

CANTO RODADO
ANA GAITERO

EL BESO

Dicen que besarse es bueno para la salud. Que nuestro cuerpo libera hormonas para mejorar el ánimo y funcionan como antidepresivos. Besar también dilata los vasos sanguíneos, reduce el dolor e incluso contribuye a alargar la vida. Eso dicen.

Hay muchas maneras de besar. Cada cultura tiene sus rituales. En España se utilizan dos besos para saludar. En Bélgica, Alemania, Suiza y Holanda es habitual darse tres besos comenzando por la derecha. En Holanda también existe la tradición de dar un pequeño beso en la boca entre los hombres y mujeres conocidos.

En Japón, los besos apasionados se dan en el cuello o en las manos. Nunca en los labios. Según el Kamasutra existen 30 formas de besarse. Hay besos para todos los gustos y, está comprobado científicamente, el primer beso es uno de los recuerdos más fuertes que tenemos.

Pablo Iglesias ha reivindicado el beso para hacer política después de darse un piquito, que tildan de soviético, con el valenciano Xàbier Doménech. Se levantaron en el Congreso de los Diputados vientos dignos de un mes de marzo airoso como manda el calendario. Ni siquiera cuando se aprobó la ley de matrimonio entre personas del mismo sexo se había visto a dos hombres besarse en el Congreso, dicen los comentaristas políticas. Anda, ni a dos mujeres. Ni a un hombre y una mujer besarse en los labios.



BESOS Y ABRAZOS
ESTÁN DE MODA EN LA
POLÍTICA A FALTA DE
DIALOGO PARA
AFRONTAR LA
SEGUNDA TRANSICIÓN
DE LA DEMOCRACIA
ESPAÑOLA

El abrazo

El beso de Iglesias es el contraataque al abrazo de Pedro Sánchez y Albert Rivera. Una manera de provocar y de emplazar al líder del PSOE a virar a la izquierda en su estrategia de pactos para ser investido presidente del Gobierno. Todo son gestos en este tiempo de incertidumbre. Vale más un gesto que mil programas políticos.

Se han dado mil y una interpretaciones del beso que Pablo le pide a Pe-

dro. Pero poco se ha hablado de por qué no se dan el beso Pedro y Pablo. O por qué se abrazan Alberto y Pedro.

Besos y abrazos. Están de moda en la política. 'El abrazo' de Juan Genovés entró en la Carrera de San Jerónimo, 36 en enero. Lo trajeron desde el Museo Reina Sofía. Con toda la intención. Un símbolo de la transición, conocido también con el nombre de Amnistía, para adornar los primeros pasos de la segunda transición.

La copia

Quiéren los vientos del Ibx 35 que la segunda transición sea una copia de aquellos años en los que la gente se besó en las calles para celebrar la libertad. Pero ya no hay marcha atrás. Como no se puede volver al primer beso más que en el recuerdo.

España entra en el nuevo tiempo con besos. Con hombres que hablan y se besan en el Congreso. Pocas mujeres se han oído en la tribuna estos días de zozobra de investidura, como no sea la de la portavoz de Coalición Canaria. Ana Oramas fue la única que cambió el sentido del voto.

Las ausentes

Faltan mujeres en todo este drama del beso. Sin duda tiene razón Manuela Carmena cuando les dijo que copiaran de ellas para sentarse a negociar y alcanzar un acuerdo para gobernar España. Marzo es el mes de las mujeres. El 8 de marzo reivindica en todo el mundo el 50-50. La paridad es una de las claves del desarrollo sostenible. Pero en la política española que tiene que afrontar el mayor reto de la historia democrática las mujeres son ausentes, como la amada de Pablo Neruda: «Me gusta cuando callas porque estás como ausente...». Y no sigo porque me espanta.

Por cierto, dicen que en León tenemos al alcalde que más abrazos ha dado en la historia de la ciudad y sólo lleva diez meses de mandato.

VANESSA
CARREÑO

LO QUE MARCA LA DIFERENCIA

Hay quien piensa que lo más importante para conseguir sus objetivos es tener suerte o tener contactos. Y no, lo más importante es tener confianza. Eso es lo que marcará la diferencia.

