

CANTO RODADO
ANA GAITERO

FRÍO

Aprovechemos el otoño antes de que el futuro se congele y no haya sitio para la belleza». Un amigo me escribió ayer esta frase de Mario Benedetti en el muro de Facebook como respuesta a mis ansias de subirme en una hoja y echar a volar con el viento del Este hacia donde sale el sol...

Por la tarde, ese frío que presagia las nieves en los altos se colaba por todas las rendijas. Está claro que hay que aprovechar cada momento, y más los de sol, como si fuera el último. Porque la vida, y la muerte, nos sorprende a la vuelta de la esquina.

A Yolanda Pascual Expósito, la periodista asesinada por su ex pareja en Burgos, la asaltó el criminal en un rincón del garage cuando llegaba de trabajar tras una larga jornada laboral. Apenas unos días después de confesar en su columna de opinión las ganas de vivir que tenía para enseñar a vivir a su hija. No pudo celebrar con ella su mayoría de edad. Pobre criatura.

La noticia me dio náuseas. No por habitual —ya son 42 las mujeres asesinadas por violencia machista este año— se acostumbra una a la ignominia. No conocía a Yolanda personalmente. Supongo que el hecho de ser cercana por profesión y que El Mundo-El Correo de Burgos y Diario de León pertenezcan al mismo grupo de comunicación ahondó el dolor.

Hipocresía

Al crimen sucedió la repulsa ciudadana e institucional. El ritual se repite más o menos adaptado a cada ciudad o pueblo cada vez que asesinan a una mujer. ¿Y después? ¿Qué se hace después? Otra periodista, Angélica González, también de Burgos, puso el dedo en la llaga al criticar a la ahora consejera de Agricultura y antes de Familia por apuntarse a los duelos con la misma soltura con que retiró las ayudas de la Junta a la Asociación para la Defensa de la Mujer La Rueda bajo la excusa de la crisis.



NO HAY VISOS DE CAMBIO CON LOS MINISTROS DE LOS TIJERETAZOS EN EL GOBIERNO, CON LA PARIDAD DESTERRADA Y LOS CRUCIFIJOS EN ALZA

Cierto. A la hora de abordar la violencia de género, ahora que se acerca el 25 de noviembre, hay mucha hipocresía. Se condenan los asesinatos y no se hace nada por evitarlos. Y menos aún en el ámbito masculino, donde más se necesita la prevención.

Los recortes han sido crueles con los servicios sociales en general y con los dispositivos de atención a las mujeres víctimas de la violencia machista en particular. Muchos programas son financiados por empresas privadas.

A Dios rogando y con el mazo dando. La sociedad, empezando por los medios de comunicación, es más proclive a dar pábulo al 0,01% de denuncias falsas que a preguntarse por qué cada año son asesinadas medio centenar o más de mujeres.

Cómplices

Algo habría que hacer para que esto no suceda. O no, al menos, con nuestro silencio. Porque, como señala la pancarta de los Lunes sin Sol, el silencio nos hace cómplices. Y como dice el periodista francés Serge Halimi: «Es ilusorio pensar que la sociedad va a cambiar si los medios no cambian y que los medios cambien si la sociedad no cambia».

En España, no hay mucha esperanza de que algo cambie. No ha llegado el invierno y el frío ya amenaza con congelar el futuro, como escribió Benedetti. Rajoy ha dicho, con el gobierno nombrado, que quiere seguir por la misma senda, la de los tijeretazos de Guindos y Montoro. Un gobierno sin equidad de género y rendido a los crucifijos, que el PSOE ha facilitado.

Y pocos visos hay de que algo cambie en esta sociedad patriarcal cuando las ministras tienen que hacer la reverencia al rey mientras los hombres se tratan de tú a tú con un apretón de manos. No, lo importante ahora es dinamitar a Podemos, aunque ellos solitos lo hacen muy bien. Será que el material genético de la izquierda es suicida.



VANESSA CARREÑO

CUANDO LA IRA LLEGA

Cuando la ira llega el corazón late deprisa, el cuerpo se tensa, se acelera la respiración, sientes calor... De pronto empiezas a gritar, te enfureces, pierdes los nervios y dices cosas sin pensar, de las que muchas veces te arrepientes.

