

MANUEL A. CARREÑO

MANUAL DE CARREÑO

“URBANIDAD Y BUENAS MANERAS”

DEBERES MORALES DEL HOMBRE

CAPÍTULO PRIMERO

DE LOS DEBERES PARA CON DIOS

Basta dirigir una mirada al firmamento, o a cualquiera de las maravillas de la creación y contemplar instante los infinitos bienes y comodidades que frece la tierra, para concebir desde luego la sabiduría y grandeza de Dios, y todo lo que debemos amor, a su bondad y a su misericordia.

En efecto, ¿quién sino Dios ha creado el mundo y gobierna, quién ha establecido y conserva es. orden inalterable con que atraviesa los tiempos la masa formidable y portentosa del Universo, quién vela incesantemente por nuestra felicidad y la de todos los objetos que nos son queridos en la tierra, y por último quién sino Él puede ofrecernos, y nos ofrece, la dicha inmensa de la salvación eterna? Sómosle, pues, deudores de todo nuestro amor, de toda nuestra gratitud, y de la más profunda adoración y obediencia; y en todas las situaciones de la vida en medio de los placeres inocentes que su mano generosa derrama en el camino de nuestra existencia, como en el seno de la desgracia con que en los juicios inescrutables de su sabiduría infinita prueba a veces nuestra paciencia y nuestra fe, estamos obligados a rendirle nuestros homenajes, y a dirigirle nuestros ruegos fervorosos, para que nos haga merecedores de sus beneficios en el mundo, y de la gloria que reserva a nuestras virtudes en el Cielo.

Dios es el ser que reúne la inmensidad de la grandeza y de la perfección; y nosotros, aunque criaturas suyas y destinados a gozarle por toda una eternidad, somos unos seres muy humildes e imperfectos; así es que nuestras alabanzas nada pueden añadir a sus soberanos atributos. Pero El se complace en ellas y las recibe como un homenaje debido a la majestad de su gloria, y como prendas de adoración y amor que el corazón le ofrece en la efusión de sus más sublimes sentimientos, y nada puede, por tanto, excusarnos de dirigírselas. Tampoco nuestros ruegos le pueden hacer más justo, porque todos sus atributos son infinitos, ni por otra parte le son necesarios para conocer nuestras necesidades y nuestros deseos, porque El penetra en lo más íntimo de nuestros corazones, pero esos ruegos son una expresión sincera del reconocimiento en que vivimos de que El es la fuente de todo bien de

todo consuelo y de toda felicidad, y con ellos movemos su misericordia, y aplacamos la severidad de su divina justicia, irritada por nuestras ofensas, porque El es Dios de bondad y su bondad tampoco tiene límites. ¡Cuán propio y natural no es que el hombre se dirija a su Creador, le hable de sus penas con la confianza de un hijo que habla al padre más tierno y amoroso, le pida el alivio de sus dolores y el perdón de sus culpas, y con una mirada dulce y llena de unción religiosa, le muestra su amor y su fe como los títulos de su esperanza!

Así al acto de acostarnos como al de levantarnos, elevaremos nuestra alma a Dios; y con todo el fervor de un corazón sensible y agradecido, le dirigiremos nuestras alabanzas, le daremos gracias por todos sus beneficios y le rogaremos nos los siga dispensando. Le pediremos por nuestros padres, por nuestras familias, por nuestra patria, por nuestros bienhechores y amigos, así como también por nuestros enemigos, y haremos votos por la felicidad del género humano, y especialmente por el consuelo de los afligidos y desgraciados, y por aquellas almas que se encuentren extraviadas de la senda de la bienaventuranza. Y recogiendo entonces nuestro espíritu, y rogando a Dios nos ilumine con las luces de la razón y de la gracia, examinaremos nuestra conciencia, y nos propondremos emplear los medios más eficaces para evitar las faltas que hayamos cometido en el transcurso del día. Tales son nuestros deberes al entregarnos al sueño, y al despertarnos, en los cuales, además de la satisfacción de haber cumplido con Dios y de haber consagrado un momento a la filantropía, encontraremos la inestimable ventaja de ir diariamente corrigiendo -nuestros defectos, mejorando nuestra condición moral y avanzando en el camino de la virtud, único que conduce a la verdadera dicha.

Es también un acto debido a Dios, y propio de un corazón agradecido, el manifestarle siempre nuestro reconocimiento al levantarnos de la mesa. Si nunca debemos olvidarnos de dar las gracias a la persona de quien recibimos un servicio por pequeño que sea, ¿con cuánta más razón no deberemos darlas a la Providencia cada vez que nos dispensa el mayor de los beneficios, cual es el medio de conservar la vida?

En los deberes para con Dios se encuentran refundidos todos los deberes sociales y todas las prescripciones de la moral; así es que el modelo de todas las virtudes, el padre más amoroso, el hijo más obediente, el esposo más fiel, el ciudadano más útil a su patria... Y a la verdad, ¿cuál es la ley humana, cuál el principio, cuál la regla que encamine a los hombres al bien y los aparte del mal, que no tenga su origen en

los Mandamientos de Dios, en esa ley de las leyes, tan sublime y completa cuanto sencilla y breve? ¿Dónde hay nada más conforme con el orden que debe reinar en las naciones y en las familias, con los dictados de la justicia, con los generosos impulsos de la caridad y la noble beneficencia, y con todo lo que contribuye a la felicidad del hombre sobre la tierra, que los principios contenidos en la ley evangélica? Nosotros satisfacemos el sagrado deber de la obediencia a Dios guardando fielmente sus leyes, y las que nuestra Santa Iglesia ha dictado en el uso legítimo de la divina delegación que ejerce; y es éste al mismo tiempo, el medio más eficaz y más directo para obrar en favor de nuestro bienestar en este mundo, y de la felicidad que nos espera en el seno de la gloria celestial.

Pero no es esto todo: los deberes de que tratamos no se circunscriben a nuestras relaciones internas con la Divinidad. El corazón humano, esencialmente comunicativo, siente una inclinación invencible a expresar sus afectos por signos y demostraciones exteriores. Debemos, pues, manifestar a Dios nuestro amor, nuestra gratitud y nuestra adoración, con actos públicos que, al mismo tiempo que satisfagan nuestro corazón, sirvan de un saludable ejemplo a los que nos observan. Y como es el templo la casa del Señor, y el lugar destinado a rendirle nuestros homenajes, procuremos visitarlo con la posible frecuencia, manifestando siempre en él toda la devoción y todo el recogimiento que inspira tan sagrado recinto.

Los sacerdotes, ministros de Dios sobre la tierra, tienen la alta misión de mantener el culto divino y de conducir nuestras almas por el camino de la felicidad eterna. Tan elevado carácter nos impone el deber de respetarlos y honrarlos, oyendo siempre con interés y docilidad los consejos con que nos favorecen, cuando en nombre de su divino maestro y en desempeño de su augusto ministerio nos dirige su voz de caridad y de consuelo. Grande es sin duda la falta en que incurrimos al ofender a nuestros prójimos, sean éstos quienes fueren; pero todavía es mucho más grave ante los ojos de Dios la ofensa dirigida al sacerdote, pues con ella hacemos injuria a la Divinidad, que le ha investido con atributos sagrados y le ha hecho su representante en este mundo. Concluyamos, pues, el capítulo de los deberes para con Dios, recomendando el respeto a los sacerdotes, como una manifestación de nuestro respeto a Dios mismo, y como un signo inequívoco de una buena educación moral, y religiosa.

CAPÍTULO SEGUNDO

DE LOS DEBERES PARA CON LA SOCIEDAD

I

Deberes para con nuestros padres

Los autores de nuestros días, los que recogieron y enjugaron nuestras primeras lágrimas, los que sobrellevaron las miserias e incomodidades de nuestra infancia, los que consagraron todos sus desvelos a la difícil tarea de nuestra educación y a labrar nuestra felicidad, son para nosotros los seres más privilegiados y venerables que existen sobre la tierra.

En medio de las necesidades de todo género a que, sin distinción de personas ni categorías, está sujeta la humana naturaleza, muchas pueden ser las ocasiones en que un hijo haya de prestar auxilios a sus padres, endulzar sus penas y aun hacer sacrificios a su bienestar y a su dicha. Pero ¿podrá acaso llegar nunca a recompensarles todo lo que les debe?, ¿qué podrá hacer que le descargue de la inmensa deuda de gratitud que para con ellos tiene contraída? ¡Ah!, los cuidados tutelares de un padre y una madre son de un orden tan elevado y tan sublime, son tan cordiales, tan desinteresados, tan constantes, que en nada se asemejan a los demás actos de amor y benevolencia que nos ofrece el corazón del hombre y sólo podemos verlos como una emanación de aquellos con que la Providencia cubre y protege a todos los mortales.

Cuando pensamos en el amor de una madre, en vano buscamos las palabras con que pudiera pintarse dignamente este afecto incomprensible, de extensión infinita, de intensidad inexplicable, de inspiración divina; y tenemos que remontarnos en alas del más puro entusiasmo hasta encontrar a María al pie de la cruz, ofreciendo en medio de aquella sangrienta escena el cuadro más perfecto y más patético del amor materno. ¡Sí!, allí está representado este sentimiento como él es, allí está divinizado; y allí está consagrado el primero de los títulos que hacen de la mujer un objeto tan digno y le dan tanto derecho a la consideración del hombre.

El amor y los sacrificios de una madre comienzan desde que nos lleva en su seno. ¡Cuántos son entonces sus padecimientos físicos, cuántas sus privaciones por

conservar la vida del hijo que la naturaleza ha identificado con su propio ser, y a quien ya ama con extremo antes de que sus ojos le hayan visto!

¡Cuánto cuidado en sus alimentos, cuánta solicitud y esmero en todos los actos de su existencia física y moral, por fundar desde entonces a su querida prole una salud robusta y sana, una vida sin dolores! El padre cuida de su esposa con más ternura que nunca, vive preocupado de los peligros que la rodean, la acompaña en sus privaciones, la consuela en sus sufrimientos, y se entrega con ella a velar por el dulce fruto de su amor. Y en medio de la inquietud, y de las gratas ilusiones que presenta este cuadro de temor y de esperanza, es más que nunca digno de notarse cuán ajenos son de un padre y de una madre los fríos y odiosos cálculos del egoísmo. Si el hijo que esperan se encuentra tan distante de la edad en que puede serles útil; si para llegar a ella les ha de costar tantas zozobras, tantas lágrimas y tantos sacrificios; si una temprana muerte puede, en fin, llegar a arrebatarlo a su cariño, haciendo infructuosos todos sus cuidados e ilusorias todas sus esperanzas, ¿qué habrá que no sea noble y sublime en esa ternura con que ya le aman y se preparan a colmarle de caricias y beneficios? Nada más conmovedor, nada más bello, y ninguna prueba más brillante de que el amor de los padres es el afecto más puro que puede albergar en el corazón humano.

¡Nace al fin el hijo, a costa de crueles sufrimientos, y su primera señal de vida es un gemido, como si el destino asistiera allí a recibirle en sus brazos, a imprimir en su frente el sello del dolor que ha de acompañarle en su peregrinación de la cuna al sepulcro! Los padres lo rodean desde luego, le saludan con el ósculo de bendición, le prodigan sus caricias, protegen su debilidad y su inocencia y allí comienza esa serie de cuidados exquisitos, de contemplaciones, condescendencias y sacrificios, que triunfan de todos los obstáculos, de todas las vicisitudes y aun de la misma ingratitud, y que no terminan sino con la muerte.

Nuestros primeros años roban a nuestros padres toda su tranquilidad y los privan a cada paso de los goces y comodidades de la vida social. Durante aquel período de nuestra infancia en que la naturaleza nos niega la capacidad de atender por nosotros mismos a nuestras necesidades, y en que, demasiado débiles e impresionables nuestros órganos, cualquier ligero accidente puede alterar nuestra salud y aún comprometerla para siempre, sus afectuosos y constantes desvelos suplen nuestra impotencia y nos defienden de los peligros que por todas partes nos rodean.

¡Cuántas inquietudes, cuántas alarmas, cuántas lágrimas no les cuestan nuestras

dolencias! ¡Cuánta vigilancia no tienen que poner a nuestra imprevisión!

¡Cuán inagotable no debe ser su paciencia para cuidar de nosotros y procurar nuestro bien, en la lucha abierta siempre con la absoluta ignorancia y la voluntad caprichosa y turbulenta de los primeros años! ¡Cuánta consagración, en fin, y cuánto amor para haber de conducirnos por entre tantos riesgos y dificultades, hasta la edad en que principia a ayudarnos nuestra inteligencia!

Apenas descubren en nosotros un destello de razón, ellos se apresuran a dar principio a la ardua e importante tarea de nuestra educación moral e intelectual; y son ellos los que imprimen en nuestra alma las primeras ideas, las cuales nos sirven de base para todos los conocimientos ulteriores, y de norma para emprender el espinoso camino de la vida.

Su primer cuidado es hacernos conocer a Dios. ¡Qué sublime, qué augusta, qué sagrada aparece entonces la misión de un padre y de una madre! El corazón rebosa de gratitud y de ternura, al considerar que fueron ellos los primeros que nos hicieron formar idea de ese ser infinitamente grande, poderoso y bueno, ante el cual se prosterna el universo entero, y nos enseñaron a amarle, a adorarle y a pronunciar sus alabanzas. Después que nos hacen saber que somos criaturas de ese ser imponderable, ennobleciéndonos así ante nuestros propios ojos y santificando nuestro espíritu, ellos no cesan de proporcionarnos conocimientos útiles de todo género, con los cuales vamos haciendo el ensayo de la vida y preparándonos para concurrir al total desarrollo de nuestras facultades.

En el laudable y generoso empeño o de enriquecer nuestro corazón de virtudes, y nuestro entendimiento de ideas útiles a nosotros mismos y a nuestros semejantes, ellos no omiten esfuerzo alguno para proporcionarnos la enseñanza. Por muy escasa que sea su fortuna, aun cuando se vean condenados a un recio trabajo personal para ganar el sustento, ellos siempre hacen los gastos indispensables para presentarnos en los establecimientos de educación, proveemos de libros y pagar nuestros maestros. ¡Y cuántas veces vemos a estos mismos padres someterse gustosos a toda especie de privaciones, para impedir que se interrumpa el curso de nuestros estudios!

Terminada nuestra educación, y formados ya nos. otros a costa de tantos desvelos y sacrificios, no por eso nuestros padres nos abandonan nuestras propias fuerzas. Su sombra protectora y benéfica nos cubre toda la vida, y sus cuidados, como ya

hemos dicho, no se acaban sino con la muerte. Si durante nuestra infancia, nuestra niñez y nuestra juventud, trabajaron asiduamente para alimentarnos, vestirnos, educarnos y facilitarnos toda especie de goces inocentes, ellos no se desprenden en nuestra edad madura de la dulce tarea de hacernos bien; recibiendo, por el contrario, un placer exquisito en continuar prodigándonos sus beneficios, por más que nuestros elementos personales, que ellos mismos fundieron, nos proporcionen ya los medios de proveer a nuestras necesidades.

Nuestros padres son al mismo tiempo nuestros primeros y más sinceros amigos, nuestros naturales consultores, nuestros leales confidentes. El egoísmo, la envidia, la hipocresía, y todas las demás pasiones tributarias del interés personal, están excluidos de sus relaciones con nosotros; así es que nos ofrecen los frutos de su experiencia y de sus luces, sin reservarnos nada, y sin que podamos jamás recelarnos de que sus consejos vengan envenenados por la perfidia o el engaño. Las lecciones que han recibido en La escuela de la vida, los descubrimientos que han hecho en las ciencias y en las artes, los secretos útiles que poseen, todo es para nosotros, todo nos lo transmiten, todo lo destinan siempre a la obra predilecta de nuestra felicidad. Y si los vemos aún en edad avanzada trabajar con actividad y con ahínco en la conservación y adelanto de sus propiedades, fácil es comprender que nada los mueve menos, que el provecho que puedan obtener en favor de una vida que ya van a abandonar: ¡sus hijos! sí, el porvenir de sus queridos hijos, he aquí su generoso móvil, he aquí el estímulo que les da fuerzas en la misma ancianidad.

Si, pues, son tantos y de tan elevada esfera los beneficios que recibimos de nuestros padres, si su misión es tan sublime y su amor tan grande, ¿cuál será la extensión de nuestros deberes para con ellos? ¡Desgraciado de aquel que al llegar al desarrollo de su razón, no la haya medido ya con la noble y segura escala de la gratitud! Porque a la verdad, el que no ha podido comprender para entonces todo lo que debe a sus padres, tampoco habrá comprendido lo que debe a Dios; y para las almas ruines y desagradecidas no hay felicidad posible ni en esta vida ni en la otra.

La piedad filial es por otra parte uno de los sentimientos que más honran y ennoblecen el corazón humano, y que más lo disponen a la práctica de todas las grandes virtudes. Tan persuadidos vivimos de esta verdad, que para juzgar de la índole y del valor moral de la persona que nos importa conocer, desde luego investigamos su conducta para con sus padres, y si encontramos que ella es buena, va se despierta en nosotros una fuerte simpatía y un sentimiento profundo de

estimación y de benevolencia.

Cuando él amoroso padre va a dar a la hija de su corazón un compañero de su suerte, sus inquietudes se calman y su ánimo se conforta, si en trance tan solemne puede exclamar: ¡Es un buen hijo!. Y así compendia y expresa, de la manera más tierna y elocuente, todo lo que hay de grande y de sublime en la piedad filial.

Debemos, pues, gozarnos en el cumplimiento de los deberes que nos han impuesto para con nuestros padres las leyes divinas y la misma naturaleza. Amarlos, honrarlos, respetarlos y obedecerlos, he aquí estos grandes y sagrados deberes, cuyo sentimiento se desarrolla en nosotros desde el momento en que podemos darnos cuenta de nuestras percepciones, y aun antes de haber llegado a la edad en que recibimos las inspiraciones de la reflexión y la conciencia.

En todas ocasiones debe sernos altamente satisfactorio testificarles nuestro amor con las demostraciones más cordiales y expresivas; pero cuando se encuentran combatidos por la desgracia, cuando el peso de la vejez los abrumba y los reduce a ese estado de impotencia en que tanto necesitan de nuestra solicitud y nuestros auxilios, recordemos cuánto les debemos, consideremos qué no harían ellos por aliviarnos a nosotros y con cuánta bondad sobrellevarían nuestras miserias, y no les reservemos nada en sus necesidades, ni creamos nunca que hemos empleado demasiado sufrimiento en las incomodidades que nos ocasionen sus cansados años. Este acendrado amor debe naturalmente conducirnos a cubrirlos siempre de honra, contribuyendo por cuantos medios estén a nuestro alcance a su estimación social, y ocultando cuidadosamente de los extraños las faltas a que como seres humanos pueden estar sujetos, porque la gloria del hijo es el honor al padre.

Nuestro respeto debe ser profundo e inalterable, sin que podamos jamás permitirnos la más ligera falta que lo profane, aun cuando lleguemos a encontrarlos alguna vez apartados de la senda de la verdad y de la justicia, y aun cuando la desgracia los haya condenado a la demencia, o a cualquier otra situación lamentable que los despoje de la consideración de los demás. Siempre son nuestros padres, y a nosotros no nos toca otra cosa que compadecerlos, llorar sus miserias, y colmarlos de atenciones delicadas y de contemplaciones. Y respecto de nuestra obediencia, ella no debe reconocer otros límites que los de la razón y la moral; debiendo hacerles nuestras observaciones de una manera dulce y respetuosa, siempre que una dura necesidad nos obligue a separarnos de sus preceptos. Pero

guardémonos de constituirnos inconsiderada y abusivamente en jueces de estos preceptos, los cuales serán rara vez de tal naturaleza que, puedan justificar nuestra resistencia, sobre todo en nuestros primeros años, en que sería torpe desacato el creernos capaces de juzgar.

Hallase, en fin, comprendido en los deberes de que tratamos, el respeto a nuestros mayores, especialmente a aquellos a quienes la venerable senectud acerca ya al término de la vida y les da derecho a las más rendidas y obsequiosas atenciones. También están aquí comprendidas nuestras obligaciones para con nuestros maestros, a quienes debemos arriar. Obediencia y respeto, como delegados que son de nuestros padres en el augusto ministerio de ilustrar nuestro espíritu y formar nuestro corazón en el honor y la virtud. Si en medio de la capacidad y la indolencia de nuestros primeros años, podemos a veces desconocer todo lo que debemos a nuestros maestros, y cuánta influencia ejercen sus paternas desvelos en nuestros futuros destinos, el corazón debe volver a ellos en la efusión de la más pura gratitud, y rendirles todos los homenajes que le son debidos, desde que somos capaces de distinguir los rasgos que caracterizan a nuestros verdaderos amigos y bienhechores.

¡Cuán venturosos días debe esperar sobre la tierra el hijo amoroso y obediente, el que ha honrado a los autores de su existencia, el que los ha socorrido en el infortunio, el que los ha confortado en su ancianidad! Los placeres del mundo serán para él siempre puros como en la mañana de la vida: en la adversidad encontrará los consuelos de la buena conciencia, y aquella fortaleza que desarma las iras de la fortuna, y nada habrá para él más sereno y tranquilo que la hora de la muerte, seguro como está de haber hecho el camino de la eternidad a la sombra de las bendiciones de sus padres. En aquella hora suprema, en que ha de dar cuenta al Creador de todas sus acciones, los títulos de un buen hijo aplacarán la justicia divina y le alcanzarán misericordia.

II

Deberes para con la patria

Nuestra patria, generalmente hablando, es toda aquella extensión de territorio gobernada por las mismas leyes que rigen en el lugar en que hemos nacido, donde

formamos con nuestros conciudadanos una gran sociedad de intereses y sentimientos nacionales.

Cuanto hay de grande, cuanto hay de sublime, se encuentra comprendido en el dulce nombre de patria; y nada nos ofrece el suelo en que vimos la primera luz, que no esté para nosotros acompañado de patéticos recuerdos, y de estímulos a la virtud, al heroísmo y a la gloria. Las ciudades, los pueblos, los edificios, los campos cultivados, y todos los demás signos y monumentos de la vida social, nos representan a nuestros antepasados y sus esfuerzos generosos por el bienestar y la dicha de su posteridad, la infancia de nuestros padres, los sucesos inocentes y sencillos que forman la pequeña y siempre querida historia de nuestros primeros años, los talentos de nuestras celebridades en las ciencias y en las artes, los magnánimos sacrificios y las proezas de nuestros grandes hombres, los placeres, en fin, y los sufrimientos de una generación que pasó y nos dejó sus hogares, sus riquezas y el ejemplo de sus virtudes...

Los templos, esos lugares santos y venerables, levantados por la piedad y el desprendimiento de nuestros compatriotas, nos traen constantemente el recuerdo de los primeros ruegos y alabanzas que dirigimos al Creador, cuando el celo de nuestros padres nos condujo a ellos por vez primera; contemplando con una emoción indefinible, que también ellos desde niños elevaron allí su alma a Dios y le rindieron culto.

Nuestras familias, nuestros parientes, nuestros amigos, todas las personas que nos vieron nacer, que desde nuestra infancia conocen y aprecian nuestras cualidades, que nos aman y forman con nosotros una comunidad de afectos, goces, penas y esperanzas, todo existe en nuestra patria, todo está en ella reunido; y en ella está vinculado nuestro porvenir y el de cuantos objetos nos son caros en la vida.

Después de estas consideraciones, fácil es comprender que a nuestra patria todo lo debemos. En sus días serenos y bonancibles, en que nos brinda sólo placeres y contento, le manifestaremos nuestro amor guardando fielmente sus leyes y obedeciendo a sus magistrados; prestándonos a servirla en los destinos públicos, donde necesita de nuestras luces y de nuestros desvelos para la administración de los negocios del Estado; contribuyendo con una parte de nuestros bienes al sostenimiento de los empleados que son necesarios para dirigir la sociedad con orden y con provecho de todos, de los ministros del culto, de los hospitales y demás

establecimientos de beneficencia donde se asilan los desvalidos y desgraciados; y en general, contribuyendo a todos aquellos objetos que requieren la cooperación de todos los ciudadanos.

Pero en los momentos de conflicto, cuando la seguridad pública está amenazada, cuando la patria nos llama en su auxilio, nuestros deberes se aumentan con otros de un orden muy superior. Entonces patria cuenta con todos sus hijos sin limitación y sin reserva: entonces los gratos recuerdos adheridos a nuestro suelo, los sepulcros venerados de nuestros antepasados, los monumentos de sus virtudes, de su grandeza y de su gloria, nuestras esperanzas, nuestras familias indefensas, los ancianos, que fijan en nosotros su mirada impotente y acongojada y nos contemplan como sus salvadores, todo viene entonces a encender en nuestros pechos el fuego sagrado del heroísmo, y a inspirarnos aquella abnegación sublime que conduce al hombre a los peligros y a la inmortalidad. Nuestro reposo, nuestra fortuna, cuanto poseemos, nuestra vida misma pertenece a la patria en sus angustias, pues nada nos es lícito reservarnos en común conflicto.

Muertos nosotros en defensa de la sociedad en que hemos nacido, ahí quedan nuestras queridas familias y tantos inocentes a quienes habremos salvado, y cuyos pechos, inflamados de gratitud, dejaremos un recuerdo imperecedero que se irá transmitiendo de generación en generación ahí queda la historia de nuestro país, que inscribirá nuestros nombres en el catálogo de sus bienhechores: ahí queda a nuestros descendientes y a nuestros conciudadanos todos, un noble ejemplo que imitar y que aumentará los recuerdos que hacen tan querido el suelo natal. Y respecto de nosotros, recibiremos sin duda en el Cielo el premio de nuestro sacrificio; porque nada puede ser más recomendable ante los ojos de Dios justiciero que ese sentimiento en extremo generoso y magnánimo, que nos hace preferir la salvación de la patria nuestra propia existencia.

III

Deberes para con nuestros semejantes

No podríamos llenar cumplidamente el suprema deber de amar a Dios, sin amar también a los demás hombres, que son como nosotros criaturas suyas, descendientes de unos mismos padres y redimidos todos en una misma cruz; y este

amor sublime, que forma el divino sentimiento de la caridad cristiana, es el fundamento de todos los deberes que tenemos para con nuestros semejantes, así como es la base de las más eminentes virtudes sociales.

La Providencia, que en sus altas miras ha querido estrechar a los hombres sobre la tierra, con fuertes vínculos que establezcan y fomenten la armonía que debe reinar en la gran familia humana, no ha permitido que sean felices en el aislamiento, ni que encuentren en él los medios de satisfacer sus más urgentes necesidades. Las condiciones indispensables de la existencia los reúnen en todas partes so pena de perecer a manos de las fieras, de la inclemencia o de las enfermedades; y donde quiera que se ve una reunión de seres humanos, desde las más suntuosas poblaciones hasta las humildes cabañas de las tribus salvajes, hay un espíritu de mutua benevolencia, de mutua consideración, de mutuo auxilio, más o menos desarrollado y perfecto, según es la influencia que en ellas han podido ejercer los sanos y civilizadores principios de la religión y de la verdadera filosofía.

Fácil es comprender todo lo que los demás hombres tienen derecho a esperar de nosotros, al sólo considerar cuán necesarios nos son ellos a cada paso para poder sobrellevar las miserias de la vida, contrarrestar los embates de la desgracia, ilustrar nuestro entendimiento y alcanzar, en fin, la felicidad, que es el sentimiento innato del corazón humano. Pero el hombre generoso, el hombre que obedece a las sagradas inspiraciones de la religión y de la filantropía, el que tiene la fortuna de haber nutrido su espíritu en las claras fuentes de la doctrina evangélica, siente en su corazón más nobles y elevados estímulos para amar a sus semejantes, para extenderles una mano amiga en sus conflictos, y aun para hacer sacrificios a su bienestar y a la mejora de su condición social. De aquí las grandes virtudes cívicas, de aquí el heroísmo, de aquí el martirio de esos santos varones, que en su misión apostólica han despreciado la vida por sacar a los hombres, de las tinieblas de la ignorancia y de la idolatría, atravesando los desiertos y penetrando en los bosques por en medio de los peligros y la muerte, sin más armas que las palabras de salvación, sin más aspiraciones que la gloria de Dios y el bien y la felicidad de sus semejantes.

La benevolencia, que une los corazones con los dulces lazos de la amistad y la fraternidad, que establece las relaciones que forman la armonía social, y ennoblece todos los estímulos que nacen de las diversas condiciones de la vida; y la beneficencia, que asemejando al hombre a su Creador, le inspira todos los

sentimientos generosos que llevan el consuelo y la esperanza al seno mismo de la desgracia, y triunfan de los ímpetus brutales del odio y la venganza. He aquí los dos grandes deberes que tenemos para con nuestros semejantes, de los cuales emanan todas las demás prescripciones de la religión y la moral, que tienen por objeto conservar el orden, la paz y la concordia entre los hombres, como los únicos medios que pueden asegurarles la felicidad en su corta mansión sobre la tierra, y sembrarles de virtudes y merecimientos el estrecho camino de la vida futura.

Digno es aquí de contemplarse cómo la soberana bondad que Dios ha querido manifestar en todas sus obras, ha encaminado estos deberes a nuestro propio bien, haciendo al mismo tiempo de ellos una fuente inagotable de los más puros y exquisitos placeres. Debemos amar a nuestros semejantes, respetarlos, honrarlos, tolerar y ocultar sus miserias y debilidades: debemos ayudarlos a ilustrar su entendimiento y a formar su corazón para la virtud: debemos socorrerlos en sus necesidades, perdonar sus ofensas, y en suma, proceder para con ellas de la misma manera que deseamos que ellos procedan para con nosotros. Pero, ¿pueden acaso concebirse sensaciones más gratas, que aquellas que experimentamos en el ejercicio de estos deberes? Los actos de benevolencia derraman en el alma un copioso raudal de tranquilidad y de dulzura, que apagando el incendio de las pasiones, nos ahorra las heridas punzantes y atormentadoras de una conciencia impura, y nos prepara los innumerables goces con que nos brinda la benevolencia de los demás. El hombre malévolo, el irrespetuoso, el que publica las ajenas flaquezas, el que cede fácilmente a los arranques de la ira, no sólo vive privado de tan gratas emociones y expuesto a cada paso a los furores de la venganza, sino que,

Devorado por los remordimientos, de que ningún mortal puede libertarse, por más que haya conseguido habituarse al mal, arrastra una existencia miserable, y lleva siempre en su interior todas las inquietudes y zozobras de esa guerra eterna que se establece entre el sentimiento del deber, que como emanación de Dios jamás se extingue, y el desorden de sus pasiones sublevadas, a cuya torpe influencia ha querido esclavizarse.

¿Y cómo pudiéramos expresar dignamente las sublimes sensaciones de la beneficencia? Cuando tenemos la dicha de hacer bien, a nuestros semejantes, cuando respetamos los fueros de la desgracia, cuando enjugamos las lágrimas del desvalido, cuando satisfacemos el hambre, o templamos la sed, o cubrimos la desnudez del infeliz que llega a nuestras puertas, cuando llevamos el consuelo al

oscuro lecho del mendigo, cuando arrancamos una víctima al infortunio, nuestro corazón experimenta siempre un placer tan grande, tan intenso, tan indefinible,! que no alcanzarían a explicarlo las más vehementes expresiones del sentimiento. Es al autor de un beneficio al que está reservado comprender la naturaleza y extensión de los goces que produce; y si hay algún mortal que pueda leer en su frente y concebir sus emociones, es el desgraciado que lo recibe y ha podido medir en su dolor la grandeza del alma que le protege y le consuela.

Lo mismo debe decirse del deber soberanamente moral y cristiano de perdonar a nuestros enemigos, y de retribuirles sus ofensas con actos sinceros en que resplandezca aquel espíritu de amor magnánimo, de que tan alto ejemplo nos dejó el Salvador del mundo. Tan sólo el rendido, cuyo enemigo le alarga una mano generosa al caer a sus pies y el que en cambio de una injuria ha llegado a recibir un beneficio, pueden acaso comprender los goces sublimes que experimenta el alma noble que perdona; y bien pudiera decirse que aquel que todavía no ha perdonado a un enemigo, aun no conoce el mayor de los placeres de que puede disfrutar el hombre sobre la tierra. El estado del alma, después que ha triunfado de los ímpetus del rencor y del odio y queda entregada a la dulce calma que restablece en ella el imperio de la caridad evangélica, nos representa el cielo despejado y sereno que se ofrece a nuestra vista, alegrando a los mortales y a la naturaleza entera, después de los horrores de la tempestad. El hombre vengativo, lleva en sí mismo todos los gérmenes de la desesperación y la desgracia: en el corazón del hombre clemente y generoso reinan la paz y el contento, y nacen y fructifican todos los grandes sentimientos.

"La primera palestra de la virtud es el hogar paterno" ha dicho un célebre moralista; y esto nos indica cuán solícitos debemos ser por el bien y la honra de nuestra familia. El que en el seno de la vida doméstica, ama y protege a sus hermanos y demás parientes, y ve en ellos las personas que después de sus padres son las más dignas de sus respetos y atenciones, no puede menos que encontrar allanado y fácil el camino de las virtudes sociales, y hacerse apto para dar buenos ejemplos a sus hijos, y para regir dignamente la familia a cuya cabeza le coloquen sus futuros destinos. El que sabe guardar las consideraciones domésticas, guardará mejor las consideraciones sociales; pues la sociedad no es otra cosa que una ampliación de la propia familia. ¡ Y bien desgraciada debe ser la suerte de aquel que desconozca la especialidad de estos deberes!, porque los extraños, no pudiendo esperar nada del que ninguna preferencia concede a los suyos, le mirarán como

indigno de su estimación, y llevará una vida errante y solitaria en medio de los mismos hombres.

Y si tan sublimes son estos deberes cuando los ejercemos sin menoscabo de nuestra hacienda, de nuestra tranquilidad, y sin comprometer nuestra existencia, ¿a cuánta altura no se elevará el corazón del hombre que por el bien de sus semejantes arriesga su fortuna, sus comodidades y su vida misma? Estos son los grandes hechos que proclama la historia de todas las naciones y de todos los tiempos, como los timbres gloriosos de aquellos héroes sin mancha a quienes consagra el título imperecedero de bienhechores de la humanidad; y es en su abnegación y en su ardiente amor a los hombres, donde se refleja aquel amor incomparable que condujo al divino Redentor a morir en los horrores del más bárbaro suplicio.

Busquemos, pues, en la caridad cristiana la fuente de todas las virtudes sociales: pensemos siempre que no es posible amar a Dios sin amar también al hombre, que es su criatura predilecta, y que la perfección de este amor está en la beneficencia y en el perdón a nuestros enemigos; y veamos en la práctica de estos deberes, no sólo el cumplimiento de mandato divino, sino el más poderoso medio de conservar el orden de las sociedades, encaminándola a los altos fines de la creación, y de alcanzar la tranquilidad y la dicha que nos es dado gozar en es mundo.

CAPÍTULO TERCERO

DE LOS DEBERES PARA CON NOSOTROS MISMOS

Si hemos nacido para amar y adorar a Dios, y para aspirar a más altos destinos que los que nos ofrece esta vida precaria y calamitosa: si obedeciendo los impulsos que recibimos de aquel Ser infinitamente sabio, origen primitivo de todos los grandes sentimientos, nos debemos también a nuestros semejantes y en especial a nuestros padres, a nuestra familia y a nuestra patria; y si tan graves e imprescindibles son las funciones que nuestro corazón y nuestro espíritu tienen que ejercer para corresponder dignamente a las miras del Creador, es una consecuencia necesaria y evidente que nos encontramos constituidos en el deber de instruirnos, de conservarnos y de moderar nuestras pasiones.

La importancia de estos deberes está implícitamente reconocida en el simple

reconocimiento de los demás deberes, los cuales nos sería imposible cumplir si la luz del entendimiento no nos guiase en todas nuestras operaciones, si no cuidásemos de nuestra salud y nos fuese lícito aniquilar nuestra existencia, y si no trabajásemos constantemente en precaver nos de la ira, de la venganza, de la ingratitud, y de todos los demás movimientos irregulares a que desgraciadamente está sujeto el corazón humano.

¿Cómo podríamos concebir la grandeza de Dios sin detenernos con una mirada inteligente a contemplar la magnificencia de sus obras, y a admirar en el espectáculo de la naturaleza todos los portentos y maravillas que se ocultan a la ignorancia? Sin ilustrar nuestro entendimiento, sin adquirir por lo me nos aquellas nociones generales que son la base de todos los conocimientos, y la antorcha que nos ilumina en el sendero de la perfección moral, ¿cuán confusas y oscuras no serían nuestras ideas acerca de nuestras relaciones con la Divinidad, de los verdaderos caracteres de la virtud y del vicio, de la estructura y fundamento de las sociedades humanas, y de los medios de felicidad con que la Providencia ha favorecido en este mundo a sus criaturas? El hombre ignorante es un ser esencialmente limitado en todo lo que mira a las funciones de la vida exterior, y completamente nulo para los goces del alma, cuando replegada está sobre sí misma y a solas con las inspiraciones de la ciencia, medita, reflexiona, rectifica sus ideas y, abandonando el error, causa eficiente de todo mal, entra en posesión de la verdad, que es el principio de todo bien. La mayor parte de las desgracias que afligen a la humanidad, tienen su origen en la ignorancia; y pocas veces llega un hombre al extremo de la perversidad, sin que en sus primeros pasos, o en el progreso del vicio, haya sido guiado por ideas erróneas, por principios falsos, o por el desconocimiento absoluto de sus deberes religiosos y sociales. Grande sería nuestro asombro, y crecería desde luego en nosotros el deseo de ilustrarnos, si nos fuese dable averiguar por algún medio, cuántos de esos infelices que han perecido en los patíbulos, hubieran podido llegar a ser, mejor instruidos, hombres virtuosos y ciudadanos útiles a su patria. La estadística criminal podría con mayor razón llamarse entonces la estadística de la ignorancia; y vendríamos a reconocer que el hombre, la obra más querida del Creador, no ha recibido por cierto una organización tan depravada como parece de los desórdenes a que de continuo se entrega, y de las perturbaciones y estragos que estos desórdenes causan en las familias, en las naciones en el mundo entero.

La ignorancia corrompe con su hálito impuro todas las fuentes de la virtud, todos los

sentimientos el corazón, y convierte muchas veces en daño del individuo y de la sociedad las más bellas disposiciones naturales. Apartándonos del conocimiento de lo verdadero y de lo bueno, y gastando en nosotros tolos resortes del sistema sensible, nos entrega a torpes impulsos de la vida material, que es la de los errores, de la degradación y de los críes. Por el contrario, la ilustración no sólo aprovecha todas las buenas dotes con que hemos nacido, y nos encamina al bien y a la felicidad, sino que iluminando nuestro espíritu, mostrándonos el crimen en toda su enormidad y la virtud en todo su esplendor, endereza nuestras malas inclinaciones, consume en su llama nuestros malos instintos, y conquista para Dios y para la sociedad muchos corazones que, formados en la oscuridad de la ignorancia, hubieran dado frutos de escándalo, de perdición y de ignominia.

En cuanto al deber de la propia conservación, la naturaleza misma nos indica hasta qué punto es importante cumplirlo, pues el dolor, que martiriza nuestra carne y enerva nuestras fuerzas, nos sale siempre al frente al menor de nuestros excesos y extravíos. La salud y la robustez del cuerpo son absolutamente indispensables para entregarnos, en calma y con provecho, a todas las operaciones mentales que nos dan por resultado la instrucción en todos los ramos del saber humano; y sin salud y robustez en medio de angustias y sufrimientos, tampoco nos es dado entregarnos a contemplar los atributos divinos, a rendir al Ser Supremo los homenajes que le debemos, a corresponder a nuestros padres sus beneficios, a servir a nuestra familia y a nuestra patria, a prestar apoyo al menesteroso, a llenar, en fin, ninguno de los deberes que constituyen nuestra noble misión sobre la tierra.

A pesar de todas las contradicciones que experimentamos en este mundo, a pesar de todas las amarguras y sinsabores a que vivimos sujetos, la religión nos manda creer que la vida es un bien; y mal podríamos calificarla de otro modo, cuando además de ser el primero de los dones del Cielo, a ella está siempre unido un sentimiento innato de felicidad, que nos hace ver en la muerte la más grande de todas las desgracias. Y silos dones de los hombres, silos presentes de nuestros amigos, nos vienen siempre con una condición implícita de aprecio y conservación, que aceptamos gustosamente, ¿qué cuidados podrían ser excesivos en la conservación de la vida que recibimos de la misma mano de Dios como el mayor de sus beneficios? Ya se deja ver que el sentimiento de la conservación obra generalmente por sí solo en el cumplimiento de este deber; pero las pasiones lo subyugan con frecuencia, y cerrando nosotros los ojos al siniestro aspecto de la muerte, divisada siempre a lo lejos en medio de las ilusiones que nacen de nuestros

extravíos, comprometemos estérilmente nuestra salud y nuestra existencia, obrando así contra todos los principios morales y sociales, y contra todos los deberes para cuyo cumplimiento estamos en la necesidad imperiosa de conservarnos. La salud del cuerpo sirve también de base a la salud del alma; y es un impío el que se entrega a los placeres deshonestos que la quebrantan y destruyen, o a los peligros de que no ha de derivar ningún provecho para la gloria de Dios ni para el bien de sus semejantes.

En cuanto a los desgraciados que atentan contra su vida tan sólo con el fin de abandonarla, son excepciones monstruosas, hijas de la ignorancia y de la más espantosa depravación de las costumbres. El hombre que huye de la vida por sustraerse a los rigores del infortunio, es el último y el más degradado de todos los seres: extraño a las más heroicas virtudes y por consiguiente al valor y a la resignación cristiana, tan sólo consigue horrorizar a la humanidad y cambiar los sufrimientos del mundo, que dan honor y gloria y abren las puertas de la bienaventuranza, por los sufrimientos eternos que infaliblemente prepara la justicia divina a los que así desprecian los bienes de la Providencia, sus leyes sacrosantas, sus bondadosas promesas de una vida futura, y su emplazamiento para ante aquel tribunal supremo, cuyos decretos han de cumplirse en toda la inmensidad de los siglos. Entre las piadosas creencias populares, hijas de la caridad, aparece la de que ningún hombre puede recurrir al suicidio en la plena posesión de sus facultades intelectuales; y a la verdad, nada debe sernos más grato que el suponer que esos desgraciados no han podido medir toda la enormidad de su crimen, y el esperar que Dios haya mirado con ojos de misericordia y clemencia el hecho horrendo con que han escandalizado a los mortales. Sin embargo, rara será la vez que haya tenido otro origen más que el total abandono de las creencias y de los deberes religiosos.

Réstanos recomendar por conclusión, el tercer deber que hemos apuntado: el de moderar nuestras pasiones. Excusado es sin duda detenernos ya a pintar con todos sus colores las desgracias y calamidades a que habrán de conducirnos nuestros malos instintos, si no tenemos la fuerza bastante para reprimirlos, cuando, como hemos visto, ellos puede arrastrarnos aun al más horroroso de los crímenes, que es el suicidio. En vista de lo que es necesario hacer para agradar a Dios, para ser buenos hijos y buenos ciudadanos, y para cultivar el hermoso campo de la caridad cristiana, natural es convenir en la noble tarea de dulcificar nuestro carácter, y de fundar en nuestro corazón el suave imperio de la continencia, de la mansedumbre, de la paciencia, de la tolerancia, de la resignación cristiana y de la gene-rosa

beneficencia.

La posesión de los principios religiosos y sociales, y el reconocimiento y la práctica de los deberes que de ellos se desprenden, serán siempre la ancha base de todas las virtudes y de las buenas costumbres; pero pensemos que en las contradicciones de la suerte y en las flaquezas de los hombres, encontraremos a cada paso el escollo de nuestras mejores disposiciones, y que sin vivir armados contra los arranques de la cólera, del orgullo y del odio, jamás podremos aspirar a la perfección moral. En las injusticias de los hombres no veamos sino el reflejo de nuestras propias injusticias; en sus debilidades, el de nuestras propias debilidades; en sus miserias, el de nuestras propias miserias. Son hombres como nosotros; y nuestra tolerancia para con ellos será la medida, no sólo de la tolerancia que encontrarán nuestras propias faltas en este mundo, sino de mayores y más sólidas recompensas que están ofrecidas a todos nuestros sufrimientos y sacrificios en el seno de la vida perdurable. El hombre instruido conocerá a Dios, se conocerá a si mismo, y conocerá a los demás hombres: el que cuide de su salud y de su existencia, vivirá para Dios, para sí mismo y para sus semejantes: el que refrene sus pasiones comprenderá a Dios, labrará su propia tranquilidad y su propia dicha, y contribuirá a la tranquilidad y a la dicha de los demás. He aquí, pues, compendiados en estos tres deberes todos los deberes y todas las virtudes, la gloria de Dios, y la felicidad de los hombres.

MANUAL

DE URBANIDAD Y BUENAS MANERAS

CAPITULO PRIMERO

PRINCIPIOS GENERALES

- 1** — Llamase urbanidad al conjunto de reglas que tenemos que observar para comunicar dignidad, decoro y elegancia a nuestras acciones y palabras, y para manifestar a los demás la benevolencia, atención y respeto que les son debidos.
- 2** — La urbanidad es una emanación de los deberes morales, y como tal, sus

prescripciones tienden todas a la conservación del orden y de la buena armonía que deben remar entre los hombres, y a estrechar los lazos que los unen, por medio de impresiones agradables que produzcan los unos sobre los otros.