Para ello es necesario empezar por reconocer qué es lo que hace que nuestra confianza se tambalee. Tal vez sea el miedo al fracaso, a las críticas o a no estar lo suficientemente capacitado. Todos tenemos algo que nos hace sentir inseguros y por ahí es por donde debemos comenzar. Aquí tiene algunas claves que pueden ayudarle:

Sea auténtico. Algo que mina la autoestima es creer que tenemos que tapar nuestros miedos e inseguridades para que otros no nos juzguen. Y es justamente al revés: hasta que no aceptas tu fragilidad no puedes conquistar tu fortaleza.

Trabaje su actitud mental. De usted depende que sea positiva y que mantenga la confianza aunque las cosas no le salgan a la primera.



Sea consecuente. Es decir, piense, haga y diga lo mismo. Y cumpla siempre con lo prometido. ¿O confiaría usted en alguien que no hace lo que dice? Pues eso mismo es lo que pasa cuando incumple sus compromisos, que traiciona su propia confianza.

Supere un reto cada día. Porque cada vez que siente miedo, pero igualmente se atreve, está diciendo que sí a su propio crecimiento personal.

Valore cada pequeño logro. Reconozca cada día lo que ha conseguido y tenga muy presentes sus puntos fuertes, sus habilidades y sus capacidades, especialmente cuando le flaqueen las fuerzas.

Cuídese. Porque lo que valora lo cuida, ¿o no? Su alimentación, tiempo de ocio, salud, ejercicio físico, ratos de desconexión... Todo eso debería ser sagrado para usted.

Elija de quien se rodea. Busque personas que le inspiren, que le motiven y que le animen a superar sus miedos.

Aprenda de los que están donde usted quiere estar. Si ellos lo han conseguido, usted también puede. ¡Pregúnteles cómo lo han hecho! No tiene que inventar la rueda si otro la ha inventado antes.

Recuerde que no se trata de que no haya obstáculos. Se trata de que el obstáculo no sea usted.

www.coachingtobe.es

DAR LA NOTA



ANDRÉS ABERASTURI

Yo sigo sin ver la solución a la gobernabilidad de España tal y como van las cosas; es verdad que en política quienes se insultan hoy se pueden abrazar mañana, pero no es fácil y lo peor es que las dificultades no son tanto de programas como personales. Aquí hay un enfrentamiento excesivo y difícilmente solucionable a corto plazo. Pero sobre esto escriben ya todos los colegas columnistas de uno y otro lado.

Si se me permite, vamos a lo aparentemente frívolo de las sesiones. Quien esto escribe presentó un informativo en una cadena nacional de televisión hace ya muchos años con un muy discreto pendiente de aro en la oreja y luciendo una coleta cuando Pablo Iglesias debería es-

tar haciendo el COU o lo que le tocara. Quiero decir que ni fui ni me considero ahora uno de aquellos personajes del inolvidable don Antonio Mingote tocado con sombrero, bigotillo y eternamente cabreado. Fue una época en la que yo era así y coincidió y no cambié a la hora presentarme ante los espectadores porque parecía necesario quitar de «las noticias» esa pátina de verdad revelada e indiscutible y traté de explicar con palabras, pendiente y coleta que cuánto se contaba allí era serio pero no indiscutible. No sé si acerté o no. Eso ya da igual.

Pero hecha esta confesión de parte y tal vez porque uno se va petrificando un poco lo quiera o no, me resulta desconcertante la necesidad de eso que llamamos «dar la nota» casi por obligación, de una forma estudiada, medida, innecesaria la

mayoría de las veces y que sólo intenta asegurar la foto y ocupar el titular. Alguna vez escribí sobre este tema a propósito de los premios «Goya» y el estudiado aspecto de «sin techo» con el que algunos (ellos) acudían a la gran fiesta del cine nacional.

Pues hay que volver. El Congreso de los diputados es lo que es. Por eso me resulta chocante que, por poner un ejemplo, Pablo Iglesias acuda en pleno invierno en mangas de camisa al encuentro con el rey y a los pocos días se ponga una de esmoquin para ir a los Goya. ¿Algo no cuadra? Se trata de dar la nota, de asegurar la foto, de llamar la atención y vestirse de eso tan antiguo que se llamaba antes «subversivo» y que no parece, en las formas, tener ya mucho sitio en una sociedad como la actual.