .	203
Regreso de El País de las Maravillas . . . . .	205
Y unas palabras para concluir . . . . .	207
Bibliografía para profundizar . . . . .	211



## PRÓLOGO

*La mente o la vida* es un libro que te “engancha” desde el título mismo, un título original cargado de sarcasmo. Haciendo buen uso del concepto del no-ser del ser de Lao-Tse<sup>1</sup>, nos ofrece una página en blanco para destacar y resaltar “la plegaria de la serenidad: Que Dios me conceda serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para aprender la diferencia”. Todo el libro es una exégesis o hermeneusis de este bello texto anónimo.

El autor arremete pluma en ristre contra una premisa falsa que está de moda: aprender a ser feliz en cinco minutos. Es la *fast-happiness*: la felicidad rápida, prima carnal del *fast-food*, del *fast thinking*. El autor es un martillo de esos vendedores de la felicidad rápida: compre este manual de autoayuda y sea feliz en veinticuatro horas.

---

1. Todo ser se compone de una parte de ser y de otra de no-ser; cuanto mayor sea la parte del no-ser, más es el ser. Por ejemplo, una casa se compone de una parte de ser (piedras, ladrillos tejas... y muebles) y de una parte de no-ser (el espacio donde no hay nada). Cuanto mayor sea la parte del no-ser (cuanto más espaciosa sea la casa), es más casa. En el ejemplo citado, al predominar el espacio en blanco, resalta más el mensaje que si estuviera toda la página llena de frases. Este es el principio de Lao Tse.



Está de moda la felicidad rápida de manual. Es una nueva versión del timo de la estampita. El pobre anthropos, el pobre mono evolucionado, agobiado con las facturas de las hipotecas (“compre y pague en enero”: otro timo de la estampita), angustiado con una biopsia que tal vez sea “maligna”, disgustado con su “madre política” (los ruan-deses en kirundi la llaman “espina en el barro”), agobiado con una posible “jubilación anticipada” (eufemismo de patada en salva sea la parte) y, encima, desilusionado con su equipo de fútbol que baja a segunda, se topa por doquier con multitud de libros que le adelantan que, si los compra y los lee, inevitablemente va a ser feliz.

“¡Baja de ahí inmediatamente, majadero, que, si no, subo ahora mismo y te machaco!”, grita a todo volumen un padre a su niño de tres años que se ha encaramado a un armario alto. Su mujer lleva a su marido a otra habitación y le regaña: “Ya se ve que no has leído ningún libro de autoayuda”. “¿Autoayuda? ¡No me toques las narices!”. “Cariño, no tienes ni idea. Esos gritos deforman la mente del niño. Al niño no se le grita, se le razona. El día de mañana será un niño agresivo, tal vez drogadicto y la culpa será nuestra. Vamos a llamar al psiquiatra. Son profesionales que saben cómo se debe actuar en estos casos”. Tras un tira y afloja en el juego de tener razón entre esposos, al fin la mujer gana la partida. Viene el psiquiatra. Pide una escalera. Sube al armario. Le dice algo al oído y el niño baja sin protesta alguna. “¿Cuánto es?”. “Mil dólares”. El marido se queda desconcertado tanto por la eficacia del psiquiatra como por “el sablazo” de la factura. “Perdone doctor, yo gritando e insultando al niño no he logrado nada y usted susurrándole algo al oído ha convencido al niño para que baje inmediatamente por su pie. ¿Qué le ha dicho?”. “Le he dicho: mira chaval o bajas por las buenas o vas a bajar de una patada que te voy a dar donde más duela”.

El autor, en consonancia con este cuento que me contó Camilo José Cela cenando en mi casa de Los Ángeles, aboga en este libro por “el sentido común”, que, como es sabido, es el menos común de los sentidos. “Estas páginas defraudarán, si se confía encontrar en ellas algo realmente innovador”, añade el autor para remachar el clavo de





que “no tengo cosas nuevas que contar, si acaso puedo recordar y tratar de transmitir algunas verdades tradicionales y de sentido común”. Sin embargo, al leer este texto, Aristóteles le advertiría: “los ojos de los murciélagos son a la luz del mediodía lo que lo más evidente por naturaleza es a la razón humana”. Unamuno creó una variación al tema aristotélico “sorprenderse de lo más evidente es el don del filósofo”. Ramón Areces creó otra variación: “algunos van al mar y ven todo menos el agua”.