3 — Las reglas de la urbanidad no se encuentran ni pueden encontrarse en los códigos de las naciones; y sin embargo, no podría conservarse ninguna sociedad en que estas reglas fuesen absolutamente desconocidas. Ellas nos enseñan a ser, metódicos y exactos en el cumplimiento de nuestros deberes sociales; y a dirigir nuestra conducta de manera que a nadie causemos mortificación o disgusto; a tolerar los caprichos y debilidades de los hombres; a ser atentos, afables y complacientes, sacrificando, cada vez que sea necesario y posible, nuestros gustos y comodidades a los ajenos gustos y comodidades; a tener limpieza y compostura en nuestras personas, para fomentar nuestra propia estimación y merecer la de los demás; y a adquirir, en suma, aquel tacto fino y delicado que nos hace capaces de apreciar en sociedad todas las circunstancias y proceder con arreglo a lo que cada una exige.

4 — Es claro, pues, que sin la observancia de estas reglas, más o menos perfectas, según el grado de civilización de cada país, los hombres no podrían inspirarse ninguna especie de amor ni estimación; no habría medio de cultivar la sociabilidad, que es el principio de la conservación y progreso de los pueblos; y la existencia de toda sociedad bien ordenada vendría por consiguiente a ser de todo punto imposible.

5 — Por medio de un atento estudio de las reglas de la urbanidad, y por el contacto con las personas cultas y bien educadas, llegamos a adquirir lo que especialmente se llama buenas maneras o buenos modales, lo cual no es otra cosa que la decencia, moderación y oportunidad en nuestras acciones y palabras, y aquella delicadeza y gallardía que aparecen en todos nuestros movimientos exteriores, revelando la suavidad de las costumbres y la cultura del entendimiento.

6 — La etiqueta es una parte esencialísima de la urbanidad. Dase este nombre al ceremonial de los usos, estilos y costumbres que se observan en las reuniones de carácter elevado y serio, y en aquellos actos cuya solemnidad excluye absolutamente todos los grados de la familiaridad y la confianza.

7 — Por extensión se considera igualmente la etiqueta, como el conjunto de cumplidos y ceremonias que debemos emplear con todas las personas, en todas las

situaciones de la vida. Esta especie de etiqueta comunica al trato en general, aun en medio de la más íntima confianza, cierto grado de circunspección que no excluye la pasión del alma ni los actos más afectuosos del corazón, pero que tampoco admite aquella familiaridad sin reserva y sin freno que relaja los resortes de la estimación y del respeto, base indispensable de todas las relaciones sociales.

8 — De lo dicho se deduce que las reglas generales de la etiqueta deben observarse en todas las cuatro secciones en que están divididas nuestras relaciones sociales, a saber: la familia o el círculo doméstico; las personas extrañas de confianza; las personas con quienes tenemos poca confianza; y aquellas con quienes no tenemos ninguna.

9 — Sólo la etiqueta propiamente dicha (aparte 6) admite la elevada gravedad en acciones y palabras, bien que siempre acompañada de la gracia y gentileza que son en todos casos el esmalte de la educación. En cuanto a las ceremonias que también reclamaban las tres primeras secciones, la naturalidad y la sencillez van mezclándose gradualmente en nuestros actos, hasta llegar a la plenitud del dominio que deben ejercer en el seno de nuestra propia familia.

10 — Si bien la mal entendida confianza destruye como ya hemos dicho, la estimación y el respeto que deben presidir todas nuestras relaciones sociales, la falta de una discreta naturalidad puede convertir las ceremonias de la etiqueta, eminentemente conservadoras de estas relaciones, en una ridícula afectación que a su vez destruye la misma armonía que están llamadas a conservar.

11 — Nada hay más repugnante que la exageración de la etiqueta, cuando debemos entregarnos a la más cordial efusión de nuestros sentimientos; y como por otra parte esta exageración viene a ser, según ya lo veremos, una regla de conducta para los casos en que nos importa cortar una relación claro es que no podemos acostumbrarnos a ella, a sin alejar también de nosotros a las personas que tienen derecho a nuestra amistad.

12 — Pero es tal el atractivo de la cortesía, y son tantas las conveniencias que de ella resultan a la sociedad, que nos sentimos siempre más dispuestos a tolerar la fatigante conducta del hombre excesivamente ceremonioso, que los desmanes del hombre incivil, y las indiscreciones y desacierto por ignorancia nos fastidia a cada paso con actos de extemporánea y ridícula familiaridad.

13 — Grande debe ser nuestro cuidado en limitarnos a usar, en cada uno de los grados de la amistad, de la suma de confianza que racionalmente admite. Con excepción del círculo de la familia en que nacimos y nos hemos formado, todas nuestras relaciones deben comenzar bajo la atmósfera de la más severa etiqueta; y para que ésta pueda llegar a convertirse en familiaridad, se necesita el transcurso del tiempo, y la conformidad de caracteres, cualidades e inclinaciones. Todo exceso de confianza es abusivo y propio de almas vulgares, y nada contribuye más eficazmente a relajar y aun a romper los lazos de la amistad, por más que ésta haya nacido y pudiera consolidarse bajo los auspicios de una fuerte y recíproca simpatía.

14 — Las leyes de la urbanidad, en cuanto se refieren a la dignidad y decoro personal y a las atenciones que debemos tributar a los demás, rigen en todos los tiempos y en todos los países civilizados de la tierra. Mas aquellas que forman el ceremonial de la etiqueta propiamente dicha, ofrecen gran variedad, según lo que está admitido en cada pueblo para comunicar gravedad y tono a los diversos actos de la vida social. Las primeras, como emanadas directamente de los principios morales, tienen un carácter fundamental e inmutable; las últimas no alteran en nada el deber que tenemos de ser bondadosos y complacientes, y pueden por lo tanto estar, como están en efecto, sujetas a la índole, a las inclinaciones y aun a los caprichos de cada pueblo.

15 — Sin embargo, la proporción que en los actos de pura etiqueta puede reconocerse a un principio de afecto o benevolencia, y que de ellos resulta a la persona con quien se ejercen alguna comodidad o placer, o el ahorro de una molestia cualquiera, estos actos son más universales y admiten menos variedad.

16 — La multitud de cumplidos que hacemos a cada paso, aun a las personas de nuestra más íntima confianza, con los cuales no les proporcionamos ninguna ventaja de importancia, y de cuya omisión no se les seguiría ninguna incomodidad notable, son otras tantas ceremonias de la etiqueta, usadas entre las personas cultas y civilizadas de todos los países.

17 — Es una regla importante de urbanidad el someternos estrictamente a los usos de etiqueta que encontremos establecidos en los diferentes pueblos que visitemos, y aun en los diferentes círculos de un mismo pueblo donde se observen prácticas que le sean peculiares.

18 — El imperio de la moda, a que debemos someternos en cuanto no se aparte de

la moral y de las buenas costumbres, influye también en los usos y ceremonias pertenecientes a la etiqueta propiamente dicha, haciendo variar a veces en un mismo país la manera de proceder en ciertos actos y situaciones sociales. Debemos por tanto, adaptar en este punto nuestra conducta a lo que sucesivamente se fuere admitiendo en la sociedad en que vivimos, de la misma manera que tenemos que adaptarnos a lo que hallemos establecido en los diversos países en que nos encontremos.

19 — Siempre que en sociedad ignoremos la manera de proceder en casos dados, sigamos el ejemplo de las personas más cultas que en ella se encuentren; y cuando esto no nos sea posible, por falta de oportunidad o por cualquier otro inconveniente, decidámonos por la conducta más seria y circunspecta; procurando al mismo tiempo, ya que no hemos de obrar con seguridad del acierto, llamar lo menos posible la atención de los demás.

20 — Las circunstancias generales de lugar y de tiempo; la índole y el objeto de las diversas reuniones sociales; la edad, el sexo, el estado y el carácter público de las personas; y por último, el respeto que nos debemos a nosotros mismos, exigen de nos-otros muchos miramientos si al obrar no proporcionamos a los demás ningún bien, ni les evitamos ninguna mortificación.

21 — Estos miramientos, aunque no están precisamente fundados en la benevolencia, si lo están en la misma naturaleza, la cual nos hace siempre ver con repugnancia lo que no es bello, lo que no es agradable, lo que es ajeno a las circunstancias, y en suma, lo que en alguna manera se aparta de la propiedad y el decoro; y por cuanto los hombres están tácitamente convenidos en guardarlos, nosotros los llamaremos convencionalismos sociales.

22 — Es muy importante que cada individuo sepa tomar en sociedad el sitio que le corresponda por su edad, investidura, sexo, etc., etc. Se evitarían muchas situaciones ridículas si los jóvenes fueran jóvenes sin afectación y los viejos mantuvieran en sus actos cierta prudente dignidad que es siempre motivo de respeto y no de burla.

23 — A poco que se medite, se comprenderá que los convencionalismos sociales que nos enseñan a armonizar con las prácticas y modas reinantes, y a hacer que nuestra conducta sea siempre la más propia de las circunstancias que nos rodean, son muchas veces el fundamento de los deberes de la misma civilidad y de la

etiqueta.

24 — El hábito de respetar los convencionalismos sociales contribuye también a formar en nosotros el tacto social, el cual consiste en aquella delicada medida que empleamos en todas nuestras acciones y palabras, para evitar hasta las más leves faltas de dignidad y decoro, complacer siempre a todos y no desagradar jamás a nadie.

25 — Las atenciones y miramientos que debemos a los demás no pueden usarse de una manera igual con todas las personas indistintamente. La urbanidad estima en mucho las categorías establecidas por la naturaleza, la sociedad y el mismo Dios: así es que obliga a dar preferencia a unas personas sobre otras, según es su edad, el predicamento de que gozan, el rango que ocupan, la autoridad que ejercen y el carácter de que están investidas.

26 — Según esto, los padres y los hijos, los obispos y los demás sacerdotes, los magistrados y los particulares, los ancianos y los jóvenes, las señoras y las señoritas, la mujer y el hombre, el jefe y el subalterno, y en general, todas las personas entre las cuales existen desigualdades legítimas y racionales, exigen de nosotros actos diversos de civilidad y etiqueta que indicaremos más adelante, basados todos en dictados de la justicia y de la sana razón, y en las prácticas que rigen entre gentes cultas y bien educadas.

27 — Hay ciertas personas para con las cuales nuestras atenciones deben ser más exquisitas que para con el resto de la sociedad, y son los hombres virtuosos que han caído en desgracia. Su triste suerte reclama de nosotros no sólo el ejercicio de la beneficencia, sino un constante cuidado en complacerlos, y en manifestarles, con actos bien marcados de civilidad, que sus virtudes suplen en ellos las deficiencias de la fortuna, y que no los creemos por lo tanto indignos de nuestra consideración y nuestro respeto.

28 — Pero cuidemos de que una afectada exageración en las formas no vaya a producir un efecto contrario al que realmente nos proponemos. El hombre que ha gozado de una buena posición social se hace más impresionable, y su sensibilidad y su amor propio se despiertan con más fuerza, a medida que se encuentra más deprimida bajo el peso del infortunio; y en esta situación no le son menos dolorosas las muestras de una conmiseración mal encubierta por actos de cortesía sin naturalidad ni oportunidad, que los desdenes del desprecio a de la indiferencia, con

que el corazón humano suele manchar en tales casos sus nobles atributos.

29 — La civilidad presta encantos a la virtud misma; y haciéndola de este modo agradable y comunicativa le conquista partidarios e imitadores en bien de la moral y de las buenas costumbres. La virtud agreste y despojada de los atractivos de una fina educación, no podría brillar ni aun en medio de la vida austera y contemplativa de los monasterios, donde seres consagrados a Dios necesitan también de guardarse entre sí aquellos miramientos y atenciones que fomentan el espíritu de paz, de orden y de benevolencia que deben presidirlas.

30 — La civilidad presta igualmente sus encantos a la sabiduría. Un hombre profundamente instruido en las ciencias divinas y humanas, pero que al mismo tiempo desconociese los medios de agradar en sociedad, sería como esos cuerpos celestes que no brillan a nuestra vista por girar en lo más encumbrado del espacio; y su saber no alcanzarla nunca a cautivar nuestra imaginación, ni atraerla aquellas atenciones que sólo nos sentimos dispuestos a tributar a los hombres, en cambio de las que de ellos recibimos.

31 — La urbanidad necesita a cada paso del ejercicio de una gran virtud, que es la paciencia. Y a la verdad, poco adelantáramos con estar siempre dispuestos a hacer en sociedad todos los sacrificios necesarios para complacer a los demás, si en nuestros actos de condescendencia se descubriera la violencia que nos hacíamos, y el disgusto de renunciar a nuestras comodidades, a nuestros deseos, o a la idea ya consentida de disfrutar de un placer cualquiera.

32 — La mujer es merecedora de todo nuestro respeto y simpatía, por su importantísimo papel en la humanidad como esposa y sobre todo como madre. Su misión no se limita a la gestación y crianza física del ser humano, que por sí sola le importa tantos sacrificios, sino que su influencia mental y moral es decisiva en la vida del hombre.

33 — Piensen pues las jóvenes que se educan, la gran responsabilidad que Dios ha puesto en su vida. Ellas serán las sembradoras de las preciosas semillas de la moral y los nobles sentimientos; ellas darán a sus hijos la maravillosa ambición del saber. Detrás de todo gran hombre hay casi siempre una gran mujer, llámese ésta madre o esposa. Dense cuenta pues de la gran importancia que tiene la cultura en la mujer, no solamente como adorno, sino como necesidad. El mejoramiento de la humanidad puede estar en las manos de las madres futuras con una sólida

educación e instrucción apropiadas.

34 — La mujer debe ser esencialmente femenina y orgullosa de serlo. Su instrucción, educación y finos modales la ayudarán en la vida en familia tanto como en sociedad.

35 — Para llegar a ser verdaderamente cultos y corteses, no nos basta conocer simplemente los preceptos de la moral y de la urbanidad; es además indispensable que vivamos poseídos de la firme intención de acomodar a ellos nuestra conducta, y que busquemos la sociedad de las personas virtuosas y bien educadas, e imitemos sus prácticas en acciones y palabras.

36 — Pero esta intención y esta solución deben estar acompañadas de un especial cuidado en estudiar siempre el carácter, los sentimientos, las inclinaciones de los círculos que frecuentemos, a fin de que podamos conocer, de un modo inequívoco, los medios que tenemos que emplear para conseguir que los demás estén siempre satisfechos de nosotros.

37 — A veces los malos se presentan en la sociedad con cierta apariencia de bondad y buenas maneras, y aun llegan a fascinarla con la observancia de las reglas más generales de la urbanidad, porque la urbanidad es también una virtud, y la hipocresía remeda todas las virtudes. Pero jamás podrán engañar por mucho tiempo, a quien sepa medir con la escala de la moral los verdaderos sentimientos del corazón humano. No es dable, por otra parte, que los hábitos de los vicios dejen campear en toda su extensión la dulzura y elegante dignidad de la cortesía, la cual se aviene mal con la vulgaridad que presto se revela en las maneras del hombre corrompido.

38 — Procuremos, pues, aprender a conocer el mérito real de la educación, para no tomar por modelo a personas indignas, no sólo de elección tan honorífica, sino de obtener nuestra amistad y las consideraciones especiales que tan sólo se deben a los hombres de bien.

39 — Pero tengamos entendido que en ningún caso nos será lícito faltar a las reglas más generales de la civilidad, respecto de las personas que no gozan de buen concepto público, ni menos de aquellas que, gozándolo, no merezcan sin embargo nuestra personal consideración. La benevolencia, la generosidad y nuestra propia dignidad, nos prohíben mortificar jamás a nadie; y cuando estamos en sociedad,

nos lo prohíbe también el respeto que debemos a las demás personas que la componen.

40 — Pensemos, por último, que todos los hombres tienen defectos, y que no por esto debemos dejar de apreciar sus buenas cualidades. Aun respecto de aquellas prendas que no poseen, y de que sin embargo suelen envanecerse sin ofender a nadie, la civilidad nos prohíbe manifestarles directa ni indirectamente que no se las concedemos. Nada perdemos, cuando nuestra posición no nos llama a aconsejar o a responder, con dejar a cada cual en la idea que de sí mismo tenga formada; al paso que muchas veces seremos nosotros mismos objeto de esta especie de consideraciones, pues todos tenemos caprichos y debilidades que necesitan de la tolerancia de los demás.

CAPITULO SEGUNDO

DEL ASEO

1

Del aseo en general

1 — El aseo es una gran base de estimación social, porque comunica a todo nuestro exterior un atractivo irresistible, y porque anuncia en nosotros una multitud de buenas cualidades de que la pulcritud es un signo casi siempre infalible.

2 — El aseo contribuye poderosamente a la conservación de la salud, porque mantiene siempre en estado de pureza el aire que respiramos, y porque despojamos nuestro cutis de toda parte extraña que embarace la transpiración, favorece la evaporación de los malos humores, causa y fomento de un gran número de nuestras enfermedades.

3 — Nada hay, por otra parte, que comunique mayor grado de belleza y elegancia a cuanto nos concierne, que el aseo y la limpieza. Nuestras personas, nuestros vestidos, nuestra habitación y todos nuestros actos, se hacen siempre agradables a los que nos rodean, y nos atraen su estimación y aun su cariño, cuando todo lo encuentra presidido por ese espíritu de pulcritud que la misma naturaleza ha querido imprimir en nuestras costumbres, para ahorrarnos sensaciones ingratas y

proporcionarnos gozes y placeres.

4 — Los hábitos del aseo revelan además hábitos de orden, de exactitud y de método en los demás actos de la vida; porque no puede suponerse que se practiquen diariamente las operaciones que son indispensables para llenar todas las condiciones del aseo, las cuales requieren cierto orden y método y una juiciosa economía de tiempo, sin que exista una disposición constante a proceder de la misma manera en todo lo demás.

5 — Los deberes que nos impone el aseo, no se limitan a nuestras personas y a lo que tiene relación con nosotros mismos, sino que se extienden a aquellos de nuestros actos que afectan o pueden afectar a los demás; pues sería grande incivilidad el excitar de algún modo el desaseo de los que nos rodean, no sólo con nuestras acciones, sino también con nuestras palabras.

6 — De la misma manera, sería una indignidad imperdonable, y además un hecho impropio de la honradez que debe reinar en todos nuestros actos, y contrario a la caridad y a la benevolencia, el poner poco esmero y cuidado en el aseo de lo que otra persona ha de tomar en sus manos o llevar a sus labios, cuando se halla ausente y debe por lo tanto suponerse confiado en nuestra buena fe y en la delicadeza de nuestra conciencia.

II

Del aseo en nuestra persona

1 — El aseo en nuestra persona debe hacer un papel importante en nuestras diarias ocupaciones; y nunca dejaremos de destinarle la suma de tiempo que nos reclame, por grande que sea la entidad y el número de los negocios a que vivamos consagrados.

2 — Así como no debemos nunca entregarnos al sueño sin alabar a Dios y darle gracias por todos sus beneficios, lo que podría llamarse asear el alma, tratando de despojarla por medio de la oración de las manchas que las pasiones han podido arrojar en ella durante el día, tampoco debemos entrar nunca en la cama sin asear nuestro cuerpo; no sólo por la satisfacción que produce la propia limpieza, sino a fin de estar decentemente prevenidos para cualquier accidente que pueda ocurrirnos

en medio de la noche.

3 — Esto mismo haremos al levantarnos. Luego que hayamos llenado el deber de alabar a Dios, y de invocar su asistencia para que dirija nuestros pasos en el día que comienza, asearemos nuestro cuerpo todavía más cuidadosamente que al acostarnos.

4 — El baño diario es imprescindible para conservar una limpieza perfecta. Se aconseja completarlo con un lavado general al final del día antes de irse a acostar, o viceversa; el baño en la noche y el lavado general por la mañana. Aunque no está de más decir que en verano y siempre que se tenga tiempo se puedan tomar dos o más baños.

5 — No nos limitemos a lavarnos la cara al tiempo de levantarnos: repitamos esta operación por lo menos una vez en el día, y además, en todos aquellos casos extraordinarios en que la necesidad así lo exija.

6 — El baño se debe suprimir sólo en caso de enfermedades y por decreto médico, en cuyo caso éste indicará en qué forma se hará el aseo.

7 — Un buen desodorante en las axilas después del baño diario es imprescindible para todo ser humano que no sea un niño. Esta es una regla inflexible para toda persona que no quiera ofender a sus semejantes.

8 — Como los cabellos se desordenan tan fácil mente, es necesario que tampoco nos limitemos a peinarlos por la mañana, sino que lo haremos además todas las veces que advirtamos no tenerlos completamente arreglados.

9 — Al acto de levantarnos debemos hacer gárgaras, lavarnos la boca y limpiar escrupulosamente nuestra dentadura interior y exteriormente. Los cuidados que empleemos en el aseo de la boca, jamás serán excesivos. Pero guardémonos de introducir el cepillo en el vaso, y de cometer ninguna de las demás faltas de aseo en que incurren las personas de des cuidada educación al ejecutar estas operaciones.

10 — Después que nos levantemos de la mesa siempre que hayamos comido algo, debemos limpiar cuidadosamente nuestra dentadura; pero siempre a solas. No hay espectáculo más feo, aun para las personas más íntimas, que el uso del escarbadienes o los dedos introducidos en la boca. Para eso existen las salas de baño, donde podremos asearnos a solas.

11 — El que se afeita debe hacerlo, si es posible, diariamente. Nada hay más repugnante que esa sombra que da a la fisonomía una barba renaciente, ni hay, por otra parte, en los hombres, un signo más' inequívoco de un descuido general en materia de aseo.

12 — Nuestras manos sirven para casi todas las operaciones materiales de la vida, y son por lo tanto la parte del cuerpo que más expuesta se halla a perder su limpieza. Lavémoslas, pues, con frecuencia durante el día, y por de contado, todas las ocasiones en que tengamos motivo para sospechar siquiera que no se encuentran perfectamente aseadas.

13 — Siempre que hayamos ejecutado con las manos alguna operación que racionalmente pudiera su ponerse haberlas hecho perder su limpieza, las lavaremos inmediatamente, aun cuando estemos seguros de no haber así sucedido, especialmente si somos observados por alguna persona.

14 — Los que fuman, deben procurar impedir que sus dedos tomen esa mancha de un feísimo amarillo subido que va formando el humo, la cual no sólo da a las manos un mal aspecto, sino un olor verdaderamente insoportable.

15 — Las uñas deben recortarse cada vez que su crecimiento llegue al punto de oponerse al aseo; y en tanto que no se recorten, examínense a menudo, para limpiarlas en el momento en que hayan perdido su natural blancura. Suele usarse el dejarlas crecer demasiado, bien que conservándolas siempre aseadas; pero no encontramos a esto ningún objeto, ni menos agradable, y creemos por lo tanto injustificable la pérdida del tiempo que bajo esa costumbre se necesita emplear para prevenir constantemente el desaseo.

16 — Otros, por el contrario, se recortan las uñas con tal exceso, que llegan a lastimar la parte en que se encuentran fuertemente adheridas a los dedos. Esta costumbre que en nada contribuye al aseo ni a la comodidad, no da otro resultado que el ir disminuyendo la extensión natural de la uña, hasta dejar el dedo imperfecto y con una desagradable apariencia.

17 — Algunas personas suelen contraer el hábito de recortarse las uñas con los dientes, hasta el punto de hacerlo maquinalmente aun en medio de la sociedad. A más de producir esto el mismo mal indicado en el párrafo anterior, envuelve una grave falta de aseo, por cuanto así se impregnan los dedos de la humedad de la

boca, con la cual el hombre verdaderamente fino y delicado no pone jamás en contacto otros cuerpos, que aquellos que sirven a satisfacer las necesidades de la vida.

18 — Es según esto contrario al aseo y a la buena educación, el humedecerse los dedos en la boca para facilitar la vuelta de las hojas de un libro, la separación de varios papeles, o la distribución de los naipes en el juego.

19 — Todavía es más intolerable la conducta de algunas personas, que para limpiar una ligera mancha en una mano o en la cara, en lugar de emplear el agua, se humedecen los dedos en la boca. ¿Qué impresión causarán todas estas personas a los que han de darles la mano después de haberlas visto ejecutar tales actos?

20 — Lo mismo debe decirse respecto de la costumbre de llevarse la mano a la boca al estornudar toser, etc. De esta manera se conseguirá, sin duda no molestar a las personas que están delante, pero la mano quedará necesariamente desaseada; y ambos males están evitados por medio del pañuelo, que es el único que debe emplearse en semejantes casos.

21 — No acostumbraremos llevar la mano a la cabeza, ni introducirla por debajo de la ropa con ningún objeto, y menos con el de rascarnos.

22 — También son actos asquerosos e inciviles el eructar, el limpiarse los labios con las manos después de haber escupido, y sobre todo el mismo acto de escupir, que sólo las personas poco instruidas en materia de educación creen imprescindible, y que no es más que un mal hábito que jamás se verá entre las personas verdaderamente cultas.

23 — Hay personas que al eructar acostumbran soplar fuertemente vueltas hacia un lado; lo cual es añadir una circunstancia todavía más repugnante y radícula que el acto mismo. El que se ve en la desgraciada necesidad de eructar, debe proceder de una manera tan cauta y delicada, que las personas que están delante no lleguen nunca a percibirlo.

24 — Escupir en público es una grosería que se debe evitar; así como las carrasperas desagradables e innecesarias.

25 — Los vellos que nacen en la parte interior de la nariz deben recortarse cada vez que crezcan hasta asomarse por de fuera; y los que nacen en las orejas deben

arrancarse desde el momento en que se hagan notables.

26 — Procuraremos no emplear en otros usos el pañuelo que destinemos para sonarnos; llevando siempre con nosotros, si no nos es absolutamente imposible, otro pañuelo que aplicaremos a enjugarnos el sudor y a los demás usos que pueden ocurrirnos.

27 — No usemos más que una sola cara del pañuelo destinado a sonarnos. Cuando se emplean ambas indiferentemente, es imposible conservar las manos aseadas. Pero téngase presente que es sobre manera ridículo llevar el pañuelo, como lo hacen algunas personas para evitar aquel mal, con los mismos dobleces con que se plancha, abriéndolo cuidadosamente por un lado para sonarse, y volviéndolo a doblar para guardarlo.

28 — Hay quienes contraen el horrible hábito de observar atentamente el pañuelo después de haberse sonado. Ni ésta ni ninguna otra operación está permitida, en un acto que apenas hace tolerable una imprescindible e imperiosa necesidad.

29 — Es imperdonablemente asqueroso y contrario a la buena educación de escupir en el pañuelo; y no se concibe cómo es que algunos autores de urbanidad hayan podido recomendar uso tan sucio y tan chocante.

30 — Jamás empleemos los dedos para limpiarnos los ojos, los oídos, los dientes, ni mucho menos las narices. La persona que tal hace excita un asco invencible en los demás, ¡ y cuánta no será la mortificación de aquellos que se ven después en el caso de darle la mano!

31 — No nos olvidemos de asearnos con un pañuelo ambos lagrimales tres o cuatro veces en el día, pues pocas cosas hay tan repugnantes a la vista como el humor que en ellos se deposita pasado cierto número de horas. Esta operación se ejecutará desde luego, aun cuando la hayamos ejecutado poco antes; siempre que se hayan humedecido nuestros ojos por la risa, el llanto o cualquiera otro accidente.

32 — También limpiaremos con el pañuelo tres o cuatro veces en el día los ángulos de los labios, donde suele igualmente depositarse una parte de la humedad de la boca que el aire solidifica y que hace muy mala impresión a la vista.

33 — No permitamos nunca que el sudor de nuestro rostro se eche de ver por los demás; enjuguémoslo constantemente con el pañuelo, y cuidemos igualmente de

lavarnos la cara, cada vez que la transpiración se haya aumentado por algún ejercicio fuerte o por cualquiera otra causa, esperando para esto que el cuerpo haya vuelto a su natural reposo, pues hallándonos agitados, la impresión del agua podría comprometer nuestra salud.

34 — Cuando al acercarnos a una casa a donde vayamos a entrar, nos sentimos transpirados, enjuguémonos el sudor del rostro antes de llamar a la puerta; pues siempre será bien que evitemos en todo lo posible el ejecutar esta operación en sociedad.

III

Del aseo en nuestros vestidos

1 — Nuestros vestidos pueden ser más o menos lujosos, estar más o menos ajustados a las modas reinantes, y aun aparecer con mayor o menor grado de pulcritud, según que nuestras rentas o el producto de nuestra industria nos permita emplear en ellos mayor o menor cantidad de dinero; pero jamás nos será lícito omitir ninguno de los gastos y cuidados que sean indispensables para impedir el desaseo, no sólo en la ropa que usamos en sociedad, sino en la que llevamos dentro de la propia casa.

2 — La limpieza en los vestidos no es la única condición que nos impone el aseo: es necesario que cuidemos además de no llevarlos rotos ni ajados. El vestido ajado puede usarse dentro de la casa, cuando se conserva limpio y no estamos de recibo; mas el vestido roto no es admisible ni aun en medio de las personas con quienes vivimos.

3 — La mayor o menor transpiración a que naturalmente estemos sujetos y aquella que nos produzcan nuestros ejercicios físicos, el clima en que vivamos y otras circunstancias que nos sean personales, nos servirán de gula para el cambio ordinario de nuestros vestidos, pero puede establecerse por regla general, que en ningún caso nos está permitido hacer este cambio menos de dos veces en la semana.

4 — Puede suceder que nuestros medios no nos permitan cambiar con frecuencia la totalidad de nuestros vestidos: en este caso, no omitimos sacrificio alguno por

mudar al menos la ropa interior. Si alguna vez fuera dable ver con indulgencia la falta de limpieza en los vestidos, sería únicamente respecto de una persona excepcional cuya ropa interior estuviese en perfecto aseo.

5 — Hay algunas personas que ponen gran esmero en la limpieza de aquellos vestidos que se lavan, y al mismo tiempo se presentan en sociedad con el traje o el sombrero verdaderamente asquerosos. La falta de aseo en una pieza cualquiera del vestido, desluce todo su conjunto, y no por llevar algo limpio sobre el cuerpo, evitamos la mala impresión que necesariamente ha de causar lo que llevamos desaseado.

6 — Asimismo descuidan algunos la limpieza del calzado a pesar de depender de una operación tan poco costosa y de tan cortos momentos; y es necesario que pensemos que esta parte del vestido contribuye también a decidir del lucimiento de la persona. La gente de sociedad lleva siempre el calzado limpio y con lustre, y lo desecha desde el momento en que el uso lo deteriora hasta el punto de producir mala vista, o de obrar contra el perfecto y constante aseo en que deben conservarse los pies.

7 — Las personas que por enfermedad se ven obligadas a sonarse con frecuencia, no deben conservar por mucho tiempo un mismo pañuelo. En los climas cálidos, el pañuelo destinado a enjugar el sudor debe también variarse a menudo.

8 — Cuando por enfermedad u otro cualquier impedimento no hayamos podido limpiarnos la cabeza cuidemos de que no aparezca sobre nuestros hombros la caspa que de ella suele desprenderse.

9 — No es reprobable la costumbre de llevar los vestidos, y sobre todo los pañuelos, ligeramente impregnados de aguas olorosas; mas adviértase que el exceso en este punto es nocivo a la salud, y al mis-no tiempo repugnante para las personas con quienes estamos en contacto, especialmente cuando empleamos esencias o preparaciones almizcladas.

IV

Del aseo de nuestra habitación

- 1** — De la misma manera que debemos atender constantemente el aseo en nuestra persona y en nuestros vestidos, así debemos poner un especial cuidado en que la casa que habitamos, sus muebles y todos los demás objetos que en ella se encierran permanezcan siempre en un estado de perfecta limpieza.
- 2** — Este cuidado no debe dirigirse tan sólo a los departamentos que habitualmente usamos: es necesario que se extienda a todo el edificio, sin exceptuar ninguna de sus partes, desde la puerta exterior hasta aquellos sitios menos frecuentados y que están menos a la vista de los extraños.
- 3** — La entrada de la casa, los corredores y el patio principal, son lugares que están a la vista de todo el que llega a nuestra puerta; y por tanto debe, inspeccionarse constantemente, a fin de impedir que en ningún momento se encuentren desaseados. Como generalmente se juzga de las cosas por su exterioridad, un ligero descuido en cualquiera de estos lugares, sería bastante para que se formase una idea desventajosa del estado de limpieza de los departamentos interiores, por más aseados que éstos se encontrasen.
- 4** — En el patio principal no se debe arrojar agua, aun cuando ésta sea limpia, porque todo lo que interrumpe el color general del piso, lo desluce y hace mala impresión a la vista. Las personas mal educadas acostumbran arrojar en los patios el agua en que lavan, y aun otros líquidos corruptibles o saturados de diversas sustancias colorantes, los cuales, a más de dejar duraderas manchas, producen mal olor, y en su evaporación obran directamente contra la salud.
- 5** — La limpieza del piso contribuye en gran manera al lucimiento de los edificios, a la conservación de los muebles, y a ahuyentar los insectos y reptiles cuya presencia es casi siempre un signo de suciedad y de incuria. Deben, pues, conservarse los suelos en perfecto aseo, sin exceptuar para esto los patios ni la cocina.
- 6** — No hay ninguna habitación, ningún lugar de la casa, que no reclame nuestros más exquisitos cuidados en materia de aseo y limpieza; pero consideremos que si una pequeña falta puede alguna vez ser excusable en la parte interior, jamás lo será en la sala ni en los demás puntos de recibo. Una mancha en nuestros vestidos tomada en un asiento, podrá ser imputada a nuestros sirvientes; en los vestidos de un extraño, nos será siempre, y con razón, imputada a nosotros.

7 — El aseo en las habitaciones no debe limitarse a los suelos y a los muebles: es necesario que los techos, las paredes, las puertas, las ventanas y todas las demás partes del edificio, permanezcan en estado de perenne limpieza.

8 — En cuanto a los dormitorios y demás aposentos interiores, cuidemos además de que en ellos corra el aire libre, en todas las horas en que la necesidad no nos obligue a mantenerlos cerrados. Esta regla de aseo es al mismo tiempo una prescripción higiénica, por cuanto la ventilación de los aposentos contribuye en gran manera a la conservación de la salud. Nada debe sernos por otra parte, más desagradable que un médico, o cualquiera otra persona a quien debemos dar entrada en ellos, tenga que pasar por la pena de echar de menos un ambiente puro.

9 — Por esto al levantamos, cuando nuestro dormitorio se encuentra impregnado de las exhalaciones de los cuerpos durante la noche, sin que hayan podido disiparse por la renovación del aire, debemos apresurarnos a abrir puertas y ventanas, previas las precauciones necesarias a la salud, y tan luego como nos encontremos vestidos.

10 — No mantengamos ni un instante en nuestro aposento ningún objeto que pueda producir un olor desagradable. Por el contrario, procuremos conservar siempre en él alguna cosa que lisonjee el olfato, con tal que sus exhalaciones no sean nocivas a la salud, y que la pongamos fuera para dormir. El calzado inútil, los vestidos destinados a ser lavados, las aguas que han servido a nuestro aseo, etc., etc., descomponen la atmósfera y producen olores ingratos, que tan mal se avienen con la decencia y el decoro, como con las reglas higiénicas.

11 — Los vestidos de nuestra cama deben estar siempre aseados. Nuestras circunstancias particulares nos indicarán siempre los períodos ordinarios en que debemos mudarlos; pero jamás aguardemos a hacerlo obligados por su estado de suciedad.

12 — La cocina es una pieza en que luce muy especialmente el buen orden y la educación de una familia. Por lo mismo que en ella se ejecutan tantas operaciones que pueden fácilmente y a cada paso relajar el aseo, es más importante la supe vigilancia que exige de las personas que dirigen la casa. Inconcebible es cómo el lugar destinado a preparar las viandas, se descuide a veces hasta el punto de que su aspecto produzca las más fuertes sensaciones de asco.

13 — El cuarto de baño debe estar siempre inmaculadamente limpio. Esto es muy

fácil por los materiales especiales que entran actualmente en su construcción: loza, porcelana, materiales vinílicos, cromo, etc. Todos deben estar brillantes siempre.

14 — Una familia delicada y culta no permite que la parte exterior de su casa se encuentre nunca desaseada. Como la calle puede perder instantáneamente su limpieza, por muchas causas que es excusado enumerar, se hace indispensable que cada cual examine con frecuencia el frente de su habitación a fin de hacerlo asear cada vez que sea necesario.

15 — La cría de animales que no nos traen una utilidad reconocida, a más de ser generalmente un signo de la frivolidad de nuestro carácter, es un germen de desaseo, al cual tenemos que oponer un constante cuidado, que bien pudiéramos aplicar a objetos más importantes y más dignos de ocupar la atención y el tiempo de la gente civilizada.

16 — Nada es, por otra parte, más incivil que el tener expuesta a una visita a ser invadida por las caricias y retozos y aun por la cólera de un animal, y a que haya de salir de nuestra casa con sus vestidos sucios, rotos o ajados, y acaso con una mordedura u otro accidente de este género que quebrante su salud. Cuando la necesidad nos obligue a conservar un animal, mantengámosle en lugar apartado, fuera de la Vista de las personas que nos visitan.

17 — La puntual observancia de estas reglas, nos libertará asimismo de incurrir en la falta, altamente inexcusable, de devolver asquerosa y deteriorada la casa que se nos ha confiado, si es que vivimos en casa alquilada, como lo hacen las personas mal educadas, y que tienen la desgracia de ignorar todo lo que deben a la decencia y a su propio decoro.

18 — Si hemos vivido como personas finas y delicadas, los que entren a habitar la casa que desocupamos, no necesitarán de asearla; y si hubieren de repararla, no será por cierto a consecuencia de daños que nosotros hayamos causado.

V

Del aseo para con los demás

1 — La benevolencia, el decoro, la dignidad personal y nuestra propia conciencia,

nos obligan a guardar severamente las leyes del aseo, en todos aquellos actos que en alguna manera están, o pueden estar, en relación con los demás.

2 — Debemos, pues, abstenemos de toda acción que directa o indirectamente sea contraria a la limpieza que en sus personas, en sus vestidos y en su habitación han de guardar aquellos con quienes tratamos, así como también de toda palabra, de toda alusión que pueda producir en ellos la sensación del asco.

3 — Jamás nos acerquemos tanto a la persona con quien hablamos, que llegue a percibir nuestro aliento; y seamos en esto muy cautos, pues muchas veces nos creemos a suficiente distancia del que nos oye, cuando realmente no lo estamos.

4 — Los que se ponen a silbar mientras combinan sus lances en el ajedrez y otros juegos de esta especie, se olvidan de que así cometen la grave incivilidad de arrojar su aliento sobre la persona que tienen por delante.

5 — Cuando no estando solos, nos ocurra toser o estornudar, apliquemos el pañuelo a la boca, a fin de impedir que se impregne de nuestro aliento el aire que aspiran las personas que nos rodean; y aun volvámonos siempre a un lado, pues de ninguna manera está admitido ejecutar estos actos con el frente hacia nadie.

6 — Evitemos, en cuanto nos sea posible, el sonarnos cuando estemos en sociedad; y llegado el caso en que no podamos prescindir de hacerlo, procuremos que la delicadeza de nuestros movimientos debilite un tanto en los demás la sensación desagradable que naturalmente han de experimentar.

7 — Siempre que por enfermedad nos veamos frecuentemente en la necesidad de sonarnos, escupir, etcétera, abstengámonos de concurrir a reuniones de etiqueta y aun de poca confianza, y evitemos recibir visitas de la misma naturaleza.

8 — El acto amistoso de dar la mano al saludar, puede convertirse en una grave falta contra el aseo que debemos a los demás, si no observamos ciertos miramientos que a él están anexos, y de los cuales jamás prescinde el hombre delicado y culto.

9 — En general, siempre que nos vemos en el caso de dar la mano, se supone que hemos de tenerla perfectamente aseada, por ser éste un acto de sociedad, y no sernos lícito presentarnos jamás delante de nadie sino en estado de limpieza.

10 — Cuando por causa de algún ejercicio vio lento, o por la influencia del clima, o

bien por vicio de nuestra propia naturaleza, nos encontremos transpirados, no alarguemos a nadie la mano sin enjugar la antes disimuladamente con un pañuelo. Las personas que con sus manos humedecen las ajenas, sin duda no conciben cuán ingrata es la sensación que producen.

11 — No basta que al dar nuestra mano estemos nosotros mismos persuadidos de su estado de limpieza: es necesario que los demás no tengan ningún motivo para sospechar siquiera que la tenemos des aseada. Así, cuando nos veamos en el caso de saludar a una persona que nos ha visto antes ejecutar con las manos alguna operación, después de la cual pudiera suponerse que no le fuese agradable el tocarlas, omitiremos aquella demostración, excusándonos de un modo delicado y discreto, aun cuando tengamos la seguridad de que nuestras manos se han conservado en perfecto estado.

12 — Guardémonos de alargar nuestra mano a la persona a quien encontremos ejecutando con sus manos alguna operación poco aseada, la cual, según las reglas aquí establecidas, se halla en el deber de excusar esta demostración.

13 — Cuando al entrar de visita en una casa se penetra hasta el comedor, lo cual no está permitido sino mediando una íntima confianza, no debe darse la mano a otras personas de las que se hallen en la mesa, que a los jefes de la familia; mas por lo mismo que éstos no pueden excusar un acto que peca contra el aseo, por cuanto han de continuar comiendo sin lavarse las manos, evitemos en todo lo posible el visitar a nuestros amigos a tales horas.

14 — Jamás brindemos a nadie comida ni bebida alguna que hayan tocado nuestros labios; ni platos u otros objetos de esta especie que hayamos usado; ni comida que hayamos tenido en nuestras manos, si se exceptúan las frutas, cuya corteza las defiende de todo contacto.

15 — No sólo no pretenderemos, sino que no permitiremos nunca que una persona toque siquiera con sus manos, lo que de alguna manera se haya impregnado o pueda suponerse que se ha impregnado de la humedad de nuestra boca.

16 — No ofrezcamos a nadie nuestro sombrero, ni ninguna otra pieza de nuestros vestidos que hayamos usado, ni objeto alguno de los que tengamos destinados para el aseo de nuestra persona; y cuando nos veamos en el caso de ofrecer nuestra cama, cuidemos de vestirla enteramente de limpio.

17 — No contrariemos nunca a los demás en el cumplimiento de las reglas establecidas en los tres párrafos anteriores: sería una incivilidad el intentar beber en el vaso en que otro ha bebido, comer sus sobras, tomar en nuestras manos lo que ha salido de su boca, o servirnos de los vestidos que ha usado, por más que quisiéramos con esto manifestarle cordialidad y confianza.

18 — Es impolítico excitar a una persona a que tome con las manos una comida que deba tomarse con tenedor o cuchara, o que acepte ningún obsequio en una forma que de alguna manera sea contraria a las reglas aquí establecidas.

19 — Tan sólo obligados por una dura necesidad, usaremos de aquellos objetos ajenos, que naturalmente ha de ser desagradable a sus dueños el continuar usando.

20 — Las personas que desconocen las prudentes restricciones a que debe estar siempre sujeta la confianza en todos sus grados, acostumbran acostarse en las camas de sus amigos cuando los visitan en sus dormitorios. La sola consideración de que el dueño de una cama que hemos usado, haya de mudar los vestidos de ésta después que nos retiramos, como en rigor debe hacerlo, es suficiente para que nos abstengamos de incurrir nunca en semejante falta.

21 — No toquemos con nuestras manos, ni menos con nuestros labios, ni con alguna cosa que haya entrado ya en nuestra boca, aquellos objetos que otro ha de comer o beber; y procuremos igualmente que los demás se abstengan; respecto de ellos, de todo acto contrario al aseo, de la misma manera que lo haríamos si estuviesen destinados para nuestro propio uso.

22 — No se deben aplicar jamás los labios al borde de la jarra de agua para beber. Siempre debe servirse ésta en un vaso antes de tomarla.

23 — No permitamos que otro, por ignorancia, tome en sus manos ni en su boca objeto que nosotros sabemos no debe tomar según las reglas aquí establecidas.

24 — Es incivilidad el tener a la vista aquellos objetos de suyo asquerosos, o que, sin serlo esencialmente, causan, sin embargo, una impresión desagradable a alguna de las personas que nos visitan; y todavía lo es más el excitar a otro a verlos o tocarlos con sus manos, sin que para ello exista un motivo a todas luces justificado.

25 — También es impolítico el incitar a una persona a que guste o huela una cosa que haya de producirle una sensación ingrata al paladar o al olfato. Y téngase

presente que desde el momento en que se rehúsa probar u oler algo, sea o no agradable por su naturaleza, ya toda insistencia es altamente contraria a la buena educación.

26 — Si, como hemos visto, el acto de escupir es inadmisibile en la propia habitación, ya puede considerarse cuánto no lo será en la ajena. Apenas se concibe que haya personas capaces de manchar de este modo los suelos de las casas que visitan, y aun los petates y alfombras con que los encuentran cubiertos.

27 — Al entrar en una casa, procuremos limpiar la suela de nuestro calzado, si tenemos motivo para temer que a ella se hayan adherido algunas suciedades; y al penetrar en una pieza de recibo frotemos siempre el calzado en un ruedo o felpudo que encontraremos en la parte exterior de la puerta a fin de que nuestras pisadas no ofendan ni ligeramente al aseo de los suelos. En estas operaciones seremos todavía más prolijos y escrupulosos en tiempo de invierno, y siempre que hayamos transitado por lugares húmedos o enlodados.

