



CANTO RODADO
ANA GAITERO

CAMBIO DE RUMBO

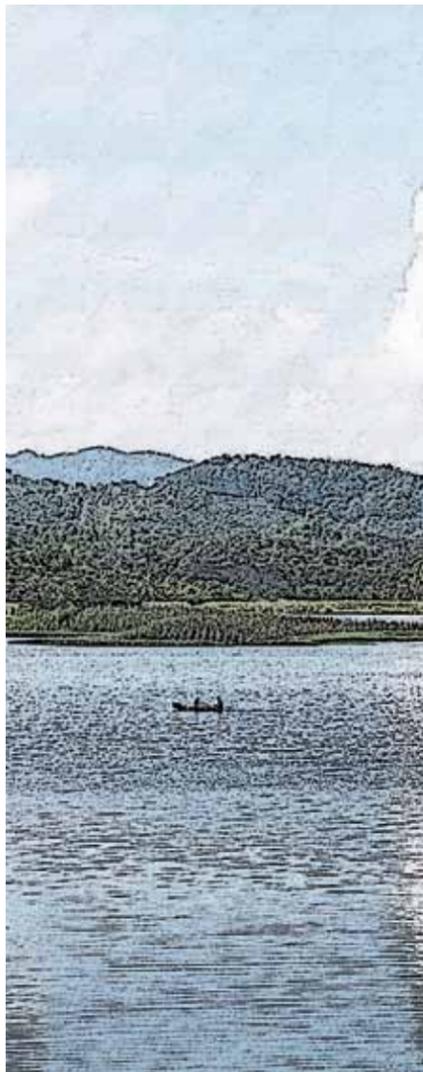
Hace unos días me invitaron a dar un paseo en lancha por la ría de Villaviciosa. Era una semana de mareas bajas, así que la pequeña embarcación tenía que conducirse por canales seguros para no encallar. Fue una experiencia muy placentera e interesante. Para alguien que como yo no tiene costumbre de hacerse a la mar, ni siquiera a la ría, navegar fue cambiar la segura firmeza de la tierra por la ligera sensación de flotar sobre las aguas, con sus corrientes y suaves vaivenes.

Navegar, aunque sea muy cerca de la costa, también te permite cambiar el punto de vista. Saltas al otro lado de la realidad habitual para contemplar la orilla y descubres rocas, casas, vegetación y edificios que nunca habías visto desde la carretera, como el antiguo molino de marea de La Enciena, que hoy se mira en el espejo de la ría como mansión señorial, ya olvidada su función de moler el trigo.

Para manejar estas lanchas hay que tener el 'titulín', como llaman en Asturias al permiso correspondiente. Mi amiga Isolina me brindó el timón sin procurar papeles. Fueron unos minutos muy entretenidos. Primero, al comprobar que no es tan difícil tomar el mando y segundo, al experimentar la responsabilidad de llevar el timón.

Hay que corregir continuamente la dirección, porque el agua te puede llevar por donde quiera si no estás al tanto. Con las manos sobre ese pequeño timón pensé en los políticos que se atreven a tomar las riendas de un país y nos llevan a tontas y a locas por las peligrosas aguas de la historia.

En la mar, y en la ría también, cobran sentido expresiones como ir a la deriva, sin gobierno, ni rumbo, a merced de las olas y del viento. Todo esto y mucho más es lo que hemos sentido estos días bajo nuestros pies por culpa de unos señores que se han subido a unos barcos que no saben manejar, con titulín ni sin él.



LA CARTA DE
NAVEGACIÓN YA NO
SIRVE SI QUEREMOS
SALVAR EL BARCO Y NO
TIRAR POR LA BORDA
LOS 40 AÑOS DE
DEMOCRACIA DESPUÉS
DE 40 DE DICTADURA

Quizás sólo quieren que sintamos el miedo a encallar o a naufragar para que nos agarremos a una bandera como tabla de salvación. Las ratas ya han abandonado el barco de Cataluña. Incluso aquellas empresas que mecieron la cuna del independentismo, mientras avivaban el llanto del bebé, han salido en estampida para aumentar la sensación de naufragio. Con la morterada que se han llevado algunos de las arcas públicas para no hundirse, se entiende que obedezcan al capitán R.

La marejada

También ha quedado en evidencia lo que mucho se temía. Que el capitán de la nave independentista no tenía plan, sólo soflamas y esteladas colgadas de los balcones. Y que el otro capitán tiene escondida a la ultraderecha bajo el brazo y la camufla bajo el paraguas del patriotismo y la legalidad constitucional. Los antifascistas —que deberíamos de ser todos y todas, ¿o no?— se han convertido en radicales.

En medio de la marejada los políticos sólo se ocupan de hacer caja electoral. Especialmente quienes prefieren la mano dura a las manos limpias y nunca han tenido en su cuaderno de bitácora la regeneración democrática de este país, donde todo vale, el DUI o el 155, para tapar la corrupción, el derroche y los recortes en derechos y servicios públicos. En medio de la tempestad, lo único evidente es que la carta de navegación, la Constitución del 78, ya no sirve; no si queremos salvar el barco y no tirar por la borda los 40 años de democracia después de otros 40 o casi de dictadura.

Rajoy y Sánchez se han apresurado a pactar su reforma. Y Ciudadanos a pedir un corralito constituyente que excluya a todos los demás. Un pan como una torta que se quiere amasar al margen de una parte muy significativa de la sociedad. Si no lo remediamos, asistiremos a la vieja y hueca proclama: Todo por el pueblo, pero sin el pueblo.