Jorge Barraca nos descubre el agua del mar humano. Ataca los cimientos mismos de una falsa antropología que está en la base de los libros de autoayuda: “aprenda a ser feliz mientras lee”. Titula la parte primera “Pienso, luego sufro”. Arremete contra la falsa premisa de “quiero ser feliz, luego soy feliz”. Jorge Barraca da a entender que el sufrimiento es inevitable. “¿Por qué lloras, Solón”?, preguntaron unos insensatos a este sabio de Grecia. “¿Qué crees, que llorando lograrás resucitar a tu hijo muerto?”. “Por eso lloro, precisamente”, respondió Solón. En *Las mil y una noches* se cuenta cómo un Rey iba a morir si no se ponía la camisa de un hombre feliz. Los emisarios del Rey empezaron por los palacios. Pese a toda la riqueza y comodidades nadie era feliz. Fueron a las casas de las familias “acomodadas” y a las de “los humildes”. Nadie era feliz. Al fin encontraron a un-sin-casa (hoy están de moda los sin: los sin-casa, los sin-papeles...) que declaró ser feliz. “Denos su camisa. Se la compramos”. “No tengo camisa”, confesó.

El Doctor Barraca desmonta, así mismo, otro pensamiento que está de moda, especialmente entre ciertos “científicos”, psiquiatras y psicólogos: “el hombre es un robot, una pura máquina”.

Severo Ochoa afirmó con excesiva severidad que “el amor es pura química”. Están de moda, así mismo, expresiones como “hubo buena química entre tal y cual político”, “hay que cambiar de chip” y parecidas metáforas mecánicas que retratan al hombre como máquina. “Los sufrimientos psicológicos tienen un correlato biológico, pero no son algo puramente físico-químico”, afirma Barraca. Tiene razón. Acabo de leer un libro titulado *El mito del yo* de Roberto Llinás. Sos-



tiene este “científico” que ni existe el yo, ni existen los sentimientos. Solamente neuronas, corrientes eléctricas... solamente física, química y biología. Pero, si así fuere, no debería firmar su libro como escrito por Roberto Llinás –que no existe–, ni debería preocuparse si sufre unos atroces dolores de cálculos renales, ni tampoco podría reprochar nada si su mejor amigo le traiciona o si su mujer “le pone cuernos”: ni existe el yo, ni existe la libertad, ni la responsabilidad... sólo mecanismos químicos, físicos y biológicos.

En *Un mundo feliz* de Huxley todos se atiborran de un producto químico para ser felices. Pero, insiste Barraca, los fármacos son útiles en su justa medida (somos en un orden de cosas una compleja máquina que debe tener una tensión precisa, una temperatura exacta, una circulación sanguínea concreta...), pero no son toda la solución porque no somos máquinas solamente.

En otro orden antropológico de cosas cita a Buñuel –Barraca tiene en cuenta lo de la verdad es la verdad la diga un Cajal o un Buñuel...: “Sin historia no somos nada”.

Lo que afecta a la colmena afecta a la abeja. Ya nos abrió en este sentido unos amplios horizontes Emile Durkheim en su célebre y, quizás, demasiado olvidado ensayo pionero “El suicidio”. Las razones o sinrazones que llevan al hombre al suicidio a veces –muchas– son de orden social y/o histórico, incluyendo los suicidios de esos hombres-bomba o mujeres-bomba que en Palestina y en otros lugares se autoinmolan y matan. “A usted lo que debería recetarle es un novio, pero no existe ese producto en las farmacias”, dijo un psiquiatra sensato a una joven que más tarde se casó y se curó de una “agorafobia” que sufría.

Barraca desmonta, también, otra premisa antropológica falsa que está en la base de una psicología errónea. Cita a Woody Allen –lo que a algunos científicos les parecerá poco serio–: “En una escena, al principio de la cinta, el protagonista masculino dice a su mujer: ‘¡Eh! Prometiste no aburrirme durante todo el partido de hockey, si yo luego te acompañaba a la ópera’”. Barraca aquí pone el dedo antropológico en



la llaga psíquica. Barraca distingue dos mundos: una mente que funciona independiente y un sujeto que puede controlar ciertos sentimientos, pensamientos, angustias o personajes irreales dentro de unos límites muy precisos.