28 — No nos sentemos nunca sin estar seguros de encontrarse el asiento enteramente desocupado; pues sería imperdonable descuido el sentarnos sobre un pañuelo, o sobre cualquiera otro objeto de esta naturaleza perteneciente a otra persona.

29 — No brindemos a nadie el asiento de donde acabemos de levantarnos, a menos que en el lugar donde nos encontremos no exista otro alguno. Y en este caso, procuraremos, por medios indirectos, que la persona a quien lo ofrecemos no lo ocupe inmediatamente; sin emplear jamás frase ni palabra que se refiera o pueda referirse al estado de calor en que se encuentra el asiento, pues esto no está admitido en la buena sociedad.

30 — Cuidemos de no recostar nuestra cabeza en el respaldo de los asientos, a fin de preservarlos de la grasa de los cabellos. Observando esta regla en todas partes, guardaremos el aseo que debemos a las casas ajenas, e impediremos que los asientos de la nuestra inspiren asco a las personas que nos visitan.

31 — En general, tratemos siempre con extremada delicadeza todos los muebles, alhajas y objetos de adorno de las casas ajenas; evitando en todo lo posible el tocarlos con nuestras manos,, pues esto se opone a su estado de limpieza, y cuando menos, a su brillo y hermosura.

32 — Si es un acto de desaseo el tomar en la boca la pluma de escribir de nuestro uso, con mayor razón lo será el hacer esto con la pluma del ajeno bufete.

33 — De la misma manera, el humedecerse los dedos para hojear libros o papeles ajenos, es una falta de aseo que, por recaer sobre los demás, viene a ser aún más grave que la que sobre este punto hemos indicado antes, al hablar del aseo en nuestras personas.

34 — También es de gentes vulgares, el emborronar los papeles que encuentran en los bufetes de las personas que visitan. El hombre culto, no sólo no va a ensuciar así los papeles ajenos, sino que se abstiene severamente de acercarse, sin un motivo justificado, a otro bufete que el suyo propio.

35 — Por último, guardémonos de mezclar jamás en nuestra conversación palabras, alusiones o anécdotas que puedan inspirar asco a los demás, y de hacer relaciones de enfermedades o curaciones poco aseadas. La referencia a purgantes y vomitivos, y a sus efectos, está severamente prohibida en sociedad entre personas cultas.

CAPITULO TERCERO

DEL MODO DE CONDUCTIRNOS DENTRO DE LA CASA

I

Del método, considerado como parte de la buena educación

1 — Así como el método es necesario a nuestro espíritu, para disponer las ideas, los juicios y los razonamientos, de la misma manera nos es indispensable para arreglar todos los actos de la vida social, de modo que en ellos haya orden y exactitud, que podamos aprovechar el tiempo, y que no nos hagamos molestos a los demás con las continuas faltas e informalidades que ofrece la conducta del hombre desordenado. Y como nuestros hábitos en sociedad no serán otros que los que contraigamos en el seno de la vida doméstica, que es el teatro de todos nuestros ensayos, imposible será que consigamos llegar a ser metódicos y exactos, si no cuidamos de poner orden a todas nuestras operaciones en nuestra propia casa.

2 — El hombre desordenado vive extraño a sus propias cosas. Apenas puede dar

razón de sus muebles y demás objetos que por su volumen no pueden ocultarse a la vista; en cuanto a sus libros, papeles, vestidos, y todo aquello que puede cambiar fácilmente de lugar y quedar oculto, su habitación no ofrece más que un cuadro de confusión y desorden, que causa una desagradable impresión a todos los que lo observan.

3 — Cuando vivimos en medio de este desorden, perdemos miserablemente el tiempo en buscar los objetos que necesitamos, los cuales no podemos hallar nunca prontamente; y nos vemos además en embarazos y conflictos cada vez que se nos reclama una prenda, un libro, un papel que se nos ha confiado, y que a veces no llegamos a descubrir por más que se encuentre en nuestro mismo aposento.

4 — La falta de método nos conduce a cada paso a aumentar el desorden que nos rodea, porque amontonamos los diversos objetos ya en un lugar, ya en otro; al buscar uno dejamos los demás todavía más embrollados y nos preparamos así nuevas dificultades y mayor pérdida de tiempo, para cuando volvamos a encontrarnos en la necesidad de removerlos.

5 — Asimismo, vivimos expuestos a sufrir negativas y sonrojos, pues las personas que conocen nuestra informalidad evitarán confiarnos ninguna cosa que estimen, y es seguro que no pondrán en nuestras manos un documento importante, ni objeto alguno cuyo extravío pudiera traerles consecuencias desagradables.

6 — Cuando no somos metódicos, la casa que habitamos no está nunca perfectamente aseada; porque los trastos desarreglados no pueden desempolvarse fácilmente, y el mismo esparcimiento en que se encuentran impide la limpieza y el despejo de las habitaciones.

7 — El desaliño y la falta de armonía en nuestros vestidos, serán también una consecuencia necesaria de nuestra falta de método; porque los hábitos tienen en el hombre un carácter de unidad que influye en todas sus operaciones, y mal podemos pensar en el arreglo y compostura de nuestra persona, cuando nos hemos ya acostumbrado a la negligencia y al desorden.

8 — La variedad en nuestras horas de comer, en las de acostarnos y levantarnos, en las de permanecer en la casa y fuera de ella, y consiguientemente en las de recibir, molesta a nuestra propia familia, a las personas que con nosotros tienen que tratar de negocios, y aun a los amigos que vienen a visitarnos.

9 — Establezcamos siempre cierto orden en la colocación de los muebles, de los libros y de cuantos objetos nos rodean. Guardemos las cartas y los demás papeles que debemos conservar, por el orden de sus fechas, y con arreglo a todas las circunstancias que nos faciliten encontrar prontamente los que necesitamos; y jamás tengamos a la vista aquellas cartas, papeles u otros objetos que se hayan puesto en nuestras manos con la intención, expresa o conjeturable, de que nosotros nada más los veamos.

10 — La exposición de las cartas que se nos dirigen, a la vista de cualquiera que entre a vernos, es no sólo contraria al método, sino que incluye una falta injustificable a la fe que en nosotros han depositado sus autores, aun cuando ellas no sean ni puedan considerarse de carácter reservado.

11 — Llevemos siempre una cuenta exacta en que aparezcan nuestras deudas, nuestras acreencias y nuestros gastos; y no veamos llegar jamás con tranquilidad el vencimiento de un plazo en que debemos pagar alguna cantidad, si no tenemos los medios de desempeñarnos. El primer descuido en que incurramos en materia de pagos, será el primer paso que demos hacia la pérdida de nuestro crédito; y no olvidemos nunca que ésta es una de las más grandes desgracias que puede acontcernos en la vida, si no fuere ella misma la mayor de todas.

12 — También llevaremos un memorándum en que anotaremos los encargos que se nos hayan hecho, las cartas que tengamos que escribir, las visitas que debemos hacer, los aplazamientos que hayamos aceptado, las reuniones a que debemos concurrir, y todos los compromisos de esta especie que hayamos contraído.

13 — La escrupulosa exactitud a que nos acostumbra el método en nuestra casa, nos hará cuidar de lo ajeno como de lo nuestro, devolver oportunamente y sin deterioro ni menoscabo lo que se nos ha prestado, concurrir adonde estamos invitados, a la hora que se nos ha fijado; prepararnos con la debida anticipación para pagar lo que debemos, en el día señalado; y formando, en fin, en nosotros el hábito de la fidelidad en el cumplimiento de nuestros deberes y compromisos, nos evitará el hacernos gravosos y molestos a los demás, y nos dará crédito, estimación y responsabilidad.

14 — La vida es muy corta, y sus instantes corren sin jamás detenerse; así es que sólo en la economía del tiempo podemos encontrar los medios de que nos alcance para educarnos e ilustrarnos, y para realizar todos los planes que pueden hacerla

útil a nosotros mismos y a la sociedad.

15 — Acostumbrémonos, pues, a proceder con método en todas nuestras operaciones, sobre todo en los trabajos mentales, los cuales ordenaremos de modo que no se confundan unos con otros; principiando nuestros estudios por las materias más elementales y menos difíciles, destinando horas diferentes para los de diferente naturaleza, buscando los medios de adquirir conocimientos con el menor empleo de tiempo que sea posible, y no recargándonos nunca con más estudios que aquellos que podamos hacer con un sólido provecho y sin fatigar nuestro entendimiento.

16 — Pero tengamos siempre muy presente que el exceso en el método, como en todo lo demás, viene a ser también un mal del que debemos apartarnos cuidadosamente. Es insoportable el trato con las personas que tienen sometidas a severas reglas las más insignificantes operaciones de la vida, especialmente el de aquéllas a quienes ninguna consideración social, ni accidente alguno, por grave que sea, las hace alterar nunca una sola de sus costumbres. Y es bien digno de notarse que los que así se conducen, son por lo regular personas tercas, caprichosas, y de un carácter duro e intolerante.

17 — En la mujer es el método acaso más importante que en el hombre; pues a más de serle a ella aplicables todas las observaciones que preceden, su destino la llama a ciertas funciones especiales, en que necesariamente ha de ser el método su principal guía, so pena de acarrear a su familia una multitud de males de alta trascendencia: Hablamos del gobierno de la casa, de la inmediata dirección de los negocios domésticos, de la diaria inversión del dinero, y del grave y delicado encargo de la primera educación de los hijos, de que depende en gran parte la suerte de éstos y de la sociedad entera.

18 — La mujer desordenada ofrecerá, en cuanto la rodea, el mismo cuadro que ofrece el hombre desordenado, con todas las desagradables consecuencias sociales que hemos apuntado. Pero ella no quedará en esto sólo; porque comunicando su espíritu de desorden a todo el interior de su casa, al desperdicio del tiempo se seguirá el desperdicio del dinero. al mayor gasto ;os mayores empeños, y a los empeños la ruina de la hacienda. Además, como las costumbres de la madre de familia se transmiten directamente a los hijos, por ser en su regazo donde pasan aquellos años en que se graban más fácilmente las impresiones, sus malos ejemplos

dejarán en ellos resabios inextinguibles, y sus hijas, sobre todo, que su vez llegarán también a ser madres de familia, llevarán en sus hábitos del desorden, el germen del empobrecimiento y de la desgracia.

II

Del acto de acostarnos, y de nuestros deberes durante la noche

1 — Antes de entregarnos al sueño, veamos si podemos hacerlo sin que nos echen de menos los que en una enfermedad, o en un conflicto cualquiera, tienen derecho a nuestra existencia, a nuestros cuidados y nuestros servicios.

2 — Cuando nuestra familia o nuestros amigos más inmediatos estén sufriendo, nada es más incivil e indigno que el que nosotros durmamos: y sólo un grave motivo podrá excusarnos del deber que tenemos de permanecer entonces a su lado.

3 — Estos cuidados se hacen extensivos a nuestros vecinos; y son más o menos obligatorios, según el grado de conflicto en que se hallan, y según que su comportamiento para con nosotros les haya dado más o menos títulos a nuestra consideración y a nuestro aprecio.

4 — Más cuando seamos nosotros los que nos encontremos en conflicto, y en la necesidad del auxilio de nuestros parientes y amigos, no aceptemos el de aquellos que nos lo ofrezcan a costa de su salud, con trastorno de sus intereses, sino en el caso de sernos absolutamente imprescindible.

5 — Al retirarnos a nuestro aposento debemos despedirnos cortés y afectuosamente de las personas de nuestra familia de quienes nos separamos en este acto; y en ningún caso dejarán de hacerlo los hijos de sus padres, los esposos entre sí, y los que duermen en un mismo aposento al acto de entregarse al sueño.

6 — Si habitamos con otras personas en una misma pieza, tendremos gran cuidado de no molestarlas en nada al acostarnos. Así, cuando hay la costumbre de dormir a oscuras, y ya otra ha tomado su cama, no conservaremos luz en la pieza por más tiempo del que sea absolutamente necesario para disponernos a tomar la nuestra.

7 — Si al entrar en el aposento encontramos que ya alguno de nuestros compañeros está dormido, cuidaremos de no hacer ningún ruido que pueda despertarle o turbar

su sueño. Ejecutaremos entonces todos nuestros movimientos en silencio, y si necesitamos alguna cosa que no podamos proporcionarnos nosotros mismos, saldremos a pedirla afuera y con voz baja.

8 — Cuando tengamos un compañero cuya edad o cualesquiera otras circunstancias le den derecho a nuestra especial consideración y respeto, aguardemos siempre a que haya tomado su cama para tomar nosotros la nuestra; excepto el caso en que una enfermedad u otro accidente nos obligue a predecirle, o en que aquél haya de recogerse más tarde que de ordinario. Y si fuere un anciano o valetudinario, que necesite de auxilio en este acto, no sólo deberemos prestárselo gustosamente, sino que no esperaremos a que nos lo demande.

9 — No es delicado que, sin una necesidad imprescindible, durmamos en una misma pieza con personas de etiqueta o de poca confianza.

10 — Al despojarnos de nuestros vestidos del día para entrar en la cama, hagámoslo con honesto recato, y de manera que en ningún momento aparezcamos descubiertos ante los demás.

11 — La moral, la decencia y la salud misma nos prescriben dormir con algún vestido. Horrible es el espectáculo que presenta una persona que, por haber perdido en algún movimiento su cobertor, o por cualquier otro accidente ocurrido en medio de la noche, aparece enteramente descubierta.

12 — Hay algunas personas que acostumbrando fumar al acto de entrar en la cama, no prescinden de ello aun cuando estén acompañadas. Si siempre es impolítico hacer aspirar el humo del tabaco al que no está también fumando, nuestra incivilidad viene a ser verdaderamente insoportable, cuando hacemos esto en una pieza cerrada, donde habrá de formarse una atmósfera pesada y pestilente, y al mismo tiempo contraria a la salud.

13 — El ronquido, ese ruido áspero y desapacible que algunas personas hacen en medio del sueño, molesta de una manera intolerable a los que tienen la desgracia de acompañarlas. Este no es un movimiento natural y que no pueda evitarse, sino un mal hábito, que revela siempre una educación descuidada.

14 — Si en medio del sueño sobreviene algún accidente, por el cual se nos llame para preguntarnos algo o para exigir de nosotros algún servicio, pensemos que nada habría más incivil que mostramos desagradados y de mal humor, pues esto sería un

amargo reproche para el que en este acto ha contado con nuestra amistad y benevolencia, y siente ya de antemano la pena de venirnos a molestar.

15 — Por nuestra parte, evitemos en cuanto sea posible el llamar al que duerme, no interrumpiendo su sueño sino por una grave urgencia. El que se ve de esta suerte inquietado por nosotros, medirá sin duda la importancia del motivo que a ello nos ha inducido; y aunque al encontrar que no ha sido bastante para justificar nuestra conducta, la civilidad le haga mostrarse tolerante y afable, no por eso habremos dejado de ser nosotros a más de inconsiderados, altamente inciviles.

16 — Cuando en el curso de la noche ocurra en el vecindario algún acontecimiento que ponga en peligro la vida o los intereses de alguna persona o familia, deberemos apresurarnos a prestarle nuestros auxilios, tomando antes aquellas medidas de precaución que sean indispensables para dejar en seguridad nuestra propia casa.

17 — Siempre que nos veamos obligados a despertar a una persona para comunicarle algún acontecimiento desagradable o funesto, cuidemos de conducirla gradualmente y con exquisito pulso al punto en que ha de experimentar las más fuertes sensaciones. La sorpresa que nuestra precipitación le causaría, no sólo nos haría culpables de incivilidad e imprudencia, sino que podría fácilmente ocasionarle una grave enfermedad.

18 — Cuando estemos hospedados en un hotel, tributaremos las debidas atenciones a los que se encuentren en los vecinos aposentos, procurando especialmente no hacer ruido alguno que pueda perturbar su sueño. Los aposentos no están a veces divididos sino por débiles tabiques, que no se elevan a toda la altura de las paredes; y entonces deberemos pensar que la luz que tengamos, el humo del tabaco, y los objetos que exhale olores fuertes, también habrán de molestar a los huéspedes inmediatos.

19 — Podrá, asimismo, suceder que ocupemos nosotros una habitación alta que pise sobre otra; y en este caso, no olvidemos que el sueño de las personas que habitan en la parte baja, estará enteramente a merced de nuestra civilidad. Todo ruido que llegue abajo, todo golpe fuerte nos está prohibido; y nuestras pisadas, que evitaremos siempre en cuanto nos sea posible, deberán ser tales que no conmuevan el suelo.

20 — Aunque no hay persona alguna a quien no se deban estos miramientos, los

hombres han de ser todavía más cuidadosos en guardarlos, siempre que sean señoras las que ocupen los vecinos dormitorios; pues siempre será un deber del hombre culto el poner mayor esmero y delicadeza en todos los actos de consideración y respeto que se dirigen al bello sexo.

III

Del acto de levantarnos

1 — Guardémonos de entregarnos nunca al rudo y estéril placer de dormir con exceso, y no permanezcamos en la cama sino por el tiempo necesario para el natural descanso.

2 — Mientras el hombre vive esa vida material de los primeros años, su sueño no debe ser tasado, porque dirigido exclusivamente por la sabia naturaleza, contribuye a su desarrollo físico y a su salud. Pasada la infancia, el cultivo de su inteligencia le exige ya parte del tiempo en que antes dormía, y su sueño no debe exceder de ocho a nueve horas. Pero desde que la plenitud de su razón y los estudios y ocupaciones, serias le dan entrada en la vida social, ya no le está permitido permanecer en la cama por más de siete horas.

3 — La costumbre de levantarnos temprano favorece nuestra salud porque nos permite respirar el aire puro de la mañana; y contribuye poderosamente al adelanto en nuestros estudios y demás tareas, porque la frescura del tiempo disipa en breve el sopor en que despertamos, y comunica a nuestro entendimiento gran facilidad en las percepciones, y a nuestros miembros grande expedición y actividad para el trabajo.

4 — Después del sueño ordinario se encuentra renovado, digámoslo así, todo nuestro ser, por cuanto nos sentimos repuestos de las impresiones y fatigas del día; y claro es que si a tan feliz disposición para emprender nuestros quehaceres, se añade la benéfica influencia de una temperatura suave, nuestras operaciones serán mejor ejecutadas y más fructuosas, y las ideas que adquiramos serán más claras, distintas e indelebles.

5 — Ninguna persona existe que pueda considerarse exceptuada de estas reglas, porque a nadie le es lícito permanecer en la ociosidad.

6 — El que no está dedicado al estudio, debe estarlo al trabajo en alguna industria útil; y aquel que tiene la desgracia de no amar el estudio, y la fortuna de vivir de sus rentas, encontrará en la religión, en las buenas lecturas y en la sociabilidad, un vasto campo de ocupaciones en qué emplear honestamente el tiempo, durante las mismas horas que pueda pasar bajo el yugo del trabajo el más laborioso menestral.

7 — Al despertarnos, nuestro primer recuerdo debe consagrarse a Dios. Si no estamos solos, saludaremos en seguida afablemente a nuestros compañeros que estén ya despiertos, y tomaremos nuestros vestidos con el mismo recato con que los dejamos en la noche.

8 — Es signo de mal carácter y de muy mala educación, el levantarse de mal humor. Hay personas a quienes no puede hablarse en mucho rato después que han despertado, sin que contesten con displicentes monosílabos. Para el hombre bien educado no hay ningún momento en que se crea relevado del deber de ser afable y cortés; y si al levantarse tiene su ánimo afectado por algún disgusto, lo oculta cuidadosamente desde el momento en que alguno le dirige la palabra.

9 — Las mismas consideraciones que hemos guardado al acostarnos a las personas con quienes vivimos en un mismo aposento, les serán guardadas naturalmente al levantarnos; así es que si en este acto sucediere que aún duerme algún compañero, no turbaremos su sueño con ningún ruido ni de ninguna otra manera, ni abriremos puertas o ventanas de modo que el aire frío penetre hasta su cama, o la luz le hiera el rostro directamente.

10 — Pero el que duerme acompañado cuidará de no prolongar su sueño, sin un motivo legítimo, hasta llegar a embarazar las operaciones de los demás, pues ésta no sería menor incivilidad que la de perturbarlos cuando son ellos los que están durmiendo.

11 — Cuando tengamos que levantarnos antes de la hora ordinaria, ya sea porque estemos de viaje, o por otro motivo cualquiera, no nos creamos autorizados para perturbar a los que duermen, con la bulliciosa preparación de nuestro equipaje, que ha debido quedar terminado en la noche, ni con el ruido excesivo que pueden ocasionar las diversas operaciones que hayamos de practicar para el aseo y compostura de nuestra persona, apertura de puertas, salidas de la casa, etc.

12 — Algunas personas se creen relevadas de estos cuidados cuando se encuentran

en un hotel; así es que al levantarse para emprender viaje, alborotan el edilicio, y despiertan y molestan a los demás huéspedes que permanecen en sus camas. Guardémonos de proceder así jamás, y tengamos presente que el que de esta suerte se conduce en un hotel, se despoja del derecho de ser a su vez considerado, y prueba que su civilidad, excluyendo a los extraños, no está fundada en la benevolencia, que es su verdadera base.

13 — Dispuestos ya para emprender un viaje de madrugada, despedámonos en la noche de las personas con quienes vivimos, sin dejar esto nunca para el acto de levantarnos; pues sólo cuando se trata de personas muy estrechamente ligadas por los vínculos de la sangre o de la amistad, dejará de ser incivil el que las despertemos para decirles adiós.

14 — Acostumbrémonos desde niños a arreglar nuestra cama, luego que en nuestra habitación haya corrido libremente el aire por algún rato.

15 — No salgamos nunca de nuestro aposento sin estar ya perfectamente vestidos; y no creamos que la necesidad de salir de improviso por un accidente cualquiera, nos autorice para presentarnos mal cubiertos o en traje poco decente.

16 — La costumbre de tomar algún ligero alimento al levantarnos, a más de ser generalmente útil para la salud, contribuye a suavizar nuestro aliento, el cual no puede ser puro mientras no se pone algo en el estómago. Y téngase presente, que ningún cuidado ni sacrificio debemos ahorrar por conseguir la inestimable ventaja de tener siempre un buen aliento.

17 — Tan sólo los enfermos deben tomar el desayuno en la cama; los que gozan de salud lo harán después que se encuentren aseados y vestidos.

18 — Una vez que estemos en disposición de presentarnos delante de los demás, cuidemos de informarnos de la salud de nuestra familia. Semejantes actos de obsequiosa etiqueta, reconocen por móvil el afecto a las personas con quienes vivimos, y sirven para fomentar ese mismo afecto, y para hacer cada vez más grato y dulce el interesante comercio de la vida doméstica.

IV

Del vestido que debemos usar dentro de la casa

- 1** — Las leyes de la decencia y del decoro, así como también las de la etiqueta en su prudente aplicación a las relaciones íntimas, son las reguladoras de aquel desahogo y esparcimiento a que nos entregamos en el círculo de la familia; y por lo tanto en ellas debemos encontrar las condiciones del vestido que habremos de usar dentro de la propia casa.
- 2** — Nuestra vestido, cuando estamos en medio de las personas con quienes vivimos, no sólo debe ser tal que nos cubra de una manera honesta, sino que ha de constar de las mismas partes de que se compone cuando nos presentemos ante los extraños; con sólo aquellas excepciones y diferencias que se refieren a la calidad de las telas, a la severidad de las modas, y a los atavíos que constituyen el lujo.
- 3** — El vestido que usamos además de limpio y sin ajaduras debe estar de acuerdo con la hora y la ocasión en que nos encontramos.
- 4** — Las mujeres deben procurar no estar desaliñadas dentro de su casa ni aun para ejecutar las labores domésticas. Se pueden usar vestidos o slacks apropiados pero siempre con elegancia y buen gusto que no reside en el lujo de la ropa sino en la sobriedad y apropiada combinación de colores.
- 5** — La ropa para dormir debe seguir las mismas reglas anteriores. Su finura depende de las posibilidades económicas de las personas, no así su gracia y limpieza.
- 6** — Las visitas que recibimos en la sala deben encontrarnos en un traje decente y adecuado a la categoría y a las demás circunstancias de las personas que vienen a nuestra casa. Y como es tan fácil que nos sorprenda una visita de etiqueta en momentos en que recibimos una de confianza, será bien que nos hayamos presentado a ésta con un vestido que no sea impropio para recibir cualquiera otra.
- 7** — Aparte de los adornos de lujo, y el mayor esmero que ponemos siempre en nuestro aliño, y compostura para salir de nuestra casa, para recibir en ella visitas de etiqueta, puede establecerse que en lo general debemos recibir en el mismo traje en que visitamos.
- 8** — Cuándo recibimos estando en cama por alguna enfermedad leve, debemos cuidar especialmente nuestro aspecto y el de la ropa de cama. Si el espectáculo que

damos, a causa de la naturaleza de la enfermedad o debido a otra circunstancia, no es aceptable, es mejor abstenemos de recibir.

9 — En los hoteles, y en las casas particulares donde estemos hospedados, seremos todavía más estrictos y cuidadosos en todo lo que mira a la seriedad y decencia de nuestros vestidos.

10 — También debe ser objeto de nuestros cuidados el vestido que han de usar dentro de la casa los niños que nos pertenecen, no permitiendo jamás que permanezcan desnudos ni andrajosos. Cuando vemos a un niño en este estado, no nos ocurre ni puede ocurrirnos ningún cargo que hacer a aquel inocente; pero sí formamos desde luego una idea bien desventajosa de la educación de su familia.

V

Del arreglo interior de la casa

1 — La buena educación no brilla únicamente en las tertulias y en el comercio general de la sociedad, sino que se refleja en todo lo que nos rodea y se encuentra naturalmente bajo nuestra inmediata inspección y gobierno.

2 — Si examinamos una casa en todas sus interioridades, y encontramos que no hay en ella ningún lugar en que no se halle impreso el sello del orden, del método y de la elegancia, podemos desde luego asegurar que sus habitantes son personas finas y bien educadas.

3 — La sala es el punto general de recibo; y como teatro de toda especie de sociedad, debe estar montada con todo el rigor de la etiqueta. En ella no aparecerán nunca otros objetos que los que sirvan a la comodidad y al recreo de las visitas, los cuales estarán siempre dispuestos con orden y elegancia.

4 — Siempre que nuestras circunstancias nos lo permitan, evitaremos que la pieza que sigue a la sala sirva de dormitorio; y si no podemos evitarlo. Cuidemos de que las camas no estén jamás a la vista. El tálamo nupcial, ofrecido a las miradas de los que entran a la sala, no podrá menos que considerarse por las personas cultas y juiciosas, como un signo de vulgaridad y mala educación.

5 — El arreglo de la casa revela siempre la personalidad e inclinaciones de sus

dueños. Procuremos siempre que el tino y buen gusto guíen nuestros pasos en la elección de adornos y muebles; y si nuestros medios nos lo permiten contrataremos a decoradores profesionales de reconocido prestigio. Expliquémosles nuestras aficiones y necesidades y seguramente nuestra casa será un local bello, atrayente y sobre todo cómodo para vivir nosotros y recibir amigos.

6 — Se dice que la calidad de las pinturas que cuelgan en las paredes dan idea clara de la categoría de una casa y del buen o mal gusto de sus dueños. No hay nada más agradable, cuando se tiene una gran fortuna, que poseer cuadros pintados por grandes maestros; pero si éste no es nuestro caso, podemos reemplazarlos por buenas reproducciones o finos grabados procurando que el tema de éstos no se oponga o choque al uso que se le da a la habitación en que se encuentra.

7 — No hay que olvidarse de poner felpudos en todas las puertas de acceso a jardines o la calle; de esta manera se preservará mejor la limpieza de los pisos.

8 — En la entrada o vestíbulo debe ponerse un mueble o tener un closet para recibir los abrigos, sombreros, etc., de las visitas; en esa forma se evita el desorden de estos implementos desparramados por los demás cuartos de la casa.

9 — Los muebles y demás objetos que se encuentren en nuestro aposento, deben estar siempre ordenados y dispuestos de manera que hagan una vista agradable; nuestra cama, constantemente vestida y arreglada, nuestra ropa guardada, y la que no pueda estarlo, acomodada en la mejor forma posible y los enseres que sirvan a nuestro aseo y deban estar visibles, colocados en aquellos lugares en que puedan ser menos notados por las personas que hayan de penetrar hasta nuestro dormitorio.

10 — Debe ponerse un especial esmero en el orden y decencia de los aposentos que ocupan los criados, así por estimación hacia ellos, como por nuestra propia dignidad y decoro. Es imposible por otra parte, que seamos servidos con exactitud, y sobre todo con aseo por personas que se acostumbren a vivir en el desorden, y a despreciar, en lo que personalmente les concierne, aquellas reglas que han de aplicar en nuestro servicio.

11 — En el lugar más conveniente de la parte interior de la casa, debe existir siempre un lavabo, junto con una toalla que se mude frecuentemente, para uso exclusivo de los criados. Si no se les proporciona esto, se verán obligados a permanecer con las manos desaseadas, y cuando se las laven, lo cual harán a veces

con mengua del aseo de las vasijas y aguas destinadas a la preparación de las viandas, se las enjugarán en las toallas de limpiar los cubiertos demás utensilios de la mesa, si no lo hicieren en sus propios vestidos.

12 — Si tenemos niños u otras personas que por ignorancia o travesura puedan de alguna manera dañar el edificio, o menoscabar su mérito en su parte de ornato, es nuestro deber el contenerlos y sujetarlos a severas penas; pues bien fútil sería la excusa que en estos casos hiciéramos consistir únicamente la irreflexión e imprudencia de nuestros hijos y domésticos.

13 — Réstanos declarar que del arreglo de la casa general, es infinitamente más responsable la mujer que el hombre. La mujer consagrada especialmente a la inmediata dirección de los asuntos domésticos, puede emplear siempre en oportunidad todos los medios necesarios para mantener el orden, e impedir que se quebranten las reglas que aquí recomendamos; al paso que el hombre, sobre quien pesa la grave obligación de proveer al sostenimiento de la familia, apenas tendrá tiempo para descansar de sus fatigas, y bien poca será la influencia que su celo pueda ejercer en la policía general del edificio.

14 — Mas esto no quiere decir que cuando las casas se hallan habitadas sólo por hombres, estén dispensados de los cuidados que exige el orden, pues la necesidad que los obliga a prescindir de los oficio de la mujer los pone igualmente en el caso de des empeñarlos por sí mismos.

VI

De la paz doméstica

1 — Por muy propicia que se nos muestre la fortuna en la marcha de nuestros negocios; por muy constante que sea nuestro estado de salud; por muy sólida que sea la paz pública en el país en que vivimos y por muy gratos que sean los momentos que pasemos en sociedad con los extraños, jamás podremos ser completamente felices, si el Cielo no ha derramado entre nosotros las bendiciones de la paz doméstica.

2 — Las riñas y altercados entre los que viven bajo un mismo techo, amargan la existencia en su único refugio contra las constantes contradicciones y penalidades

que ofrece el mundo, y arguyen siempre falta de educación y buenos principios, e ignorancia o desprecio de las leyes del decoro.

3 — El que por un accidente cualquiera de la vida doméstica se encuentra alguna vez desagradado, y es sorprendido en estos momentos por una visita, puede fácilmente sobreponerse a la alteración de su ánimo y presentarse con semblante sereno y afable; pero si la discordia interior devora constantemente su corazón y le ha hecho habituales sus crueles impresiones, imposible le será componer repentinamente su rostro y suavizar toda su exterioridad, para aparecer con aquel aire de tranquilidad y contento que es la primera señal de buena acogida que ha de darse a los extraños.

4 — Las personas de una misma familia que se encuentran desacordadas no pueden jamás recibir dignamente a una visita. Aunque no estén en aquel momento bajo la impresión de un reciente disgusto, y puedan por lo tanto mostrarle respectivamente la necesaria afabilidad, su manera de tratarse entre sí habrá de revelar su desacuerdo; y la visita, al mismo tiempo que verá en esto un signo de mala educación, se sentirá fuertemente embarazada para tomar parte con libertad y acierto en la conversación, cuyo movimiento ha de ser irregular y enojoso, por cuanto no está basado en la armonía general y recíproca de todos los circunstantes.

5 — La discordia interior no puede ocultarse nunca a los domésticos, los cuales la transmiten fácilmente al conocimiento de los extraños; y el lamentable estado de una casa abandonada por la paz, y consiguientemente por la dignidad y el decoro, vendrá por este medio a hacerse público y retirar de ella las simpatías, la estimación y el trato de las personas juiciosas y bien educadas.

6 — La paz doméstica es el perfume delicioso que da animación y contento al círculo de la familia. Ella estrecha los lazos con que la naturaleza nos ha unido a nuestros parientes, fomenta aquel afecto, siempre sincero, que excluye todas las desconfianzas y nos entrega el más grato comercio de la vida, mitiga nuestras penas, nos brinda consuelos en medio de la adversidad, nos imprime hábitos de dulzura y benevolencia, y a su suave y apacible sombra podemos consagrarnos con nuestra familia al ejercicio de todas las virtudes, y al ensayo de las prácticas que nos disponen a manejarnos dignamente en todas las situaciones sociales.

7 — Por el contrario, cuando la paz abandona nuestro hogar, cuando la odiosa discordia ha penetrado en el sagrado recinto de la familia, nuestra vida está

cruelmente agitada por todos los dolores; pues si en el trato con la generalidad de los hombres y en medio del torbellino de los negocios, encontramos a cada paso contradicciones y sinsabores, en el asilo doméstico nos aguardan aun mayores sufrimientos. Endurécese entonces nuestro carácter, nuestros modales se hacen toscos e inciviles, y por ‘muchos que sean los dones que la naturaleza nos haya favorecido, nuestra conducta social llevará siempre impreso el sello del mal humor, y apareceremos frecuentemente extraviados de las reglas de la urbanidad.

8 — No reservemos, pues, a la paz doméstica otros sacrificios que aquellos que se opongan la moral, al decoro o a la dignidad personal. Ya vemos que sin ella no hay felicidad posible, ni consuelo en la desgracia, ni hábitos de buena educación; así es que en conservarla están interesados todos nuestros goces, el porvenir de nuestra familia, y la buena reputación a que debemos aspirar en la sociedad en que vivimos.

9 — El conocimiento y la práctica de los deberes morales, serán de un grande auxilio para la conservación de la paz en las familias. El respeto de los hijos a sus padres, de los sobrinos a sus tíos, de los hermanos menores a los mayores, y en general, de todos los inferiores a sus superiores, suavizará siempre el trato de unos con otros, e impedirá que en las pequeñas discusiones que se suscitan en la vida doméstica, se mezcle nunca aquel grado de calor, aquella acrimonia que hace tomar el carácter disociador y tempestuoso de los groseros altercados. La benevolencia y el cariño que los superiores deben a los inferiores, no les permitirán abusar de su posición y emplear palabras ofensivas, que armen la ira de éstos y los conduzcan a usar de términos irrespetuosos. Y la tolerancia, en fin, que todos se deben entre sí, hará expirar en el seno de la paz todos aquellos arranques-que haga nacer el choque de contrarias opiniones.

10 — Formemos en nosotros el hábito de ceder de nuestro derecho, siempre que nos veamos contrariados en materias de poca entidad, y aun en todas aquellas en que el sostener nuestra opinión no haya de traernos una ventaja de importancia, sino que por el contrario pueda llegar a irritar los ánimos de los demás y el nuestro propio.

11 — Pero al cortar una cuestión, procedamos con afable naturalidad, de modo que no aparezcamos como despreciando las opiniones de los demás, o como reconociendo en ellos un carácter terco y violento; pues de esta suerte

renunciaríamos a obtener ninguna ventaja en la discusión, sin lograr por esto el bien de la compensación de la paz.

12 — Piense, por último, la mujer, que a ella le está encomendado muy especialmente el precioso tesoro de la paz doméstica. Los cuidados y los afanes del hombre fuera de la casa, le harán venir a ella muchas veces lleno de inquietud y de disgusto, y consiguientemente predispuesto a incurrir en faltas y extravíos, que la prudencia de la mujer debe prevenir o mirar con indulgente dulzura. El mal humor que el hombre trae al seno de su familia, es rara vez una nube tan densa que no se disipe al débil soplo de la ternura de una mujer prudente y afectuosa.

VII

Del modo de conducirnos con nuestra familia

1 — Nuestra conducta en sociedad no será nunca otra cosa que una copia en mayor escala de nuestras costumbres domésticas; así es que el hábito de ser atentos, respetuosos, delicados y tolerantes con las personas con quienes vivimos, hará resplandecer siempre en nosotros estas mismas cualidades en nuestras relaciones con los extraños.

2 — Si bien es cierto que la confianza que nos inspira el círculo de la familia es una fuente inagotable de los más puros goces, pensemos que, cuando se la entiende mal y se la exagera, se convierte en un escollo, en que fracasan las más importantes prescripciones de la urbanidad.

3 — Las personas ignorantes en materia de educación creen que la franqueza las autoriza para usar entre su familia de palabras y acciones verdaderamente indecorosas y ofensivas, las cuales relajan los resortes de la delicadeza, prostituyen la confianza, y abren siempre paso a la discordia, cuyo fuego amenaza tanto más de cerca las relaciones sociales, cuanto mayor es la libertad que brinda la intimidad del trato, y menor la estimación y el respeto que lo presiden.

4 — Nuestras palabras y acciones tendrán siempre por regla y por medida el deseo de complacer a las personas que nos rodean, la firme intención de no ocasionarles ningún disgusto, y el deber de guardarles todos aquellos miramientos y consideraciones que la delicadeza exige.

5 — El respeto que deben los hijos a sus padres no excluye en manera alguna los dulces placeres de una confianza bien entendida. Por el contrario, aproximando sus corazones, se acrecentará y fortificará cada vez más su recíproco afecto, y nunca será un hijo más obediente y respetuoso, que cuando a los estímulos del deber haya de añadir los de una franca amistad.

6 — Pero si bien el padre ha de cuidar de no traspasar los límites de su autoridad, alejándose así la confianza del hijo, jamás le será lícito a éste el adquirir un grado de familiaridad tal que profane los sagrados deberes que la naturaleza y la moral le imponen.

7 — Nada puede haber más impropio que una discusión acalorada entre padres e hijos. Desde que la voz del padre no es por sí sola bastante respetable para imponer moderación y comedimiento al hijo, y tratándose de igual a igual se entregan juntos a los arranques de la ira, ya no hay dignidad en el uno, ni moral en el otro, ni buena educación en ninguno de los dos.

8 — El respeto que debemos a nuestros padres, se extiende a nuestros abuelos, a nuestros tíos y a nuestros hermanos mayores, en la gradación que ha establecido la misma naturaleza; y la intimidad del trato doméstico no nos excusa de tributárselos, bien que sin llevarlo hasta el punto de entibiar la cordialidad y la franqueza que deben reinar en nuestras relaciones domésticas.

9 — La tolerancia es el gran principio de la vida doméstica. Si la diversidad de caracteres, inclinaciones y costumbres, hace nacer a cada paso motivos de desavenencia en el trato con los extraños, con quienes tan sólo nos reunimos ocasionalmente, ¿qué será en el trato con nuestra familia, con la cual vivimos en un constante e inmediato contacto? ¿Y si debemos ser tolerantes con los extraños, así por urbanidad como por la conservación del bien precio de la paz, con cuanta más razón no deberemos serlo para con las personas de nuestra familia, en quienes no podemos suponer jamás la dañada intención de ofendernos?

10 — Suframos, pues, con afectuosa resignación y prudencia, las pequeñas contradicciones que hemos de encontrar a cada paso en el seno de la vida doméstica y ahogemos al nacer todo germen de discordia que pueda venir a turbar más adelante la armonía y la paz que, como ya hemos dicho, son el fundamento del orden, el contento y el bienestar de las familias.

11 — Es un signo de mala educación el conservar en la memoria las palabras y acciones desagradables que en los ligeros desacuerdos de familia se hayan empleado; y no es menos incivil el echarlas en cara a sus autores como un medio de ataque o de defensa en ulteriores altercados o discusiones.

12 — La confianza no nos autoriza para usar de los muebles y demás objetos pertenecientes a las personas con quienes vivimos, sean éstas quienes fueren, sin previo permiso, y sin asegurarnos de antemano de que no vamos a hacer una exigencia indiscreta, por cuanto el dueño de lo que necesitamos puede también necesitarlo.

13 — Por regla general, jamás usaremos ni pretenderemos usar de aquellos objetos que sirven a los demás para el aseo de su persona. Sólo entre familias mal educadas se cree que es cosa lícita, y aun una prueba de unión y de confianza, el servirse de los peines, de las navajas de afeitar, de las tijeras de recortar las uñas, y de los demás muebles de esta especie que entre la gente culta conserva cada cual para su uso exclusivo.

14 — Tampoco nos es lícito pedir a otro sus vestidos, los cuales son igualmente de uso exclusivo. Tan sólo es permitido entre madres e hijas y entre hermanas, el prestarse aquellos objetos de puro adorno, como cadenas de oro, zarcillos, brazaletes, etcétera, y esto en los casos en que la necesidad lo haga absolutamente imprescindible.

15 — No hagamos variar nunca las cosas que no nos pertenecen de los lugares en que cada uno las ha colocado. Siempre es desagradable echar de menos lo que se busca, y que acaso se necesita encontrar inmediatamente para usos urgentes; pero debemos considerar además que toda variación de esta especie produce un trastorno de más o menos entidad, el cual trae consigo una pérdida de tiempo que jamás debe el hombre bien educado ocasionar a nadie.

16 — Acostumbremos dejar siempre las cosas ajenas de que nos sirvamos en la misma situación en que las encontremos; y cuando fuera de nuestro aposento nos veamos obligados—por una necesidad justificada a abrir o cerrar puertas o ventanas, o a hacer variar la colocación de un mueble u otro objeto cualquiera, no olvidemos restituirlo todo a su anterior estado tan luego como haya cesado aquella necesidad.

17 — No entremos jamás a ningún aposento, aun cuando se encuentre abierto, sin

llamar a la puerta y obtener el correspondiente permiso. Esta regla es todavía más severa, cuando se trata de los departamentos en que habitan personas de otro sexo, en los cuales, por otra parte, procuraremos no penetrar sino en casos de urgencia.

18 — De la misma manera evitaremos en todo lo posible penetrar en los ajenos dormitorios antes de haberse éstos ventilados, pues no gozándose entonces en ellos de un aire puro, nuestra presencia habría de mortificar necesariamente a las personas que los habitan.

19 — La dignidad y el decoro, exigen de nosotros que procuremos no llamar la atención de nadie antes ni después de entregarnos a aquellos actos que, por más naturales e indispensables que sean, tienen o pueden tener en sí algo de repugnante.

20 — Siempre que alcancemos a ver a una persona que por creerse sin testigos se encuentre mal vestida, o en una disposición cualquiera en que debemos pensar que le sería mortificante el ser observada, apartemos nuestra vista y alejémonos de aquel sitio con discreto disimulo. Pero cuidemos mucho de manifestar con la naturalidad de nuestros movimientos que nada hemos visto, pues un aire de sorpresa o de mal fingida distracción, causaría a aquella persona la misma mortificación que tratáramos de evitarle. Esta regla es aun más importante respecto de personas de distinto sexo, especialmente cuando es el pudor de una mujer el que ha de contemplarse.

21 — Entre gentes vulgares suele creerse que estas reglas pierden su severidad, siempre que han de ser observadas entre esposos, entre padres e hijas. y entre hermanos y parientes de diferente sexo. Es gravísimo error. Las leyes de la moral y de la urbanidad no reconocen grados de parentesco, ni establecen excepción ninguna, cuando se trata de los miramientos que se deben al pudor y a la decencia; así es que las contemplaciones que en tales materias obligan a un hombre respecto de una mujer extraña, son exactamente las mismas que ha de usar el padre con su hija, el esposo con su esposa, el hermano con su hermana.

22 — Por lo mismo que es en el círculo de la familia donde gozamos de la mayor suma de libertad que está concedida al hombre en sociedad, debemos vivir en él más prevenidos para evitar toda falta contra el decoro, todo abuso de confianza, todo desluz que en alguna manera pueda ofender los fueros de la decencia y las mismas delicadezas del pudor y del recato.

VIII

Del modo de conducirnos con nuestros domésticos

1 — Procuremos que a las consideraciones que nos deben nuestros domésticos por nuestra posición respecto de ellos, se añada el agradecimiento y el cariño por el buen trato que de nosotros reciban.

2 — La intolerancia para con los domésticos es tanto más injusta cuanto que en general son personas a quienes la ignorancia conduce a cada paso al error. Si debemos ser indulgentes y benévulos para con aquellos que desde la niñez se han nutrido con los más elevados principios, y a los cuales estos principios y el inmediato contacto con las personas cultas obligan a un proceder recto y delicado con mayor razón deberemos serlo para con aquellos que no han podido recibir una educación esmerada.

3 — Guardémonos de dirigir habitualmente la palabra a nuestros domésticos en ese tono imperioso y duro que ni nos atrae mayor respeto, ni comunica mayor fuerza a nuestros mandatos: tolerémosles sus faltas leves; y al corregirlos por las que sean de naturaleza grave, no confundamos la energía con la ira, ni la severidad con la crueldad.

