

CANTO RODADO
ANA GAITERO

MORENAS

Morenas se llaman los lotes de madera de los montes comunales en Tierra de Campos. Una tradición que se pierde en la noche de los tiempos hasta toparse con el dominio monacal del monasterio de San Benito de Sahagún. Los poderosos monjes detentaban tierras y derechos. A la plebe sólo le quedaba la oportunidad de recoger palos y rastrojos para hacer atados y venderlos en la plaza de Sahagún para arrojar las glorias.

Todo esto lo cuenta Andrés al calor de la hoguera en el Monte Grande de Calzada de Coto. De fondo se oye la monótona melodía de los coches sobre el asfalto de la autovía, hasta que el sonido de un tren de mercancías la rasga entre las sombras del atardecer. El tiempo se ha detenido entre los robles, con sus ramas pobladas de líquenes y el suelo esponjado por el laborioso musgo.

Elementos

La civilización circula veloz, a ambos lados, sin percatarse de la vida que se agita en el bosque. Hace tiempo que decidió darle la espalda. Y ahora estamos a dos grados del desastre planetario. En París, donde la gente cantaba hace unos días la Marsellesa y ahora se rasca los bolsillos por los efectos económicos del pánico instalado como nuevo huésped de la ciudad de la Luz, se anuncia la última gran batalla de la humanidad: La lucha contra los elementos.

Como si el viento, el agua y el sol tuvieran la culpa del calentamiento del planeta. El lenguaje bélico ha llegado para quedarse, adobado con enemigos que nos acosan por tierra, mar y aire. Refugiados, yihadistas, la temperatura del planeta... La amenaza se cierne sobre nuestras vidas. Un estado de alarma en el que las personas poco pueden hacer, salvo obedecer.

Hasta que alguien dice basta. Como las víctimas del atentado de París que se han negado a seguir el juego maca-



ESTAMOS EN ESE
CRUCIAL MOMENTO EN
EL QUE UN PASO
ADELANTE O UN PASO
ATRÁS SIGNIFICARÁ
RECOGER NUESTRAS
'MORENAS' O SER
PIEZAS DEL SISTEMA

bro de Hollande, con bombardeos indiscriminados de Francia sobre Siria como represalia a unos terroristas cuyos planes se conocían y al parecer no se lograron parar.

Piezas

En algún momento de la historia, al que la tradición oral no puede poner fecha, los pueblos conquistaron la propiedad de sus montes y establecieron un sistema de reparto de sus riquezas, como la madera. Y por razones que muy pocas personas sabrían explicar, se mantiene viva esa tradición en muchos pueblos leoneses. Son ejemplos de economía sostenible, de democracia directa y de fraternidad.

Corre el siglo XXI y estamos en ese crucial momento en el que un paso atrás o un paso adelante significará poder gobernar nuestras vidas, recoger nuestras morenas, o quedar definitivamente al albur del Gran Hermano, como meras piezas del sistema que si dejan de funcionar acabarán en los extremos de la marginación.

Tambores

Lo primero es no dejarse engañar por los salvadores de patrias y los vendedores de humo electoral. Rajoy, el presidente que llegó al poder prometiendo una bajada de impuestos y subiéndolos nada más sentarse en el sillón, ofrece cheques a discreción a cambio de un cheque un blanco.

Borrón y cuenta nueva. Aquí no ha pasado nada. Como si desahucios sin piedad, recortes a discreción en la cultura y los servicios públicos, la salvación de la banca y el 100% del PIB convertido en deuda impagable hubieran sido una broma pesada.

Y, por si fuera poco, en los aledaños de Génova, el señor de las Azores, la sombra del Gobierno, agita los tambores de guerra en nombre del bienestar de Europa. Alentando a la población a pasar del austericidio al genocidio. No en nuestro nombre.

VANESSA
CARREÑO

LA LACRA DEL PERFECCIONISMO

El que siempre cree que debería haberlo hecho mejor; el que se culpa por todo lo que hace mal; el que, de tan perfecto que quiere ser, casi nunca se atreve a hacer nada; el que vive anclado en un «tengo que» permanente... Es inexplicable pero el perfeccionismo, a pesar de ser muy dañino para quien lo padece, está sumamente extendido y hasta tiene buena fama.