Es lo que he intentado mostrar y demostrar en mi libro *Cerebro y Emociones: El Ordenador Emocional*<sup>2</sup>. El cerebro informa al sujeto y le presiona para que beba agua activándole un densitómetro emocional: con el lenguaje emocional le dice: “bebe”. Si el sujeto pudiese cancelar las ganas de beber con un acto de su voluntad, pronto moriría de deshidratación. El genoma biosocial –me he atrevido a acuñar esta expresión en mi libro *La Identidad Humana*–<sup>3</sup> ha otorgado muy sabiamente al ordenador cerebral la activación y desactivación de todos los sentimientos o emociones. Mientras el sujeto no obedezca las órdenes emocionales del ordenador cerebral, éste le seguirá castigando con las ganas de beber. Es una programación muy astuta y necesaria. Otro tanto ocurre con los programas sociales –biosociales– instalados en el cerebro. Si arrebatan a un niño recién parido a una madre, el ordenador cerebral castigará a esta madre con un dolor vivísimo que solamente cancelará el cerebro, si devuelven al niño.

Barraca nos ofrece un libro lleno de sabiduría, escrito con un estilo claro y ameno, salpicado de anécdotas sabrosas y aleccionadoras. No puede el psiquiatra o el psicólogo –no digamos el charlatán metido a estos menesteres– ayudar a su paciente, si parte de unas premisas antropológicas falsas.

Es un libro de interés para psiquiatras y psicólogos, para eruditos, para pacientes y para lectores que se interesen en un mundo que no sea solamente el de la telebasura.

José Antonio Jáuregui

De la Real Academia de Doctores

---

2. *Cerebro y Emociones: El Ordenador Emocional* (Ed. Maeva, Madrid) José Antonio Jáuregui.

3. *La Identidad Humana* (Martínez Roca, Barcelona), José Antonio Jáuregui.



## UNAS PALABRAS ANTES DE COMENZAR

Como psicólogo que trabaja en la práctica clínica, siempre he recordado de los libros de autoayuda. Es más, en mi experiencia profesional no he visto que nadie aquejado de problemas serios se haya beneficiado realmente y a la larga de sus contenidos. En muchos casos, eso sí, me han comentado que les parecían textos geniales o que les habían gustado y servido mucho. Sin embargo, no por ello dejó de ser necesaria la terapia. En consecuencia, este libro no tiene ninguna pretensión ni interés por convertirse en uno de esos textos. Antes bien, plantea todo lo contrario: no cabe sino desconfiar de cualquier guía que nos venga a decir qué debemos hacer frente a nuestros problemas, qué pasos a son los más eficaces, cuáles son las 4, 10 ó 20 reglas para ser felices o qué estados de ánimo (positivos, por supuesto) debemos promover en nosotros mismos para dejar atrás nuestros problemas.

Dar con un método –un plan, una regla, una estrategia o como se quiera llamar– que ayude siempre frente a toda suerte de problemas es un anhelo humano comprensible, pero también una quimera. La variedad entre las personas respecto a lo que se debe tener o hacer para ser feliz convierte en un imposible la existencia de ese “texto-panacea” y, en consecuencia, tampoco cabe proponer algo específico que enseñar.



Estas páginas defraudarán si se confía encontrar en ellas algo realmente innovador. No tengo cosas nuevas que contar, si acaso puedo recordar y tratar de transmitir, de una forma personal y sencilla, algunas verdades tradicionales y de sentido común, olvidadas por unos planteamientos sociales ingenuos y hasta disparatados. Las teorías de las que extraigo estas ideas se desarrollaron ya hace tiempo –Gestalt, terapias existenciales y humanistas, terapias de exposición, modelos dialécticos, etc.– y, en algunos casos, laten en ellas los postulados de distintas tradiciones religiosas: cristianismo, budismo, hinduismo, etc. Tampoco le son ajenos principios de la semiótica general y del análisis del lenguaje natural. Pero el modelo psicológico que específicamente divulgo aquí parte, fundamentalmente, del denominado contextualismo-funcional, que ha adoptado varias formas en la práctica clínica, de entre las cuales la más difundida es la Terapia de Aceptación y Compromiso. Este enfoque para afrontar los “problemas psicológicos” fue formulado en su origen por el psicólogo norteamericano Steven Hayes, y está siendo promovido entre los círculos académicos españoles por los profesores Marino Pérez Álvarez y Carmen Luciano.