4 — Jamás reprendamos a nuestros domésticos delante de los extraños. De este modo los sonrojamos y gastamos en ellos el resorte de la vergüenza, y faltamos además a la consideración que debemos a los que vienen a nuestra casa, haciéndoles sufrir la desagradable impresión que producen siempre tales escenas en los que las presencian.

5 — No echemos nunca en cara a nuestros domésticos, al reprenderlos, sus defectos o deformidades naturales. Desde el momento en que el hombre no es dueño de corregir sus defectos, la caridad nos prohíbe recordárselos con el solo objeto de mortificarles.

6 — Jamás empleemos la sátira, y mucho menos la ironía, para reprender a nuestros domésticos, pues por ese medio no conseguiremos nunca llegar a corregir sus defectos.

7 — Tengamos, por otra parte, como una importante regla, que no todas las faltas deben reprimirse. En medio de las atenciones de que están rodeados nuestros domésticos, y de la imprevisión a que generalmente los sujeta su ignorancia, muchos son los errores en que incurren, que por su poca entidad no merecen otra cosa que una leve insinuación, o más bien nuestra indulgencia; y si hubiéramos de reñirles por todos ellos, los acostumbraríamos al fin a mentir, pues negarían muchas veces sus propios hechos para sustraerse de nuestras reconvenciones, desvirtuaríamos la fuerza de nuestra voz, y nos condenaríamos a una agitación constante que turbarla completamente nuestra propia tranquilidad.

8 — Cuando nuestros domésticos se encuentren enfermos rodeémoslos de toda especie de cuidados, y no demos nunca lugar a que crean con fundamento que hemos apreciado en poco su vida o su salud.

IX

Del modo de conducirnos con nuestros vecinos

1 — El que llega a una nueva vivienda debe ofrecerse a sus amigos, vecinos; y respecto de las demás personas que moren en los alrededores, debe dejar al tiempo, a las circunstancias, y al conocimiento que vaya adquiriendo de su carácter y sus costumbres, el entrar con ellas en relaciones especiales de amistad.

2 — No es admisible el uso de ofrecerse indistintamente a los que ocupan las casas inmediatas a aquella que se entra a habitar; pues de esta manera o han de cultivarse relaciones que pueden ser inconvenientes, o se contrae la enemistad de aquellas personas cuyo trato se abandone después de haberlas conocido.

3 — Cuando un extranjero recién llegado al país venga a habitar en los contornos de nuestra casa, y siendo nuestra posición social y todas nuestras circunstancias personales análogas a las suyas, creamos que podemos servirle de alguna utilidad o deseemos adquirir su amistad, nos está permitido ofrecérselo, aunque no haya conocimiento anterior.

4 — Los ofrecimientos a que se refieren los párrafos anteriores, se harán por la señora de la casa tan sólo cuando no tenga marido, pues teniéndole es a él a quien corresponde hacerlos a su nombre al de su familia.

5 — Los que moran en edificios cercanos entre sí deben considerarse, bajo muchos respectos sociales como si formasen una misma familia, y guardarse recíprocamente todos los miramientos que están fundados en la benevolencia y tienen por objeto principal el no ofender ni desagradar a aquellos con quienes se vive.

6 — Es un principio absoluto, y precisamente el que sirve de base a. las sociedades humanas, que los derechos de que goza el hombre sobre la tierra tienen naturalmente por límite el punto en que comienzan a ser dañosos a los demás. El derecho, pues, que nos da la propiedad o arrendamiento de un edificio para proceder dentro de él de la manera que más nos plazca o nos convenga, está circunscrito a aquellas acciones que en nada se oponen a la tranquilidad de nuestros vecinos, ni a las consideraciones que les debemos cuando se hallan bajo la impresión del dolor o de la desgracia.

7 — No permitamos que los niños que nos pertenecen salgan a la calle a formar juegos y retozos, que necesariamente han de molestar a nuestros vecinos. Los niños de las familias bien educadas jamás se encuentran vagando por las calles, ni se entregan en ellas a sus recreaciones, ni en las que tienen dentro de su casa levanta alborotos que puedan llegar a las casas contiguas.

8 — Igual cuidado debemos tener respecto de aquellos animales que solemos tener la debilidad de criar y mantener en nuestra casa, y que se sitúan en las ventanas como los papagayos, o salen a la calle como los perros, a molestar a los vecinos.

9 — En cuanto a los animales, debemos observar que no es necesario que salgan a las ventanas o a la calle para que molesten a nuestros vecinos. Dentro de nuestra propia casa puede hacer un ruido tal que llegue a las casas inmediatas, cuyos moradores no están ciertamente en el deber de sufrir semejante incomodidad.

10 — A veces situamos los animales que a nosotros mismos nos molestan en la parte más retirada de la casa, como lo hacemos con los perros, que atamos en el corral, pero pensemos que si de este modo alejamos de nosotros la incomodidad, es posible que sean nuestros vecinos los que han de sufrirla.

11 — Es sobremanera impolítico el tocar constantemente un instrumento en la sala con las ventanas abiertas, o en cualquier otro lugar en que los sonidos hayan de transmitirse a las casas vecinas. Tan sólo podemos hacerlo en las horas ordinarias

de tertulia y eso cuando lo que ejecutemos sean piezas cuyas dificultades hayamos ya vencido; pues para los ejercicios de puro estudio deberemos retirarnos a algún sitio interior de la casa, o cerrar las ventanas de la sala, si no podemos menos que practicarlos en ella.

12 — Los cuidados que hemos de emplear para no molestar a nuestros vecinos deben ser todavía mayor respecto de los que habitan las casas más inmediatas a la nuestra, especialmente en la noche, en que tan fácilmente podríamos perturbar su sueño con el más ligero ruido.

13 — Guardémonos de recurrir a nuestros vecinos para que nos presten muebles, ni ningún otro objeto que podamos proporcionarnos con el dinero, o por medio de nuestros íntimos amigos; con la única excepción de los casos en que nos encontremos en algún conflicto.

14 — No es propio de personas bien educadas dirigir desde su casa miradas escudriñadoras a las casas inmediatas, ni salir a sus ventanas a imponerse de algún suceso escandaloso que en ellas ocurra.

15 — Cuando en una familia vecina ocurre un accidente desgraciado, debemos apresurarnos a ofrecerle nuestros servicios, si tenemos fundados motivos para creer que le sean necesarios.

16 — Siempre que llegue a nuestro conocimiento la noticia de la proximidad de un peligro común, debemos participarlo a nuestros vecinos, en toda la extensión que nos permita la premura del tiempo, y la necesidad de atender a nuestra propia seguridad.

17 — Cuando sabemos que en una casa próxima a la nuestra hay un enfermo de gravedad debemos ofrecer a su familia nuestros servicios, si creemos que puede necesitarlos, informarnos con la posible frecuencia de su estado, y omitir en nuestra casa toda fiesta, toda demostración bulliciosa de contento, tal como el baile, el canto, o el sonido de algún instrumento musical.

18 — Cuando prolongándose la gravedad por muchos días, y no estando la casa del enfermo muy próxima a la nuestra, nos veamos en la necesidad de entregarnos a ejercicios musicales por vía de estudio, podremos hacerlo, retirándonos para ello a la parte interior del edificio; mas de ninguna manera lo haremos en el día en que el enfermo haya recibido el viático.

19 — Muerto un vecino, no sólo no deberemos tener una fiesta en nuestra casa, sino que no cantaremos, ni tocaremos ningún instrumento en los días inmediatos; prolongándose estas privaciones hasta por ocho días, según la distancia a que nos encontremos de la familia dolorida, sus circunstancias especiales, y las consideraciones personales que le debemos.

20 — En general, toda demostración de alegría en nuestra casa pos está severamente prohibida en los momentos en que nuestros vecinos se encuentran bajo la impresión de un acontecimiento infausto; procediendo en los diferentes casos que pueden ocurrir con arreglo a los principios aquí establecidos, y a lo que aconseje la prudencia, atendidas las circunstancias indicadas en el párrafo anterior.

21 — Observaremos por conclusión que las consideraciones entre vecinos son todavía más imprescindibles que las que deben guardarse los hombres bajo los demás respetos sociales. Fácil es apartar se de aquellos círculos donde se experimentan desagradados, y aun renunciar a aquellas relaciones que pueden sernos perjudiciales; mas no es lo mismo el huir de un lugar en que se hace insoportable la conducta de los vecinos, abandonando acaso el edificio que se ha construido, para vivir, desacomodando una familia entera, y sometiéndose a todos los trastornos que ocasiona el mudar de residencia.

X

Del modo de conducirnos cuando estamos hospedados en casa ajena

1 — Evitemos, en cuanto nos sea posible, el hospedarnos en las casas de nuestros amigos, especialmente de aquellos a quienes hayamos de ser molestos o gravosos, ya por la escasez de su fortuna, que los tendrá quizá reducidos a necesidades interiores, de que siempre es mortificante se impongan los extraños; ya porque esta misma escasez no les permita obsequiarnos debidamente sin hacer algún sacrificio; ya en fin, porque no teniendo aposentos desocupados, hayan de desacomodarse ellos mismos para darnos alojamiento.

2 — Es tan sólo propio de personas vulgares e in-considerables el ir a permanecer de asiento en las casas de campo a donde se trasladan sus amigos para mudar de temperamento y reponer su salud. El que toma una de estas casas con tal objeto lo

hace generalmente después de haber pasado por todos los quebrantos y sacrificios que trae consigo una enfermedad; y aun cuando así no sea, sus gastos han de aumentarse necesariamente, y siempre le serán gravosos los que se vea obligado a hacer para obsequiar a sus huéspedes. Y téngase presente que estas consideraciones deben obrar en nuestro ánimo para retraernos, no sólo de ir a habitar en las casas de nuestros amigos convalecientes, sino de hacerles visitas a horas en que los pongamos en el caso de sentarnos a su mesa.

3 — También pueden nuestros amigos trasladarse temporalmente a una casa de campo, no ya para tomar aires, sino con el objeto de descansar de sus fatigas y solazarse; y aunque es natural que cuenten entonces con recibir frecuentes visitas y que presupongan los gastos necesarios para obsequiarlos, en todo lo que sea ponerlos en el caso de prepararnos habitación y sentarnos a su mesa, la delicadeza nos prohíbe hacer otra cosa que ceder prudente y racionalmente a sus insistencias.

4 — Supuesta la necesidad imprescindible de hospedarnos en la casa de un amigo, procuraremos permanecer en ella el menos tiempo que nos sea posible, sobre todo si ello ha de obligarle a aumentar considerablemente sus gastos, o si se ha visto en la necesidad de privarse del uso de algunas habitaciones que haya desocupado únicamente para recibirnos.

5 — Las personas de buena educación, aunque sea en establecimientos públicos que se encuentren hospedadas siempre procuran no hacerse molestas, ni llevar sus exigencias más allá de lo justo y necesario, tratando con afabilidad a los mismos a quienes pagan su dinero. Por consiguiente, cuando es la amistad la que las recibe en su seno, sus atenciones son mucho más exquisitas; y en su manera de conducirse tan sólo inspiran el deseo de corresponder dignamente al obsequio que reciben, y de dejar agradables recuerdos en todo círculo de la familia de que, puede decirse, han formado parte.

6 — Ya se deja ver que en la casa en que estamos hospedados habremos de conducirnos conforme a las reglas establecidas en los artículos precedentes; pero tengamos entendido que en ella debemos usar siempre de menos libertad que en nuestra propia casa, por grande que sea la amistad que nos una a las personas que nos rodean.

7 — Esto no quiere decir que hayamos de mostrarnos esquivos a la cordialidad y confianza con que se nos favorezca, pues de esta manera corresponderíamos

indignamente a la amistad y a la generosa fusión de la hospitalidad; sino que debemos establecer siempre una diferencia por pequeña que sea, entre la libertad que nos brinda el propio hogar, y la casa en que vivimos accidentalmente, donde los principios ya establecidos de la etiqueta no nos conceden igual grado de confianza que entre nuestra familia.

8 — Cuando los dueños de la casa hayan descuidado el proveemos de algunos muebles que necesitemos en nuestra habitación, evitemos el pedirles los que no nos sean del todo imprescindibles; prefiriendo siempre comprar aquellos que por su pequeño volumen no han de llamar la atención, y pueda entenderse en todo caso que hemos llevado en nuestro equipaje.

9 — Procuremos hacer por nosotros mismos, todo aquello que no haga absolutamente indispensable la intervención de las personas de la casa.

10 — Tributemos un respeto sin límites a los usos y costumbres de la casa en que estamos, y procuremos descubrir discreta y sagazmente todas aquellas privaciones a que las personas de la familia se sujeten en su tenor de vida, con el objeto de obsequiarnos y complacemos, a fin de arreglar nuestra conducta de manera que se hagan innecesarias.

11 — Jamás penetremos en las piezas interiores de la casa, y mucho menos en aquellas que sirvan de dormitorios.

12 — Tratemos con dulzura a los criados de la casa, y manifestémosles siempre nuestro agradecimiento por los servicios que nos prestan. Al despedirnos de la casa es muy propio y decente que les hagamos algún presente, sin excluir a aquellos a quienes no haya tocado el servirnos.

13 — Luego que hayamos regresado al lugar de nuestra residencia aprovecharemos la primera oportunidad para escribir a los amigos que nos hospedaron en una corta y afectuosa carta muy llena de expresiones y agradecimiento.

14 — Si después de haber regresado a nuestra casa queremos hacer algún presente a las personas que nos hospedaron, no lo hagamos sino pasado algún tiempo, a fin de despojarlo del carácter remuneratorio que pudiera atribuírsele, el cual lo convertiría desde luego en una demostración indelicada; y no elijamos nunca para esto, un objeto demasiado costoso, ni de un valor que se aproxime siquiera a la cantidad en que pueden estimarse los gastos hechos.

XI

De los deberes de la hospitalidad

1 — Desde el momento en que una persona cualquiera se dirige a nuestra casa se supone que ha contado con recibir de nosotros una acogida cortés benévola; pues claro es que se abstendría de penetrar en el recinto donde ejercemos un dominio absoluto, si temiera de nuestra parte ser desatendida o de cualquier otra manera mortificada.

2 — Nada es más bello ni más noble que el ejercicio de la hospitalidad cuando es nuestro mismo enemigo el que busca en nuestro hogar un amparo contra el peligro que le amenaza; y es entonces cuando se pone a la más decisiva prueba el temple de nuestra alma, la elevación de nuestro carácter, la solidez de nuestros principios y la grandeza de nuestros sentimientos.

3 — Debemos recibir siempre con atención y afabilidad a aquel que, sin merecer la calificación de enemigo nuestro, nos haya hecho, o creamos habernos hecho alguna ofensa. La civilidad nos prohíbe absolutamente mostrar a ninguna persona en nuestra casa, ya sea por medio de palabras, o por señales exteriores de disgusto, la queja que de ella tenemos; a menos que se trate de una explicación pacífica y cortés, la cual, presidida como debe estar por la amistad y por el sincero deseo de cortar una desavenencia, excluirá desde luego toda manifestación que pueda ser desagradable y mortificante.

4 — Jamás recibamos con displicencia, ni menos contestemos con palabras destempladas, al infeliz que llega a nuestras puertas a implorar nuestro socorro. Aquel a quien la desgracia ha condenado a vivir de la beneficencia de sus semejantes no merece por cierto que le humillemos: y ya que no podamos remediar sus necesidades, ofrezcámosle el consuelo de una acogida afable y benévola. Cuando no podamos dar limosnas, demos siquiera buenas palabras, que para el desvalido son también obras de caridad.

5 — Aunque podría bastar lo dicho para comprender todo lo que debemos a nuestros amigos siempre que se encuentren en nuestra casa, bueno será indicar aquí algunas reglas especiales que tenemos que observar cuando en ella les damos

hospedaje, y han de vivir por lo tanto en familia con nosotros.

6 — Desde que un amigo nos anuncia que va a hospedarse en nuestra casa, nos dispondremos a recibirle dignamente, preparándole la habitación que consideremos más cómoda, en la cual pondremos todos los muebles que pueda necesitar; y si tenemos noticia oportuna del día y la hora de su llegada, saldremos a encontrarle al sitio de su arribo para acompañarle a nuestra casa.

7 — No permitiremos que nuestro huésped haga ningún gasto para su manutención.

8 — Procuraremos estudiar las costumbres domésticas de nuestro huésped a fin de impedir que las altere en nada para acomodarse a las nuestras; sometiéndonos con este objeto a las privaciones que sean necesarias, y procediendo de manera que no lleguen a su conocimiento.

9 — Durante la residencia de un amigo en nuestra casa evitemos el invitar a nuestra mesa a personas que le sean enteramente desconocidas, con los cuales no sea oportuno ponerle en relación, y sobre todo a aquellas que con él se encuentren desacordadas; a menos que respecto a estas últimas, y según las reglas que exponremos más adelante, nos sea lícito aprovechar esta coyuntura para promover una decorosa reconciliación.

10 — Es nuestro deber informarnos de los manjares que nuestro huésped prefiere, a fin de presentárselos siempre en la mesa; si además de las comidas que hacemos ordinariamente en el día, acostumbra algunas otras, para que no las eche de menos en nuestra casa; finalmente, si gusta de tomar frutas, dulces y otras golosinas, para que del mismo modo procuremos proporcionárselas.

11 — Hagamos de manera que nuestro huésped tenga en nuestra casa toda la libertad y desahogo de que debe gozarse en el seno de la vida doméstica; y no manifestemos nunca disgusto cuando por ignorancia o defecto de educación llegue a traspasar en este punto los límites que la etiqueta le demarca.

12 — Si nuestro huésped enfermase, consideremos que nada aumenta más los sufrimientos de una enfermedad que la ausencia de la propia familia; y procuraremos por tanto atenuar esta pena con cuidados de tal manera exquisitos y afectuosos que no le permita echar de menos los que recibirla de sus mismos deudos.

13 — Al separarse un huésped de nosotros le manifestaremos nuestra pena por su partida y le excitaremos afectuosamente a que vuelva a usar de nuestra casa; acompañándole hasta el punto de partida de nuestra ciudad: aeródromo o puerto según el caso.

14 — Si pasado el tiempo necesario para recibir una carta de nuestro huésped no llegáramos a recibirla, entonces le escribiremos nosotros, pues debemos suponer que él no ha podido hacerlo, o que si lo ha hecho, su carta se ha extraviado.

XII

Reglas diversas

1 — Evitemos cuidadosamente que se nos oiga nunca levantar la voz en nuestra casa, a lo cual nos sentimos fácilmente arrastrados en las ligeras discusiones que se suscitan en la vida doméstica, y sobre todo cuando reprendemos a nuestros inferiores por faltas que han llegado a irritarnos.

2 — La mujer se halla más expuesta que el hombre a incurrir en la falta de levantar la voz, porque teniendo a su cargo el inmediato gobierno de la casa sufre directamente el choque de las frecuentes faltas que en ella se cometen por niños y domésticos. Pero entienda la mujer, especialmente la mujer joven, que la dulzura de la voz es en ella un atractivo de mucha más importancia que en el hombre: que el acto de gritar la desluce completamente; y que si es cierto que su condición la ‘somete bajo este respecto, así como bajo otros muchos, a duras pruebas, es porque en la vida no nos está nunca concedida la mayor ventaja sino a precio del mayor sacrificio.

3 — La mujer debe educarse en los principios del gobierno doméstico, y ensayarse en sus prácticas desde la más tierna edad. Así, luego que una señorita ha entrado en el uso de su razón, lejos de servir a su madre de embarazo en el arreglo de la casa y la dirección de la familia, la auxiliará eficazmente en el desempeño de tan importantes deberes.

4 — Tengamos como una regla general, el servirnos por nosotros mismos en todo aquello en que no necesitamos del auxilio de los criados o de las de más personas con quienes vivimos; y no olvidemos que la delicadeza nos prohíbe especialmente

ocurrir a manos ajenas, para practicar cualquiera de las operaciones necesarias al aseo de nuestra persona.

CAPÍTULO CUARTO

DEL MODO DE CONDUCIRNOS EN DIFERENTES LUGARES FUERA DE NUESTRA CASA

I

Del modo de conducirnos en la calle

1 — Conduzcámonos en la calle con gran circunspección y decoro, y tributemos las debidas atenciones a las personas que en ella encontremos; sacrificando, cada vez que sea necesario, nuestra comodidad a la de los demás, conforme a las reglas que aquí se establecen.

2 — Nuestro peso no debe ser ordinariamente ni muy lento ni muy precipitado; pero es lícito a los hombres de negocios acelerarlo un poco en las horas de trabajo.

3 — Los movimientos del cuerpo deben ser naturales y propios de la edad, del sexo y de las demás circunstancias de cada persona. Gravedad en el anciano, en el sacerdote, en el magistrado: suavidad y decoro en la señora: modestia y gentileza en la señorita: moderación y gallardía en el joven; afectación en nadie.

4 — Los brazos ni deben caer de su propio peso de modo que giren libremente, ni contraerse basta el punto de que vayan como adheridos al cuerpo, sino que deben gobernarse lo suficiente para que lleven un movimiento suave y elegante.

5 — No está admitido llevar las manos ocultas en la parte del vestido que cubre el pecho, ni en las faltriqueras del pantalón. Las manos deben ir siempre a la vista y en su disposición natural, sin recoger los dedos ni extenderlos.

6 — Nuestras pisadas deben ser suaves, y nuestros pasos proporcionados a nuestra estatura. Sólo las personas ordinarias asientan fuertemente los pies en el suelo, y forman grandes trancos para caminar. Respecto del paso demasiado corto, ésta es una ridícula afectación, tan sólo propio de personas poco juiciosas.

7 — No fijemos detenidamente la vista en las personas que encontremos, ni en las que se hallen en sus ventanas, ni volvamos la cara para mirar a las que ya han pasado: costumbres todas impropias de gente bien educada.

8 — No nos acerquemos nunca a las ventanas de una casa con el objeto de dirigir nuestras miradas hacia adentro. Este es un acto incivil y grosero, y al mismo tiempo un ataque a la libertad inviolable de que cada cual debe gozar en el hogar doméstico.

9 — Una persona de educación, no se detiene delante de las ventanas de una casa donde se celebra un festín.

10 — Cuidemos de no hablar nunca tan recio que los demás puedan percibir distintamente lo que conversamos.

11 — De ninguna manera llamemos a una persona que veamos en la calle, especialmente si por algún respecto es superior a nosotros.

12 — No está permitido detener a una persona en la calle sino en el caso de una grave urgencia, y por muy breves instantes. En general el inferior no debe nunca detener al superior.

13 — Jamás detengamos a aquel que va acompañado de señoras, o de cualquiera otra persona de respeto.

14 — Podemos sin embargo detener a un amigo de circunstancias análogas a las nuestras, aunque no tengamos para ello un objeto importante; pero guardémonos de hacerlo respecto de aquellos que sabemos viven rodeados de ocupaciones, y de los que por el paso que llevan, debemos suponer que andan en asuntos urgentes.

15 — Por regla general jamás debemos detener a los hombres de negocios en las horas de trabajo, sino con el objeto de hablarles de asuntos para ellos importantes o de recíproca conveniencia, y esto en los casos en que no nos sea dable solicitarlos en sus establecimientos.

16 — Una vez detenidas dos personas en la calle, toca a la más caracterizada de ellas adelantar la despedida: mas si se han detenido tres, no hay inconveniente para que se separe primero la menos caracterizada.

17 — Jamás pasemos por entre dos o más personas, quienes fueren, que se hayan

detenido a conversar; y en el caso de que no podamos evitarlo, por ser el lugar estrecho o por cualquier otra causa, suspenderemos por un momento nuestra marcha y pediremos cortésmente permiso para pasar por en medio.

18 — Las personas que se encuentran detenidas evitarán por su parte que el que se acerca llegue a solicitar permiso para pasar, ofreciéndole de antemano el necesario espacio; y harán que pase por en medio, aunque no sea absolutamente indispensable, si es una señora u otra persona cualquiera a quien se deba tal obsequio.

19 — Cuando las personas que están detenidas ocupen el lugar de la acera, despejarán ésta enteramente al pasar señoras u otras personas de respetabilidad.

20 — Debemos un saludo, y las señoras una ligera inclinación de cabeza, a las personas que encontrándose detenidas, se abren para dejar libre el paso por la acera o por en medio de ellas.

21 — Cuando una persona ha de pasar por delante de otra, el inferior cederá siempre el paso al superior, el caballero a la señora. En automóvil las reglas que priman el tránsito, se deben observar con toda exactitud para no molestar a los automovilistas. En muchos casos de encuentros entre personas de diferente sexo, priman las reglas naturales de galantería que siempre debe el hombre a las damas.

22 — Toca siempre a las señoras autorizar con una mirada el saludo de los caballeros de su amistad y a los superiores el de los inferiores.

23 — No debe saludarse nunca a la persona con quien no se tiene amistad. Sin embargo, debemos siempre un saludo a las personas de alta respetabilidad a quienes encontramos de cerca, y a todas aquellas que de un modo notable nos hayan cedido la acera con la intención de obsequiamos.

24 — Cuando saludamos a señoras o a otras personas respetables, no nos limitaremos a tocamos el sombrero, sino que nos descubriremos enteramente.

25 — Cuando encontremos a una persona de nuestra amistad, acompañada de otra que no lo sea, haremos de manera que nuestro saludo las incluya a ambas.

26 — En el caso del párrafo anterior la persona que va con nuestro amigo, si es una señora, deberá contestarnos con una ligera inclinación de cabeza, y si es un hombre,

se tocará el sombrero.

27 — Para quitarnos y tocarnos el sombrero, y para todos los demás movimientos de cortesía en que hayamos de usar de la mano, empleemos generalmente la derecha.

28 — No saludemos nunca desde lejos a ninguna persona con quien no tengamos una íntima confianza, y en ningún caso a una señora ni a otra persona cualquiera de respetabilidad.

29 — Cuando según se deduce de la regla anterior, podemos saludar desde lejos a una persona, hagámoslo únicamente por medio de una inclinación o de un movimiento de mano.

30 — Cuando encontramos a una señora o a cualquier otra persona respetable que nos manifieste el deseo de hablarnos, no permitiremos que se detenga, sino que, aun cuando llevemos una dirección opuesta, continuaremos marchando con ella hasta la esquina inmediata, donde ella misma deberá adelantar la despedida.

31 — Pero las señoras, y todas las personas que saben han de recibir esta muestra de consideración, deberán por lo mismo evitar el entrar en conversación en la calle con aquellos que deben tributársela, cuando para ello no tengan un motivo urgente.

32 — No dirijamos nunca la palabra con el sombrero puesto a una señora o a una persona constituida en alta dignidad.

33 — En el caso del párrafo anterior, la persona a quien hablamos nos excitará desde luego a que nos cubramos; pero, si por su edad u otras circunstancias, fuere ella demasiado respetable para nosotros, no cedamos a su primera insinuación, bien que nunca esperaremos la tercera.

34 — Es un acto muy incivil el conservar o tomar la acera cuando ha de privarse de ella a una persona a quien se debe particular atención y respeto. Para el uso de la acera hay reglas fijas, las cuales no pueden quebrantarse sin faltar abiertamente a la urbanidad.

35 — En todos los casos el inferior debe dejar la acera al superior, y el caballero a la señora; y cuando se encuentran dos personas de circunstancias análogas, la regla general es que la conserve el que la tiene a su derecha.

36 — Una sola persona debe ceder la acera a dos o tres personas que se encuentren juntas; a menos que le sean todas inferiores, pues entonces serán ellas las que deberán cederla.

37 — Cuando van tres caballeros juntos deben marchar en una misma línea lateral, tomando el centro el más caracterizado, y el lado de la acera el que le siga en respetabilidad. Pero si yendo un sujeto de alto carácter los dos que le acompañan le son muy inferiores, entonces llevará aquél el lado de la acera, y éstos se situarán en el orden que les indiquen sus respectivas circunstancias.

38 — En ningún caso deberán marchar más de tres personas en una misma línea lateral.

39 — Cuando de dos o tres personas que encuentren a otra sola, le sea una superior y las demás inferiores, éstas se abrirán dejando a aquéllas la acera, para que la persona sola pase por en medio.

40 — Cuando son señoras las que van se observa generalmente lo siguiente:

1.º. una señora y una señorita marchan en una misma línea;

2.º. si van dos señoras y una señorita, las señoras van juntas y la señorita por delante;

3.º. si son tres señoras, marchan en una misma línea;

4.º. si es una señora y dos señoritas la señora marcha sola y las señoritas por delante;

5.º. si son tres señoritas, o marchan todas juntas o la de más edad va sola y las demás por delante, o las dos de más edad van juntas y la otra por delante.

41 — Las personas bien educadas siempre procuran ceder la acera a los demás; bien que nunca a aquellos que les son muy inferiores, porque en realidad, sería intolerablemente ridículo que un anciano: tratara de hacer este obsequio a un niño, o una señora a un joven.

42 — Una señora que va acompañada de un caballero cede siempre la acera a las señoras solas que encuentra; pero si van dos señoras y un caballero en el centro, sólo la cederán a señoras de mayor respetabilidad.

43 — Pueden encontrarse señoras que de una y otra parte vayan acompañadas de caballeros, y para tales casos se tendrán presentes las siguientes reglas:

1.a, cuando en todos los que se encuentran median circunstancias iguales, así respecto del número de personas, como de su respetabilidad, la acera corresponde, según la regla general, a los que la tienen a su derecha;

2.a, cuando entre una y otra parte existe en totalidad una diferencia notable de respetabilidad, también se aplicará la regla general, y los inferiores cederán la acera a los superiores;

3.a, cuando entre una y otra parte hay diferencia en el número de personas se dará la preferencia al mayor número; a menos que en la parte del menor número concurren circunstancias de una notable superioridad;

4.a, en todos los demás casos se obrará discrecionalmente; sin olvidar nunca que si bien el que usare de más desprendimiento manifestará mejor educación, no por eso podrá un caballero hacer este género de obsequios a las personas que encuentre, a costa de la comodidad y con mengua de la respetabilidad de las señoras que acompañe.

44 — Cuando se encuentren grupos de más de tres personas, y no exista entre unas y otras en totalidad una diferencia que marque claramente el derecho a la acera, como cuando son de una parte señoras y de otra hombres se estimarán generalmente las circunstancias de los que marchen por delante; pues serían embarazosos y ridículos los movimientos que hubieran de hacerse para que cada inferior diese preferencia a cada superior.

45 — Cuando una persona va en la misma dirección y por la misma acera que otra, a la cual va a dejar por detrás, por llevar un paso más acelerado, no debe tomar la dirección que ella tenga derecho, si no encuentra fácil y cómodamente el suficiente espacio. Pero el que siente pasos por detrás debe cuidar de dejar siempre este espacio, pues debería serle penoso que una señora o cualquiera otra persona respetable, tuviera que tomar el lado de la calle para pasar. Siempre que en estos casos media una superioridad notable, es lícito abrirse paso por el lado de la acera, por medio de una ligera y delicada insinuación.

46 — Cuando un caballero acompaña a una señora, ésta lleva el lado de la acera; si

conduce dos, se coloca en el centro, tomando la acera la más caracterizada; si conduce una señora y dos señoritas, da el brazo a la señora, y las señoritas van por delante; y si conduce a una señora y tres señoritas, da el brazo ala señora ya la señorita de más edad, y las otras dos van por delante.

47 — Al ofrecer un caballero el brazo a dos señoras debe entrar por detrás de ellas, y nunca presentarse por delante, de manera que les dé la espalda al colocarse en el centro.

48 — Cuando un caballero que acompaña a señoras encuentra un mal piso, hace que las señoras ocupan el lugar más cómodo y decente, aunque tenga que abandonar la posición que habla tomado según las reglas aquí establecidas.

49 — El caballero que acompaña a señoras debe adaptar su paso al de aquella que marche más lentamente.

50 — Cuando un caballero acompaña a una señora y a una señorita, o a una señora de avanzada edad y a otra señora joven, debe cuidar, al cambiar de acera, hacer que la señorita o señora joven cambie también de lugar, para que vaya siempre del lado de la calle.

51 __ Cuando se sube a un automóvil, si está manejado por un chofer las señoras más caracterizadas tomarán los asientos de atrás y las de menor edad los del lado del chofer. Si hay señoras y caballeros estos últimos tomarán los asientos al lado del chofer, siempre que todos los- de atrás estén ocupados por señoras.

Si la persona que conduce el automóvil es la dama o caballero dueño del vehículo, los asientos se distribuirán indiscriminadamente. Si el caballero que conduce el carro está acompañado de una señora e invita a una persona amiga de su misma categoría para subir al coche, y le insinúa que suba adelante si el asiento es para tres personas, compete a esta última rechazar el ofrecimiento en aras de la comodidad general.

52 — El dueño de un automóvil es el anfitrión de las personas que suben en él y está obligado a tratarlas con todo miramiento y consideración evitando frenadas bruscas, velocidades excesivas y pidiendo el consentimiento de sus invitados para abrir y cerrar ventanas, poner radio, etc., preguntando a las señoras si se encuentran cómodas.

53 — Cuando un caballero invita a una dama a subir a un automóvil que él mismo maneja, tiene la obligación de abrirla la puerta, esperar que ésta se acomode y cerrarla después. Luego puede dirigirse a su sitio. Al llegar al lugar de su destino bajará él primero, abrirá la puerta a la dama y la ayudará a descender del auto.

54 — Cuando las señoras van acompañadas no sólo de caballeros de su familia sino de otros de su amistad, éstos tendrán siempre la preferencia en todo lo que sea obsequiarías, ofrecerles el brazo, ayudarlas a montar a caballo y a desmontar, etc. Respecto de los amigos entre sí, tendrán la preferencia los de menos intimidad, y entre éstos, los que sean más caracterizados por su edad y sus demás circunstancias personales.

55 — Si encontramos a una persona en una situación cualquiera en que necesite de algún auxilio que podamos prestarle, se lo ofreceremos desde luego, aun cuando no tengamos con ella ninguna especie de relaciones.

56 — Al pasar por una iglesia cuyas puertas estén abiertas, quitémonos el sombrero en señal de reverencia; y si fuere en momentos en que se anuncia el acto augusto de la elevación, no nos cubramos hasta que no haya terminado.

57 — Tributemos un respeto profundo a todos los actos religiosos que se celebren en la calle; y tengamos siempre muy presente que una persona culta y bien educada no toma jamás parte en los desórdenes que suelen formarse en las procesiones, en los cuales se falta, no sólo a los deberes que la religión y la moral nos imponen, sino a la consideración que se debe a las personas que a ellas asisten con una mira puramente devota.

58 — Cuando advirtamos que el Viático está en la misma calle que nosotros atravesemos, aunque sea a mucha distancia, nos quitaremos el sombrero, y no nos cubriremos hasta que la procesión o nosotros hayamos variado de calle; y siempre que haya de pasar el Viático por junto de nosotros, nos arrodillaremos, doblando ambas rodillas, sea cual fuere el lugar en que nos encontremos.

59 — Debe aquí advertirse, por conclusión, que la costumbre de andar por la calle con un perro, es enteramente impropia de personas bien educadas, sobre todo en calles concurridas donde éste puede molestar. En caso de caminatas fuera de sitios muy poblados, sí está permitido.

II

Del modo de conducirnos en el templo

1 — El templo, como antes hemos dicho, es la casa del Señor y por tanto un lugar de oración y recogimiento, donde debemos aparecer siempre circunspectos y respetuosos, con un continente religioso y grave, y contraídos exclusivamente a los oficios que en él se celebren.

2 — Es un error lastimoso, y en que jamás incurren las personas que poseen una educación perfecta, el creer que sea lícito conducirse en el templo con menos circunspección, respeto y compostura que en las casas de los hombres, Y a la verdad, seria una monstruosa contradicción el admitir y practicar el deber de manejarse dignamente en una tertulia y ofrecer al mismo tiempo el ejemplo de una conducta irrespetuosa y ajena del decoro y la decencia, en el lugar sagrado en que reside la Majestad Divina.

3 — Desde que nos acercamos al umbral de la puerta, quitémonos el sombrero y no volvamos a cubrirnos hasta después de haber salido a la calle.

4 — Al entrar en el templo cuidemos de no distraer con ningún ruido la atención de los que en él se encuentran, ni molestarlos de ninguna manera; y Jamás pretendamos penetrar por lugares que estén ya ocupados, y por los cuales no podamos pasar libremente, por muy devota que sea la intención que llevemos.

5 — Guardémonos de llevar con nosotros niños demasiado pequeños, que por su falta de razón pueden perturbar a los demás con el llanto o de cualquiera otra manera; y tengamos presente que llevar a la iglesia un perro es un acto imperdonablemente indigno e irreverente.

6 — Dentro del templo no debe saludarse a ninguna persona desde lejos, y cuando ha de hacerse de cerca, tan sólo es lícito un ligero movimiento de cabeza, sin detenerse jamás a dar la mano ni mucho menos a conversar.

7 — Aunque el templo es por excelencia el lugar de la oración, a ninguno le es lícito rezar tan recio que perturbe a los demás.

8 — Abstengámonos de apartar la vista del lugar en que se celebren los Oficios para fijarla en ninguna persona, especialmente de otro sexo.

9 — Se falta al respeto debido a las personas que se encuentran en el templo, a más de ofenderse a la Divinidad, omitiendo aquellos actos que, según los ritos de la Iglesia son propios de cada uno de los Oficios que se celebran. Por esto las personas bien educadas, se abstienen de penetrar en los templos destinados al culto de una religión diversa de la suya, cuando no están dispuestas a someterse a las prácticas que ella establece.

10 — No tomemos nunca asiento en la iglesia, sin que por lo menos hayamos hecho una genuflexión hacia el altar mayor.

11 — Al pasar por delante de un altar en que esté depositado el Santísimo Sacramento, haremos una genuflexión y al retirarnos del templo, si salimos por la puerta principal, haremos también una genuflexión hacia el altar mayor.

12 — En los casos del párrafo anterior, doblaremos precisamente ambas rodillas, si la Majestad estuviere expuesta.

13 — También haremos una genuflexión, cuando pasemos por delante de un altar donde se esté celebrando el santo sacrificio de la Misa, si el sacerdote hubiera ya consagrado y aún no hubiese consumido.

14 — Al pasar por un lugar donde se encuentren expuestas a la veneración las imágenes del Redentor o de su Santísima Madre, haremos igualmente una genuflexión; y cuando las efigies expuestas fueren de Santos, haremos una inclinación en señal de reverencia.

15 — Siempre que haya de pasar por junto a nosotros un sacerdote revestido, que se dirija al altar o venga de él, nos detendremos y le haremos una inclinación de reverenda.

16 — Respecto de la situación en que debemos estar durante la misa, observaremos las reglas siguientes:

1.a, al principiar el celebrante el introito ad alteren Dei, nos arrodillaremos, y así permaneceremos hasta el acto del Evangelio, en que nos pondremos de pie;

2.a, cuando la misa tenga Credo, haremos la misma genuflexión que hace el celebrante al Incarnatus;

3.a, terminado el Ofertorio, podremos sentarnos, hasta que el celebrante diga Sanctus, en que volveremos a ponemos de pie;

4.a, al inclinarse el celebrante para pronunciar las palabras de la consagración, nos arrodillaremos doblando ambas rodillas y así permaneceremos hasta el fin de la sunción, en que podremos de nuevo sentarnos;

5.a, después que el celebrante haya rezado las últimas oraciones y se dirija al medio del altar, nos pondremos de pie: y en el acto de la bendición, haremos una inclinación de reverencia;

6.a, en las misas solemnes, podremos además sentarnos cada vez que se siente el celebrante;

7.a, las señoras permanecerán siempre arrodilladas, fuera de los casos en que, según las reglas precedentes, es permitido sentarse.

17 — Siempre que se anuncie el acto de la Elevación en cualquier altar nos arrodillaremos igual. Mente, doblando ambas rodillas, hasta que aquél haya terminado enteramente. Y cuando se cante en el coro el incarnatus, nos arrodillaremos de la misma manera, y no nos pondremos de pie hasta que oigamos las palabras Et resurrexit, etc.

18 — También deberemos arrodillarnos:

1.º, cuando se cante el Tantum ergo;

2.º, cuando se cante el versículo Te ergo quaesumus del Te Deum;

3.º, cuando se esté dando la comunión;

4.º, finalmente, cada vez que en la celebración de los Oficios se arrodillen el celebrante, los que le acompañen y los eclesiásticos que canten en el coro.

19 — Por regla general, cuando asistimos a Oficios funerarios o a cualquiera otra función en que nos situemos al lado de un asiento, conservaremos siempre la misma actitud que tomen los eclesiásticos que canten en el coro. Sería un acto no menos incivil que irreverente, el mantenernos de pie o sentados, cuando aquéllos permanecen arrodillados o de pie.

20 — Cuando estemos de pie mantengamos el cuerpo recto, sin descansarlo nunca de un lado; y cuando estemos sentados, guardémonos de recostar la cabeza sobre el espaldar del asiento, de extender, y cruzar las piernas, y de tomar, en fin ninguna posición que de alguna manera desdiga de la severa circunspección que debe presidir siempre en el tiempo a todas nuestras acciones.

21 — Cuando lleguemos a un país extranjero, y queramos visitar un templo, no lo hagamos a horas en que se celebre en él una festividad, o un acto cualquiera para el cual se hayan congregado muchas personas.

22 — Es un acto extraordinariamente incivil, e indigno de un hombre de buenos principios, el mezclarse entre las señoras al salir del templo, hasta el punto de estar en contacto con sus vestidos.

23 — Los jóvenes de fina educación no se encuentran jamás en esas filas de hombres que, en las puertas de las iglesias, suelen formar una calle angosta por donde fuerzan a salir a las señoras para mirarlas de cerca.

III

Del modo de conducirnos en las casas de educación

1 — Procuraremos no entrar en las casas de educación a horas en que podamos ser causa de que se interrumpa el estudio o la enseñanza, o en que los maestros hayan de desatender a los alumnos para recibirnos.

2 — Cuando nos dirijamos a una de estas casas con el objeto de visitar a un alumno, solicitemos por el jefe del establecimiento, o por la persona que le represente, y pidámosle el correspondiente permiso para hacer nuestra visita.

3 — Si al acercarnos a la casa notamos que se reprende en ella a algún alumno, evitemos entrar en tales momentos, y si hemos entrado, retirémonos con cualquier pretexto razonable.

4 — Las atenciones que tributemos a los alumnos se entienden tributadas al mismo establecimiento, y en especial a sus directores. Así, no penetremos nunca en estos edificios, sin quitarnos el sombrero y manifestarnos atentos y respetuosos, por más jóvenes que sean las personas que se ofrezcan a nuestra vista.

5 — Jamás nos creamos autorizados para reprender en voz alta a nuestros hijos o pupilos dentro del establecimiento en que los tengamos colocados. Sobre ser éste un acto que los sonroja y que perjudica su educación moral, faltamos así a la consideración que debemos al establecimiento, e invadimos la autoridad absoluta que en él deben ejercer sus directores, y que la buena educación y la etiqueta nos mandan siempre respetar.

IV

Del modo de conducirnos en los cuerpos colegiados

1 — El hombre de buena educación, cuando se encuentra en una asamblea cualquiera, no sólo tributa al cuerpo y a cada uno de sus miembros aquellos homenajes que están prescritos por sus particulares estatutos y por las reglas generales de la etiqueta parlamentaria, sino que cuida de no olvidar jamás en ellas sus deberes puramente sociales, guardando a sus colegas todos los miramientos y atenciones, de los que la urbanidad no nos releva en ninguna situación de la vida.

2 — Nada hay que exponga más al hombre a perder la tranquilidad de su ánimo, y junto con ella la cultura y delicadeza de sus modales, que la contradicción que experimenta en sus opiniones cuando se empeña en hacerlas triunfar, y cuando sabe que debe someterlas a la decisión de una mayoría, que al fin ha de resolver sin necesidad de convencerle.

3 — Desde que en tales casos el hombre llega a perder su serenidad, ya no sólo se ve arrastrado a faltar a sus colegas en las debidas consideraciones, sino que descendiendo al terreno de las personalidades, irrita los ánimos de los mismos a quienes le importa persuadir, y hace por tanto más difícil el triunfo de su propia causa.

4 — El que en medio de la discusión lanza invectivas e insultos a sus contrarios, comete además una grave falta de respeto a la corporación entera, y aun las personas de fuera de ella que puedan hallarse presentes.

5 — Mas cuando se ha sostenido una opinión con calma, cuando no se han usado otras armas que las del raciocinio, cuando se ha respetado la dignidad personal y el

amor propio de los demás, no sólo se han llenado los deberes de la urbanidad, sino qué se han empleado los verdaderos medios de producir el convencimiento; e imposible será que de este modo no se alcance el triunfo, si se está en posesión de la verdad y de la justicia, y la buena fe preside a los contrarios.

6 — Es impolítico interrumpir al que habla, con frases e interjecciones de desaprobación, que en nada contribuyen a ilustrar las cuestiones y que manifiestan poco respeto a la persona a quien se dirigen y a la corporación entera.

7 — Para nada se necesita de mayor tacto y delicadeza, que para negar a otro la exactitud de lo que afirma, aun cuando esto haya de hacerse en privado; y así ya puede considerarse cuán corteses no deberán ser los términos que se empleen para hacerlo a presencia de una asamblea, donde toda palabra ofensiva causarla una sensación profundamente desagradable, no sólo a la persona a quien se dirigiese, sino a la misma asamblea.