Normalmente sucede cuando te sientes atacado, cuando ves que vas a perder algo que tenías o cuando uno de tus deseos se ve frustrado. No hace falta que eso sea realmente así, tan sólo que lo estés interpretando así. Porque antes de cada reacción de ira ha habido un pensamiento o una forma de interpretar las cosas que te lleva a sentirte así, aunque no siempre seas consciente de ello. Por ejemplo, si un amigo te promete algo y no lo cumple o si alguien se cuele en la cola del supermercado.

Sea como sea, lo que está claro es que la ira no es una manera eficaz de comunicarse y que se puede aprender a dialogar desde otro estado más sano y efectivo, con estas claves:

Aprenda a verla venir: Identifique sus síntomas corporales y cómo le hace sen-



tir. A esto le puede ayudar el mindfulness o alguna técnica de relajación.

Escuche su mensaje: ¿Por qué me he sentido así? ¿Qué me ha hecho daño? ¿Cómo he interpretado esto que ha pasado?

Quédese en silencio. Espere unos segundos, cuente hasta diez y piense bien en lo que le está pasando por dentro y en cómo quiere responder. Cambie sus pensamientos. En vez de pensar «esto es horrible» o «no puedo quedarme callado», piense algo como «no es para tanto» o «no me quiero llevar un mal rato».

Juegue a descolocarse. Si normalmente cuando se enfurece grita y mueve los brazos, engañe a su cerebro haciendo todo lo contrario. Baje el tono de voz, hable más despacio, quédese quieto, sonría... Busque otra forma de desahogarse. Coja lápiz y papel y escriba todo lo que siente.

Expresé lo que le pasa desde la calma y la tranquilidad y sin guardarse las cosas. Cuanto más se calle, más fácil es que algo pequeño le haga saltar.

Vaya poco a poco, dese tiempo y recuerde que nadie tiene el poder de hacerle reaccionar así si usted no se lo da.

www.coachingtobe.es



ANDRÉS ABERASTURI

¿CONTINUISMO? PUES CLARO

Resulta curioso comprobar cómo tras cada discurso de investidura y tras cada cambio de Gobierno, cuando repite el partido que ya estaba en el poder, renace una palabra que esgrime la oposición sea esta la que sea. La palabra es «continuismo» en todas variantes. Pues claro. ¿Acaso la oposición que sea espera otra cosa? Los gobiernos del mismo color se suceden sin apenas retoques porque creen que lo están haciendo bien, que estaban en el buen camino y que hay que seguir por esa senda. Cuando UCD, la cosa tenía más morbo porque eran tantas las familias aglutinadas tras esas siglas y en unos tiempos tan turbulentos, que siempre se trataba de ver hacia donde soplabla el viento de

los cambios. Luego se asentó el bipartidismo y no hubo más.

Llegó ZP y no se sabe muy bien por qué pero todo cambió. El nuevo presidente debió sentirse llamado/elegido por la gran Historia y empezó a formar gabinetes por lo menos pintorescos que daban muy bien en las fotos pero no tanto en los ministerios. Tampoco aquello era un problema porque ZP lo que quería en realidad era una consejo de subsecretarios en el que él ocupaba todas las carteras. Hubo excepciones, claro, pero terminaron tirando la toalla. Y lo mismo pasó con dialéctica posible entre Ferraz y Moncloa: sencillamente desapareció laminada por el presidente del talante y contador de nubes.

Pero a lo que vamos. El «nuevo» Gobierno de Rajoy es continuista, es calcu-

ladamente continuista, y vocacionalmente continuista. Y esto, que la oposición propone como un mal, a Rajoy le parece lo mejor del mundo. No hay sorpresas.

¿Será capaz de llegar a acuerdos con estas premisas o nos veremos dentro de muy poco de nuevo ante la urnas? Personalmente creo que la legislatura no va a durar mucho, lo justo para que el PSOE salga de su laberinto y sea capaz de ilusionar con el nunca explicado gobierno de progreso. Lo bueno que tiene Rajoy es la coartada de Bruselas que se pasa el día amenazando. Lo complicado que tiene el PSOE es -además de su propia reconstrucción- explicar cómo se puede conciliar la derogación de los ajustes con lo que nos demandan en Europa y mucho más visto lo ocurrido en Grecia de la que ya no habla ni Podemos.