Y es que a veces pensamos que las cosas bien hechas han de ser difíciles y requerir mucho sufrimiento. Por eso un buen perfeccionista se exige hasta la saciedad y nunca está satisfecho con nada. Es incapaz de relajarse, se vuelve rígido y cree que sus errores dicen algo de él, como que no es una persona válida, que le van a criticar o que todo le va a ir mal.

¿Se identifica usted con uno de ellos? Pues sepa que hacer las cosas bien es estupendo, pero exigirse en exceso genera una frustración y una insatisfacción permanente que lo único que hacen es bloquearle e impedir que sea eficiente y,



sobre todo, que disfrute de serlo.

Por ello, si quiere ponerle freno, aquí tiene cinco pautas:

Dese cuenta de que nadie es perfecto. Nadie puede mantener ese nivelazo todo el tiempo sin que eso le pase factura con estrés, problemas de salud y malestar emocional.

Reconozca a esa voz interior que le exige hacerlo todo perfecto. La que le dice que no puede bajar la guardia o que tiene que ser el mejor. Póngale freno recordándose que exigirse así no le compensa o que es más importante aprender.

Establezca prioridades. Por ejemplo, si para usted lo primero es pasar tiempo con sus hijos no es muy coherente que siga mejorando ese informe media hora más.

Encuentre su justa medida. Es mejor hacerlo lo suficientemente bien y disfrutarlo que ir detrás del espejismo de la perfección y acabar sufriendo.

Valórese. A veces esperamos a conseguir algo para felicitarnos. Y eso es tan agotador como poco motivador. En vez de eso reconozca cada día lo que ha hecho bien y valore su esfuerzo y su perseverancia.

Le deseo que pronto ande usted por ahí presumiendo de imperfecciones.

www.coachingtobe.es



ANDRÉS ABERASTURI

LA GIRA TELEVISIVA DE LOS POLÍTICOS

Se sabe ya en primero de Comunicación que es mucho más importante que se hable bien de una marca en unas pocas líneas dentro de un artículo que una página entera de publicidad pagada de esa misma marca. Por eso nació la publicidad encubierta (que no la subliminal, que es otra historia) primero en las películas y más tarde, masivamente, en las series de televisión.

Pues bien, este es el año de gracia en el que los políticos españoles han caído del guindo y se han dado cuenta de que aparecer en los informativos de televisión tiene tanta repercusión como la publicidad pagada y que besar a los niños en los mercados resulta ya absolutamente cómico y contraproducente

—sobre todo si el niño besado se pone a llorar—.

Ya no, ya tenemos a los políticos en sitios hasta ahora insospechados y haciendo cosas no menos insospechadas. No voy a citar cada caso pero hay bofetadas para ir a *El hormiguero*, por ejemplo, con el «hombre de negro» y todo, o para comer en la casa de Bertín entre otros muchos programas. Cierto que la sorpresa la dio el candidato del PSOE entrando en directo en *Sálvame* por lo que fue criticado incluso desde su propio partido. Pues ese fue el pistoletazo de salida porque desde entonces el desfile de políticos en platós hasta ahora inverosímiles y vetados por los clásicos asesores se ha convertido en el pan nuestro de cada día. Hemos visto de todo y lo que nos queda por ver;

y conste que en absoluto lo estoy criticando, ni mucho menos; sólo pidiendo un poco de mesura porque la avalancha de políticos en programas no informativos corre el peligro de que aquí también llegue el «y yo más» y terminemos viendo a un candidato/a en la isla esa de los sobrevivientes o en la casa de Gran Hermano. Y tampoco es eso. Menos mal que las elecciones son antes de las campanadas que ya veo a Rajoy con capa española y a la vicepresidenta engalanada dando las doce uvas en TVE desde la Puerta del Sol.

Prefiero una campaña viendo bailar a la vicepresidenta que a su jefe preguntando en un mercado a cuanto están los boquerones (es un decir). Pero es graciosa esta prisa que les ha entrado a todos por dejarse ver «fuera de contexto»