8 — La difusión en los discursos los hace pesados y fastidiosos, y molestando al auditorio, le distrae de la cuestión con perjuicio del mismo que la sostiene. El que habla debe contraerse a los puntos esenciales del asunto de que trata, sin entrar en digresiones impertinentes, y observando aquellas reglas de la oratoria que dan al discurso método, claridad, concisión y energía.

9 — La sátira no está excluida de las discusiones parlamentarias; antes bien las anima y sazona, y sirviendo de pábulo al interés del auditorio, proporciona al que la emplea la importante ventaja de atraer la atención que tanto necesita cautivar. Pero no se trata aquí de la sátira ‘cáustica y mordaz, que incendia y divide los ánimos y cierra las puertas a la razón y al convencimiento, sino de la sátira fina y delicada, que, dirigida a las cosas y nunca a las personas, aprovecha el elemento de la imaginación sin ofender el decoro del cuerpo ni la dignidad del hombre.

10 — El que pierde una cuestión debe dar una prueba de cultura, y de respeto a la mayoría, manifestándose, si no contento y satisfecho, por lo menos resignado y tranquilo, y con un continente que revele una calma superior a los sentimientos mezquinos de un necio e impotente orgullo.

V

Del modo de conducirnos en los espectáculos

- 1** — Cuando hayamos de concurrir a una diversión pública presentémonos en el local un poco antes de la hora señalada para principiarse, a fin de no exponernos a tener que entrar en momentos en que perturbemos a los demás. Esta regla debe ser más estrictamente observada por las señoras, por cuanto no siendo en ellas decoroso que esperen, como los hombres, el inmediato entreacto o intervalo para penetrar hasta sus asientos, su llegada después de principiada la función, habría de molestar siempre a los circunstantes.
- 2** — Cuando un caballero acompaña a señoras a un espectáculo, debe cuidar de colocarlas en los mejores asientos por el orden de sus edades y demás circunstancias personales, situándose él después en el lugar de menos comodidad y preferencia.
- 3** — El caballero que no va acompañando a señoras, y llega al local después de principiada la función, jamás intentará penetrar hasta su asiento, si de este modo ha de llamar la atención de los demás, y sobre todo si ha de molestarlos, sino que guardará para hacerlo al inmediato intervalo.
- 4** — Cuando al llegar un caballero encontrase que su asiento ha sido ocupado por una señora, deberá suponer que tal cosa no ha podido suceder sino por una equivocación, y renunciará enteramente y en silencio a su derecho.
- 5** — Antes de tomar asiento, cerciorémonos de que no lo hacemos en un puesto ajeno, pues nada debe ser más desagradable para un hombre delicado, que una reclamación justa de esta especie. Y antes de dirigirnos a una persona a reclamarle el asiento que ocupa, asegurémonos de que realmente nos pertenece, pues sería todavía más desagradable el que se nos convenciese de que procedíamos equivocada y precipitadamente.
- 6** — Es un acto incivil, y en que se manifiesta poco respeto a la concurrencia, el sentarse en un palco dando la espalda a la escena. Despreciándose de este modo a los actores, se hace naturalmente una ofensa a aquellos que los han considerado dignos de su atención.
- 7** — No permaneceremos jamás con el sombrero puesto en medio de la concurrencia, especialmente si en ella se encuentran señoras. Cuando no haya más que hombres apenas será tolerable el cubrirse durante los intervalos. Y respecto de

las señoras, no es delicado que abusen de los fueros y privilegios de que tan justamente gozan en manera que hayan de estorbar la vista a las personas que queden por detrás.

8 — En las funciones en que los asientos sean comunes, los caballeros deben ceder siempre los mejores puestos a las señoras, y los inferiores cederlos a los superiores.

9 — Procuraremos no separarnos de nuestro asiento durante los intervalos, sin una necesidad urgente, cuando para hacerlo hayamos de molestar a nuestros vecinos.

10 — Algunas personas que se encuentran lejos de sus asientos durante los intervalos, suelen desatender; el signo que se usa para anunciar que va a continuar la función, de modo que entran después precipitadamente cuando han de perturbar a los demás. Evitaremos incurrir en semejante falta; y cuando por algún motivo legítimo no hayamos podido acudir a tomar oportunamente nuestro asiento, esperemos para hacerlo al siguiente intervalo.

11 — Es sobremanera incivil fumar en el local, de manera que el humo del tabaco penetre en los lugares donde se encuentra la concurrencia, aun cuando ésta se componga sólo de hombres.

12 — Son también actos inciviles y groseros el conversar o hacer cualquier otro ruido en medio del espectáculo, llamar la atención de las personas inmediatas para pedirles o hacerles explicaciones relativas al acto que presencian, reír a carcajadas en los pasajes chistosos de una pieza dramática, prorrumpir en exclamaciones bulliciosas en medio del silencio general, y romper en aplausos inoportunos, o prolongar los que sean oportunos hasta llegar a molestar a los concurrentes.

13 — Para los aplausos hay reglas especiales, las cuales no pueden desatenderse sin incurrir en graves faltas, que arguyen ignorancia y mala educación. He aquí las principales:

1.a, el palmoteo en la comedia debe ser corto, porque el juego dramático es en ella más rápido que en la tragedia, y ofrece menos descanso en la terminación de los períodos;

2.a, en la tragedia puede ser más largo, porque el movimiento de la pieza es siempre grave y lento, mas hay situaciones en que el aplauso puede campear más libremente, y aun comunicar solemnidad a la representación;

3.a, jamás debe palmotearse en medio de un período, sobre todo si el interés va en él en crecimiento;

4.a, según esto, el palmoteo sólo es oportuno en la cabal terminación de un período; y tanto en la comedia como en la tragedia será menos prolongado, a medida que esté más próxima la continuación del diálogo;

5.a, en medio de un período en que el actor arranque súbitamente un aplauso, el palmoteo es inoportuno, y lejos de alentar el entusiasmo artístico, lo enfría enteramente, sustituyéndolo con el desagrado que experimenta el actor al ver cortado el vuelo de su inspiración, y malgrado el mayor éxito que acaso esperaba del desarrollo de toda su fuerza. En este caso, tan sólo es lícito el uso de una fugaz interjección, bien que siempre procurando que ella no dañe al interés del pasaje.

14 — Respecto de los aplausos en los dramas líricos y demás funciones filarmónicas, se observarán las reglas del párrafo anterior que a ellas sean aplicables, y especialmente las siguientes:

1.a, el aplauso ruidoso es insoportable, cuando no ha terminado aún la frase musical;

2.a, todo aplauso es inoportuno en medio de un recitado, de una cadencia, y de una frase cualquiera en que tome vuelo la imaginación del cantante;

3.a, en los calderones de un solo, el aplauso debe terminar antes que el cantante abandone el punto que sostiene, para prestar atención a la frase o terminación de frase que sigue;

4.a, en las arias, una vez que concluye el tema del allegro por segunda vez, suele seguir inmediatamente un canto corto y de delicado gusto, el cual quedaría oscurecido con un palmoteo que cayese sobre la terminación del tema;

5.a, en las piezas concertantes, no siempre es oportuno el aplauso, por el riesgo de destruir el efecto de las melodías parciales y de las transiciones. En el dúo, por ejemplo, en que por lo general repite un cantante todo el tema que el otro ha ejecutado, inmediatamente que lo termina, el palmoteo que aplaudiese al primero ofenderla el canto del segundo. El momento del aplauso ruidoso en estas piezas, es generalmente el de los finales, cuando ya el canto no tiene grande interés, y los cantantes han alcanzado todo el éxito a que han podido aspirar.

15 — Las personas prudentes y bien educadas, cuando no poseen los conocimientos que son necesarios para obrar en estos casos con el debido acierto, jamás se arriesgan a ser las primeras en aplaudir sino que se unen siempre al aplauso de los inteligentes.

16 — Cuando un actor que ha entusiasmado al auditorio, y ha abandonado ya la escena, está recibiendo un palmoteo general, que comienzan siempre las personas más caracterizadas, se expresa el deseo de que aquél vuelva a presentarse, con el único objeto de aplaudirle de nuevo.

17 — Es incivil e inconsiderado el pedir a un actor, o a un ejecutante cualquiera, la repetición de una pieza de fuerza. Tan sólo es lícito pedirla de trozos pequeños y que no empañen demasiado los recursos del artista; por lo cual no está esto concedido, entre gentes bien educadas, sino a los inteligentes, que son los que pueden apreciar debidamente todas las circunstancias.

18 — Cuando un actor o ejecutante cualquiera sufre una involuntaria equivocación, la benevolencia, que es tan propia de las personas bien educadas, prohíbe que se manifieste ningún signo de desaprobación que sea capaz de aumentar su embarazo, y de ofuscarle hasta el punto de que el rubor embargue sus potencias y venga a dejarle completamente deslucido.

19 — Es igualmente indigno de una persona benévola y bien educada, el chiflar a un actor poco hábil o que, a pesar de sus esfuerzos, aparece inferior al papel que desempeña. Cuando el artista llega a desagradar al auditorio, ha experimentado ya la mayor de las desgracias que pueden acontecerle; y para comprenderlo, bástele el amargo silencio de la indiferencia o del hastío, sin que sea necesario empeorar su situación con la grosera burla. Esta, a más de ser ajena de las personas cultas, viene a ser un acto de verdadera crueldad, cuando se ejerce contra aquél en quien no puede suponerse otro deseo que el de agradar.

20 — Cuando durante los intervalos visitemos a las señoras de nuestra amistad que se encuentran en los palcos, no cometeremos la incivilidad de permanecer por largo tiempo en el asiento que un caballero nos haya cedido para que hagamos cómodamente nuestra visita; debiendo prolongar ésta lo menos posible, y retirándonos, sobre todo, en el momento en que se dé la señal de que la función va a continuar.

21 — No es propio de personas finas y bien educadas el presentar a las señoras durante un espectáculo gran cantidad de dulces o frutas.

ARTICULO VI

Del modo de conducirnos en los establecimientos públicos

1 — En las oficinas establecidas para la administración de los negocios públicos, no se entra jamás sino con objetos propios de sus respectivas atribuciones, ni se penetra a otros lugares que los destinados a dar audiencia, ni se ejecuta ningún acto contrario a la policía del local, aun cuando no haya de incurrirse por esto en ninguna pena.

2 — En los establecimientos industriales, y demás casas que estén abiertas al público, deberán aplicarse las mismas reglas del párrafo anterior: en ellas no entraremos nunca a distraer inútilmente a los que trabajan: y si puede ser tolerable que les hagamos visitas, es únicamente en los casos en que no podamos hacerlo en sus casas y en que al mismo tiempo sea tal la intimidad de nuestras relaciones, que nuestra presencia no los prive de atender a sus más urgentes quehaceres.

3 — Hay, sin embargo, casos excepcionales, en que puede ser lícito hacer una visita en su escritorio a un hombre de negocios con quien no tengamos íntima confianza: pero esta visita habrá de ser tan corta, que podamos quedar seguros de no haberle causado ningún perjuicio, aun dado que para recibirnos haya tenido que interrumpir una ocupación importante.

4 — Jamás entremos en una oficina con el sombrero puesto, ni fumando. Aquellos que tal hacen, incurren en una imperdonable falta de respeto, y manifiestan apreciar en poco su propio decoro.

5 — Es un acto de grosera inconsideración el hacer que los comerciantes se ocupen en mostrarnos sus mercancías, cuando no tenemos absolutamente la intención de comprarlas, lo mismo que tocarlas y traerlas entre las manos, de manera que se ajen y pierdan de su mérito.

6 — No nos acerquemos nunca a un lugar donde existan descubiertas prendas o dinero. Una persona de elevados principios no debe, en verdad, hacerse la injuria

de admitir como posible que se le atribuya jamás una acción torpe; mas el que echa de menos una cosa de su propiedad, necesita poseer principios igualmente elevados para apartar de sí una sospecha indigna, y así, la prudencia nos aconseja ponernos en todos los casos fuera del alcance de la más infundada y extravagante imputación.

7 — Las personas bien educadas se abstienen severamente de levantar la voz y de entrar en discusiones acaloradas en los establecimientos públicos; y huyen de encontrarse ellos en lances que hayan de referirse luego, y generalizarse hasta caer bajo el dominio del público.

8 — Cuando nos encontremos en una fonda o restaurante, jamás paguemos lo que se haya servido a una persona con quien no tengamos amistad, pues esto, lejos de ser un obsequio, es un acto incivil y hasta cierto punto ofensivo.

9 — Tampoco nos es lícito ofrecer en un restaurante comidas ni bebidas a personas que no sean de nuestra amistad.

10 — Evitemos, en cuanto nos sea posible, el que otro pague lo que nosotros hayamos tomado; fuera de los casos en que preceda una invitación especial, pues entonces la sola pretensión de pagar nosotros, sería una ofensa que haríamos al amigo que ha querido obsequiarnos.

11 — Cuando ocasionalmente nos encontremos en un restaurante con amigos nuestros y tomemos junto con ellos alguna cosa, sin invitación especial de ninguno, procuraremos ser nosotros los que paguemos; sin llamar para ello la atención-de modo alguno, a fin de que no se crea que sólo hemos querido afectar generosidad, ofreciendo a otros la ocasión de acudir a relevarnos del pago. Nada hay, por otra parte, más ridículo, más indecoroso, ni más indigno, que la conducta de aquellos que después de haber comido o bebido en tales casas en compañía de sus amigos, se alejan disimuladamente y con mal fingidos pretextos en la oportunidad de pagar.

12 — Cuando en el ascensor o elevador de un hotel, restaurante, etc., se encuentran señoras, los caballeros se descubren, puesto que el establecimiento debe considerarse como residencia accidental de aquéllas, y es de elemental educación no permanecer cubierto en casa ajena.

13 — No es tan riguroso este acto de cortesía en el elevador de otros edificios públicos, en los que este medio de transporte puede equipararse a un tranvía, donde

nunca nos descubrimos aun cuando en él viajen señoras. Sin embargo, es recomendable hacerlo para el caballero que vaya acompañando a una dama. (N del E.).

VII

Del modo de conducirnos en los viajes

1 — Cuando hayamos de viajar en compañía de otras personas, seamos exactos en reunirnos con ellas a la hora señalada para emprender la marcha; pues si siempre es impolítico hacerse esperar, lo es todavía más en estos casos, en que toda demora produce trastornos y aun perjuicios de más o menos trascendencia.

2 — En los caminos se relaja un tanto la severidad de la etiqueta, y pueden dirigirse un saludo las personas entre si desconocidas que se encuentren; pero este saludo, que adelantará el inferior deberá ser autorizado por una mirada del superior.

3 — Para los casos en que se ha de viajar en un carruaje público es enteramente excusada la recomendación del párrafo 1, por cuanto no esperándose entonces por ningún pasajero, cada cual tendrá el cuidado de acudir oportunamente a tomar su asiento. Pero existen reglas que se observan cuando una vez llegada la hora de la partida, se viaja de esta manera, y vamos a exponerlas en los párrafos siguientes.

4 — El caballero ofrecerá la mano a la señora, para subir al coche y para bajar de él; y de la misma manera, cederá su asiento a una señora a quien haya tocado uno menos cómodo o menos digno. Para esto es conveniente saber que los asientos más cómodos, son los del fondo del coche, y los menos cómodos, todos los que tienen la espalda hacia su frente; y que de los primeros los preferentes son siempre los de la derecha, y de los segundos los de la izquierda. Cuando los asientos son laterales, los más cómodos, y al mismo tiempo preferentes, son los que están más hacia el fondo del coche; a menos que en este lugar esté la puerta como sucede en los ómnibus, pues entonces la comodidad la preferencia están en razón de la mayor distancia de aquélla.

5 — Las señoras, por su parte, procurarán no abusar de la preferencia que la urbanidad les concede, aceptando sin instancias un asiento que no les pertenezca; a menos que las circunstancias sean tales, que la fácil prestación no haga recaer sobre

ellas la nota de inconsideradas.

6 — En los coches pueden entrar en conversación personas que no se conozcan entre sí; pero nunca será el inferior el que dirija primero la palabra al superior, ni el caballero a la señora, ni la señorita al caballero. Entre señoras, señoritas y caballeros, una notable diferencia de edad puede autorizar la alteración de esta regla, dirigiendo primero la palabra, por ejemplo, un anciano a una señora joven, o una señorita a un joven de mucho menor edad que ella.

7 — Según lo hemos indicado ya (párrafo 2), la etiqueta en los viajes no es tan severa como en las demás situaciones sociales; así, al mismo tiempo que nos está permitido conversar en un coche con personas que nos son absolutamente extrañas, podemos igualmente, sin faltar a la urbanidad, dejar de tomar parte en la conversación general, guardar absoluto silencio, limitándonos a contestar a lo que se nos pregunte, y aun entregarnos a la lectura o al sueño.

8 — Es un acto extraordinariamente incivil el fumar dentro de un coche, aun cuando no haya entre los pasajeros ninguna señora; cuando la hay, no es posible que exista un hombre medianamente educado que sea capaz de hacerlo.

9 — En los lugares donde se detenga el coche, veamos si las señoras que vayan con nosotros desean algo que les podamos proporcionar, y ofrezcámosles de las comidas y bebidas que encontremos.

10 — En los viajes por mar se observarán los mismos principios que rigen para los viajes en coche; debiendo siempre el hombre de buena educación sacrificar su propia comodidad a la de las señoras, y mostrarse en todas ocasiones cortés y condescendiente.

11 — Si por desgracia amenaza algún peligro a la embarcación en que nos encontramos, rodeemos a las señoras; y aun cuando nos sintamos impresionados y temerosos nosotros mismos, procuremos aparecer ante ellas tranquilos y serenos, a fin de consolarlas y de comunicarles aquel grado de valor que se necesita en tales ocasiones.

12 — Terminado un viaje, cesa enteramente la comunicación en que durante él hayan estado las personas entre sí desconocidas; y en los lugares en que más adelante se encontraren, toca a las señoras autorizar con una mirada el saludo de los caballeros, y a los superiores el de los inferiores.

13 — En los coches del ferrocarril, los asientos más cómodos son aquellos que permiten al viajero mirar naturalmente en la misma dirección en que el tren marcha, y de las dos localidades en que se divide cada asiento, es mejor aquella que está junto a la ventanilla. En los coches dormitorios, el billete de cama baja da derecho a ocupar el asiento preferente.

14 — Ha sido costumbre que el lado derecho del asiento posterior del automóvil, se reserve a las personas de mayor respeto. Sin embargo, si el caballero ha de entrar o salir forzosamente por la portezuela de la derecha molestando al pasar a la señora que ocupa el indicado asiento, es preferible que ésta se siente en el de la izquierda. Así, el caballero puede más fácilmente salir del coche, y ofrecer la mano a las damas cuando éstas desciendan.

15 — En los tranvías y autobuses es de rigor que los caballeros cedan sus asientos a las damas que se ven obligadas a permanecer en pie por falta de lugares donde acomodarse. (N del E.)

CAPÍTULO QUINTO

DEL MODO DE CONDUCIRNOS EN SOCIEDAD

I

De la conversación

A

De la conversación en general

1 — La conversación es el alma y el alimento de toda sociedad, por cuanto sin ella careceríamos del medio más pronto y eficaz de transmitir nuestras ideas, y de hacer más agradable y útil el trato con nuestros semejantes. Pero pensemos que ella puede conducirnos a cada paso a situaciones difíciles y deslucidas, cuando no esté presidida por la dignidad y la discreción, y que no basta el deseo y la facilidad de comunicar nuestros pensamientos, para hacerlo de manera que nos atraigamos el aprecio y la consideración de las personas que nos oyen.

2 — Nada hay que revele más claramente la educación de una persona, que su conversación: el tono y las inflexiones de la voz, la manera de pronunciar, la elección de los términos, el juego de la fisonomía, los movimientos del cuerpo, y todas las demás circunstancias físicas y morales que acompañan la enunciación de las ideas, dan a conocer desde luego el grado de cultura y delicadeza de cada cual, desde la persona más vulgar hasta aquella que posee las más finas y elegantes maneras.

3 — La infinita variedad de los asuntos que se tratan en sociedad, los diferentes grados de instrucción y de experiencia que muestran los interlocutores, el empeño que naturalmente toma cada cual en discurrir con erudición y acierto, y las diversas facetas que presenta el corazón humano en el comercio general de las opiniones, dan a la conversación un carácter eminentemente instructivo, y la hacen servir eficazmente al desarrollo de las facultades y al importante conocimiento del mundo.

4 — La conversación debe estar siempre animada de un espíritu de benevolencia y consideración que se extienda, no sólo a todos los circunstantes, sino también a los que no se hallan presentes, siendo muy digno de notarse, que toda idea ofensiva a personas ausentes, incluye también la falta de ofender el carácter de las que nos oyen, por cuanto de este modo las consideramos capaces de hacerse cómplices de semejante vileza.

5 — Por muy discretas y muy cultas que sean las personas con quienes acostumbremos conversar, pensemos que alguna vez podremos oír palabras que bajo algún respecto nos sean desagradables, pues en el ancho espacio que recorre la conversación, difícil es que sean siempre lisonjados todos los gustos, todas las opiniones y todos los caprichos. La tolerancia, que es la virtud más conservadora de la armonía social, será en semejantes casos nuestra única guía: y así, dejaremos correr libremente todas las especies que se viertan en medio de una conversación pacífica y amistosa, sin manifestarnos nunca ofendidos por lo que evidentemente no se haya dicho con la dañada intención de mortificarnos.

6 — La afabilidad y la dulzura son en todas ocasiones el más poderoso atractivo de la conversación; pero cuando hablamos con señoras, vienen a ser deberes estrictos, de los que no debemos apartarnos jamás.

7 — No tomemos nunca la palabra, sin estar seguros de que hallaremos con

facilidad todos los términos y frases que sean indispensables para expresar claramente nuestras ideas.

8 — Cuando se sostiene un diálogo, ambos interlocutores deben cuidar de conservar una perfecta inteligencia en la recíproca enunciación de sus ideas, pues es sobremanera desagradable y aun ridículo, el que lleguen a un punto en que hayan de persuadirse de que cada uno hablaba en diferente sentido.

9 — En el caso de conocer que la persona con quien hablamos no nos ha comprendido, guardémonos de decirle usted no me entiende, ni ninguna otra expresión semejante que pueda ofender su amor propio. Aunque creamos habernos explicado con bastante claridad, la buena educación exige que aceptemos siempre como nuestra la falta, y que con suma naturalidad y buen modo le digamos: «Veo que no he tenido la fortuna de explicarme bien; sin duda no he sabido hacerme entender»; o cualquiera otra cosa concebida en términos análogos.

10 — Tengamos especial cuidado de no perder jamás en sociedad la tranquilidad del ánimo, pues nada desluce tanto en ella a una persona, como una palabra, un movimiento cualquiera que indique exaltación o enojo. Cuando los puntos sobre los que se discurre se hacen controvertibles, se pone a prueba la civilidad y la cultura de los que toman parte en la discusión; y si queremos en tales casos salir con lucimiento y dar una buena idea de nuestra educación, refrenemos todo arranque del amor propio, y aparezcamos siempre afables y corteses.

11 — En ningún caso entremos en una discusión con una persona, sobre materias que no interesen evidentemente a los demás circunstantes.

12 — Desde el momento que en una discusión observemos que nuestro adversario echa mano de sofismas, interpreta torcidamente nuestros conceptos, o bien empieza a perder la calma y a exaltarse, abandonemos decididamente la cuestión por medio de palabras suaves y corteses.

13 — Evitemos siempre entrar en discusión con personas que no sean conocidamente discretas y de buen carácter; y sobre todo con aquellas que estén siempre animadas de un espíritu disputador y de contradicción.

14 — Si a veces nos es lícito comunicar a nuestro razonamiento aquel grado de calor y energía, que se permiten los hombres cultos en medio de una decente discusión, tengamos presente que, en sociedad, con señoras, jamás debemos salir de

un tono dulce y afable, sean cuales fueren las materias que con ellas discutamos.

15 — Cuando la sociedad no pasa de seis u ocho personas, la conversación debe ser siempre general, es decir, que sólo una persona debe usar de la palabra, y ser oída de todas las demás; pero cuando la reunión es numerosa cada cual puede conversar con las personas que se encuentren a su lado, prefiriendo siempre aquellas con quienes tenga alguna amistad.

16 — Cuando la conversación es general, es una incivilidad el llamar la atención de una persona para conversar con ella sola.

17 — No hablemos jamás en sociedad sobre materias que no estén al alcance de todos los que nos oyen, ni menos usemos de palabras o frases misteriosas con determinadas personas, ni hablemos a nadie en un idioma que no entiendan los demás.

18 — Cuando se nos dirija una pregunta, y no podamos o no debemos satisfacerla, no contestemos con palabras que puedan arrojar la nota de indiscreción sobre la persona que nos habla.

19 — Es intolerable la costumbre que llegan a contraer algunos de hablar siempre en términos chistosos y de burla; y más intolerable todavía la conducta de aquellos que se esfuerzan en aparecer como graciosos. El chiste en sociedad necesita de gran pulso para que no se convierta en una necia y ridícula impertinencia; y no es, a la verdad, el que se afana en hacer reír, el que generalmente lo consigue.

20 — Cuando en un círculo llegan todos a guardar silencio, toca siempre al dueño de la casa, o a la persona más caracterizada, tomar la palabra para reanimar la conversación.

21 — Cuando acontezca que dos personas tomen simultáneamente la palabra, el inferior la cederá siempre al superior, y el caballero a la señora.

22 — Siempre que una persona canta, toca, o hace cualquiera otra cosa con el objeto de agradar a la sociedad, es una imperdonable incivilidad el conversar, aun cuando se haga en voz baja.

23 — Jamás deja de ser molesta y fastidiosa, la conversación de una persona, cuando ésta habla con exceso. Los que llegan a adquirir este hábito,-concluyen por

hacerse intolerables en sociedad, y no hay quien no evite encontrarse con ellos.

24 — Es igualmente insoportable la excesiva parsimonia en el hablar. La persona que por lo general no hace otra cosa que oír a los demás, manifiesta un carácter insociable y reconcentrado, o bien una carencia absoluta de dotes intelectuales, circunstancias ambas que la excluyen de todo círculo de gente culta y bien educada.

B

Del tema de la conversación

1 — Al presentar un tema cualquiera de conversación, consultemos el carácter, las inclinaciones, las opiniones y todas las demás circunstancias de las personas que componen la sociedad, y en especial las de la familia de la casa en que nos encontremos, a fin de asegurarnos de que el asunto que elegimos ha de interesar a todos los que se hallen presentes, o de que, por lo menos, no habrá de serles desagradables bajo ningún respecto.

2 — Procuremos hablar a cada persona sobre aquellas materias que le son más familiares, y en que pueda por lo tanto discurrir con mayor facilidad y lucimiento; pero evitemos toda falta de naturalidad y discreción en este punto, pues el contraer demasiado la conversación a la profesión o industria de la persona con quien hablamos, podría hacerle pensar que nosotros la considerábamos carente de otros conocimientos.

3 — Siempre que nos reconozcamos incapaces de alimentar la conversación de una manera agradable a las personas con quienes nos encontramos, guardémonos de tomar en ella una parte activa, y limitémonos a seguir el movimiento que otros le impriman, emitiendo observaciones generales, que no nos conduzcan a poner en descubierto nuestra insuficiencia.

4 — La variedad de los temas contribuye en gran manera a amenizar la conversación; pero téngase presente que no se note haberse agotado ya el interés de aquél sobre que se discurre. Mientras el movimiento de la conversación sea rápido y animado, debe suponerse que la sociedad no desea pasar a otro asunto; y sólo nos sería lícito prescindir de esta consideración, cuando tuviéramos la seguridad de que llamando su atención hacia un objeto distinto la haríamos ganar notablemente en

utilidad o placer.

5 — Es además indispensable encadenar en lo posible los diversos temas de la conversación, de manera que, al pasar de uno a otro, el que se introduce tenga alguna relación con el que se abandona. Puédase, no obstante, presentar un tema totalmente inconexo:

1.º, cuando se sabe que la materia que ocupa a la sociedad, no puede menos de ser desagradable para algunos de los circunstantes;

2.º, cuando la conversación toma un giro que pueda conducirla a turbar la armonía o buen humor de la sociedad;

3.º, cuando el movimiento de la conversación es lento y pesado, necesitando por lo tanto la sociedad de otro tema cualquiera que despierte su interés;

4.º, cuando la sociedad divaga indiferentemente en materias de poca importancia;

5.º, cuando el tema que se presente sea tan interesante, que no dé lugar a extrañar su falta de relación con el que se abandona.

6 — Las personas de mayor respetabilidad que se encuentran en un círculo, son las que principalmente están llamadas a variar los temas de la conversación.

7 — Los temas que generalmente son más propios de la conversación en sociedad, son aquellos que versan sobre acontecimientos coetáneos que no ataquen en manera alguna la vida privada, sobre las virtudes de alguna persona sobre literatura, historia, ciencias y artes, y muy especialmente sobre los asuntos que tengan vivamente interesada la atención pública.

8 — Cuando en el círculo en que nos encontramos se manifiesta una general tendencia a discurrir sobre un asunto determinado, es altamente impolítico llamar la atención de los circunstantes, para ocuparla en materias indiferentes o que no tengan una grande importancia.

9 — Es una vulgaridad hablar en sociedad detenidamente de nuestra familia, de nuestra persona, de nuestras enfermedades, de nuestros conflictos, de nuestros negocios y materias puramente profesionales. La persona por ejemplo, que entrase en una tertulia a hacer la historia de una enfermedad, se haría imponderablemente

fastidiosa; y el abogado o comerciante que ocupasen la atención de los demás en los asuntos que traen entre manos, o en razonamientos abstractos sobre sus respectivas profesiones, aparecerían además como hombres de pequeños alcances.

10 — Hay personas que tienen un tema favorito, sobre el cual discurren en todos los círculos en que se encuentran, y otras que contraen el hábito de no hablar sino de aquellas materias que son de su particular agrado. Las primeras obran de un modo altamente ridículo; y las segundas dan una muestra de poca consideración a la sociedad.

11 — Guardémonos de presentar un tema de conversación sacado de una materia cuyo estudio estemos haciendo: a más de que no podríamos discurrir con facilidad y acierto, nos expondríamos a que alguno de los circunstantes, que dominara la materia, nos llamase en la conversación a puntos distantes que nos fuesen aún desconocidos, quedando desde luego conceptuados nosotros como pedantes, o cuando menos como imprudentes.

12 — Las personas bien educadas no hablan jamás contra las ajenas profesiones. La costumbre de denigrar a los médicos y a su ciencia, cuando no han alcanzado a salvar la vida de un deudo o amigo, es tan sólo propia de gente ordinaria y de mal carácter: incluye casi siempre el odioso sentimiento de la ingratitud y muestra poco respeto a los decretos del: Altísimo.

13 — Los que se encuentran empeñados en una Litis, o traen entre manos cualquier negocio de importancia que les ofrece dificultades graves, se preocupan generalmente hasta el punto de contar con que todos participan de sus impresiones, y a cada paso pretenden hacer de la idea que los domina el tema de la conversación. Tengamos por regla segura e invariable, que esta especie de temas son altamente fastidiosos en sociedad, jamás incurramos en el error de medir por el interés que en nosotros exciten, el interés de las personas que nos oyen.

14 — Al incorporarse a un círculo una persona cuyas circunstancias no exijan que se varíe de tema, corresponde al dueño de la casa, o al que llevare la palabra, imponerle brevemente del asunto de que se trata, epilogando, si es posible, las observaciones más importantes que sobre él se hayan hecho, a fin de que pueda tomar parte en la conversación.

15 — En cuanto a la persona que se incorpora a un círculo, se abstendrá

severamente de inquirir el asunto de que se trataba antes de su llegada; y si, conforme a lo prevenido en el párrafo anterior, le fuere dado espontáneamente este informe, se guardará de tomar la palabra inmediatamente, esperando para ello a que lo hayan hecho otras personas.

C

De las condiciones físicas de la conversación

1 — El razonamiento debe ser claro, inteligible y expresivo; coordinando las ideas de manera que la proposición preceda a la consecuencia, y que ésta se deduzca fácil y naturalmente de aquélla; empleando para cada idea las palabras que la representen con mayor propiedad y exactitud; evitando comparaciones inoportunas e inadecuadas; eslabonando los pensamientos de manera que todos sean entre sí análogos y coherentes; huyendo de digresiones largas o que no sean indispensables para la mejor inteligencia de lo que hablamos; y finalmente, limitando el discurso a aquella extensión que sea absolutamente necesaria, según la entidad de cada materia, a fin de no incurrir nunca en la difusión, que lo oscurece y enerva, y lo despoja al mismo tiempo de interés y atractivo.

2 — El estilo en la conversación será más o menos y llano sencillo según el grado de inteligencia y cultura de las personas con quienes se hable, y según la mayor o menor amistad que con ellas se tenga. Pero adviértase que aun conversando con personas doctas y de etiqueta, será siempre ridículo el excesivo esmero en la elección de las palabras y frases.

3 — Sin el conocimiento de las reglas gramaticales del idioma que se habla, no es posible expresarse jamás con aquella pureza de lenguaje que es tan indispensable para el trato con gentes cultas y bien educadas; y es de advertirse, que por muy adornada de buenas cualidades sociales que aparezca una persona, las faltas gramaticales en que incurra comunicarán a su conversación cierto grado de vulgaridad que eclipsará notablemente su mérito. ¿Hasta qué punto no se deslucen el que dice cualesquier cosa por cualquier cosa, dijiste por dijiste, yo soy de los que digo por yo soy de los que dicen, caballo por caballo, háyanos por hayamos?

4 — El estudio de la gramática es, por tanto, indispensable a todas las personas que aspiran a poseer una buena educación, las cuales procurarán adquirir, por lo menos,

aquellos conocimientos que basten para hablar con propiedad, y para conocer los giros del idioma que sirven para expresar más claramente cada idea.

5 — Es igualmente importante poseer una buena pronunciación, articulando las palabras clara y sonoramente, sin omitir ninguna sílaba ni alterar su sonido, y elevando o deprimiendo la voz, según las reglas prosódicas y ortológicas.

6 — El tono de la voz debe ser suave y natural en toda conversación sobre materias indiferentes, esforzándolo tan sólo en aquellas que requieran un tanto de calor y energía, aunque jamás hasta hacerlo penetrante y desapacible. En la mujer, como ya hemos dicho, la dulzura de la voz es no sólo una muestra de cultura y de buena educación, sino un atractivo poderoso y casi peculiar de su sexo.

7 — Las personas que tienen naturalmente una voz demasiado grave o demasiado aguda deben tener especial cuidado, al esforzarla, de no llegar a hacerla desapacible; sin que por esto se entienda que dejen de darle aquella modulación que exigen siempre los sonidos orales, para no incurrir en la monotonía, que es un defecto no menos fastidioso y desagradable al oído.

8 — Así la lentitud como la rapidez en la expresión, cuando se hacen habituales, son extremos igualmente viciosos y repugnantes. Pero conviene observar que según es la naturaleza del asunto, y según el grado de interés o curiosidad que ha llegado a excitarse en los oyentes, así debe hablarse con mayor o menor pausa, o celeridad. Un asunto serio requiere generalmente una expresión más o menos lenta; al paso que la relación de un hecho interesante o chistoso se haría pesada y molesta, si no estuviese animada por una pronta y desembarazada locución.

9 — Guardémonos de pronunciar las palabras con ese tono enfático, acompasado y cadencioso, que algunos emplean para darse importancia, y con el cual sólo consiguen ridiculizarse y rebajar a veces el mérito real que poseen, mérito que resaltaría indudablemente en el fondo de una conversación sencilla y natural.

10 — La palabra debe ir acompañada de una gesticulación inteligente y propia y de ciertos movimientos del cuerpo que son tan naturales y expresivos, cuanto que en ellos se reflejan siempre unas mismas ideas, sea cual fuere el idioma que se hable. Pero esta gesticulación y estos movimientos no tienen siempre igual grado de expresión y vehemencia, pues dependen de la gravedad o sencillez del asunto de que se trata y de la mayor o menor circunspección que imponen el carácter y las

demás circunstancias de las personas que oyen.

11 — La fisonomía del que habla debe presentar las mismas impresiones que sus ideas han de producir en los demás; así es que en ella han de encontrarse los rasgos del dolor o de la compasión, si trata de acontecimientos tristes y desastrosos, o de las desgracias y miserias de sus semejantes; y los de la alegría, si el asunto que le ocupa es agradable o chistoso. La persona que tomara un semblante festivo al discurrir sobre una materia de suyo imponente y grave, o un semblante serio y adusto al referir una anécdota divertida, o que conservara una fisonomía inalterable en toda especie de razonamientos, no movería jamás el interés de sus oyentes, y daría a su conversación un carácter ridículo y fastidioso.

12 — El juego de la boca, que tanto contribuye a la expresión de la fisonomía, debe ser enteramente propio y natural. Las personas que apenas separan los labios para despedir la voz, las que los separan demasiado y las que dan a la boca movimientos estudiados y extravagantes, no sólo se ridiculizan, sino que renuncian a todo el atractivo que este importante órgano está llamado a comunicar a la conversación.

13 — Los movimientos del cuerpo deben identificarse de tal modo con la naturaleza de las ideas, y con la energía de la expresión, que formen un todo con las palabras, y no se hagan jamás notables por sí solos. Una persona que al hablar mantuviese el cuerpo enteramente inmóvil comunicaría cierta insipidez aun a la conversación más interesante; pero aquella que lo moviese demasiado, haciéndolo girar fuera de la órbita de los pensamientos, oscurecería sus propios raciocinios y fatigaría la atención de sus oyentes.

14 — Por lo que hace a las manos, ellas desempeñan, especialmente la derecha, un papel importantísimo en la conversación. Sus movimientos deben también formar un todo con las palabras; pero como son movimientos más notables que los del resto del cuerpo, necesitan ser cuidadosamente estudiados, a fin de que den fuerza y energía a la expresión, lejos de contrariar o debilitar su efecto.

15 — Ambas manos deben tomar parte en la acción; pero si la izquierda puede muchas veces mantenerse inmóvil, especialmente en una conversación llana y sencilla, no sucede así con la derecha, la cual debe acompañar la enunciación de casi todas las ideas. Y téngase presente, que de todos los movimientos, los de las manos son los que menos pueden exagerarse sin dar una muestra de poca cultura, y sin comunicar a toda la persona un aire tosco y enfadoso.

16 — Son actos vulgares e inciviles, el remedar en la conversación a otras personas, imitar la voz de los animales o cualesquiera otros ruidos, hablar bostezando, ponerse de pie en medio del discurso, hablar en voz baja con otra persona en una conversación general, y sobre todo, tocar los vestidos o el cuerpo de aquellos a quienes se dirige la palabra. La mujer que tocase a un hombre, no sólo cometería una falta de civilidad, sino que aparecería inmodesta y desenvuelta; pero aún sería mucho más grave y más grosera la falta en que incurriera el hombre que se permitiese tocar a una mujer.

17 —Dirijamos siempre la vista a la persona con quien hablamos. Los que tienen la costumbre de no ver la cara a sus oyentes son por lo general personas de mala índole o de poco roce con las gentes; y es además de notarse que así pierden la ventaja de conocer en los semblantes las impresiones que producen sus razonamientos.

18 — Cuando tomemos la palabra en una conversación general, dirijámonos alternativamente a todos los circunstantes, con un juicioso discernimiento los pasajes del discurso que a cada cual puedan ser más interesantes. Pero en estos casos habrá siempre una persona en quien deberemos fijarnos más frecuente y detenidamente, y ésta será, con la preferencia que marca el orden en que van a expresarse, una de las siguientes:

1.º, la persona con quien sostengamos un diálogo;

2.º, la que de cualquier modo nos excite a hablar, menos cuando sea pidiéndonos la relación de un hecho que ya conoce, para que lo oiga otra persona, pues entonces será ésta la preferente;

3.º, la señora de la casa;

4.º, el señor la casa;

5.º, la persona del círculo con quien tengamos mayor amistad.

19 — Usemos siempre de palabras y frases de cumplido, de excusa o de agradecimiento, cuando preguntemos o pidamos algo, cuando nos importe y nos sea lícito contradecir a una persona, y cuando nos diga alguna cosa que nos sea agradable; como por ejemplo: sírvase usted decirme, tenga usted la bondad de

proporcionarme, permítame usted e le observe, dispéñseme usted, perdóneme usted, y doy a usted las gracias, etc. Pero no sembremos demasiado la conversación de estas expresiones, sobre todo cuando no hablemos con señoras, lo cual haría empalagosa y fatigante, y manifestaría estudio y afectación, donde el principal mérito consiste en la sinceridad.

20 — Es una costumbre incivil y ridícula, y que hace la conversación sumamente pesada y desagradable, la de interrumpirse a cada instante para dirigir a la persona con quien se habla las preguntas ¿Está usted? ¿Comprende usted? ¿Me entiende usted? y otras semejantes.

21 — Cuando hablemos con señoras, con personas de poca confianza, o con cualquiera que por su edad y demás circunstancias sea superior a nosotros, no contestemos nunca sí o no, sin añadir las palabras señor o señora.

22 — Debemos anteponer las palabras señor o señora, a los nombres de las personas que mencionemos en la conversación. Los que adquieren la costumbre de omitirlas no saben, sin duda, cuán grave es la falta en que incurren, ni cuánto se deslucen ante las personas sensatas y bien educadas que los oyen. Sin embargo, la igualdad en la edad, unida a. una íntima confianza, podrá a veces autorizarnos para omitir aquellas palabras; pero en esto debe guiarnos siempre la discreción, pues hay ocasiones, como cuando hablamos en un círculo de etiqueta, en que semejante omisión es absolutamente injustificable.

23 — Delante de personas que no sean de nuestra misma familia, o de nuestra íntima confianza, no hagamos jamás mención de nuestros padres, abuelos, tíos o hermanos, sino por las palabras mi padre, mi madre, mí abuelo, mi abuela, mi tío N. de N., mi hermano N. Y cuando hayamos de referirnos a uno de nuestros parientes más cercanos que esté investido de algún título, abstengámonos de expresar éste al nombrarlo.

24 — Tampoco están admitidos en la buena sociedad los refranes y dichos vulgares, las palabras y frases anfibológicas, y toda expresión cuyo sentido sea oscuro y pueda conducir a los oyentes a diversas aplicaciones y conjeturas. El hombre culto apenas se permite uno que otro donaire, uno que otro equivoco presentado con gracia, oportunidad y discreción, y cuya antigüedad no haga fluctuar un solo instante el juicio de sus oyentes; aunque jamás, cuando se encuentra en círculos de etiqueta; o donde hay alguna persona con quien no tenga

ninguna confianza.

25 — No empleemos nunca en la conversación palabras inusitadas, ni las que sean técnicas de alguna ciencia o arte, cuando podamos valernos de vocablos o frases o bien de locuciones perifrásticas, que, sin apartarnos del lenguaje común, nos permitan expresar claramente nuestras ideas.

26 — También debemos abstenemos de introducir en la conversación palabras o frases de un idioma extranjero, cuando no estemos seguros de que lo poseen todas las personas que nos oyen; y aun teniendo esta seguridad, pensemos que el exceso o la inoportunidad en este punto puede comunicar a nuestra conversación cierto sabor pedantesco.

27 — El uso de los adagios y sentencias requiere especial tino y cordura; tanto para no prodigarlos, haciendo de este modo pesado y fastidioso el razonamiento, como para elegir aquellos que sean menos comunes y al mismo tiempo más graves y sentenciosos, y sobre todo más análogos a la idea que vienen a reforzar, adornar o esclarecer.

D

De las condiciones morales de la conversación

1 — Nuestro lenguaje debe ser siempre culto, decente y respetuoso, por grande que sea la llaneza y confianza con que podamos tratar a las personas que nos oyen.

2 — No nos permitamos nunca expresar en sociedad ninguna idea poco decorosa, aun cuando nazca de una sana intención, y venga a formar parte de una conversación seria y decente. Lo que por su naturaleza es repugnante y grosero, pierde bien poco de su carácter por el barniz de una expresión delicada y culta y con excepción de algún raro caso en que nos sea lícito hablar de cosas tales entre nuestros íntimos amigos, ellas son siempre asuntos de conferencias privadas, que la necesidad preside y tan sólo ella legitima.

3 — Guardémonos de emplear en la conversación palabras o frases que arguyan impiedad, o falta de reverencia a Dios, a los Santos y a las cosas sagradas.

4 — Es sobremanera chocante y vulgar el uso de expresiones de juramentos; y de

todas aquellas con que el que habla se empeña en dar autoridad a sus asertos, comprometiendo su honor y la fe de una palabra, o invocando el testimonio de otras personas. El que ha sabido adquirir la reputación de veraz, no necesita por cierto de tales adminículos para ser creído; y puede más bien, al recurrir a ellos, introducir la duda en el ánimo de sus oyentes. Y el que no tiene adquirida tal reputación, en vano buscará en las formas el medio de comunicar fuerza de verdad a sus palabras.

5 — La regla que antecede puede todavía admitir alguna otra excepción entre personas que se tratan con íntima confianza; mas como en este punto no es dable determinar los diferentes casos que pueden ofrecerse, tengamos por único y seguro norte un respeto inalterable a las leyes del decoro, y una atenta observación de lo que se permiten las personas cultas y bien educadas.