Comprendo que, al poner en cuestión en algunas de las páginas siguientes la manera de actuar en terapia de muchos psicólogos, habrá quien considere que tiro piedras sobre mi propio tejado y que me muestro muy poco corporativo. No obstante, algunas críticas que verán en este libro se dirigen únicamente contra ciertos psicólogos y psiquiatras –o, mejor, contra determinadas prácticas de éstos– que tratan el sufrimiento psicológico de forma semejante al físico. Esta actitud ante los problemas vitales se ha ido filtrando en la sociedad poco a poco y, en consecuencia, se ha extendido entre los mismos profesionales de la salud. Sin embargo, éstos tienen la responsabilidad de estar más alerta que nadie ante sus efectos perversos.

En los capítulos que siguen se encontrará, en primer lugar, un planteamiento global sobre los problemas psicológicos de nuestra sociedad: la postura que, de manera generalizada, se ha adoptado ante a ellos. Frente a esta posición, sugeriré otras posibles formas de



ver las dificultades psicológicas y, en consecuencia, una manera distinta de considerarlas y abordarlas.

En la segunda parte del libro, ofrezco una concreción de este enfoque sobre dificultades bien extendidas hoy en día como son el insomnio, la depresión, la ansiedad, las obsesiones, las adicciones, etc. No pretendo en esta parte ofrecer una guía para el tratamiento, sino tan sólo unas nociones, unos puntos de referencia, que no deben olvidarse cuando nos situamos frente a estos cuadros, tanto desde los postulados de la Terapia de Aceptación y Compromiso como desde varios procedimientos recomendados en los más actuales y serios manuales de intervención psicológica.

A lo largo del texto he evitado la inclusión de citas y referencias concretas, pues no he pretendido elaborar un tratado técnico o científico, inaccesible para la mayoría de la gente y ya disponible en mejores publicaciones académicas. En la medida de lo posible, he eliminado los discursos teóricos y el fárrago experimental y he ilustrado con ejemplos sencillos y cotidianos (del cine o de la literatura) los principios que quería transmitir. Igualmente, he procurado seguir una estructura natural y lógica, con bastantes divisiones en cada capítulo para facilitar la lectura. La práctica totalidad de los ejemplos clínicos que menciono son casos reales que he atendido en consulta, aunque, como es natural, he cambiado sus nombres por respeto a su intimidad.

El libro está dirigido a todo el mundo, pero en especial a aquellos que abrigan sospechas sobre unas modas sociales que tratan de imponer el *“Usted debe sentirse siempre bien y no debe dejar de pensar en positivo”*. Considero que el lector que se interesará por este texto estará ya escarmentado de los simplones libros de autoayuda que repiten obviedades o que proponen llegar a unos ideales de bienestar gracias a unos ejercicios imposibles y unas actitudes absolutamente fuera de la realidad del mundo. Aquí no encontrará la *“frase mágica”* que, repetida siete veces a lo largo del día, le hará afrontar mejor todos los sinsabores, pero este libro quizá sí le ayude a entender por qué no debe malgastar la vida entera luchando contra ciertos sentimientos.



## Parte 1

# PIENSO, LUEGO SUFRO

# 1

## PARA QUÉ PASARLO MAL

*Muchos opinan que la inteligencia  
es un estorbo para la felicidad.*

*El verdadero estorbo es la imaginación.*

(A. Bioy Casares, *Máscaras Venecianas*).

### **Afortunadamente, hay siempre farmacias de guardia**

¿Desde hace cuanto tiempo sufre la humanidad dolores de cabeza? Probablemente, desde que existe como tal. ¿Y desde cuándo existen procedimientos químicos realmente eficaces para aliviarlos? Realmente de contrastada eficacia, más o menos unos cien años. ¿Qué hemos hecho los seres humanos los anteriores novecientos noventa y nueve mil novecientos años? Recurrir a remedios caseros de moderada utilidad y, esencialmente, aguantarnos.

¿Podría usted pasarse sin pastillas para la acidez de estómago? ¿Y para los dolores de la regla? ¿No ha usado nunca hipnóticos para dormir? ¿No ha necesitado alguna vez diuréticos o astringentes farmacéuticos? ¿Preventivos para el mareo? ¿Y pomadas que le alivien quemaduras y picotazos de insectos? Todos estos productos de laboratorio no son precisamente antiguos. Aunque desde los albores de los





tiempos hemos empleado hierbas medicinales, los procedimientos que actúan rápida y eficazmente sobre estos síntomas son tan modernos que sus bisabuelos no los conocieron.

