

CANTO RODADO
ANA GAITERO

TRA(D)ICIÓN

Jorge VI recibió clases de un fonógrafo para vencer su tartamudez. Cuando sucedió en el trono a Eduardo VIII realizó su primer discurso retransmitido por radio. Fue para anunciar la declaración de guerra a la Alemania nazi en 1939. La película *El discurso del rey* abunda en la epopeya regia.

Felipe VI está acostumbrado a hablar en público casi desde niño. Desde que era príncipe. Su voz está muy bien entrenada. Por eso este año se notó que sobreactuaba. En el fondo y en la forma. En el fondo porque nos quiso dar una grandilocuente lección de historia y en la forma porque lo hizo desde un escenario ostentoso y extemporáneo.

El discurso del rey no tuvo el éxito esperado. Se cayeron un millón y medio de televidentes y desde el gallinero, nacionalistas y partidos emergentes patearon contra sus palabras, mientras los que aún ocupan el patio de butacas aplaudieron con manos y orejas.

En las casas, la gente prefería conversar con la juventud recién llegada del exilio económico. De esa historia no contó nada el rey. Plácido regresó también. A la tele con la película de Luis García Berlanga y al Palacio de Cibeles donde Manuela Carmena, mano a mano con el padre Ángel, convidó a una cena de lujo a 220 personas sin techo y sin recursos, precipitadas en los márgenes del sistema por los efectos de la crisis controlada.

Futuro

Una escena que se dibuja entre la España berlanguiana de ponga un pobre en su mesa, que es el pasado, y el de la España pluripartidista que se ha dibujado con los resultados electorales del 20-M, que es el futuro, a falta de una ley electoral que haga justicia con un reparto más proporcional de votos y escaños.

La alcaldesa de Madrid es mucha alcaldesa. Sin prisa pero sin pausa, sin mojarse en la campaña electoral, hace un guiño a las personas más vulne-



*LAS PERSONAS SIN
TECHO Y SIN RECURSOS
NO TUVIERON CABIDA
EN EL DISCURSO DEL
REY, NI TAMPOCO LAS
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA
MACHISTA DE LA GRAN
ESPAÑA QUE PINTÓ*

rables. Las olvidadas del discurso del rey. Olvidadas fueron también todas las víctimas de violencia de género. Habrá que recordarlas en nuestra carta a las Reinas Magas. O a Las sufragistas, ahora que ellas también están de película: «Merry Christsmas and vote for women in 1910», escribieron en sus combativas tarjetas navideñas con una niña como protagonista.

Lo que ha hecho Manuela Carmena me suscita tanto repelús como simpatía. Rechazo porque creo que la justicia se debe ejercer mejorando leyes, servicios, con más oportunidades, redistribución. Simpatía porque la alcaldesa de Madrid tiene esa manera tan natural de hacer las cosas que las puertas que abre no chirrían.

Vientos

Aunque entren vientos. Como los que se han colado desde la caverna mediática con su propuesta de incorporar a Reinas Magas a la cabalgata tradicional. Ya era hora. Pero le puedo decir que hace años, unos cuantos, nos anticipamos a su propuesta en Armunia. Yo hice de Baltasara. Y recuerdo que Pili, que cantaba como un ángel haciendo de ángel en la Pastorada, hizo de Melchora o Gaspara.

Manuela Carmena es mucha Manuela pero en Armunia tenemos a Tili, a Estilita Arias, que es buena gente y memoria viva del pueblo, y tiene claro que ni el género ni la edad importan para mantener la tradición. Ahora que las mozas tienen otras costumbres son las mujeres mayores, y algún hombre, quienes mantienen la tradición de cantar el Ramo de Navidad en la misa del Gallo.

Una tradición que este año ha desaparecido del programa municipal de Navidad como por arte de magia. No es culpa del festival, sino del concejal de Fiestas que se ha sacado de la chistera los pasacalles navideños. El ramo no es un mero un objeto, por muy grande que luzca en la plaza de las Cortes. El ramo hay que cantarlo y escenificarlo.