6 — Aun en los casos en que, con arreglo a lo establecido en los dos párrafos anteriores, pueda hacerse mención de alguna parte del cuerpo, deben elegirse las palabras más cultas y de mejor sonido, que son las que se oyen siempre entre la gente fina. Las palabras cogote, pescuezo, cachete, etc., serán siempre sustituidas en los diversos casos que ocurren, por las palabras cuello, garganta, mejilla, etc.; dejando a la ciencia anatómica la estricta propiedad de los nombres, que casi nunca se echa de menos en las conversaciones comunes.

7 — Por regla general, deberemos emplear en todas ocasiones las palabras más cultas y de mejor sonido, diciendo, por ejemplo: puerco por cochino; aliento o respiración por resuello; arrojar sangre por echar sangre, etc., etc. Pero conviene observar el uso de las personas verdaderamente instruidas y bien educadas, y tener algún conocimiento de la sinonimia de la lengua que se habla a fin de no incurrir en el extremo de emplear palabras y frases alambicadas y redundantes, ni echar mano de aquellas que no hayan de expresar clara y propiamente las ideas.

8 — Respecto de las interjecciones, y de toda palabra con que hayamos de expresar la admiración, la sorpresa o cualquiera otro afecto del ánimo, cuidemos igualmente de no emplear jamás aquéllas que la buena sociedad tiene proscritas, como caramba, diablo, demonio y otras semejantes.

9 — En ningún caso nos es lícito hacer mención de una persona por medio de un apodo o sobrenombre. Con esto no sólo ofendemos a aquel a quien: nos referimos, sino que faltamos a la consideración que debemos a las personas que nos oyen.

10 — La conversación entre personas de distinto sexo debe estar siempre presidida por una perfecta delicadeza, por una gran mesura, y por los miramientos que se deben a la edad, al carácter y al estado de cada uno de los interlocutores. Por regla general, un hombre no se permitirá jamás ninguna palabra, frase o alusión, que pueda alarmar el pudor de una mujer; así como tampoco podrá una mujer dirigir a ningún hombre expresiones inmoderadas o irrespetuosas, que pongan a una dura prueba la esmerada consideración que se debe a su sexo.

11 — El medio más natural, y expresivo para agradar a los demás en sociedad es ciertamente el de la palabra; y un hombre de buenas maneras lo aprovecha siempre en su trato con el bello sexo, sembrando su conversación de manifestaciones galantes y obsequiosas, que toma en la fuente de la discreción y el respeto, y dirige con exquisita delicadeza y evidente oportunidad. Pero téngase presente que es altamente impropio y desacatado el uso de requiebros y zalamerías en todas ocasiones, con toda mujer con quien se habla, sin miramiento alguno a la edad, al estado, ni a las demás circunstancias de las personas, y sin atender al grado de confianza que con ellas se tiene.

12 — El hombre que incurre en la falta indicada en el párrafo anterior no ofende tan sólo la dignidad de la mujer, sino también su amor propio; pues al ocupar tan frívolamente su atención, la declara de hecho incapaz de sustentar una conversación más seria e interesante. Y la mujer juiciosa y culta que así se ve tratada debe rechazar el insulto y hacerse respetar, combinando para ello la moderación, que le es tan propia, con la energía y la firmeza de que en tales casos debe también vestirse.

13 — Nada hay más vulgar ni más grosero, que la costumbre de usar de chanzas e indirectas con referencia a relaciones entre personas de distinto sexo, sobre todo cuando aquella a quien se dirigen está acompañada con alguna otra, y cuando no se tiene con ella una íntima confianza.

14 — La natural propensión que todos tenemos a echar mano de la sátira en nuestros razonamientos, no debe ser enteramente reprimida, sino ilustrarse y morigerarse, para que pueda ser dirigida de una manera discreta, inofensiva y conveniente. La sátira es una de las sales que más sazonan la conversación, y tiene además la tendencia moral de corregir y mejorar las costumbres; pero jamás cuando se la emplea en atacar la, dignidad o el amor propio de señaladas personas, pues

entonces se convierte en un arma envenenada y alevosa, tan sólo propia para encender y dividir los ánimos, y para destruir las más sólidas relaciones sociales.

15 — Otro tanto debe decirse de la ironía, la cual comunica a la conversación cierta gracia que la hace animada y agradable, cuando se usa con una prudente oportunidad y sin ofensa de nadie.

16 — Las personas vulgares y de mala índole sacrifican frecuentemente las más graves consideraciones sociales, a la necia vanidad de aparecer como agudas y graciosas, y con una sola expresión satírica, o irónica llevan a veces la intranquilidad y la amargura al seno de una familia entera. Tan torpe conducta debe excitar siempre la indignación de todo hombre de bien, y encontrar en los círculos de la gente de moralidad y de cultura la reprobación que merece, en lugar del aplauso que busca.

17 — Excluyamos severamente la ironía de toda discusión, de todo asunto serio, y de toda conversación con personas con quienes no tengamos ninguna confianza. Cuando hayamos de refutar las opiniones de los demás, o de responder a un argumento, y siempre que se nos hable con seriedad y se espere de nosotros una contestación, toda frase irónica será considerada como una manifestación de menosprecio, y por lo tanto, como un insulto.

18 — No emitamos nunca un juicio que hayamos formado por sospechas, propias o ajenas, o por relaciones poco fidedignas, presentándolo de modo que pueda entenderse que hablamos de un hecho real y verdadero. Y respecto de los juicios que no adolezcan de estos defectos, abstengámonos siempre de emitirlos, cuando directa o indirectamente hayan de recaer sobre personas y puedan por algún respecto serles desagradables.

19 — Seamos muy medidos para sentar principios generales contra las costumbres o defectos de los hombres, pues con ellos podemos desagradar a nuestros mismos amigos, atacar los intereses o el buen nombre de un gremio o corporación, y aun aparecer como excitados por nuestros particulares resentimientos. La persona que asegure que en el mundo no hay más que ingratos, ofenderla naturalmente a sus oyentes; la que hablando de los extravíos de un personaje histórico, los presentase como inherentes a su estado o profesión, arrojarla una mancha sobre todo el gremio; y la mujer, en fin, que dijese que todos los hombres son inconstantes, no guardarla por cierto un perfecto decoro.

E

De las narraciones

1 — Como el objeto de la narración es imponer a otros de un hecho o anécdota cualquiera, que haya de interesar su atención, y como el que desea desde luego llegar pronto a un cabal conocimiento de aquello que se le refiere, repugna todo lo que puede oscurecer su inteligencia o hacerle esperar innecesariamente, el narrador debe usar siempre de un lenguaje fluido, sencillo y breve, y omitir toda circunstancia inconducente, toda disertación intermedia, y en general todo aquello que embarace o alargue su discurso.

2 — La narración debe ser espiritual y animada, para que no decaiga ni se entibie el interés de los oyentes; empleándose en ella cierto ingenioso y discreto artificio, de manera que los hechos que se refieren se representen vivamente a la imaginación. Para esto es indispensable que los incisos y períodos sean más o menos cortos, según que las cosas hayan pasado con mayor o menor celeridad; que se imite en lo posible el lenguaje de las personas cuyos razonamientos se reproducen, y que la locución se adapte perfectamente a la naturaleza de los acontecimientos.

3 — Las exposiciones preliminares deben ser cortas, y contraerse exclusivamente a aquellas noticias que sean indispensables para la inteligencia de lo que va a referirse. Nada hay más desagradable y fatigante que un preámbulo difuso y minucioso, cuando se aguarda con interés o curiosidad el asunto principal de la narración. Un narrador entendido y discreto, difiere, por el contrario, algunos datos explica torios que los hechos requieran, para después que ha satisfecho la ansiedad que ha llegado a descubrir en sus oyentes.

4 — Igual consideración debe obligarnos a reducir a estrechos límites la parte descriptiva de las narraciones. A veces es imposible tomar un conocimiento exacto de los sucesos, sin tener por lo menos una ligera idea de los usos o costumbres de un pueblo, del carácter o fisonomía de una persona, de la disposición en que estaban ordenados ciertos objetos, de la topografía de un lugar, de la vista de una ciudad, de un campo, de un sembrado, etc., etc. Mas en ningún caso debe perderse de vista un solo instante que la descripción que se haga no es el asunto principal del discurso, y que ella no debe ir nunca más allá de la necesidad de ilustrar la atención

de los oyentes.

5 — La edad, el carácter, y las demás circunstancias de las personas que nos oyen, pueden a veces influir en la mayor o menor brevedad de las narraciones. Los detalles demasiado minuciosos fastidian a las personas de edad proveya, y a aquéllas que han elevado su espíritu a mucha altura en alas de las ciencias o de las bellas artes; mas no siempre son oídos con disgusto por los jóvenes, y por aquellos que sólo poseen una mediana instrucción.

6 — Jamás emprendamos una narración, sin estar seguros de que recordemos perfectamente todo lo que vamos a referir; pues es molesto y pesado que nos detengamos en medio de ella para recorrer en silencio la memoria, y altamente ridículo el tener al fin que renunciar a nuestro propósito, cuando, por haber olvidado enteramente algunos puntos importantes, nos vemos en la imposibilidad de continuar.

7 — Cuando la persona que narra se detenga algunos instantes, tratando de recordar algo que ha olvidado y que nosotros sepamos, abstengámonos de auxiliar su memoria, especialmente si fuere superior a nosotros; mas sea ella quien fuere, si su detención se prolongase, ocurramos discreta y delicadamente a sacarla del embarazo. Y cuando veamos que ha cometido la imprudencia de emprender una narración que no puede continuar, apresurémonos, si conocemos el hecho, a acabarlo de referir, a fin de libertarla de la pena que experimentaría al dejar frustrada la atención de los oyentes.

8 — Podemos añadir algo a lo que otro ha referido, cuando se trata de una materia importante, y estamos en posesión de datos que se han omitido y pueden servir para ilustrarlo con provecho de los oyentes; mas para esto es necesario que tengamos alguna confianza con la persona que ha hecho la narración, y que además nos excusemos con ella cortésmente, por la libertad que vamos a tomarnos de ampliar su discurso.

9 — Sólo entre personas de íntima confianza, y en muy raros casos, puede ser lícito advertir las inexactitudes en que haya incurrido la que ha referido algún hecho, y esto, pidiéndole el debido permiso. Pero cuando las inexactitudes sean notablemente ofensivas a una persona ausente, podemos en todas ocasiones tomarnos la libertad de demostrarlas, valiéndonos siempre de las palabras más atentas, y alejando toda idea de increpación a aquel que ha hablado contra la

realidad de los hechos, aun cuando tengamos motivos para sospechar que su intención no ha sido enteramente sana.

10 — Cuando advirtamos que el hecho cuya narración emprendemos, es conocido por una de las personas presentes que sea superior a nosotros, excitémosla a que lo refiera ella misma; mas en caso de negarse, no insistamos ni una sola vez en nuestra excitación, pues la prolongación de tales cumplidos y excusas mantendría desagradablemente suspensa la atención de los circunstantes.

11 — No recomendemos nunca el mérito de lo que vamos a referir, especialmente cuando se trate de un asunto chistoso. Nuestra recomendación, lejos de añadir importancia a las cosas, podría más bien atenuar la que realmente tuviesen, porque la imaginación del hombre le hace casi siempre encontrar pequeño lo que se le ha ponderado como grande.

12 — Evitemos el reírnos en medio de la relación que hagamos de suceso chistoso, cuando nuestros oyentes se mantengan serios.

13 — Jamás llamemos la atención de una sociedad, para referir hechos demasiado conocidos o que estén circulando impresos; a menos que tengamos la seguridad de que son ignorados por la mayor parte de los circunstantes, o que expresamente se nos excite a referirlos.

14 — Las anécdotas chistosas sirven en sociedad para comunicar animación y amenidad a la conversación; pero guardémonos enteramente de introducirlas en los círculos de etiqueta, y tengamos gran cuidado de hacerlo con prudente parsimonia en los de poca confianza, y de no prodigarlas ni en los de mucha confianza.

15 — Los que contraen la costumbre de alimentar la sociedad con anécdotas chistosas, manifiestan un entendimiento vacío y un carácter poco elevado: la reputación que llegan a adquirir tan sólo les sirve para alejarles la consideración y el respeto de las personas de juicio; y al fin concluyen por hacerse pesados en todas partes, pues agotado el caudal de lo verdaderamente gracioso, tienen que echar mano de ocurrencias insípidas y aun de sandeces.

16 — No es libre, por otra parte, referir anécdotas cualesquiera ni de cualquier parte: es necesario que ellas nazcan del tema de la conversación, que sean verdaderamente agradables por la novedad, gracia y agudeza, y que no ocupen por largo tiempo la atención de los circunstantes; requiriéndose, además que nos

sintamos con las dotes que son indispensables para hacer resaltar el mérito de lo que contamos, con el artificio y donaire del relato.

17 — Cuando en un círculo se han referido consecutivamente anécdotas por dos diversas personas, no emprendamos nosotros referir otra inmediatamente, porque de este modo se comunicará a la sociedad cierto carácter frívolo y pueril. Sólo nos sería lícito quebrantar esta prohibición, cuando el mérito de nuestra anécdota fuera tan sobresaliente que pudiéramos tener la seguridad de excitar en nuestros oyentes un particular interés. Una cuarta persona no deberá jamás permitirse otro tanto.

18 — Antes de resolvemos a referir un hecho o anécdota cualquiera, pensemos si bajo algún respecto puede ser desagradable a alguna de las personas presentes, o a sus allegados o amigos, pues en tal caso deberemos desistir enteramente de nuestro intento.

19 — No es una falta el nombrar a las personas que han intervenido en el hecho que se refiere, cuando sus acciones han sido evidentemente buenas y recomendables; pero si éstas han sido malas, deberán silenciarse absolutamente sus nombres. Y téngase presente que a veces la misma naturaleza de un hecho o las circunstancias que lo acompañan, dan a conocer a sus autores, aun cuando no sean nombrados.

20 — Seamos muy circunspectos para transmitir noticias políticas, o de cualquiera otra especie, que hayan de circular desde luego y puedan llegar a comprometer nuestra responsabilidad moral; y cuando, atendidas todas las circunstancias, la prudencia nos autorice para ello, limitémonos cuidadosamente a ser fieles narradores, sin incurrir nunca en la grave falta de exagerar o desfigurar los hechos.

21 — Por regla general, jamás nos hagamos órgano de noticias que no hayan venido a nuestro conocimiento por conductos seguros y fidedignos, o que evidentemente carezcan de verosimilitud.

22 — Tengamos especial cuidado de no referir más de una vez a una persona una misma cosa; y aun en los casos en que estemos seguros de que aquella con quien hablamos no ha oído de nosotros el hecho que queremos referirle, pensemos que acaso lo conoce tanto como nosotros. No es difícil que recordemos en cada ocasión lo que hemos referido a las personas con quien tenemos un trato íntimo y frecuente; y respecto de las demás, procuremos, antes de entrar en la relación de un hecho,

averiguar prudentemente silo ignoran.

F

De la atención que debemos a la conversación de los demás

1 — Presentemos una completa atención a la persona que lleve la palabra en una conversación general, y a la que nos hable particularmente a nosotros, dirigiendo siempre nuestra vista a la suya, y no apartándola sino en aquellas breves pausas que sirven de natural descanso al razonamiento.

2 — Es un acto impolítico, y altamente ofensivo a la persona que nos habla, el manifestar de un modo cualquiera que no tenemos contraída enteramente la atención a lo que nos dice, como ejecutar con las manos alguna operación, tocar con los dedos sobre un mueble, jugar con un niño o con un animal, fijar la vista en otro objeto, etc.

3 — La urbanidad exige que manifestemos tomar un perfecto interés en la conversación de los demás, aun cuando no nos sintamos naturalmente movidos a ello. Así nuestro continente deberá participar siempre de las mismas impresiones que experimente la persona que nos habla, sobre todo cuando nos refiere alguna hecha que la conmueve, o nos discurre sobre un asunto patético de cualquiera especie.

4 — No quiere decir esto que debemos contribuir a aumentar la exaltación de aquel que nos refiere la ofensa que ha recibido, ni la amargura del que nos habla de sus desgracias. Por el contrario, debemos siempre tratar de calmar al uno, y de consolar al otro, con palabras y observaciones delicadas y oportunas, pero sería grande incivilidad e indolencia manifestamos serenos y tranquilos con el que está agitado, alegres con el que está triste, mustios y displicentes con el que se muestra animado y contento.

5 — De la misma manera nuestra atención debe corresponder siempre a las miradas del que habla, o al espíritu de su conversación; manifestándonos admirados o sorprendidos, cuando se nos refiera un hecho con el carácter de extraordinario, y compadecidos, si el hecho es triste y lastimoso; aplaudiendo aquellos rasgos que se nos presenten como nobles y generosos; celebrando los chistes y agudezas, y

manifestando siempre, en suma, con naturalidad y sencillez, todos los efectos que la persona que nos habla ha esperado excitar en nuestro ánimo, aun cuando no haya sido feliz en la elección de los medios.

6 — La distracción incluye casi siempre una grave falta, que puede conducirnos a lances de una desagradable trascendencia, por cuanto indica generalmente menosprecio a la persona que nos habla, y no siempre encontramos indulgencia en el que llega a creerse de esta suerte ofendido. Las frecuentes preguntas sobre la inteligencia de lo que se nos está hablando, la excitación a que se nos repitan palabras o frases de fácil comprensión, y una mirada fija, inanimada e inteligente, revelan distracción en el que oye; y nada puede haber más desatento ni más bochornoso, que llegar a un punto de la conversación, en que nos toque hablar o contestar una pregunta y tener que confesar nuestra incapacidad de hacerlo, por haber permanecido extraños a los antecedentes.

7 — Hay personas que contraen la costumbre de desatender completamente al que refiere una anécdota, desde el momento en que principia a hablar, para ocuparse en recordar los pormenores de otra que desde luego se proponen referir. Además de ser éste un acto de incivilidad y menosprecio, él puede dar origen, como se ha visto más de una vez, a la más ridícula de todas las faltas de este género, cual es la de repetir precisamente el mismo hecho que acaba de relatarse.

8 — Cuando una persona con quien tengamos poca confianza nos refiere algún suceso de que ya estemos impuestos, conduzcámonos en todo como si hasta aquel momento lo hubiéramos ignorado.

9 — Aunque al principiar una persona la relación de un hecho notemos que no está tan bien impuesta como nosotros de todas sus circunstancias, guardémonos de arrebatarse el relato para continuarlo nosotros.

10 — Si la persona que narra un acontecimiento, entra en pormenores inconducentes, se extravía en largas digresiones, o de cualquiera otra manera hace difusa y pesada su narración, no le manifestemos que estamos fastidiados, ni la excitemos a concluir, con palabras o frases que tengan evidentemente esta tendencia, sobre todo si es una señora, un anciano, o cualquiera otra persona digna de especial consideración e indulgencia.

11 — Por regla general jamás interrumpamos de modo alguno a la persona que

habla. En los diálogos rápidos y animados, en que se cruzan las observaciones con demasiada viveza, suelen ser excusables aquellas ligeras e impremeditadas interrupciones que nacen del movimiento mismo de la conversación. En todo otro caso, este acto está justamente considerado como incivil y grosero, y por lo tanto proscrito entre la gente fina.

12 — La más grave, acaso, de todas las faltas que pueden cometerse en sociedad, es la de desmentir a una persona, por cuanto de este modo se hace una herida profunda a su carácter moral; y no creamos que las palabras suaves que se empleen puedan en manera alguna atenuar semejante injuria. Es lícito en ciertos casos contradecir un relato equivocado; mas para ello deberemos tener muy presentes las reglas que acerca de este punto quedan establecidas, y sobre todo, la estricta obligación en que estamos de salvar siempre la fe y la intención de los demás.

13 — No está admitido contradecir en ningún caso a las personas que se encuentran en un círculo de etiqueta, ni a aquéllas que están constituidas en alta dignidad. Lo que generalmente autoriza para contradecir es la necesidad de vindicar la ajena honra, cuando delante de nosotros puede quedar en alguna manera vulnerada; mas en sociedad con tales personas no hay lugar a esto, porque de ellas no podemos oír jamás ninguna palabra que salga de los límites de la más severa circunspección.

14 — Cuando una persona se manifiesta seriamente interesada en el asunto de que habla, es una incivilidad llamar su atención para referirle una anécdota, o para que nos oiga una ocurrencia chistosa; y todavía lo es mucho más hacer degenerar su conversación, dándole por nuestra parte un carácter burlesco, aun cuando pretendamos de este modo distraerla de ideas que la agiten o la tengan disgustada.

15 — Es asimismo incivil, cuando una persona nos refiere algo a que concede entera fe, el contestarle bruscamente oponiéndole nuestra incredulidad a nuestras dudas. El que cree firmemente lo que refiere, se siente siempre mortificado, si para advertirle su engaño no procedemos con mesura y cortesía, y si no reconocemos, por lo menos, la verosimilitud de aquello que ha creído.

16 — Cuando por algún motivo nos sea desagradable el asunto de que nos hable una persona. y creamos prudente variar de conversación, no lo hagamos repentinamente, ni valiéndonos de ningún medio que pueda dejar entrever la intención que nos guía. A menos que el asunto produzca en nosotros impresión

demasiado profunda, pues entonces nos es lícito manifestarlo francamente, y aun alejarnos con cualquier pretexto razonable.

17 — Siempre que oigamos una palabra o frase que sólo admita una inteligencia absurda, procuremos discretamente hacer que la persona que nos habla nos repita el concepto; pues sería para ella ofensivo que la considerásemos capaz de expresarse de semejante modo, cuando en realidad no hubiese habido. de su parte sino una simple equivocación.

18 — Guardémonos de darnos por entendidos, y sobre todo de reírnos, de alguna palabra o frase poco culta que involuntariamente se escape a la persona que habla.

19 — Finalmente son faltas contra la atención que debemos prestar a la persona que habla:

- 1.º, interrumpirla a cada instante con las palabras si, sí, señor, y otras semejantes;
- 2.º, emplear, para excitarla a repetir lo que no oímos claramente, las palabras ¿cómo?, ¿eh? y otras que indican poco respeto;
- 3.º, suministrarle palabras que ha de usar, cuando se detiene algunos instantes por no encontrarlas prontamente;
- 4.º, corregirle las palabras o frases, cada vez que incurre en una equivocación;
- 5.º, usar con frecuencia de interjecciones, y de palabras y frases de admiración o de sorpresa.

II

De las presentaciones

A

De las presentaciones en general

1 — La buena sociedad no reconoce otro medio que el de las presentaciones, así para la creación de las amistades, como para todo acto de comunicación que no esté naturalmente legitimado por un grave accidente del momento, por la necesidad de

tratar sobre un negocio, o por alguna circunstancia excepcional de las que se expresarán más adelante.

2 — Las presentaciones pueden ser especiales u ocasionales: las primeras son las que se hacen premeditadamente, y con la intención de poner a dos o más personas en contacto amistoso; las segundas son las que nacen de encuentros casuales o de circunstancias puramente transitorias, y sólo tienden a establecer relaciones accidentales. Unas y otras pueden hacerse por medio de cartas de recomendación o de simple introducción.

3 — Grande debe ser en todos casos nuestra circunspección y prudencia para presentar una persona a otra, porque este acta incluye siempre cierta suma de garantía que prestamos en favor de la persona que presentamos, respondiendo, por lo menos, de que no es indigna de la estimación de la otra. Más si bien las presentaciones ocasionales no comprometen de una manera absoluta nuestra responsabilidad moral, por su carácter esencialmente accidental, no puede decirse otro tanto respecto de las especiales. Por medio de éstas expresamos, como acaba de verse, una intención deliberada de poner a dos o más personas en relación permanente; y es intención debe, por tanto estar apoyada en el deseo consentimiento que cada una de ellas nos haya manifestado sobre el particular o en el convencimiento íntimo que una serie de observaciones haya hecho nacer en nosotros, de que a todas habrá de ser agradable y conveniente el tratarse.

4 — Este convencimiento no nos autoriza, sin embargo, sino para presentar una persona a otra, siendo ambas de un mismo sexo, y no creándose de hecho relaciones que se hagan extensivas a una milla; para presentar un caballero a una señora, a un padre o madre de familia, es requisito indispensable el expreso y formal consentimiento de la persona a quien se ha de hacer la presentación.

5 — Para presentar una persona a una señora debe además tenerse en consideración que las amistades inconvenientes no perjudican tanto al hombre como a la mujer, ni puede ésta cortarlas con igual facilidad que aquél al persuadirse de que por algún respecto pueden llegar a ser contrarias a sus intereses morales.

6 — El caballero debe ser siempre presentado a la señora, y el inferior al superior; excepto en las presentaciones por carta, en que, como se verá más adelante el portador de la carta es siempre el presentado. Cuando el superior sea de nuestra propia familia, podremos presentarle al inferior; a menos que la diferencia de edad

o de categoría sea demasiado notable, pues entonces seguiremos la regla general. Los dueños de una casa no podrán ser en ella los presentados, si no en los casos en que el presentante sea uno de ellos mismos.

7 — Cuando la persona presentada está investida de un título de naturaleza permanente, como el de Obispo, Doctor, General, etc., el título se menciona antes del nombre; más cuando aquél tan sólo es inherente a la posesión de un empleo de naturaleza transitoria, como el de Representante de la Nación, Ministro de Estado, Tesorero, etc., va generalmente pospuesto.

8 — Cuando la persona presentada ocupa una posición social muy elevada, y está investida de un título de naturaleza permanente, es una muestra de respeto y de obsequiosa cortesanía silenciar su nombre, mencionando únicamente su título y su apellido.

9 — Cuando nos encontremos en una reunión con un amigo recién casado, el cual no nos haya. Participado formalmente su enlace, guardémonos de pretender que nos presente a su señora; y caso de que él lo haga espontáneamente, consideraremos este acto como una simple presentación ocasional.

B

De las presentaciones especiales

1 — Para presentar a una persona, se requiere generalmente que tengamos alguna confianza con aquella a quien hayamos de hacer la presentación, o que, por lo menos, nuestras relaciones con ella no sean recientes; e idénticas circunstancias deben mediar respecto de la persona a quien pedimos nos presente a nosotros.

2 — En cuanto a la presentación de un caballero en una casa, las personas más llamadas a hacerla son las que con ella están ligadas por vínculos de familia, o por los de una íntima amistad; no siéndonos lícito pedirles que nos presenten a nosotros, si no tenemos con ellas ninguna confianza.

3 — De todas las presentaciones, la que se hace de un caballero en una casa es la más grave y trascendental, y la que puede comprometer en mayor grado la responsabilidad moral del presentante. Seamos, pues, muy circunspectos para pedir

que se nos presente a nosotros, y seámoslo todavía mucho más para acceder a exigencias de esta especie.

4 — Cuando hayamos de presentar a un caballero en una casa, veamos ante todo si su posición social, su educación, sus principios, y todas sus demás circunstancias personales, están en armonía con las de la familia en cuya amistad vamos a introducirle.

5 — No procedamos a pedir a un padre o a una madre de familia, o a una señora cualquiera, el permiso expreso y formal que es indispensable para presentarle a un caballero, sino después que, por medios prudentes e indirectos, hayamos descubierto disposición a admitirle en su amistad. Si no existe tal disposición, deberemos abstenemos de solicitar el permiso, ocultando cuidadosamente el resultado de nuestras observaciones a la persona que intentábamos presentar.

6 — Para presentar a una persona en una casa no elijamos nunca el día en que se prepare en ella algún festín o en que se celebre o conmemore un acontecimiento feliz, o en que por cualquier motivo se experimente un gran pesar; a menos que medie alguna particular circunstancia, que evidentemente nos autorice para prescindir de tales consideraciones, no sólo a nosotros, sino también a la persona que vamos a presentar.

7 — El lugar más propio para una presentación especial es la casa de la persona a quien se hace; bien que no es una falta aprovechar para ello una ocasión favorable que las circunstancias proporcionen en otra parte, sobre todo cuando la presentación es de una persona a otra de su mismo sexo, y el acto no se extiende a toda una familia.

8 — Para la presentación de un caballero en una casa se observarán las reglas siguientes:

1.a, al llegar a la sala de recibo, conduciremos al caballero ante el señor de la casa, el cual, por su parte, deberá desde luego dirigirse a nosotros, y le haremos la presentación, mencionándole el nombre del presentado, en la forma que ha quedado establecida;

2.a, el señor de la casa conducirá luego al caballero ante la señora y se lo presentará él mismo, quedando así presentado a toda la familia;

3.a, cuando la señora no tenga marido, y tenga hijos ya formados, después que el caballero le haya sido presentado, lo presentará ella al más caracterizado de sus hijos, quedando de hecho presentado a los demás;

4.a, cuando en el caso de la regla anterior, el caballero sea notablemente superior al hijo más caracterizado de la señora, bien por su edad, o por cualesquiera otras circunstancias, el segundo será presentado al primero;

5.a, al terminarse la, visita el presentado rendirá sus respetos a los dueños de la casa, en breves y precisos términos, principiando por la señora, y ellos le contestarán con palabras obsequiosas de ofrecimiento, las cuales serán también breves y precisas.

9 — En todo acto de presentación especial, la persona a quien ésta se hace extenderá la mano a la persona presentada, dirigiéndole algunas cortas palabras de ofrecimiento y en que le manifieste el placer que tendrá de cultivar su amistad, las cuales deberán serle contestadas con otras de igual naturaleza.

10 — Cuando es una señora la que ha de ser presentada en una casa, la presentación se hará a la señora de ésta, la cual le presentará inmediatamente su marido; y si no teniendo marido, tuviese hijos ya formados, el más caracterizado de ellos será presentado a aquélla por su madre. Al retirarse la señora, rendirá sus respetos a la de la casa en la forma ya indicada; mas el marido o el hijo adelantarán siempre estas manifestaciones a la señora presentada.

11 — Cuando presentemos a un caballero en una casa, procuremos que durante la visita permanezca a nuestro lado y tan cerca como sea posible de los dueños de la casa. Si es una señora la presentada, la señora de la casa la situará precisamente a su lado.

12 — En ningún caso podrá el presentante separarse de la visita de presentación, ni antes ni después del presentado, tocando siempre al primero excitar al segundo a terminar la visita, cuando aquél no sea un miembro de la familia de la casa; si lo fuere, esperará la excitación del presentado, el cual la hará algo más tarde de lo que debe hacerla siempre el presentante, como se verá en el artículo de las visitas.

13 — Cuando una persona recibe un servicio de grande importancia, o una muestra cualquiera de especial consideración y aprecio, de otra persona de posición social análoga a la suya y con la cual no tenga amistad, debe considerarse, por este sólo

hecho, como presentada especialmente a ésta, y hacerle desde luego una visita, la cual tendrá por objeto, no sólo manifestarle su agradecimiento, sino ofrecerle su amistad y sus respetos. Esta visita, sin embargo, deberá reputarse como la de presentación.

14 — Debemos una visita a la persona a quien hemos sido presentados, después de la que haya tenido por objeto el acto de la presentación; siendo de advertir que la mayor o menor distancia que media entre este acto y nuestra visita, será considerada como un signo del mayor o menor aprecio que hacemos de la amistad que acabamos de contraer. La etiqueta no admite, sin embargo, que esta visita se haga al siguiente día, cuando a ello no obliga alguna particular circunstancia.

15 — Cuando la presentación haya ocurrido fuera de la casa de la persona a quien se ha hecho, la visita de presentación quedará suplida por el mismo acto, y el presentado procederá desde luego a hacer la que se indica en el párrafo anterior.

16 — La persona que es presentada por medio de una carta está relevada del deber; y así, luego que ha hecho su visita de presentación, no hace ninguna otra cosa hasta que aquélla no le ha sido pagada.

C

De las presentaciones ocasionales

1 — Según se ha visto ya, una presentación ocasional no es otra cosa que aquella ceremonia por la cual quedan autorizadas dos o más personas entre sí desconocidas, para comunicarse en una visita, en un festín, o en un lugar cualquiera donde se reúnan con un amigo común, sin que ninguna de ellas pueda considerarse obligada, por este solo hecho, a darse por conocida de las demás en ninguna otra ocasión en que se encuentren.

2 — Esto no obsta para que personas de un mismo sexo, que así hayan sido puestas en comunicación, se saluden o se comuniquen en otra parte, y aun establezcan relaciones permanentes, cuando a ello las mueva una recíproca simpatía, y según las circunstancias particulares que medien en cada caso. Pero jamás podrá entenderse que sea ésta la intención del presentante, el cual, con las únicas excepciones que aquí se verán, cuenta y debe contar siempre con que los efectos de

su presentación cesan enteramente desde el momento en que se disuelve la reunión en que ella ha ocurrido.

3 — Para haber de continuar y consolidarse las relaciones establecidas por una presentación ocasional, según lo indicado en el párrafo anterior, se requiere que sea el superior el que de algún modo manifieste su disposición al inferior. Y respecto de un simple saludo entre personas así presentadas, en cualquier lugar en que se encuentren, el inferior no podrá dirigirlo nunca al superior, ni el caballero a la señora, sin ser autorizado para ello con una mirada.

4 — No hay inconveniente para que personas de un mismo sexo, que se encuentren en un festín cualquiera, se comuniquen en todo el curso de la reunión, sin necesidad de que sean unas a otras presentadas; pues el hecho de hallarse reunidas por un amigo común, suple naturalmente en tales casos la presentación ocasional. Mas téngase presente que la discreción aconseja esperar para esto a descubrir en los demás cierta disposición a prescindir de aquella ceremonia, y que la etiqueta prescribe que, sin un motivo justificado, no sea nunca el inferior el que se anticipe a dirigir la palabra al superior.

5 — En los banquetes, y en cualesquiera otros festines, desde el momento en que un caballero es excitado por el dueño de la casa a atender y servir a una señora o señorita, debe considerarse como presentado a ella, y autorizado por lo tanto para dirigirle la palabra en todo el curso de la reunión.

6 — Cuando un caballero ha sido presentado ocasionalmente a una señora o señorita en un festín, puede comunicarse con ella en otro festín, sin necesidad de ser nuevamente presentado.

7 — Respecto de aquellas personas que frecuentan unas mismas tertulias, o visitan a unos mismos amigos, no llega a suceder que sean presentadas muchas veces ocasionalmente unas a otras; ya porque la comunidad de sus amistades, que indica en ellas cierta analogía de circunstancias personales, les llama generalmente a contraer relaciones permanentes, ya porque es natural que se den por conocidas, cuando menos para comunicarse en cada lugar en que se encuentren, después que han sido una vez puestas en comunicación, y observan que han de hallarse a menudo en unos mismos círculos.

8 — Cuando estemos en nuestra casa con una persona amiga, y llegue otra para ella

desconocida, las pondremos inmediatamente en comunicación por medio de una presentación ocasional, siempre que entre ambas medien circunstancias análogas. Si son dos las personas con quienes estamos, y llegare otra desconocida para entrambas, procederemos de la misma manera: si son más de dos, sin exceder de seis u ocho, la que llegue será presentada a todas en general, sin mencionarle a ella sus nombres; y si la reunión fuere numerosa, nos abstendremos de presentar a la que entre, la cual estará naturalmente autorizada para tomar parte en la conversación, conforme a las reglas anteriormente establecidas.

9 — De la misma manera procederemos cuando estemos acompañados de amigos nuestros en la calle, en el teatro, o en cualquiera otro lugar, y se nos acerquen otros amigos; con tal que esto no sea en una casa ajena y nos encontremos a presencia de los dueños de ella, pues entonces todo acto de presentación nos será enteramente prohibido a nosotros.

10 — Si yendo por la calle acompañados de un amigo, se nos acercase otro para él desconocido, y no creemos prudente ponerlos en comunicación, procuraremos no detener al que encontramos, para que no se haga notable la falta de aquella ceremonia; y si no pudiéremos evitar que se detenga, dirigiremos alternativamente la palabra a uno y a otro, de modo que no lleguen a verse en la necesidad de hablarse.

11 — Por regla general, siempre que yendo por la calle con un amigo, la persona para él desconocida que se nos acerque, no haya de permanecer con nosotros sino breves instantes, nos abstendremos de ponerlos en comunicación, si no tenemos para ello un motivo especial.

12 — La presentación de un caballero a una señora o señorita en un baile, para que, según las reglas de la etiqueta, le sea lícito invitarla a bailar, será hecha preferentemente por un miembro de la familia de aquélla, o por una persona de la casa, y no siendo esto fácil, por cualquier amigo común; pero en ningún caso por otro caballero que le haya sido presentado en la misma reunión.

13 — En una presentación ocasional, la persona a quien ésta se hace, y la que es presentada, se limitarán a hacerse recíprocamente una inclinación, sin dirigirse ninguna palabra relativa a la presentación; y al despedirse, se abstendrán de hacerse ninguna especie de ofrecimiento, y sólo se darán la mano si fueren de un mismo sexo. Sin embargo, en las presentaciones ocasionales por cartas está admitido el

darse siempre la mano, y aun hacerse recíprocamente ofrecimientos obsequiosos.

14 — Una presentación ocasional puede dar origen a la más larga y sólida amistad; pero esto, como se ha dicho antes, es obra de las simpatías y de otras circunstancias particulares que pueden influir en cada caso, las cuales no entran en la mente del que hace la presentación, así como no podrían comprenderse en los estrechos límites de un libro elemental.

D

De las presentaciones por cartas

1 — Cuando al ausentarse un amigo nuestro, nos vemos en el caso de introducirle al conocimiento de otro amigo que reside en el lugar adonde aquél se dirige, le damos con este objeto una carta, que conduce él mismo, en la cual va contenida la presentación que de él hacemos.

2 — Estas presentaciones son especiales, cuando recomendamos al amigo a quien escribimos las cualidades del portador de la carta, y le excitamos a admitir a éste en su amistad; y son ocasionales, cuando nos limitamos a una simple introducción, para que dispense al portador determinadas atenciones, o todas aquellas que son más necesarias a un forastero, o para que coopere por su parte al éxito de algún negocio que lleva entre manos. Las cartas toman desde luego su nombre de la misma naturaleza de las presentaciones, y se llaman cartas de presentación especial y cartas de presentación ocasional.

3 — Las presentaciones por carta están sujetas a todas las reglas de este artículo que a ellas son aplicables; así es que para hacerlas, no menos que para exigirías, deberán tenerse presentes las mismas consideraciones y los mismos requisitos que quedan expresados. Pero entre las presentaciones ocasionales verbales, y las que se hacen por medio de cartas, existe una notable diferencia que no debe jamás perderse de vista: las primeras, como se ha dicho, no dejan obligadas a las personas que por ellas se han puesto en comunicación, a darse por conocidas ni a saludarse en otra manera; mas no sucede lo mismo respecto de las segundas, las cuales, por su propia naturaleza, incluyen siempre la prestación de un servicio que recibe la persona presentada de aquella a quien se presenta, y esta sola circunstancia constituye a la una en el deber de saludar a la otra donde quiera que la encuentre, y

aun de manifestarle en todo tiempo su agradecimiento de un modo análogo a la entidad del servicio que haya recibido.

4 — No cesando, pues, enteramente las relaciones que establecen las presentaciones ocasionales por carta, como sucede cuando se hacen verbalmente, debemos ser muy circunspectos para pedir estas cartas y pensar sobre todo, que siendo demasiado penoso el negarlas, podrán dársenos a veces tan sólo para evitarnos el sonrojo de la negativa.

5 — Las cartas de introducción son más satisfactorias, y anuncian una acogida más favorable, cuando no las pedimos, sino que se nos dan espontáneamente, a lo cual debemos esperar, cuando nuestra marcha no es precipitada, y ha podido por lo tanto. Llegar con alguna anticipación al conocimiento de nuestros amigos. Pero si en circunstancias extraordinarias y en casos particulares nos es lícito pedir cartas de presentación ocasional, jamás lo haremos respecto de las de presentación especial, las cuales no deben ser el resultado de ninguna indicación de nuestra parte. Tan sólo el desgraciado que abandona su hogar por causas independientes de su voluntad, y va a buscar asilo en suelo extraño, está autorizado para pedir una carta de presentación especial que no puedan ofrecerle sus más adictos amigos.

6 — Dedúcese de aquí el deber en que estamos de ofrecer aquellas cartas que creamos pueden ser útiles a nuestros amigos, y que la urbanidad y la prudencia nos permitan escribir, sin esperar a que ellos mismos nos las pidan; y de hacer otro tanto aun con las personas con quienes no tengamos una íntima amistad, siempre que hayan de ausentarse por causas desgraciadas.

7 — En cuanto a ofrecimientos espontáneos, guardémonos de hacerlos sin que evidentemente estemos llamados a ello, pues siempre es de evitarse el hacer presentaciones a nuestros amigos ausentes, cuando no hemos podido explorar previamente su voluntad, y sobre todo cuando por virtud de ellas han de ocupar su tiempo en atender y servir a las personas que les presentamos.

8 — Cuando alguna persona poco discreta nos ponga en el caso de darle una carta de presentación, que la prudencia nos habría impedido escribir si hubiésemos obrado con nuestra libre voluntad, apresurémonos a escribir por otro conducto a la misma persona a quien hayamos dirigido aquélla, con el objeto de imponerla del verdadero carácter de la introducción, y de dejarla por consiguiente, en libertad de acogerla con frialdad, si no le conviniere proceder de otra suerte por su propio

consejo. En esto no hay nada de indigno, pues ya que no nos ha sido posible el negamos a semejante exigencia, no es justo de quedemos por indiscretos ante el amigo a quien escribimos, ni que le dejemos en la ignorancia del valor que debe dar a nuestra carta.

9 — Las cartas de presentación especial se entregan cerradas y selladas al portador, y las de presentación ocasional, siempre abiertas.

10 — La persona portadora de una carta de presentación especial, al llegar al punto en que reside aquélla a quien va dirigida, se la remitirá junto con una tarjeta en que se halle, además de su nombre su dirección, es decir, una indicación circunstanciada del lugar de su alojamiento, e irá algunas horas después a hacerle su visita de presentación. Sin embargo, cuando el presentado sea una persona muy respetable, el que recibe la carta se anticipará a hacerle una visita, si no tiene para ello un grave inconveniente; y entonces innecesaria como es ya la visita de presentación, tan sólo queda el presentado en el deber de pagar la que ha recibido.

11 — El que recibe una carta de presentación especial, debe servir y obsequiar, en cuanto sus medios se lo permitan, a la persona que le es presentada, considerando que de este modo sirve y obsequia también al amigo que le ha hecho la presentación.

12 — Las cartas de presentación ocasional se entregan en persona, prefiriendo siempre para ello el escritorio de aquella a quien se dirigen, si es un hombre de negocios; y no incluyen la obligación de ninguna visita, ni de otros actos de comunicación, que aquellos que se deduzcan del objeto de la introducción. Sin embargo, el presentado no podrá ausentarse del lugar en que se encuentra, sin acercarse a la persona a quien fue introducido, con el exclusivo objeto de pedirle sus órdenes, y de darle las gracias por los servicios y atenciones que de ella hubiere recibido.

13 — Cuando la carta de presentación ocasional tiene por objeto el tratar sobre un negocio, la política no permite que se ponga a la persona a quien se dirige, en el caso de entrar inopinadamente en una conferencia para la cual no está preparada; y así, el portador debe remitirle aquélla junto con una esquila, en que le ofrezca sus respetos, y le pida el señalamiento de hora y lugar para presentársele en persona. El que recibe esta esquila debe contestarla inmediatamente, y sólo por un grave motivo dejará de recibir al presentado en el mismo día.

14 — Luego que nos hayamos puesto en comunicación con la persona a quien hemos sido presentados por una carta, lo participaremos por escrito a la que nos presentó, manifestándole al mismo tiempo nuestro agradecimiento, aunque ya lo hayamos hecho al acto de tomar la carta. Y si ésta hubiere; ido de presentación especial, o si habiéndolo sido de presentación ocasional, recibiéramos por virtud de ella servicios importantes, haremos a nuestro regreso, a la persona que nos presentó, una visita de agradecimiento.

III

De las visitas

A

De las visitas en general

1 — Las visitas son los actos que más eficazmente contribuyen a fomentar, consolidar y amenizar las relaciones amistosas; a conservar las fórmulas y ceremonias que tanto brillo y realce prestan a la sociabilidad; a facilitar todos los negocios y transacciones de la vida; y a formar, en fin, los buenos modales y todas las cualidades que constituyen una fina educación, por la multitud de observaciones que ellas nos permiten hacer a cada paso, las cuales nos conducen a imitar lo que es bueno y a desechar lo que es malo, adoptando insensiblemente los usos y estilos de las personas que más se insinúan en el Animo de los demás, por su trato agradable, delicado y culto.

2 — Las visitas son indispensables para el cultivo de la amistad, pues por medio de ellas manifestamos a nuestros amigos, de la manera más evidente y expresiva, cuán grato es para nosotros verlos y tratarlos, así como la parte que tomamos en sus placeres, en sus conflictos y en sus desgracias, y el agradecimiento que nos inspiran sus atenciones y servicios.

3 — Es por esto que la sociedad ha dado universalmente una gran importancia a las visitas, y como actos que expresan afecto, consideración y agradecimiento, las ha hecho necesarias y obligatorias, interpretando siempre su omisión como una grave falta a los deberes sociales.