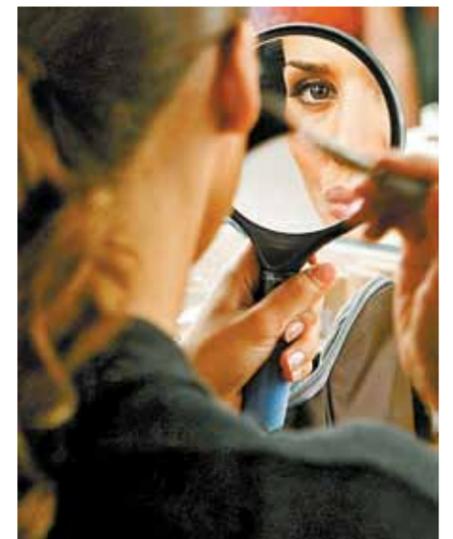
VANESSA
CARREÑO

YO ME PERDONO

Somos muy duros con nosotros mismos. Nos castigamos y nos machacamos hasta extremos exagerados. Pensamos que es lo normal y lo que tenemos que hacer cuando no hacemos algo bien. Porque, claro, nos han enseñado que las cosas hay que hacerlas perfectas y que, si eso no pasa, hay que tener mano dura.

«Soy tonto, no sé lo suficiente, no aprovecho el tiempo, debería ser más disciplinado...», son algunas de las perlas que nos soltamos cuando cometemos un error. Hablarnos así no sólo no nos hace sentir bien, sino que muchas veces nos lleva a paralizarnos y a no tomar decisiones por miedo al castigo y al juicio que más tememos: el de la persona que vemos cuando nos miramos a un espejo.

¿Se da cuenta? ¿Cómo podemos ser tan duros con nosotros mismos? La mayoría no permitiríamos que otra persona nos hablara así, pero no tenemos reparo en hacerlo nosotros. ¿Quiere saber lo que nos falta? Autocompasión. Es decir, comprendernos, perdonarnos, ser amables, animarnos y apoyarnos como



lo haríamos con nuestro mejor amigo. Tener compasión con uno mismo es algo así como darse un abrazo, decirse que no pasa nada y que lo ha hecho lo mejor que ha sabido y podido. Y, para eso, lo primero es aceptar que usted también tiene derecho a equivocarse, porque todos lo hacemos.

La autocompasión es fundamental para tener una vida plena porque le permite perdonarse y aprender de sus errores, en vez de machacarse por ellos. Le permite avanzar y seguir dando pasos hacia sus metas, en vez de estancarse en el miedo a cometer un error. Le ayuda a comprender mejor los errores de los demás. Y hace que todo sea más fácil porque cuando uno suelta la necesidad de hacerlo perfecto empieza a respirar tranquilo.

Así que la próxima vez que no haga algo tan bien como le gustaría piense que eso mismo lo ha hecho su mejor amigo. ¿Qué le diría? ¿Cómo le consolaría? Pruebe a decírselo a usted mismo con el tono comprensivo, amable y cariñoso que usaría con él. Verá como pronto empieza a gustarse más y a sentirse mejor cuando se mire al espejo.

www.coachingtobe.es



JUAN GÓMEZ-JURADO

STEPHEN KING Y EL PAPANATISMO

Escribo estas líneas aprovechando que Stephen King acaba de cumplir 70 años y que sigue sin aparecer en las listas de candidato a Premio Nobel, para reflexionar sobre el papanatismo utilizando la figura del autor de *Maine*.

Verán, yo comencé a leer a Stephen King cuando era niño. Fui a la biblioteca, me llevé prestado *Carrie*, caí fascinado y ya no paré. En aquella época, la biblioteca de mi barrio tenía todos los títulos de King, pero solo un ejemplar de cada uno. Eso quiere decir que la estantería de la letra K era el lugar al que me dirigía derecho al entrar, tan deprisa como podía sin hacer ruido, para no despertar las iras de la bibliotecaria. Aprendí a ir tan rápido que mis pies apenas tocaban el linóleo, para llegar un

segundo antes, no fuera a ser que alguien se me adelantara.

Porque duraban muy poco en las estanterías. Según los devolvían, se los volvían a llevar. Y aquellos ejemplares manoseados —con la contracubierta rota y el interior de solapa destrozado, de tantas veces como se había añadido una tarjeta de entrada y de salida del libro, marcada a tampón con la fecha—, aquellos libros eran mi hogar, mi paraíso, mi puerto seguro.

Stephen King tiene una voz. Una voz que puedo reconocer con solo un párrafo de su literatura, con tan solo una frase, a veces. Su estilo es poderoso, solo aparentemente sencillo. Y su oído, su manera de captar el habla de los personajes es asombroso, quizás el mejor de los escritores norteamericanos, y no estoy exagerando.

Pero claro, Stephen King escribe mucho,

primer error. Nadie que escriba tan deprisa puede hacerlo con calidad, como todo el mundo sabe. Además, Stephen King escribe sobre terror, segundo error. Nadie que escriba sobre terror, o fantasía, con coches que se mueven solos, vampiros que infectan un pueblo de Nueva Inglaterra o mujeres que secuestran a su autor favorito puede hacerlo con calidad, como todo el mundo sabe. Y por último, Stephen King vende cientos de millones de ejemplares, tercer y último error. Nadie que se haga millonario escribiendo merece reconocimiento alguno. Para eso tiene el del mercado. Para eso puede vivir en una casa grande con piscina climatizada. Cualquier mínimo elogio de la crítica especializada o de sus iguales debe estarle vedado, pues ya tiene la manta verde de sus dólares para arrojarse en las noches oscuras del alma.