VANESSA
CARREÑO

LA IMAGINACIÓN AL PODER

Dicen que los pensamientos se materializan. Que si quiere que algo pase, primero tiene que imaginarlo. Es decir, construir en su mente la imagen de eso que quiere. Porque la mente humana no distingue entre lo real y lo imaginado. Por ello visualizar un estado deseado le pone en la actitud mental de alcanzarlo. Y no sólo eso, también puede generar cambios similares a los de haber practicado una actividad, tal y como demostró un experimento en el que los resultados a nivel muscular y cerebral de un grupo de personas que se habían imaginado haciendo deporte eran considerablemente superiores al de otro grupo que no había imaginado nada.

Los deportistas lo saben muy bien. El nadador Michael Phelps usa las visualizaciones para calmar sus nervios ante una competición. Y el mismísimo Rafa Nadal entrena utilizando esta técnica.

Entendida ya su eficacia, toca dejar claro que no por pensar en algo va a cumplirse. Además de soñar, hay que



hacer y provocar que eso pase. Lo que está claro es que cuanto más leña echemos al fuego, más probabilidades habrá de que arda.

Para un examen, una entrevista de trabajo, una cita o para ser una persona más tranquila o asertiva. Para lo que sea, cuando quiera sentirse capaz de algo, imagínese. Piense cómo se movería, cómo hablaría, lo que vería, lo que escucharía, lo que se diría a sí mismo. Imagine los contratiempos que podrían surgir, visualice cómo responde ante ellos y cómo al final logra su objetivo.

Practique diez minutos cada día, en una postura relajada, sin distracciones. Construya una imagen mental tan real como pueda, con todos los detalles que se le ocurran. Si no le gusta cómo se siente o lo que pasa, cámbielo. Ni siquiera importa que no crea en lo que está haciendo, incluso así será efectivo.

Porque visualizar le enfoca en lo que quiere que pase, no en lo que no quiere. Porque le motiva. Porque le marca el camino a seguir y le aporta seguridad. Y, sobre todo, porque fortalece la creencia de que puede conseguirlo. Y ya sabe que lo que cree, lo crea.

www.coachingtobe.es



ANDRÉS ABERASTURI

UN ÁRBITRO SIN TARJETAS

Vale, ya sé que cuesta creo que once euros visitar el Palacio Real, pero en ese negocio, si es que lo es, no tiene arte ni parte Felipe VI que eligió precisamente ese marco para el mensaje de Navidad y creo que por una doble metáfora: en primer lugar dejó claro que aquel lujo era de todos los españoles y a la vez que quien desde allí hablaba no era un padre de una familia cualquiera —esa bobada— sino el rey/jefe de Estado.

A partir de ahí, cada cual ha hecho ya su particular interpretación de lo dicho. La mayoría coincide en lo de la prudencia, en lo medidas que fueron sus palabras, en la mención no expresa pero evidente de Cataluña —y los deseos de

menos de la mitad de los catalanes— y en que no se refirió a la corrupción. Pero es curioso que se pasen por alto detalles que a mí —ya sé que es una cosa personal— me parecieron importantes y en los que el Rey de alguna forma se «mojó»: lo hizo cuando al reclamar la creación de empleo puso un énfasis especial en que esos puestos de trabajo deberían ser «estables» y lo hizo cuando se refirió por igual, sin las sutiles distinciones de muchos políticos europeos, tanto a los refugiados como a los emigrantes. Habría más detalles a destacar pero lo interesante, como dije antes, es la disección que se hace de cada una de sus palabras.

Podemos hacer hermosas definiciones del papel que al rey le asigna la Constitución, pero desde luego si ad-

mitimos la de «árbitro» tendremos que añadir inmediatamente que se trata de un árbitro «moral», sin silbato, sin tarjetas amarillas y mucho menos rojas. Puede que en la intimidad de su despacho eche broncas, de ideas, trate de conciliar, ejerza de moderador... da igual. Lo que no puede es mover un dedo y tomar una decisión en la política nacional y también eso creo que lo dejó claro para que todos los españoles supieran de quien es la responsabilidad tras la nueva configuración del Parlamento:

En fin, así están las cosas en este país que sigue siendo pese a todo alegre y confiado aunque algo perplejo preguntándose qué va a pasar. Y el problema es que ningún partido tiene respuesta a esa pregunta. Ah, el poder, el poder...