4 — Seamos, pues cuidadosos y esmerados en hacer oportunamente todas aquellas visitas a que tales consideraciones nos obliguen, y pensemos que por más que nuestra omisión no tenga origen en la ignorancia de las leyes de la etiqueta, ni en la falta de sentimientos amistosos, ella será casi siempre atribuida a una u otra causa, por cuanto es por las señales exteriores que se juzga más generalmente de nuestra educación y de nuestras disposiciones para con los demás; siendo digno de notarse, que son muchos los casos en que la falta de una visita llega a ocasionar serios desagradados y aun a disolver los lazos de una antigua amistad.

5 — Como según las reglas anteriormente establecidas, debemos permanecer en nuestra casa decentemente vestidos, y a las horas de recibo en un traje propio para recibir toda especie de visitas y como nuestra sala debe estar siempre perfectamente arreglada, de modo que no sea necesario prepararla ocasionalmente al anunciárenos una visita, es de todo punto innecesario que las señoras, como ha solido acostumbrarse, se pasen recado pidiéndose permiso para visitarse en señaladas horas. Aunque no medie entre ellas ninguna confianza, pueden visitarse libremente sin previo permiso.

6 — Nos es enteramente lícito negarnos, o hacer decir a las personas que nos soliciten que no estamos de recibo, cuando no nos encontremos en disposición de recibir, ya sea porque tengamos entre manos alguna ocupación que no podamos abandonar, ya porque nos preparemos a salir con urgencia¹ ya por cualquiera otro motivo, que a ninguno le es permitido entrar a juzgar ni a examinar. Y es mostrar poca cultura, y una completa ignorancia de los usos de la buena sociedad, el darnos por ofendidos porque una persona se excuse de recibirnos, o porque hayamos sospechado, y aun llegado a descubrir, que se encuentra en casa, habiéndonos contesta. do estar fuera de ella.

7 — Sin esta libertad, las visitas, que son generalmente actos de amistad y ‘de consideración, se convertirían en muchos casos en actos tiránicos y aun llegarían a ser, hasta cierto punto odiosas, según fuese la entidad del perjuicio que una persona recibiese en sus intereses, por haber de someterse a recibir una visita, precisamente a tiempo en que un negocio de importancia y de naturaleza perentoria exigiese su presencia en otra parte.

8 — Es evidente que el reconocimiento de estos principios y su aplicación a la práctica, comunica grande expedición a las relaciones sociales, y las liberta al

mismo tiempo de las diferencias y resentimientos que sin ellos ocurrirían a cada paso, pues ninguno está exento de la imposibilidad absoluta de recibir en ciertas ocasiones, ni de que, habiéndose negado, se descubra por las personas que le solicitan, que se halla en su casa.

9 — Este general consentimiento nos ahorra también el embarazo en que nos encontraríamos muchas veces en una visita, por ignorar si hablamos llegado en oportunidad; pudiendo desde luego estar tranquilos y satisfechos al considerar que la persona que nos recibe ha tenido la libertad de excusarlo.

10 — Para terminar esta breve disertación sobre la libertad de excusarse de recibir visitas, que admite hoy la buena sociedad en todas partes, advertiremos que el que usa de este derecho, lo hace muchas veces aun cuando se trate de la visita de un amigo muy querido, cuya compañía le proporciona los ratos más amenos, o de una persona que le solicita con el objeto de hablarle sobre negocios para él importantes, consideración que hace subir de punto la justificación de todo el que, impulsado por un motivo cualquiera, tiene a bien hacer que se diga a los que le soliciten en su casa que no se encuentra en ella o que no está de recibo.

11 — Por regla general, siempre que se nos diga que la persona que solicitamos en su casa está fuera de ella, nos abstendremos de hacer ninguna inquisición sobre el lugar en que pueda encontrarse; y aun cuando tengamos motivo para sospechar que se ha negado, o la hayamos alcanzado a ver en el interior de la casa, nos retiraremos sin decir una sola palabra. sobre el particular, y sin darnos por ofendidos. Yen el caso de que se nos conteste que no está de recibo, guardémonos de dirigirle ningún recado pretendiendo que nos reciba a nosotros, y retirémonos igualmente, sin creemos tampoco por esto en manera alguna ofendidos.

12 — Siempre que se nos niegue, o excuse recibirnos, una persona a quien solicitemos para advertirla de un peligro que la amenaza, o para tratar de un asunto cualquiera de urgencia, la discreción y las circunstancias nos indicarán de qué manera debemos conducirnos, si es que nos fuere imposible dejarle una nota en que la impongamos brevemente del objeto de nuestra visita.

13 — Jamás solicitemos a una persona en una casa que no sea la suya. Tan sólo podría ser esto excusable en circunstancias enteramente extraordinarias, o en caso de que, existiendo una íntima y reciproca confianza entre la persona que solicitásemos, la familia de la casa en que se encontrase y nosotros mismos,

tuviésemos que tratar con aquélla un asunto de alguna importancia.

14— Las señoras deben evitar el hacer visitas de noche a grandes distancias de su domicilio, sobre todo cuando puede existir algún peligro en el tránsito, siempre que no vayan acompañadas por caballeros de su familia, a fin de no poner a los que encuentren en las visitas en el caso de salir a conducir las hasta su casa.

15 — Jamás debe un caballero permitirse visitar diariamente una casa de familia, sino en los casos siguientes:

1.º, cuando a ello se vea impulsado por circunstancias excepcionales, que puedan merecer una discreta sanción del público;

2.º, cuando sea pariente muy cercano de la familia que visita;

3.º, cuando en la casa haya una tertulia establecida y constante, y esto en las horas en que ordinariamente se reúna la sociedad. Siempre que un caballero se permita quebrantar esta prohibición, un padre o una madre de familia estará no sólo en la libertad, sino en el deber de exigirle, por medios indirectos y aun directos, a hacer menos frecuentes su visitas; sin que deba detenerle para ello la respetabilidad y buena conducta del caballero, ni el grado de amistad que entre ellos medie, sea cual fuere.

16 — Abstengámonos de visitar a personas que no sean de toda confianza, cuando nos aflija alguna pena intensa, o cuando por cualquiera otro motivo nos sintamos notablemente desagradados. Y evitemos visitar en tales casos aun a nuestros íntimos amigos, siempre que ignoren, y no podamos comunicarles, la causa de nuestra desazón.

17 — Está admitido que visitemos a nuestros amigos cuando se encuentran hospedados en una casa donde no tenemos amistad; mas la comunicación ocasional en que tales visitas nos ponen con las personas de la casa, no nos deja obligados, ni a ellas ni a nosotros, a darnos por conocidos ni a saludarnos en ninguna otra parte en que nos encontremos.

18 — No hagamos ni recibamos visitas de poca confianza cuando por enfermedad u otro accidente cualquiera no podamos guardar estrictamente las reglas del aseo, o presentarnos decentemente vestidos; con excepción de los casos en que nos encontremos en circunstancias extraordinarias, en los cuales nos excusaremos

debidamente ante la persona que nos recibe o que recibamos nosotros.

19 — No es de buen tono que entremos en una casa donde no tenemos amistad, acompañando a una persona que se dirige a ella con el objeto de hacer una visita que no es de negocios, cuando aquélla no lleva ni puede llevar la intención de presentarnos de una manera especial a los dueños de la casa.

20 — Es una impertinente vulgaridad el preguntar individualmente en una visita por las diferentes personas de una familia. Hecha en general la pregunta que exige siempre la cortesía, tan sólo nos es lícito informarnos en particular de la persona que está ausente, de la que acaba de llegar de un viaje, o de aquella que sabemos se encuentra indispuesta.

B

De las diferentes especies de visitas

1 — Las diferentes especies de visitas pueden reducirse a las siguientes: visitas de negocios, de presentación, de ceremonia, de ofrecimiento, de felicitación, de sentimiento, de duelo, de pésame, de despedida, de agradecimiento y de amistad.

2 — Son visitas de negocios, todas las que se hacen con el exclusivo objeto de tratar sobre un negocio cualquiera, sin que sea necesario que medie ninguna amistad entre el visitante y el visitado.

3 — Son visitas de presentación, las que hacemos con el objeto de ser introducidos al conocimiento y amistad de otras personas.

4 — Las visitas de ceremonia son actos de rigurosa etiqueta, que tienen generalmente por objeto complimentar a personas de carácter público en muchos y variados casos, de los cuales pueden citarse los siguientes como ejemplos:

1.º, visitas al encargado del poder supremo del Estado, por los altos funcionarios civiles, militares y eclesiásticos, por los miembros del cuerpo diplomático y por personas particulares de elevado carácter, en su advenimiento al mando y en los días de grandes fiestas nacionales;

2.º, a los obispos y demás prelados, por el clero y los empleados eclesiásticos,

por los altos funcionarios públicos y por personas particulares de elevado carácter, en su exaltación a la dignidad de que son investidos, en la inauguración o muerte de un Pontífice, y en cualquiera otra ocasión en que ocurra un grande acontecimiento próspero o adverso para la Iglesia;

3.º, a los jefes de oficinas públicas, por los empleados de su inmediata dependencia y por los jefes de otras oficinas al entrar aquellos en el ejercicio de sus funciones;

4.º, a la primera autoridad civil de todo lugar en que no reside el Jefe del Estado, por los empleados públicos y por personas particulares de elevado carácter, en las mismas ocasiones indicadas en el caso primero;

5.º, á la primera autoridad eclesiástica de todo lugar en que no reside el prelado de la diócesis, por el clero, por los empleados públicos, y por personas particulares de elevado carácter, en las mismas ocasiones indicadas en el caso segundo;

6.º, la primera visita que el representante de una nación extranjera que llega hace al Ministro de Relaciones Exteriores y a los demás agentes diplomáticos de otras naciones que existen en el lugar, y la que a él se hace en retribución;

7.º, la visita que hacen al representante de una nación extranjera los demás agentes diplomáticos del lugar, y las personas caracterizadas que le tratan, en los aniversarios que su gobierno solemniza, y a la noticia de un grande acontecimiento próspero o adverso para su nación.

5 — Son visitas de ofrecimiento las que una persona hace a sus amigos para participarles que ha tomado estado, que le ha nacido un hijo, o que ha mudado de residencia, y todas aquellas que hace con el objeto de ofrecer su amistad o sus servicios a una persona o familia cualquiera.

6 — Son visitas de felicitación las que hacemos a nuestros amigos en señal de congratulación, el día de su cumpleaños, cuando nos participan su mudanza de estado o el nacimiento de un hijo, por su elevación a empleos de honor y confianza, por su feliz arribo de un viaje, y en general, cada vez que ocurre entre ellos o entre sus parientes más cercanos algún acontecimiento feliz que les hace experimentar una extraordinaria complacencia.

7 — Son visitas de sentimiento, las que hacemos a nuestros amigos como una

manifestación de la parte que tomamos en sus sufrimientos, ya sea por enfermedades, ya por acontecimientos desagradables, ocurridos entre ellos o entre sus parientes más cercanos, ya por la inminencia de algún mal, ya en fin, por cualquier accidente que no sea la muerte y que, los mantenga bajo la impresión del dolor.

8 — Son visitas de duelos, las que hacemos a nuestros parientes y a nuestros amigos de confianza, en señal de que nos identificamos con ellos en su dolor, en los dos primeros días después que han experimentado o llegado a saber la pérdida de un miembro de su familia, en cualquiera de los días en que-el difunto aún no ha sido inhumado, en el mismo día en que se ha hecho la inhumación, en aquel en que se celebran las exequias, o en el aniversario de la muerte acaecida, si la conmemoran con alguna función religiosa.

9 — Son visitas de pésame, las que hacemos a nuestros amigos pasado el día de la inhumación del cadáver de la persona que han perdido, o pasados dos días de aquel en que el acontecimiento ha llegado a su noticia, para manifestarles de este modo que los acompañamos en su aflicción.

10 — Son visitas de despedida, las que hacemos a nuestros amigos cuando vamos a ausentarnos del lugar en que nos encontramos, con el objeto de pedirles sus órdenes.

11 — Son visitas de agradecimiento las que hacemos a aquellas personas de quienes hemos recibido servicios de alguna importancia, con el objeto de manifestarles nuestro agradecimiento.

12 — Son visitas de amistad todas aquellas que hacemos a las personas con quienes estamos relacionados, sin motivo especial, y sólo por el placer de verlas y de disfrutar de su compañía.

13 — La primera visita que debemos hacer a un amigo que llega de un viaje, luego que nos lo participa, cuando recientemente ha perdido un miembro de su familia o ha experimentado cualquiera otra desgracia, no es visita de felicitación, sino de pésame o de sentimiento; pues en sociedad las demostraciones de contento se posponen siempre a las demostraciones de dolor.

14 — Con excepción de las visitas de presentación, de las de ceremonia y de las de ofrecimiento y agradecimiento cuando para ellas no media ninguna relación

anterior, todas las cuales, por su propia naturaleza, son siempre visitas de etiqueta, las demás tendrán el carácter que les comunique el grado de amistad que las autorice, y serán por lo tanto, según los casos, visitas de confianza, de poca confianza o de etiqueta.

15 — No está admitido hacer visitas de negocios en las casas de habitación a personas que tienen separadamente un escritorio en que puede encontrárselas fácilmente. Estas visitas no se pagan en ningún caso, ni dejan a las personas que en ellas se han comunicado en la obligación de darse por conocidas ni de saludarse en otro lugar en que se encuentren.

16 — Las visitas de presentación no se pagan sino en casos excepcionales, la que se paga siempre es la segunda visita que debe hacer el presentado.

17 — Respecto de las visitas de ceremonia, las que recibe el Jefe del Estado en su carácter de tal no son pagadas en ningún caso, porque se consideran como homenajes tributados en su persona a la nación entera; y en cuanto a las que reciben los demás funcionarios públicos, éstos no pagan sino aquellas que le han sido hechas por motivos que les son personales, y sólo a las personas que tratan, y a las que hayan de continuar tratando. Entre agentes diplomáticos hay una estricta obligación de pagar siempre estas visitas.

18 — Las visitas de ofrecimiento no se pagan sino entre personas que llevan relaciones de amistad, o en los casos en que ellas tienen por objeto establecer estas relaciones.

19 — Las visitas de duelo no se pagan. Las personas a quienes hacemos esta particular demostración de afecto nos la retribuyen viniendo a su vez a acompañarnos, cuando la muerte nos arrebatara a nosotros un miembro de nuestra familia.

20 — Las visitas de agradecimiento no se pagan sino en los casos excepcionales, por ser ellas mismas la correspondencia de un acto amistoso.

21 — Las visitas de felicitación, de sentimiento, de pésame, de despedida y de amistad, se pagan siempre, en la oportunidad, en la forma, y con las restricciones que se expresarán más adelante.

22 — Las visitas de cumpleaños no se pagan; pero sí ponen en el deber de hacer

Visitas de la misma especie a las personas de quienes se reciben.

23 — Las visitas de felicitación, de sentimiento o de pésame, que una persona hace a otra repetidas veces en un mismo caso, le quedan todas pagadas con una sola visita. Y cuando a las visitas de sentimiento se sigue inmediatamente una de felicitación, como sucede en los casos en que los acontecimientos desagradables tienen un resultado o término feliz, también quedan todas pagadas con una sola visita.

24 — Las personas de avanzada edad o de un elevado carácter, no deben pagar las visitas que reciben de jóvenes que se educan, o que aún no ocupan una posición social bien definida.

25 — Hay personas que niegan a sus amigos que están sufriendo, el consuelo que en tales casos ofrece siempre una visita, dando para ello por excusa que su extremada sensibilidad las hace sufrir a ellas demasiado. Semejante conducta no representa otra cosa que una sutileza del egoísmo, y una falta de respeto a las leyes de la caridad y de la amistad, en que no incurre jamás el hombre de buenos principios. El que acompaña al amigo en medio de su dolor, no es presumible que sufra nunca hasta el punto de verse en la necesidad de abandonarle; y puede asegurarse, generalmente hablando, que cuando el afecto no alcanza hasta el esfuerzo que es necesario para presenciar el espectáculo de la desgracia, no es tal afecto. Por otra parte, no siempre llegamos a encontrarnos al lado de nuestros amigos en los momentos más solemnes de sus grandes infortunios, como en la muerte del padre, del esposo, del hijo, etc., pues lo natural es que entonces sólo estén rodeados de su propia familia, y cuando más, de aquellas personas tan adheridas a ellos, que tengan derecho a acercárseles en tales situaciones.

26 — Es notable vulgaridad e inconsideración el fijarse innecesariamente en las casas de los enfermos, o donde ha ocurrido una muerte u otra desgracia cualquiera, o permanecer en ellas a horas de sentarse a la mesa, bajo el pretexto de acompañar y servir a los que sufren. Estos actos están reservados exclusivamente a los parientes y amigos de más intimidad; y aun respecto de estos mismos debe siempre entenderse que su residencia en la casa, o su presencia en las horas de comer, sea evidentemente indispensable. A medida que una familia es más corta y de menos relaciones íntimas, van entrando en la excepción los parientes y amigos menos cercanos.

27 — Pocas son las ocasiones en que nos es lícito llevar con nosotros los niños os que nos pertenecen a las casas de nuestros amigos; pero téngase presente que es una gravísima e inexcusable falta el hacerlo en los casos indicados en el párrafo anterior.

28 — Las visitas de duelo no están permitidas a las personas de etiqueta, quienes sólo pueden hacerlas en el aniversario de la muerte acaecida.

29 — Es una vulgaridad creerse autorizado para hacer una visita de duelo, a menos que sea la expresada en el párrafo anterior, sólo por haber llevado amistad íntima con el difunto, sin tener ninguna confianza con las personas de la familia dolorida.

30 — Las visitas de duelo que se hacen dentro de los ocho primeros días de acaecida la muerte, no son recibidas personalmente por los deudos, muy inmediatos del difunto, como padres, esposos, etc., los cuales permanecen entretanto apartados de toda comunicación con la sociedad, y tan sólo rodeados de aquellos de sus parientes con quienes tienen mayor confianza, y de algún íntimo amigo que los haya acompañado en los cuidados y fatigas de la enfermedad. El término expresado puede prorrogarse por algunos días más, según el estado de dolor de las personas.

31 — Tampoco son recibidas personalmente las visitas de pésame, por los deudos del difunto indicados en el párrafo anterior, hasta pasados quince días de la inhumación del cadáver; bien que, de los ocho días en adelante, suelen ya recibir ellos mismos a las personas de mayor confianza. Ambos términos pueden prorrogarse prudencialmente, según las circunstancias especiales que concurran en cada caso.

C

La oportunidad de las visitas

1 — Por más que las visitas expresen amistad y consideración, y por más lícitas que sean las que sólo tienen por objeto tratar sobre negocios, nos desluciremos completamente, y aun llegaremos a hacernos molestos, si no elegimos para ellas las oportunidades, días y horas que la etiqueta establece.

2 — Las visitas de negocios se hacen en los días y horas que cada cual tiene fijados

para recibirlas; y a las personas que no han establecido ninguna regla en este punto, a cualquier hora de los días de trabajo hasta las cuatro de la tarde, prefiriéndose siempre en lo posible el centro del día. Sólo en casos extraordinarios y urgentes, es lícito hacer visitas de esta especie después de la comida, por la noche, o en un día festivo.

3 — Cuando tengamos que acercarnos a una persona de respetabilidad con el objeto de hablarle sobre un negocio extraño a su profesión o industria, y que no haya de ocuparla tan sólo por pocos momentos, le dirigiremos previamente una nota o una llamada telefónica en que le pidamos una entrevista: y lo mismo haremos con cualquiera persona, sea quien fuere, siempre que la naturaleza del negocio exija una larga conferencia.

4 — Si una señora dirige a un caballero la nota que se indica en el párrafo anterior, y éste no tiene un grave inconveniente para acercarse a su casa, debe contestarle anunciándole que tendrá el honor de pasar por ella personalmente, lo cual, si no le es imposible, hará el mismo día.

5 — No está admitido hacer visitas de negocios a las personas que acaban de experimentar una desgracia, o se encuentran por cualquier motivo entregadas al dolor. En tales casos se aguardará a que la persona que sufre entre de nuevo en sus ordinarias ocupaciones; a no ser que se trate de un asunto que no admita demora y no haya de aumentar su aflicción, pues entonces nos es lícito dirigimos a ella, haciéndolo, si es posible, por medio de alguno de sus allegados.

6 — Así como debemos hacer prontamente la visita que ha de seguirse a la presentación, para indicar de este modo el aprecio que nos merece a la amistad que acabamos de contraer, la misma consideración nos obliga a pagar aquella visita sin demora, bien que no debemos nunca hacerlo en el día siguiente.

7 — La visita de presentación que hace una persona que ha sido presentada por medio de una carta, debe serle pagada a la mayor brevedad, sin que sea impropio que esto se haga al siguiente día. Y cuando la persona que recibe la carta se anticipe a visitar al presentado, éste deberá pagarle su visita en un término que no pase del siguiente día.

8 — Las visitas de ceremonia que no tienen un día señalado se hacen dentro de un periodo que no excede de ocho días, a contar desde aquel en que ha ocurrido o ha

llegado al conocimiento del funcionario que ha de recibirlas el acontecimiento que las motiva. En los casos en que estas visitas han de pagarse, esto se hace en los quince ‘días siguientes a la terminación de aquel periodo, con excepción de las que hace un agente diplomático a su llegada, las cuales le son pagadas dentro de un término muy corto.

9 — Las visitas de ofrecimiento por haber mudado de estado se hacen en un período de quince días. Cuando el estado que se toma es el del matrimonio, este período empieza a contarse al terminar los quince y aun los treinta primeros días que siguen al de la ceremonia; y cuando es el estado del sacerdocio, al terminar los ocho primeros días. La etiqueta de ‘las familias exige, sin embargo, que hagamos en estos casos una participación anticipada a todos nuestros parientes, la cual podemos hacer extensiva a nuestros más inmediatos amigos.

10 — En el caso de un matrimonio se observarán las reglas siguientes:

1.a, después de los acuerdos y arreglos que deben proceder entre los padres respectivos, y al acercarse el día de la ceremonia, el novio procederá a hacer personalmente la participación de que habla el párrafo anterior, la cual hará también a los parientes más cercanos de la novia y a aquellos de los menos cercanos que estén íntimamente ligados con ella;

2.a, la novia no hace ninguna participación anterior: son sus padres los que la hacen, limitándose únicamente a su parentela;

3.a, el ofrecimiento que se hace después de la ceremonia a las demás personas, según el párrafo anterior, se circunscribe a aquellas de las relaciones del novio y de la novia, que hayan de componer su círculo de allí en adelante, el cual forman éstos con entera libertad e independencia, pues el que hasta entonces ha tenido cada uno de los dos se considera de hecho enteramente disuelto.

11 — También queda disuelto el círculo de relaciones amistosas del que entra en el estado del sacerdocio, desde el día de la ceremonia; y los que han de formar su círculo de allí en adelante son exclusivamente aquellos de sus amigos a quienes hace visita de ofrecimiento.

12 — Según esto, a ninguno le es lícito visitar más a las personas que, habiendo tomado uno u otro estado, omiten hacerle su visita de ofrecimiento; siendo punto universalmente convenido, en favor del buen orden y armonía de las sociedades, el

que semejante exclusión no inspire jamás ningún sentimiento de enemistad o malevolencia. Son demasiado graves las razones en que está fundada la amplia libertad con que debe proceder bajo este respecto el que toma un estado, para que la sociedad no esté ella misma interesada en despojarla de una odiosidad que, habiendo naturalmente de coartarla, prepararía a todos una multitud de dificultades y de males de grande trascendencia. El que en tales casos procede a escoger de entre sus relaciones aquéllas que quiere conservar, tiene siempre en su favor la presunción de que todas sus exclusiones están fundadas en causas independientes de sus afectos, y por lo tanto distintas de las que pudieran ser mortificantes para los amigos que no trae a su nuevo círculo.

13 — Cuando las visitas de ofrecimiento son motivadas por el nacimiento de un hijo, o por haber mudado de residencia, se hacen todas dentro de los quince primeros días.

14 — Cuando mudemos de domicilio, tan luego como hayamos arreglado nuestra nueva casa, procederemos a hacer en los quince días inmediatos nuestras visitas de ofrecimiento; principiando por las personas con quienes llevemos amistad, y terminando por aquéllas con quienes, no teniéndola, deseemos entrar en relación, a las cuales, en este caso, nos es enteramente lícito ofrecernos.

15 — Las visitas que tienen por objeto pagar las de ofrecimiento, y que en muchos casos son visitas de felicitación, se hacen dentro de un período que no exceda de quince días, a contar desde aquél en que se ha recibido la que se paga.

16 — Cuando una persona hace a otra una visita de ofrecimiento, ya sea en persona o por tarjeta y ésta, antes de corresponderla, hace a aquélla un ofrecimiento cualquiera por tarjeta, la primera conserva el derecho de ser visitada en persona por la segunda, y entretanto no está en el deber de hacerle visita.

17 — Respecto de las visitas de felicitación, cuando no tienen día señalado, podemos hacerlas desde aquel en que ocurre o llega a noticia de nuestros amigos, el acontecimiento por el cual hemos de felicitarlo, dentro de un período que no exceda de quince días.

18 — No hagamos visitas de cumpleaños cerca de las horas de comer ni por la noche, sino a personas con quienes tengamos una íntima amistad. A tales horas suele haber en las casas reuniones extraordinarias de invitación, y nos

expondríamos a pasar por la pena de encontrarnos en alguna de ellas sin estar convidados, pues por lo general sucede que lo están únicamente las personas de mayor confianza.

19 — Para que nuestros amigos puedan hacernos visita de felicitación cuando lleguemos de un viaje, es indispensable que les demos noticia de nuestro arribo, dirigiéndoles nuestra tarjeta tan luego como estemos ya en disposición de recibir. Siempre que nuestra ausencia haya sido de corta duración, haremos únicamente esta participación a aquellos que hayan recibido de nosotros visita de despedida y nos la hayan pagado.

20 — Cuando una persona hospeda en su casa a alguno de sus parientes que reside en otro punto, lo participa a aquellos de sus amigos a quienes quiere y le es lícito presentarle, remitiéndoles su tarjeta, a la cual acompaña la de la persona hospedada. Este acto produce una visita de felicitación, la cual debe hacerse dentro de los ocho días siguientes.

21 — Una señora a cuya noticia llega el regreso de un caballero amigo suyo, de un viaje para el cual se despidió de ella, puede felicitarle por tarjeta, aun cuando él no la haya visitado todavía, ni le haya hecho la participación que se indica en el párrafo 20, si el caballero vive solo, o ella no tiene amistad con su familia.

22 — Las visitas de sentimiento se hacen desde que se tiene noticia de los accidentes que las ocasionan, y se repiten, según el grado de amistad que medie, durante el tiempo en que las personas que las reciben están sufriendo.

23 — Las visitas de pésame se hacen en un período que no exceda de treinta días, el cual empieza a contarse al siguiente de la inhumación del cadáver, o a los dos de haber llegado la noticia de la muerte. cuando ésta ha acaecido en otro punto, aunque jamás en el día en que se celebran las exequias.

24 — Las visitas de despedida se hacen y se pagan en los días próximos al viaje que va a emprenderse.

25 — Las visitas de agradecimiento siguen siempre inmediatamente al servicio o demostración que les da origen.

26 — Las visitas de amistad pueden hacerse en cualquiera oportunidad y en cualquier día, atendidas las restricciones que aquí se establecen y las demás que

indique la prudencia de las diferentes circunstancias de la vida social. Estas visitas se hacen entre personas que se tratan con íntima confianza y. que están bien seguras de su recíproco afecto, sin llevar ninguna cuenta para haber de corresponderlas, y no teniendo otra cosa en consideración que la posibilidad de repetir las y el placer con que sean recibidas. Pero siempre que una persona note en otra una omisión premeditada y sistemática, deberá abstenerse por su parte de visitarla con frecuencia, y limitarse a pagarle sus visitas; sin echar aquella omisión a mala parte cuando no esté acompañada de verdaderas señales de desafecto, pues ella no reconoce generalmente sino causas domésticas y de todo punto inofensivas.

27 — Cuando tengamos que visitar a muchas personas, con el objeto de pagarles visitas de felicitación, pésame, etc., lo haremos luego que haya pasado el periodo de recibirlas, con la mayor prontitud que nos sea posible. No es dable indicar para esto un determinado número de días por cuanto él dependerá siempre de la extensión de nuestras relaciones y de otras circunstancias particulares que no puedan preverse, pero no es menos cierto que sería una muestra de desatención y poco afecto, el diferir una de éstas por un espacio de tiempo que la hiciese distar demasiado de aquella que la ocasiona.

28 — Si antes de explicar el término en que un amigo deba hacernos visita por cualquier motivo, perdiere él un miembro de su familia o experimentare cualquiera otra desgracia, le haremos nuestra visita de duelo, de pésame, o de sentimiento, prescindiendo enteramente de la que él nos debe.

29 — Las visitas de presentación y de ceremonia, y todas las demás visitas con excepción de las de negocios, cuando son de etiqueta o de poca confianza, se hacen de las doce del día a las cuatro de la tarde; prefiriendo en lo posible las horas de la una a las tres para la de presentación, las de ceremonia y todas las que sean de etiqueta, y las horas de las doce a la una y de las tres a las cuatro para las de poca confianza.

30 — Las visitas de confianza, con excepción de las que sean de negocios, se hacen generalmente de noche, o bien a las horas indicadas en el párrafo anterior; prefiriendo en lo posible para las de mayor intimidad, las horas de las doce a la una, de las tres a las cuatro. Las visitas de poca confianza suelen también hacerse de noche, según las circunstancias que las acompañan.

31 — Abstengámonos de visitar a las personas que viven de una profesión o

industria cualquiera, en las horas que tienen destinadas al trabajo, cuando nuestra visita no tenga por objeto el tratar sobre alguno de los negocios en que se ocupan.

32 — Antes del almuerzo toda visita que no tenga por objeto el tratar sobre un negocio urgente es inoportuna, aun entre gentes que se tratan con íntima confianza. La mañana está destinada al aseo y arreglo de las personas y de las habitaciones, y a otras ocupaciones domésticas que son enteramente incompatibles con la atención que exige siempre una visita.

33 — Las visitas a horas de comer son casi siempre inoportunas, y apenas son excusables entre personas. De mucha confianza, las cuales deberán evitar-las, en cuanto sea posible.

34 — Así, cuando al entrar a una casa advirtamos que las personas que solicitamos están en la mesa nos retiraremos inmediatamente, sin quedarnos nunca a esperarlas de un modo visible, pues esto turba la tranquilidad de que debe gozarse siempre en tales momentos.

35 — Evitemos, en todo lo posible, hacer visitas a personas que han pasado la noche en vela, a las que preparen en su casa un festín, y a las que estén íntimamente relacionadas con enfermos graves, con familias afligidas, o con personas que por cualquiera otro motivo debamos suponer necesiten de su asistencia.

D

De la duración de las visitas

1 — Así como deben hacerse las visitas en las oportunidades días y horas que la etiqueta establece, de la misma manera debe dárseles la duración que está igualmente establecida para cada una de ellas.

2 — Las visitas de negocios no deben extenderse más allá del tiempo absolutamente indispensable para llenar su objeto. El prolongarlas sin motivos justificados es una inconsideración tanto menos excusable, cuanto mayor es el número y entidad de las ocupaciones que rodean a las personas que las reciben.

3 — Una visita de presentación durará siempre de quince a veinte minutos, si el presentante tiene poca confianza en la casa que la recibe: si éste tiene en ella

intimidad, la visita podrá extenderse hasta tres cuartos de hora; prolongándose por un espacio hasta de diez minutos, cuando toque al presentado excitar al presentante a terminarla.

4 — Las visitas de ceremonia duran de diez a quince minutos: las que son de etiqueta y no tienen señalada especial duración, de quince a veinte minutos; y las de poca confianza, hasta tres cuartos de hora. En cuanto a las de confianza, cuando son puramente de amistad pueden durar hasta dos horas, y sólo hasta una hora cuando tienen por objeto cumplidos y demostraciones especiales, como ofrecimientos, felicitaciones, etc. Una visita de confianza o de poca confianza puede, sin embargo, ser muy corta en cualquier caso, según las circunstancias particulares que la acompañan, para lo cual no puede existir otra norma que la prudencia y el buen juicio del visitante. Con todo, es una regla general que estas visitas, cuando se hacen de día, especialmente en días de trabajo, deben ser más cortas que cuando se hacen de noche.

5 — Las visitas que se hacen en persona en las casas de los enfermos, y todas las demás visitas de sentimiento, deben ser generalmente muy cortas, y aun reducirse a dejar el visitante su tarjeta según que la gravedad del enfermo o cualesquiera otras circunstancias de la casa puedan hacer embarazoso el recibirle.

6 — Las personas que concurren habitualmente a una-tertulia, están en libertad de permanecer en ella todo el tiempo a que generalmente se extienda, sea cual fuere.

7 — Siempre que al entrar en una casa notemos que hay en ella alguna reunión extraordinaria, o que la persona que solicitemos va a salir, y siempre que por cualquiera otro motivo creamos que no hemos llegado en oportunidad, retirémonos al punto, sin llamar la atención de nadie. Y cuando no hayamos podido evitar el ser vistos y se nos insista en que entremos, o bien hayamos penetrado ya en la pieza de recibo, permaneceremos por un corto rato y nos retiraremos, aun cuando se nos invite a quedamos.

8 — Si encontrándonos de visita en una casa llega de viaje una persona que viene a hospedarse en ella, sea o no de la familia, nos retiraremos pasados algunos instantes.

9 — Al entrar en una pieza de recibo donde se encuentren otras visitas, observaremos discreta y sagazmente los semblantes, el giro que tome la

conversación, y todo lo demás que pueda conducirnos a averiguar por nosotros mismos, y sin hacer ninguna pregunta, si antes de entrar nosotros se trataba de algún asunto de que no se nos quiera imponer; y en este caso pretextamos, si es posible, haber entrado con un determinado objeto que por su naturaleza haya de detenernos breves momentos, y de cualquiera manera retirémonos sin ceder a ninguna invitación a quedarnos; a menos que el dueño de la casa no se limite a insistirnos, sino que nos manifieste francamente que no se trataba de ningún asunto para nosotros reservado, pues entonces podemos, sin escrúpulos, dar a nuestra visita la duración correspondiente.

10 — También nos retiraremos inmediatamente de una visita, cuando entrare otra persona y notáramos de algún modo que los dueños de la casa desean quedarse a solas con ella.

11 — Si durante la visita que hacemos recibiere una carta el dueño de la casa, le excitaremos a que la lea, y si no la leyere, retirémonos a poco; lo cual haremos también, aunque llegue a leerla, a no ser que al acto de despedirnos nos insista en que nos quedemos, manifestándonos con franqueza que la carta no contiene nada de importancia. Téngase presente que entre varias personas que se encuentren de visita, la excitación al dueño de la casa a que lea una carta que le llega, no toca nunca al inferior, sino al superior; que entre una señora y un caballero, toca a la señora; y que una persona muy inferior a otra, como lo es un joven respecto de un anciano, no le hace nunca semejante excitación, sino que se retira dentro de un breve rato.

12 — Si durante nuestra visita entrare otra persona, y tuviéremos motivo para pensar que trae un asunto urgente, sobre el cual no pueda tratar a nuestra presencia, retirémonos asimismo dentro de un breve rato, a no ser que nuestra visita sea también interesante para nosotros, y no hayamos aún llenado nuestro objeto.

13 — Cuando nos encontremos a solas con una persona muy superior a nosotros a quien estemos haciendo visita, y llegue otra persona que sea también para nosotros muy respetable, nos retiraremos inmediatamente, aprovechando el momento en que nos habremos puesto en pie junto con el dueño de la casa al entrar la nueva visita. Por regla general, siempre que sean muy respetables para nosotros todas las personas que compongan el círculo en que nos encontremos, daremos a nuestra visita una duración muy corta.

14 — Siempre que encontrándonos de visita en una casa ocurriere en ella algún accidente que llame seriamente la atención de sus dueños, retirémonos al punto, si no podemos prestar ninguna especie de servicio.

15 — En todos los casos en que se nos manifieste deseo de que prolonguemos una visita, daremos una muestra de agradecimiento a tan obsequiosa invitación, quedándonos sin instancias un rato más; pero después de esto, no cederemos otra vez, si ya hemos dado a nuestra visita una duración excesiva.

E

De las dos diferentes formas de visitas

1 — Las visitas pueden ser en persona o por tarjeta. Una visita en persona es aquella que hacemos presentándonos en la casa del que ha de recibirla, ya sea que lleguemos a verle, ya sea que le dejemos nuestra tarjeta, y una visita por tarjeta, la que hacemos limitándonos a enviar ésta desde nuestra residencia.

2 — No es libre en todos los casos hacer las visitas en una y otra forma: las reglas de la etiqueta ofrecen gran variedad en este punto, y, según vamos a verlo, hay visitas que debemos hacer siempre en persona, otras que generalmente se hacen por tarjeta, y otras, en fin, que pueden hacerse indiferentemente en persona o por tarjeta.

3 — También hay variedad en las mismas visitas en persona, pues hay algunas que no se nos imputan como tales si no llegamos a ver a las personas a quienes las hacemos y otras que son válidas aun en los casos en que limitándonos a llenar la fórmula de presentarnos en persona, omitimos anunciarnos y tan sólo dejamos nuestra tarjeta.

4 — Las visitas de presentación, como bien se deduce de su propia naturaleza, no pueden menos que hacerse en persona, sin que nos sea licito dejar tarjeta cuando no llegamos a ser recibidos; mas la segunda visita es válida, si por no encontrarse en su casa o no estar de recibo la persona a quien hemos sido presentados, le dejamos nuestra tarjeta.

5 — Cuando al hacer nuestra primera visita a la persona que nos ha sido presentada

especialmente, no podamos ser recibidos, dejaremos nuestra tarjeta; mas no será válida esta visita hasta que no la repitamos, ya sea que en la segunda vez se nos reciba, o que nos veamos de nuevo en el caso de dejar tarjeta. Lo mismo se entiende respecto de la visita que debemos a la persona a quien hemos sido presentados por una carta cuando ella se anticipa a venir a nuestro alojamiento sin haber recibido nuestra visita de presentación.

6 — Entre caballeros, una visita de ceremonia y cualquiera otra de etiqueta que no sea de negocios o de presentación, puede reducirse a dejar el visitante su tarjeta sin llegar a anunciarse aunque el visitado se encuentre en su casa, siempre que haya de ser poco discreto hacer ocupar a éste su tiempo en recibirla, o que aquél no pueda detenerse por impedírselo premiosas ocupaciones u otro motivo igualmente justificado. En esto deben guiarnos muy especialmente los usos recibidos en cada país, y aun los que sean peculiares a cada gremio social: entre agentes diplomáticos, por ejemplo, la primera visita que se hacen se ve con frecuencia reducida a la fórmula indicada.

7 — Las visitas que, debemos hacer a nuestros parientes y a las demás personas, no sólo deben hacerse en persona, sino que no son válidas cuando no llegamos a ser recibidos.

8 — Las visitas de ofrecimiento por haber mudado de estado o de domicilio o por el nacimiento de un hijo, se hacen generalmente por tarjeta; pero un caballero que muda de habitación las hace siempre en persona a sus amigos vecinos.

9 — Las visitas de ofrecimiento al llegar a un nuevo domicilio se hacen indiferentemente en persona o por tarjeta; pero siempre en esta segunda forma, a aquellas personas con quienes no se tiene amistad.

10 — Todos los demás ofrecimientos que puedan ocurrir los haremos en persona o por tarjeta, según que por la mayor o menor entidad de los accidentes que les den origen, sea o no natural o indispensable que tributemos a los que han de recibirlos el homenaje de presentarnos personalmente.

11 — Las visitas que tengan por objeto pagar las de ofrecimiento se harán precisamente en persona, aun cuando aquéllas hayan sido hechas por tarjeta.

12 — Las visitas de felicitación se hacen y se pagan en persona. Mas respecto a las de cumpleaños, tan sólo estamos obligados a hacerlas en esta forma a las personas

con quienes llevemos estrechas relaciones de amistad, y a aquellas a quienes, por consideraciones de cualquier otro orden, sea propio y natural que tributemos el obsequio de felicitar personalmente; las demás pueden hacerse indiferente-mente en persona o por tarjeta.

13 — Las visitas de sentimiento se hacen y se pagan en persona. Sin embargo, cuando se trate de un enfermo grave, y no estemos llamados a rodearle ni podamos prestarle ningún servicio, haremos estas visitas por tarjeta sin anunciarnos. Es conveniente que pongamos la fecha en las diferentes tarjetas que pasemos a la casa de un enfermo grave, pues de este modo quedará perfectamente comprobado nuestro interés por su salud, y el cuidado en que hayamos estado durante su gravedad.

14 — Las visitas de duelo se hacen en persona, y las de pésame se hacen y se pagan en la misma forma.

15 — Las visitas de despedida se hacen indiferentemente en persona o por tarjeta; pero a las personas con quienes se tiene una íntima amistad se hacen en la primera forma si a ello no se opone un inconveniente insuperable. Estas visitas se pagan en persona o por tarjeta; mas cuando no se tiene una íntima amistad con aquel que se ha despedido, y se le quiere visitar en persona, es muy propio y delicado limitarse a dejarle tarjeta sin anunciarse, a fin de no poner embarazo en las múltiples ocupaciones de que debe suponersele rodeado.

16 — Las visitas de agradecimiento se harán en persona; mas cuando no medie ninguna amistad, se harán por tarjeta, o bien en persona, limitándose el visitante a dejar su tarjeta sin anunciarse. En los casos en que tales visitas hayan de pagarse, esto se hará precisamente en persona.

17 — Las visitas de amistad, como se deduce de su propia naturaleza, se hacen y se pagan siempre en persona.

18 — No es lícito a las señoras visitar en persona a los caballeros que no tienen familia, por íntima que sea la amistad que con ellos tengan, y aun cuando puedan ir acompañadas de personas de su sexo, sino únicamente para tratar sobre negocios urgentes, o en casos extremos, como un peligro de la vida, etc. Sin embargo, un anciano valetudinario, o un sacerdote venerable por su carácter y por sus años, pueden ser visitados por señoras de su amistad, con tal que éstas vayan siempre

acompañadas y que sus visitas no sean frecuentes.

19 — Las personas que se encuentran físicamente impedidas de salir de su casa hacen todas sus visitas por tarjeta, siéndoles imputadas como visitas en persona todas aquellas que debiera hacer en esta forma.

20 — La persona que recibe una tarjeta de ofrecimiento desde un lugar distinto de aquel en que se encuentra, la corresponde con una tarjeta o con una carta, y este acto le es imputado como una visita.

21 — También se considera como una visita el acto de dirigir una tarjeta o una carta a la persona que reside en otro país o en otro pueblo, y se encuentra en circunstancias en que debe ser visitada por sus amigos. En tales casos se corresponderá a aquella demostración en la misma forma en que se haya recibido.

22 — Con las únicas excepciones que aquí se establecen, toda visita en persona en que no lleguemos a ser recibidos, será válida, con tal que dejemos nuestra tarjeta. En estos casos cuidaremos de doblar a la tarjeta una de sus esquinas, por ser éste el signo convencional que representa en una tarjeta que la visita ha sido hecha en persona.

23 — Respecto de las personas con quienes se tiene una íntima confianza, se considera como un acto poco amistoso el dejarles tarjeta cuando no se las encuentra en su casa. Esto sólo está admitido cuando, por algún motivo especial, conviene que un amigo no quede en la ignorancia de que le hemos solicitado, y no tenemos otro medio pronto y seguro de hacérselo saber.

24 — La tarjeta de una madre de familia, cuando se emplea en una visita en persona, incluye implícitamente el nombre de cada una de sus hijas, y el de cualesquiera otras señoritas de su familia que viven con ella bajo su dependencia.

25 — Siempre que usemos de tarjeta para visitar a una persona emancipada que viva con otras personas, pondremos en ella manuscrito su nombre, a fin de evitar equivocaciones.

26 — Las tarjetas, en cuanto a su forma y a su contenido, están sujetas a los caprichos y variaciones de la moda; pero nunca dejaremos de incluir en ellas nuestra dirección, en los casos en que debamos o podamos suponer que sea ignorada de las personas a quienes la dirigimos.

F

Del modo de conducirnos cuando hacemos visitas

- 1** — Al penetrar en una casa, si no encontramos un portero u otra persona cualquiera a quien dirigirnos desde luego, llamaremos a la puerta; teniendo presente que aun en este acto, al parecer demasiado sencillo y de ninguna importancia, se manifiesta el grado de delicadeza y de cultura que se posee.
- 2** — Cuando la persona que flama a la puerta debe, por su posición social u otras circunstancias, tributar un especial respeto a los dueños de la casa, tocará siempre con poca fuerza, sea cual fuere el grado de amistad que con ellos tenga.
- 3** — Los toques a la puerta se repetirán, con intervalos que no sean muy cortos, hasta advertir que sí han oído; y las personas que se encuentren en el caso del párrafo anterior, darán a estos intervalos una duración algo mayor.
- 4** — Guardémonos de tocar nunca fuertemente a la puerta de una casa donde sepamos que hay un enfermo de gravedad.
- 5** — Jamás permanezcamos ni por un momento con el sombrero puesto en la casa en que entremos, desde que tengamos que dirigir la palabra a cualquiera de las personas de la familia que la habita, que no sea un niño o un doméstico, aun cuando todavía no hayamos penetrado en la pieza de recibo.
- 6** — Es un acto enteramente vulgar y grosero el nombrar a una persona, al solicitarla en su casa, sin la anteposición de la palabra señor o señora, aunque no sea de este modo el que se acostumbre nombrarla al hablar con ella. Apenas está esto permitido cuando media una íntima confianza, no sólo con la persona que se solicita, sino también con aquella a quien se dirige la pregunta; bien que jamás en los casos en que ésta se dirige a un niño o a un doméstico.
- 7** — Por regla general, al solicitar a una persona en su casa no se enuncia su nombre, sino su apellido, o algún título de naturaleza permanente de que se halle investida, como el señor N., el señor Doctor, el señor General, etc. Cuando se visita a una señora, se pregunta simplemente por la señora.