Para contrarrestar los dolores y malestares físicos, la farmacopea nos ha proporcionado unas armas impagables y, hoy en día, imprescindibles. La medicación que consigue el alivio sintomático y, en muchos casos, la curación de las enfermedades ha supuesto una increíble mejora en la calidad de vida de millones de personas. Sin embargo, tampoco puede olvidarse que el uso masivo de fármacos ha producido ciertos efectos indeseables.

Algunos de estos efectos son bien conocidos y, muchas veces, la propia industria farmacéutica y las autoridades sanitarias se encargan de divulgarlos. Por ejemplo, es sabido que el abuso de los antibióticos ha vuelto a los virus tenazmente resistentes a la penicilina y a cientos de fármacos elaborados con el mismo propósito. Debido al empleo de analgésicos, hemos rebajado dramáticamente nuestro umbral de resistencia ante cualquier resfriado, gripe, dolor de cabeza o lesión muscular, lo que nos ha convertido en unos seres absolutamente dependientes de estos productos. Por otro lado, el almacenamiento en casa de medicamentos provoca continuamente accidentes por intoxicaciones de todo tipo.

Sin embargo, los efectos a los que hacía mención son mucho más sutiles que los arriba mencionados. Pero antes de desvelarlos, vamos a volver la vista hacia otros aspectos de nuestro mundo actual.

### **Otras fuentes de “la dulce vida”**

La comodidad de nuestra vida, obviamente, no se debe exclusivamente a la mejora de los medicamentos; en general, todos los tratamientos médicos han avanzado espectacularmente en la lucha contra el dolor. Casi cualquier intervención quirúrgica o el tratamiento de cualquier enfermedad han ganado en rapidez y en disminución de dolor. Los terribles postoperatorios han dejado, en general, de ser un martirio insufrible.



Y esta revolución no se ha producido sólo en el ámbito médico: muchos otros cambios también han propiciado que nuestra sociedad vaya escurriéndose hacia la *più dolce vita*. Me detendré muy brevemente en algunos de ellos.

Nuestra tolerancia ante el frío y el calor ha cambiado drásticamente. Acostumbrados a las casas, locales y vehículos con aire acondicionado y calefacción, en seguida nos parece que el calor o el frío “son inaguantables”, aunque en realidad siempre estamos muy lejos de los límites a partir de los cuales el calor o el frío incapacitan para trabajar. Pero más que aguantarse, el planteamiento generalizado es “¿Por qué voy a tener que pasar un mínimo de frío o calor? ¿Por qué no voy a estar siempre a la temperatura idónea?”. No obstante, si llevásemos esta postura hasta sus últimas consecuencias no podríamos realizar ningún viaje, no podríamos disfrutar de la nieve, ni del sol del campo en agosto. La realidad es que, por desgracia para muchas personas, el que no se reúnan las condiciones de temperatura ideales les priva de salir de casa.

Pero cuando viajamos también pretendemos tener la máxima comodidad. ¿Recuerdan los viajes de antes? ¿Cuántas horas suponía recorrer el camino que nos separaba de nuestro destino? El tiempo en los desplazamientos ha descendido de manera absolutamente inimaginable hace no muchos años. Y el espacio del que ahora disponemos en los automóviles, trenes o autobuses también ha cambiado notablemente. ¿De verdad sigue siendo una aventura viajar? Y, como en el caso anterior, la postura básica es la misma: “Vaya a donde vaya ¿por qué razón tengo que estar incómodo?”.

Cualquiera imaginará muchos otros ejemplos que se podrían añadir para demostrar cómo hemos llegado a alcanzar una vida tan muelle. La liberación de muchas tareas en la casa, de muchas horas de trabajo, de los sudores ante unas escaleras, de la compra o del entretenimiento (piénsese en ese mundo de sillón que se abre ante nosotros con Internet) es un hecho inapelable. Sin embargo, como en el caso de la mejora médica y de la farmacopea, todas estas ventajas también han supuesto algunos problemas menos evidentes de lo que a primera vista podría pensarse. Desvelaré ya el misterio.