8 — En las oficinas públicas se menciona únicamente el título del empleado que se solicita, aunque no sea de naturaleza permanente, como el señor Provisor, el señor Ministro, el señor Administrador, etc.

9 — Luego que hayamos sido informados de que la persona que solicitamos está de recibo, daremos nuestro nombre al portero o a cualquier otra persona que haya de anunciarnos, y entraremos a la pieza que se nos designe, donde aguardaremos a que aquélla se presente a recibirnos. Durante este espacio de tiempo, permaneceremos situados a la mayor distancia posible de los lugares en que haya libros o papeles, y de manera que nuestra vista no pueda dirigirse a ninguno de los sitios interiores del edificio.

10 — Cuando en el corredor principal de la casa no exista, podremos entrar a la sala de recibo con el sombrero en la mano, y aun con el bastón que llevamos si es una pieza fina y agradable a la vista. El paraguas debe dejarse siempre en el corredor.

11 — Al presentarse la persona que viene a recibirnos, nos dirigiremos hacia ella y la saludaremos cortés y afablemente, esperando, si hemos de darle la mano, a que ella nos extienda la suya. Luego pasaremos a sentarnos, lo cual haremos en el sitio que ella nos indique, sin precederle en este acto, y guardando cierta distancia de manera que no quedemos demasiado próximos a su asiento.

12 — A los dueños de la casa se les da siempre la mano; mas entre personas de distinto sexo el uso es vario en este punto, y es necesario que sigamos el que esté admitido en el país en que nos encontremos. Lo más general es que las señoras den la mano a los caballeros de su amistad.

13 — Si la persona que visitamos fuere para nosotros muy respetable, y nos convidase a sentarnos a su lado, no lo haremos en el lugar más honorífico sino después de haberlo rehusado por una vez. Conviene, desde luego, saber que el lugar más honorífico en una en una casa, es el lado derecho de los dueños de ella, y preferentemente el de la señora.

14 — Cuando la persona que visita sea una señora, no rehusará ni por una sola vez ser colocada al lado derecho de la señora o del señor de la casa.

15 — Cuando son varias las personas que se han anunciado y aguardan al dueño de la casa, son las más caracterizadas las que primero se acercan a saludarle, y las que

toman los asientos más cómodos y honoríficos.

16 — Cuando el dueño de la casa se encuentre en la sala de recibo con otras personas, observaremos las reglas siguientes:

1.a, luego que se nos informe que podemos ser recibidos y que hayamos sido anunciados, penetraremos en la sala, haciendo a la entrada una cortesía hacia todos los circunstantes;

2.a, sin detenemos, nos dirigiremos al lugar donde esté el dueño de la casa y le saludaremos especialmente, volviéndonos luego de nuevo hacia los demás circunstantes y haciéndoles otra cortesía, después de lo cual tomaremos asiento;

3.a, si nuestra visita es de etiqueta, nos abstendremos de dar la mano a toda otra persona que no sea el dueño de la casa: si no es de etiqueta, podremos dar, además, la mano a las dos personas que, a derecha e izquierda, estén inmediatas al asiento que tomemos, siempre que con ellas tengamos amistad, pues por íntima que sea nuestra confianza con el dueño de una casa, jamás nos permitiremos el acto, altamente vulgar, de dar la mano a las personas que encontremos en ella con quienes no tengamos ninguna amistad.

17 — Cuando nuestra visita se dirija a una familia, y ésta se halle en la sala de recibo con otras visitas, observaremos lo siguiente:

1.º, luego que hayamos hecho la primera cortesía al entrar en la sala, saludaremos especialmente a la señora y a las personas de su familia que se encuentren inmediatas a ella, haremos después una cortesía a las demás personas presentes y tomaremos asiento;

2.º, si el señor de la casa estuviere presente, y hubiere salido del círculo para venir a nuestro encuentro, le saludaremos desde luego especialmente; mas si sólo se hubiere puesto de pie sin abandonar su puesto, prescindiremos de él al principio y saludaremos primero a las señoras, haciendo siempre una cortesía a los demás circunstantes al acto de tomar asiento.

18 — Las personas que se encuentran en una sala deben corresponder con una cortesía, a cada una de las cortesías que haga una visita que entra o se retira.

19 — Jamás manifestemos de ningún modo ni aun el más ligero desagrado, cuando

encontremos en una visita, o llegare después de nosotros, una persona con quien estemos enemistados.

20 — Al acto de ocupar un asiento entre dos personas, no demos nunca la espalda a aquella de las dos que sea superior a la otra.

21 — Luego que se ha tomado asiento es costumbre dirigir a los dueños de la casa, prefiriendo siempre para esto a la señora, alguna pregunta amistosa que comúnmente se refiere a su salud y a la de su familia pero adviértase que jamás se hace esta pregunta en una visita de ceremonia, así como tampoco en ninguna otra que sea de etiqueta, cuando no existe en la casa un particular motivo de aflicción.

22 — Sólo en una casa de mucha confianza podrá un caballero apartar su sombrero de las manos, para colocarlo en un lugar cualquiera de una pieza de recibo, sin ser a ello invitado por los dueños de la casa.

23 — No nos es lícito ofrecer asiento a la persona que nos recibe, ni indicarle ningún sitio para sentarse, ni hacer esto respecto de otra persona que entre durante nuestra visita; pues toca siempre a cada cual hacer los honores de su casa y cualquiera demostración obsequiosa que nos permitiésemos hacer en una casa ajena sin un motivo justificado, sería un acto de verdadera usurpación y una grave falta contra las leyes de la etiqueta.

24 — Sin embargo, cuando los dueños de la casa. en que nos encontremos se vean en la necesidad de atender a un mismo tiempo a varias personas, nos apresuraremos a rendir aquellos obsequios que sean; indispensables, los cuales serán considerados como recibidos de los mismos dueños de la casa; reservándose siempre a éstos, en cuanto será posible los que hayan de tributarse a las señoras y a los caballeros más respetables.

25 — Si acostumbramos tratar con familiaridad a las personas de la casa, abstengámonos de manifestársela cuando estén acompañadas de personas a quienes no podamos nosotros, o no puedan ellas, tratar del mismo modo; tomando entonces un continente más o menos grave, y usando de un lenguaje más o menos serio, según sea el grado de respetabilidad de unas y de otras. Igual conducta observaremos cuando sea a las personas extrañas que se hallen presentes a quienes acostumbramos tratar con familiaridad, y no podamos nosotros, o no puedan ellas, tratar del mismo modo a las personas de la casa.

26 — Según esto, siempre que nos encontremos en una casa formando parte de un círculo de confianza, y se incorpore a él una persona que no pueda ser tratada familiarmente por todos los circunstantes, contribuiremos por nuestra parte a que el círculo varíe inmediatamente de carácter, tomando desde luego el grado de seriedad que sea análogo a las circunstancias de aquella persona y de los dueños de la casa.

27 — Nuestro continente, y todas nuestras palabras y acciones, deben estar siempre en armonía con el grado de amistad que nos una a las personas que visitemos, y a aquellas de que se encuentren acompañadas, sin olvidarnos jamás de los principios ni de los deberes que impone cada una de las diferentes situaciones sociales.

28 — De la misma manera adaptaremos siempre nuestro continente y todas nuestras palabras y acciones a la naturaleza de cada visita, manifestando con moderación y delicadeza ya la satisfacción y alegría que debemos experimentar cuando vemos a nuestros amigos en estado de tranquilidad y de contento, ya el cuidado y la aflicción que deben excitar en nosotros sus conflictos y sus desgracias.

29 — En una visita de etiqueta o de poca confianza, no nos es lícito abandonar el lugar de nuestro asiento, para ir a saludar de un modo especial a la persona que entra o se retira, ni aun en una visita de mucha confianza, si para ello tenemos que atravesar una gran distancia.

30 — Si en medio de nuestra visita se presenta otra persona de la casa, o entra otra visita, nos pondremos en el acto de pie, y así permaneceremos hasta que haya tomado asiento. También nos pondremos de pie cuando una persona que esté de visita se levante para retirarse, y no volveremos a sentarnos hasta que no se haya despedido.

31— Las señoras que se encuentren de visita no se ponen de pie, sino cuando entran o se despiden de otras señoras.

32 — Cuando se levanten accidentalmente de su asiento una señora o cualquier sujeto respetable, y haya de pasar cerca del sitio que ocupamos, nos pondremos de pie y no permitiremos que pase por detrás de nosotros. En un círculo de confianza podremos alguna vez omitir el ponemos de pie; mas siendo una señora la que se levante, semejante omisión no nos será lícita sino en el caso de que haya de pasar por delante de nosotros.

33 — Cuando un caballero se encuentre sentado al lado derecho de la señora o del señor de la casa, y entre una señora, abandonará inmediatamente aquel puesto para que sea ocupado por la señora que, entra.

34 — No nos pongamos nunca de pie para examinar cuadros, retratos, etc., ni tomemos en nuestras manos ningún libro ni otro objeto alguno de lo que se encuentren en la sala de recibo, si no somos a ello invitados por los dueños de la casa.

35 — Cuando entráremos o saliéremos por una puerta, o pasáremos por un lugar estrecho en compañía de alguna persona de la casa, guardémonos de pretender cederle el paso, pues es siempre el visitante el que debe ser obsequiado por el visitado, y cualquier demostración de esta especie sería usurparle el derecho de hacer los honores de su casa. Sin embargo, un caballero deberá siempre ceder el paso a una señora; y al subir o bajar una escalera, tendrá por regla invariable, si no le es posible ofrecerle el brazo, antecedería siempre al acto de subir, y seguirla al acto de bajar.

36 — Cuando el objeto de nuestra visita sea tratar sobre un negocio, y no tengamos amistad con la persona a quien nos dirigimos, luego que la hayamos saludado y tomemos asiento, daremos principio a nuestra conferencia, sin detenernos en hacerle preguntas relativas a su salud, ni en ningún razonamiento que sea extraño a nuestro objeto.

37 — Cuando al dirigirnos a una persona a tratar sobre un negocio, la encontremos acompañada, nos abstendremos de manifestarle el objeto de nuestra visita, hasta que ella misma nos proporcione la oportunidad de hablarle a solas; y si esto no fuera posible, le suplicaremos al despedirnos, se sirva indicarnos el día y la hora en que podamos conferenciar. Sin embargo, podremos luego entrar en conferencia, siempre que el asunto de que vayamos a tratar sea de poca entidad y no tenga ningún carácter de reserva, y que sólo sea por muy breves instantes el que hayamos de ocupar la atención de la persona a quien nos dirigimos.

38 — Es altamente impolítico el exigir a una persona un pago en momentos que se encuentra acompañada. Sin embargo, la celeridad que generalmente requieren las operaciones mercantiles, hace que sea lícito presentar a un negociante en aquel caso un pagaré, una letra de cambio, etc., cuando no es posible aguardar a que se le pueda hablar a solas, y siempre que esto se haga en su escritorio.

39 — Nunca debemos ser más prudentes y delicados que cuando visitamos la casa de un enfermo, sobre todo en los casos de gravedad. Si nos es lícito anunciarnos y entrar a la sala de recibo, conduzcámonos de manera que bajo ningún respecto nos hagamos molestos; y no vayamos a aumentar la aflicción de los dolientes manifestando temores y alarmas, o con noticias y observaciones que les haga concebir la idea de un resultado funesto.

40 — Cuando nos encontremos en la casa de un enfermo, guardémonos de pretender que se nos introduzca a su aposento, por íntima que sea la amistad que con él nos una. Toca exclusivamente a las personas de la familia invitarnos a entrar, como que son las únicas que pueden saber cuándo esto sea oportuno, y no hayamos de causar ninguna incomodidad al enfermo.

41 — Una vez introducidos en el aposento de un enfermo, permaneceremos a su lado tan sólo por el tiempo que nos indique la prudencia, según la naturaleza de su enfermedad y el estado en que se encuentre; y entretanto, no le manifestemos que lo encontramos grave ni de mal semblante, ni le reprochemos los excesos o imprudencias que hayan podido acarrearle sus dolencias. Tampoco le indicaremos que otras personas han sufrido su misma enfermedad, si no es para decirle que se restablecieron pronta y fácilmente, ni menos le daremos noticias de la reciente muerte de ninguna persona; no le hablaremos, en fin, sobre asuntos tristes o desagradables de ninguna especie.

42 — Cuando en las causas de la enfermedad de una persona hayan concurrido circunstancias notables, de aquellas que generalmente mueven el interés o la curiosidad, y nos sea lícito inquirirías, no pretendamos que nos las refiera el mismo enfermo, sino su familia. Este es un relato que naturalmente habrá de hacerse a cada una de las visitas. y no es justo que se imponga tan penosa tarea al que se encuentra en el lecho del dolor.

43 — Es sobremanera imprudente y vulgar el dar a los enfermos consejos que no nos piden, indicarles medicamentos, reprobar el plan curativo a que están sometidos, y hablarles despectivamente de los facultativos que los asisten.

44 — Las manifestaciones explícitas sobre el objeto de una visita, así como las expresiones congratulatorias o de sentimiento, no son de buen tono en las visitas de ceremonia, de duelo y de pésame, en las cuales está todo expresado por el solo acto

de la visita.

45 — En una visita de ofrecimiento, nos abstendremos de manifestar nuestro objeto delante de personas extrañas, siempre que vayamos a ofrecer un servicio que indique o pueda indicar carencia de recursos pecuniarios de parte de la persona a quien lo ofrecemos, o que bajo cualquier otro respecto nos aconseje la prudencia reservar de los demás.

46 — En las visitas de felicitación tan sólo están admitidas las expresiones congratulatorias, cuando la visita es originada por el feliz arribo de un viaje, o la cesación de un conflicto.

47 — En una visita de agradecimiento tan sólo manifestaremos nuestro objeto, cuando ella haya sido originada por un servicio importante o una notable demostración de amistad que hayamos recibido, y esto siempre que la persona a quien visitemos no se encuentre acompañada de personas extrañas.

48 — Un hombre de fina educación no se deja arrastrar nunca de sus pasiones hasta el punto de desairar, o de alguna otra manera mortificar, a aquellas personas con quienes está discorde; pero de aquí advertirse que cualquiera falta de este género cometida en sociedad es un acto altamente indigno y grosero, con el cual se ofende a las demás persona que se hallan presentes, y muy especialmente a los dueños de la casa.

49 — Es un acto muy oportuno y obsequioso e una visita, con tal que ésta no sea de etiqueta, excitar a cantar o a tocar a las personas de la que posean una u otra habilidad; mas cuando nos oponga para ello algún inconveniente, no omitamos instar por una segunda vez, pues semejante omisión manifestaría que apreciábamos en poco el placer que pudiera proporcionárenos; ni en manera alguna insistamos, si aún encontramos renuencia, por ser en todos los casos impertinente e indiscreta una tercera instancia. Si el inconveniente que se nos opone fuere un motivo de sentimiento que exista en la misma casa, en el vecindario, o entre los relacionados de la familia, nos guardaremos de insistir en nuestra excitación, y por el contrario nos excusaremos, manifestando nuestra ignorancia del accidente a que se haya hecho referencia.

50 — Cuando en el caso del párrafo anterior la persona a quien excitemos a cantar o a tocar tuviere la bondad de complacernos, y en general siempre que una persona

cualquiera cante o toque para ser oída en el círculo donde nos encontremos, le prestaremos toda nuestra atención, sea o no de nuestro gusto lo que oigamos, pues es un acto sobremanera inurbano y ofensivo desatender al que se ocupa en alguna cosa con la intención de agradarnos, y aun de lucir sus talentos.

51 — Es de muy mal tono el pedir en una visita agua para beber. Esto apenas puede ser tolerable en los climas muy ardientes, y sólo en las visitas de confianza de una larga duración.

52 — Cuando en las visitas se nos ofrezcan comidas o bebidas, y no tengamos ningún impedimento físico para tomarlas, las aceptaremos desde luego en las casas de entera confianza, y las rehusaremos por una sola vez en las de poca confianza. En el campo, donde naturalmente se relaja un tanto la etiqueta, no las rehusaremos sino cuando no tengamos ninguna confianza en la casa, aunque nunca por más de una vez, pues una segunda excusa desautoriza completamente al que ofrece un obsequio para insistir de nuevo, y ella está por lo tanto reservada para los casos en que la aceptación es imposible.

53 — Cuando en las horas de la noche se encuentre un caballero de visita en una casa, y se despidiere una señora de su amistad que no esté acompañada de otro caballero, le ofrecerá desde luego su compañía, la cual será aceptada sin oposición alguna, siempre que sean personas que se traten plena confianza. Si no existiere esta confianza, señora rehusará el obsequio por una vez; y sea fuere el grado de amistad que medie, cuando la señora lo rehúse por dos veces, el caballero se abstendrá de acompañarla.

54 — Si el caballero que se encuentre de visita no tuviere amistad con la señora que se despide, no le ofrecerá su compañía; a menos que exista en el tránsito algún peligro, o que, teniendo con él entera confianza la señora de la casa, creyere ésta lícito y oportuno inducirle a acompañarla. En cualquiera de estos casos la señora que recibe el obsequio dará las gracias al caballero en la puerta de su casa y le brindará entrada; mas él no deberá aceptar semejante ofrecimiento, ni considerarse, por sólo este hecho, autorizado para visitar la casa en otra ocasión.

55 — Cuando vayamos a una casa en compañía de otra persona, tengamos presente que toca siempre al superior y no al inferior, y a la señora y no al caballero, poner término a la visita.

56 — Luego que haya transcurrido el tiempo que debemos emplear en una visita, procuremos aprovechar, para retirarnos, el momento en que entre alguna persona, o en que se retire otra de mayor respetabilidad que nosotros, a fin de evitar que los circunstantes se pongan de pie tan sólo por nuestra despedida.

57 — Cuando la reunión en que nos encontremos sea poco numerosa, y entre una persona con la cual estemos desavenidos, guardémonos de retirarnos en el acto, aunque haya llegado ya el tiempo en que naturalmente debiéramos hacerlo.

58 — Una vez puestos de pie para terminar nuestra visita, despedámonos especialmente de los dueños de la casa, hagamos una cortesía a los demás circunstantes, y retirémonos en seguida, sin entrar ya en ninguna especie de conversación.

59 — Siempre que al despedirse un caballero no pueda acercarse a la señora de la casa sin penetrar por entre muchas personas, se limitará a dirigirle sus expresiones de despedida desde el punto más cercano al círculo, cuidando entonces de emplear las menos palabras posibles. La misma regla deberá aplicar un caballero a su entrada en una sala de recibo; menos en la casa que visite por primera vez después de una larga ausencia, donde le es lícito penetrar hasta el lugar en que se encuentre la señora.

60 — Al acto de retirarnos de una reunión muy numerosa, llamemos lo menos posible la atención de los circunstantes. Así, cuando la tertulia esté dividida en diferentes círculos, nos dirigiremos únicamente a aquel en que se encuentre la señora o el señor de la casa. En este punto deben apreciarse debidamente las circunstancias, sin otro norte que la prudencia y el ejemplo de las personas cultas; en la inteligencia de que, si una señora no puede retirarse de una casa sin despedirse por lo menos de la señora, a un caballero le es lícito, cuando no cree oportuno y delicado llamar la atención de ninguno de los círculos en que se encuentran los dueños de la casa, retirarse silenciosamente y sin despedirse de nadie.

61 — Cuando al despedirse un caballero de otro a quien ha hecho visita, no se encontrare presente ninguna persona que no sea de la casa, el visitante no manifestará oposición alguna a que el visitado lo acompañe hasta la puerta de la casa: allí volverá a despedirse; mas si el visitado pretendiere seguir con él hasta el portón, o hasta la escalera estando en un piso alto, rehusará por una vez admitir este

nuevo obsequio, si el visitado fuere una persona para él muy respetable.

62 — Si en el caso del párrafo anterior, el visitante fuere un sujeto de elevado carácter, no rehusará ni por una sola vez ser acompañado hasta el portón o hasta la escalera.

63 — Una señora no rehusará en ningún caso, ni por una sola vez, que se le acompañe hasta el portón o hasta la escalera.

64 — Cuando al retirarnos de una visita de etiqueta quede en la sala un pequeño número de personas, y no seamos acompañados por ninguna de las de la casa, al llegar a la puerta nos volveremos hacia adentro y haremos una cortesía. Y siempre que seamos acompañados hasta la puerta de la sala, al llegar al portón o a la escalera haremos una cortesía a la persona que nos haya acompañado; haciendo lo mismo desde la puerta de la calle, cuando se nos haya acompañado hasta el portón.

G

Del modo de conducirnos cuando recibamos visitas

1 — Procuremos que las personas que nos visiten, sin excepción alguna, se despidan de nosotros plenamente satisfechas de nuestra manera de recibir las, tratarlas y obsequiarlas; haciéndoles por nuestra parte agradables todos los momentos que pasen en sociedad con nosotros, por los medios que sean más análogos a su edad, sexo y categoría, al grado de amistad que con cada una de ellas nos una, y según el conocimiento que tengamos de sus diferentes caracteres, gustos, inclinaciones y caprichos.

2 — Cuando se nos anuncie una visita y no nos encontremos en la sala de recibo, no nos hagamos esperar sino por muy breves instantes; a menos que alguna causa legítima nos obligue a detenernos un rato, lo cual haremos participar a aquélla inmediatamente, a fin de que nuestra tardanza no la induzca a creerse desatendida.

3 — Luego que estemos en disposición de presentarnos en la sala de recibo, nos dirigiremos a la persona que nos aguarda, la saludaremos cortés o afablemente, y la conduciremos al asiento que sea para ella más cómodo.

4 — Los dueños de la casa extenderán siempre la mano a todas las personas de su

sexo que los visiten, así al acto de entrar como al de salir, aun cuando sean para ellos desconocidas y sólo lleven por objeto tratar sobre negocios.

5 — Cuando nos encontremos en la sala de recibo al llegar una persona de visita, le ofreceremos siempre asiento inmediatamente después de haberle correspondido su saludo.

6 — El visitado puede invitar al visitante, como una muestra de obsequiosa consideración, a sentarse a su lado y a su derecha, mas si éste, con arreglo a lo prescrito en el párrafo 12 de la página 271, rehusase tomar la derecha, le invitará precisamente a ello por una segunda vez. Cuando el visitante sea un sujeto muy respetable o una señora, el .visitado no le ofrecerá otro puesto, sino en el caso de estar aquél debidamente ocupado.

7 — Cuando un caballero reciba a varias señoras, no se sentará en una misma línea con ellas, sino que, colocándolas en los asientos principales, se situará en un lugar desde el cual puede dirigir a todas la palabra, sin necesidad de volverse para ello a uno u otro lado.

8 — Cuando la señora esté acompañada de !isitas y se presentase otra señora, luego que ésta haya penetrado en la sala de recibo, se levantará de su asiento y se dirigirá a encontrarla. Lo mismo hará un caballero respecto de una señora; pero no respecto de otro caballero, si se halla él solo recibiendo señoras o sujetos muy respetables, pues entonces se limitará a avanzar hacia él uno o dos pasos al acto de ser saludado especialmente. Un caballero puede, sin embargo, en todos los casos, abandonar el círculo para dirigirse a encontrar, dentro de la misma sala, a un sujeto constituido en alta dignidad.

9 — Según se deduce de los párrafos anteriores, el dueño de la casa no puede en ningún caso permanecer sentado, ni al acto de entrar ni al de retirarse una visita, sea cual fuere; mas en cuanto a la señora, ella no se pondrá de pie sino cuando sea otra señora la que entre o se retire.

10 — Cuando van saliendo sucesivamente las personas de la casa a recibir una visita, es impropio y sobremanera fastidioso que cada una de ellas vaya haciendo a ésta unas mismas preguntas sobre la salud de su familia, sobre sus deudos ausentes, etc. Toca a la primera persona que sale el hacer estas preguntas, y en todos los casos, a la señora y al señor de la casa, cuando quiera que se presenten.

11 — A la persona que hace una visita de ceremonia, o cualquiera otra de etiqueta, no se la invita jamás a apartar su sombrero de las manos, para colocarlo en un lugar cualquiera de la sala de recibo. A las personas de confianza y a las de poca confianza sí puede hacersele esta sugerencia, la cual podrá repetirse hasta por dos veces.

12 — Si al salir nosotros para la calle, encontráremos ya dentro de nuestros umbrales a una persona que viene a visitarnos, la invitaremos a pasar a la pieza de recibo por una vez, si es un asunto urgente el que nos lleva fuera de, nuestra casa, y hasta por dos veces, si nuestra salida puede, sin perjuicio de nadie, diferirse para después. Aun en casos de urgencia, deberemos instar por una segunda vez a una persona que sea para nosotros muy respetable, satisfechos, como debemos estar, de que su visita no habrá de prolongarse indiscretamente. Mas puede acontecer que en el curso de ésta entre otra persona que no tenga motivo para saber que no podemos detenernos, y en este caso, como en todos aquellos en que no nos sea dable excusarnos de recibir a una persona, nos es enteramente lícito manifestarle nuestra urgente necesidad de salir; bien que siempre en términos muy corteses y satisfactorios, y expresándole la pena que nos causa el tener que privarnos de su compañía.

13 — Si tenemos en nuestra casa una reunión de invitación especial, y una persona que lo ignora se presenta a visitarnos, guardémonos, puesto que habrá de retirarse prontamente (párrafo 7, pág. 258), de invitarla, por más de una vez, a prolongar su visita.

14 — Cuando seamos visitados en momentos en que nos encontremos afectados por algún accidente desagradable, dominemos nuestro ánimo y nuestro semblante, y mostrémonos siempre afables y joviales. Si hemos experimentado una desgracia, o nos encontramos en un conflicto que pueda estar al alcance de nuestros amigos, nuestro continente será grave y nuestra conversación limitada, pero siempre dulce nuestro trato, siempre suaves nuestros modales, siempre cortés y obsequiosa nuestra conducta.

15 — Guardémonos de presentar en el estrado a los niños que nos pertenezcan, sea cual fuere el grado de amistad que tengamos con las visitas que en él se encuentren. Son las señoritas y los jóvenes ya formados los que acompañan a sus padres a hacer los honores de la casa; lo demás es una vulgaridad insoportable, de que no se ve

nunca ejemplo entre la gente de buena educación.

16 — Es de muy mal tono el iluminar la sala de recibo con una luz demasiado viva, cuando se reciben visitas de duelo o de pésame, y siempre que acaba de experimentarse o se teme una desgracia de cualquier especie.

17 — Siempre que recibamos visitas, aplicaremos las mismas reglas que, aplican al hacer una visita, respecto de la manera de conducirnos cuando encontramos o llegan después otras personas. Así, cuando acostumbremos tratar con familiaridad a la persona que nos visita, y entrare otra a quien no pueda ella, o no podamos nosotros tratar del mismo modo, adaptaremos nuestra conducta al grado de circunspección con que deba ser tratada la de menor confianza.

18 — Los dueños de la casa son los que están principalmente llamados a comunicar animación y movimiento a la conversación. Si en los momentos en que suelen quedarse en silencio todos los circunstantes ellos no se apresuran a tomar la palabra, sino que guardan también silencio, podrá creerse que la reunión no les es agradable, o que han llegado ya a desear que se disuelva. Sin embargo, nada de esto es aplicable a los casos en que a la persona que recibe visitas, le haya acontecido recientemente o le amenace una desgracia cualquiera, de la cual están en conocimiento sus amigos.

19 — Cuando estemos recibiendo visitas, y tomemos la palabra en una conversación general, nos dirigiremos alternativamente a todos los circunstantes, de la manera que quedó establecida en el párrafo 17 de la página 190; con la sola diferencia de que cuando según el orden allí indicado, debiéramos fijarnos más frecuente y detenidamente en la persona de nuestra mayor amistad, nos fijaremos en aquélla; que sea según nuestro criterio de más respetabilidad y etiqueta.

20 — Siempre que una persona se dirija a nosotros a tratar sobre un negocio, guardémonos de incitarla directa ni indirectamente a entrar en conferencia, en momentos en que nos encontremos acompañados, ya sea de alguna otra visita o de personas de nuestra propia familia; a no ser que el negocio nos concierna exclusivamente a nosotros, y seamos dueños de tratarlo sin más reserva que aquella que nos convenga, pues entonces haremos o no la invitación, según lo que en cada caso nos aconseje la prudencia. Pero tengamos entendido, que nada hay más incivil que emprender un largo diálogo de esta especie, delante de personas que sean extrañas a la materia sobre la cual se trate.

21 — Procuremos no dejar nunca a solas a dos personas que sabemos se encuentran desavenidas, o que absolutamente no se conocen, por íntima que sea la confianza que tengamos con ellas.

22 — Cuando estemos recibiendo una visita y se nos entregue una carta, no la leamos sino en el caso de que sepamos que trata de un asunto importante y del momento, y siempre con la venia de aquélla. Si la visita que recibimos es de etiqueta, se necesita que el contenido de la carta sea demasiado grave y urgente, para que haya de entregársenos ésta en el estrado, y para que nos sea lícito leerla inmediatamente.

23 — Cuando la persona que nos visite quisiere retirarse a poco de haber recibido nosotros una carta, y temiéramos que lo haga tan sólo por esta consideración, la invitaremos a que se detenga, y aun la instaremos, si el contenido de aquélla no nos impone algún deber que tengamos que llenar sin demora.

24 — No nos es lícito ofrecer comidas o bebidas a una persona de etiqueta, sino en el caso de que la hayamos invitado expresamente a pasar con nosotros un largo rato, o de que nos visite en una casa de campo. En orden a lo que sea propio y oportuno ofrecer, atengámonos a lo que se estile entre personas cultas y bien educadas.

25 — Si cuando hacemos visitas de confianza, es un acto oportuno y obsequioso incitar a cantar o a tocar a las personas de la casa que poseen una u otra habilidad, no puede serlo menos el hacer esta incitación a las personas que nos visiten, siempre que en ellas concurren idénticas circunstancias.

26 — Cuando tengamos de visita diferentes personas, seamos en extremo prudentes y delicados al hacer en nuestros obsequios aquellas distinciones que merezcan las unas respecto de las otras, según su edad y representación social; pues no por tributar a una persona las atenciones que le son debidas, podemos en manera alguna desatender ni menos mortificar a ninguna otra. En cuanto a las preferencias y consideraciones especiales que se deben al bello sexo, procederemos siempre con mayor libertad y sin temor ni escrúpulo, pues jamás podrá un caballero creerse desatendido, sino por el contrario, complacerse, al verse pospuesto en sociedad a una señora, sea de la manera que fuere.

27 — La señora de la casa no se debe permitir sugerir a un caballero a que

acompañe a una señora que se retira, con la cual no lleve éste amistad, sino en el caso de tener con él entera confianza, y de mediar alguna circunstancia excepcional que pueda racionalmente justificar semejante conducta.

28 — Es enteramente impropio instar a detenerse en nuestra casa, a una persona de etiqueta que ha terminado su visita y se despide; y bien que nos sea lícito hacer esta invitación a una persona de confianza, nos abstendremos de hacerla de nuevo a aquélla que, cediendo a nuestros deseos, haya permanecido ya un rato en nuestra compañía.

29 — Al acto de retirarse una visita, se tendrán presentes las reglas siguientes:

1.a, la señora de la casa acompañará a otra señora hasta el portón, o hasta la escalera siendo el piso alto; pero si al mismo tiempo está recibiendo otras visitas, la acompañará solamente hasta la puerta de la sala;

2. a, siempre que un caballero haya de despedir a una señora procederá del modo indicado en la regla precedente, con la diferencia de que si el piso es alto y ha de salir fuera de la sala deberá acompañar a aquélla a bajar la escalera y hasta el portón; y cuando la señora vaya en automóvil manejado por ella misma, el caballero le abrirá la puerta ayudándola a subir;

3.a, si es una familia la que ha recibido la visita de una señora, y se hallan en la sala otras visitas, una parte de aquélla irá a acompañarla hasta el portón o hasta la escalera;

4.a, un caballero acompañará a otro caballero hasta el portón o hasta la escalera: si se encuentra él solo recibiendo otras visitas, no le acompañará más que hasta la puerta de la sala; y si las demás visitas son de señoras o de sujetos muy respetables, y el que se despide no está investido de un alto carácter, se limitará a avanzar hacia él uno o dos pasos al acto de darle la mano;

5.a, las señoras hacen siempre desde su asiento una cortesía a los caballeros que se despiden.

30 — La persona que acompaña a otra que se despide cuidará de ir siempre a su izquierda; y si son dos las personas acompañantes, se situará una a su izquierda y otra a su derecha.

31 — En todos los casos en que hayamos de acompañar a una persona hasta el portón o hasta la escalera, podemos hacerle el obsequio, bien por respeto o por cariño, de seguir con ella hasta la puerta de la calle.

32 — Ya sea hasta la puerta de la sala o hasta el portón que acompañemos a una persona nos detendremos algunos instantes después de haberla despedido para corresponderle la cortesía que habrá de hacernos desde el portón o desde la puerta.

IV

De las diferentes especies de reuniones

A

De los festines en general

1 — Para convidar a un festín cualquiera nos dirigimos verbalmente o por escrito a nuestros amigos de confianza, y a todos los demás por medio de una esquila, que generalmente se hace imprimir; dando precisamente a los primeros una idea del carácter más o menos serio de la reunión, e indicando a unos y otros la hora a que deban concurrir.

2 — Las señoras no pueden ser invitadas a festines sino por otras señoras, o por un caballero casado en unión de su esposa. Una invitación puede, sin embargo, emanar de una corporación respetable que sólo se componga de hombres; mas como siempre debe haber una señora que presida el festín, será ella quien directamente invite, expresando que lo hace a nombre de la corporación.

3 — Es de todo punto impropio, y en cierto modo ofensivo, el invitar para un festín a personas a quienes amenace o haya acontecido recientemente una gran desgracia, de la cual esté impuesta la sociedad; y a aquellos de sus relacionados que, con este motivo, deba racionalmente suponerse no se hallen dispuestos a tomar parte en la alegría de un festín, o no sea decoroso que aparezcan en reuniones de esta especie.

4 — Las invitaciones se hacen con la anticipación que es propia de cada caso, atendida la naturaleza del festín, la mayor o menor etiqueta que en él haya de reinar, y el mayor o menor número de personas que hayan de concurrir. El mismo día de la reunión y el anterior, no está indicado ni es delicado invitar, sino cuando

el círculo ha de ser muy pequeño y de mucha confianza, o cuando se trata de un transeúnte o de otra persona cualquiera que se encontraba ausente en los días anteriores. Para un banquete, no debe invitarse con mayor anticipación que la de cuatro días; y para un baile, o cualquiera otra reunión nocturna muy numerosa, la anticipación no debe exceder de ocho días. Las invitaciones a señoras son en todos los casos las primeras que deben hacerse.

5 — Siempre que dispongamos un festín, calculemos el número de personas que el local pueda contener cómodamente y reduzcamos a él nuestras invitaciones; prefiriendo a aquellos de nuestros amigos que, por la naturaleza de sus relaciones con nosotros, su carácter, sus inclinaciones y sus demás circunstancias personales, estén más llamados a formar parte de la reunión.

6 — Procuremos que los amigos que convidemos a una reunión pequeña sean todas personas que estén relacionadas entre sí, o que por lo menos no haya ninguna de ellas que no tenga amistad con algunas de las demás. En cuanto a personas que se encuentren mal avenidas, jamás las reuniremos en estos casos, si no entra en nuestras miras y nos es lícito ejercer los nobles oficios de aproximarles y cortar sus diferencias.

7 — Cuando la reunión que preparemos tenga por especial objeto obsequiar a un amigo, no sólo procuraremos que las personas con quienes haya de encontrarse sean todas de su amistad, sino que invitaremos preferentemente a aquellas con quienes estuviere en mayor contacto, y cuya edad, posición social y demás circunstancias personales sean más análogas a las suyas.

8 — Cuando la reunión ha de ser numerosa y seria, nos es lícito invitar a ella a un extranjero respetable que acabe de llegar al país, aunque con él no estemos relacionados. En estos casos, procuraremos que a la invitación preceda el acto de una presentación especial.

9 — A la hora señalada para la reunión la señora de la casa se situará en la sala principal, para recibir allí a cada uno de los concurrentes, y el señor de la casa en la antesala, o no habiendo esta pieza, en el corredor inmediato a la sala, para ofrecer el brazo, a las señoras que vayan entrando y conducir las hasta el lugar donde hayan de tomar asiento.

10 — Los dueños de la casa, y las personas de su familia que los acompañen, deben

contraerse exclusivamente en todo el curso de la reunión, a colmar de obsequios y atenciones a todos los concurrentes (párrafo 1, página 287). Ellos deben encontrarse en todas partes, inspeccionarlo y dirigirlo todo, proveer cuanto sea necesario a la comodidad y al placer de los concurrentes y comunicar, en fin, a la reunión, por todos los medios que estén a su alcance, aquella animación y aquel júbilo que dependen siempre de la habilidad y corrección que se emplean en hacer los honores de la casa.

11 — Cuando la señora o el señor de la casa insten a una señora a cantar o a tocar, le ofrecerán el brazo para conducirla al piano, y lo mismo harán para conducirla después a su asiento.

12 — En las reuniones nocturnas, al acto de servir la cena, se procederá de la manera siguiente:

1.º, el señor de la casa ofrecerá el brazo a la señora más caracterizada, e instará al caballero más caracterizado a que tome a su cargo a la señora de la casa, dirigiéndose en seguida al comedor junto con la señora que acompaña;

2.º, la señora de la casa indicará entonces a cada caballero la señora que ha de conducir, procurando que sean personas entre sí relacionadas;

3.º, el orden de la marcha lo establecerá la categoría de las señoras casadas y las más respetables;

4.º, la marcha la cerrará siempre la señora de la casa, acompañada de su caballero.

13 — Es de muy mal tono el empeñarse en que las personas convidadas se detengan, cuando ya quieran retirarse. Puede, no obstante, en casos especiales, instarse a ello a los amigos de confianza, pero teniendo presente que jamás debe llegarse a una tercera invitación.

14 — Siempre que seamos invitados a un festín cualquiera, contestaremos inmediatamente manifestando nuestra aceptación o presentando nuestra excusa; sin que nos sea lícito hacerlo verbalmente, cuando por no mediar con nosotros ninguna confianza, la invitación se nos haya hecho por esquila.

15 — Al aceptar una invitación para un festín, pensemos que no hemos de ir

únicamente a recibir obsequios y a satisfacer nuestros propios gustos y caprichos; sino también a corresponder al honor que se nos hace, contribuyendo por nuestra parte, por todos los medios que sean análogos a nuestras circunstancias personales y a nuestro carácter de convidados, y que no se opongan a las restricciones que aquí se establecen, a la comodidad y al placer de los demás concurrentes, al lucimiento de la función, y a la consiguiente satisfacción de los dueños de la casa.

16 — Dedúcese de aquí que ningún convidado debe manifestar repugnancia, ni menos negarse, a ninguna exigencia directa o indirecta de los dueños de la casa; sino que por el contrario todos deben prestarse gustosamente y aun anticiparse a sus deseos por más que éstos lleguen a contrariar los suyos propios.

17 — A ningún festín, sea de la naturaleza que fuere, y aun cuando se trate de una reunión de confianza, debemos llevar jamás niños, ni criados. Cuando la invitación se dirige a una familia, sólo se consideran comprendidos en ésta los jóvenes y señoritas que, pueden entrar en sociedad.

18 — Al penetrar en el local de un festín, nuestro primer cuidado debe ser presentar nuestros respetos a la señora y al señor de la casa, pudiendo en seguida dirigirnos a saludar a las señoras y caballeros de nuestra amistad que allí encontremos. Mas cuando la reunión sea poco numerosa o tenga por objeto un banquete, y los dueños de la casa y los concurrentes se hallen todos en la sala de recibo, observaremos las reglas establecidas para cada ocasión.

19 — Los concurrentes a un festín no promoverán nunca ningún género de entretenimiento, sino que se sujetarán estrictamente a lo que bajo este respecto, así como bajo cualquiera otro, tengan ya dispuesto o dispusieren los dueños de la casa.

20 — Al dirigirse una señora hacia un lugar donde no haya asientos desocupados y se encuentre sentado un caballero, éste se pondrá inmediatamente de pie y le ofrecerá el asiento que ocupe.

21 — Los caballeros se abstendrán de dirigir la palabra y de ofrecer espontáneamente obsequios de ninguna especie a las señoras con quienes se encuentren en un festín, con las cuales no tengan ninguna amistad y a quienes no hayan sido previamente presentados.

22 — Guardémonos de desatender en un festín a las personas de la casa por ningún motivo, y mucho menos por contraemos exclusivamente a rodear y a obsequiar a

las demás personas de nuestra amistad y predilección que en él encontremos. Esto sería una conducta incivil y grosera, y que al mismo tiempo envolverla una muestra de ingratitud hacia aquellos que, contando con proporcionarnos un rato agradable, nos hacen el obsequio de invitarnos a su casa.

23 — Abstengámonos de manifestar directa ni indirectamente en una reunión, el deseo de que llegue el momento de sentarnos a la mesa. El incurrir en semejante extravío, no sólo envolvería una falta de civilidad y de cultura, sino que daría muy mala idea de la dignidad de nuestro carácter, y arrojaría sobre nosotros la fea y degradante nota de glotones, ya que no hiciese pensar que hablamos allí concurrido tan sólo con el objeto de comer.

24 — Los caballeros se retiran generalmente de las reuniones nocturnas muy numerosas sin despedirse de nadie. Respecto de las señoras, ellas omitirán también despedirse de los demás concurrentes, y aun de los dueños de la casa, cuando no crean prudente distraerlos de sus multiplicadas ocupaciones. Pero téngase presente que la persona, cualquiera que sea, en cuyo obsequio se haya celebrado un festín, no puede jamás retirarse sin presentar sus respetos y manifestar su agradecimiento a los dueños de la casa.

25 — Está enteramente prohibido a un caballero, como un acto de muy mala educación, el ofrecer su compañía a una señora que se retira de un festín y con la cual no tiene amistad, aunque haya sido presentado a ella ocasionalmente, haya bailado con ella, o le haya tocado obsequiarla en el curso de la reunión.

26 — Debemos una visita de agradecimiento a la persona que nos ha invitado a un festín, hayamos o no concurrido a él. Esta visita se hace dentro de un período de ocho días, el cual empieza a contarse pasado el siguiente a aquél en que se haya celebrado el festín.

B

De los bailes

1 — Cuando se invita para un baile, debe tenerse un cuidado especialísimo de que, entre las personas que estén en capacidad de bailar, no haya de encontrarse un mayor número de señoras que de caballeros. Y como puede suceder que las

excusas, o cualesquiera otros accidentes que no puedan preverse, vengán a producir este resultado, deberá invitarse siempre mayor número de caballeros que de señoras.

2 — A la señora y al señor de la casa no les es lícito bailar sino por un corto rato, y sólo por vía de obsequio a alguna persona respetable; bien que nunca ambos a un mismo tiempo, pues entonces quedaría la reunión enteramente privada de sus atenciones, las cuales no deben sufrir interrupción alguna.

3 — En los intermedios del baile, los dueños de la cesa harán circular entre las señoras, por medio de sus sirvientes, aquellos refrescos que hayan preparado para obsequiarlas durante el tiempo que precede a la cena: y en el primer intermedio, instarán a los caballeros a tomarlos por sí mismos en todo el curso de la reunión, indicándoles desde luego la pieza en donde se hallan.

4 — Las personas que sin poseer la disposición y los conocimientos necesarios toman parte en el baile, no hacen otra cosa que servir de embarazo y de incomodidad a los bailadores realmente hábiles, desordenar y deslucir los bailes, y deslucirse completamente ellas mismas. En esto se cometen a un mismo tiempo varias faltas graves: se molesta a los bailadores, estorbándoles y embrollándoles sus mudanzas, y poniéndolos en el caso de dar lecciones de baile en ocasión en que sólo quieren divertirse: se ofende a los dueños de la casa tomando por un entretenimiento frívolo y propio para aprender y ensayarse, lo que ellos han querido sin duda revestir de seriedad y elegancia; y se manifiesta poco respeto y aun desprecio a la concurrencia entera, pues de otro modo no se concibe que una persona pueda resolverse a presentarse a bailar ante ella, sin haber tomado las necesarias e indispensables lecciones, sin conocer las reglas del baile, sin saber, en suma, lo que va a hacer.

5 — No es lícito a un caballero invitar a bailar a una señora con quien no tenga amistad; a menos que al efecto se haga presentar ocasionalmente a ella.

6 — El agruparse varios caballeros a invitar a bailar a una señora con afanoso empeño, deteniéndose prolijamente a distribuirse las diferentes piezas que la señora ha de bailar, ofende a las demás señoras que observan una tan marcada muestra de preferencia que las deprime ante sí mismas y ante los demás, y de que por tanto no dan jamás ejemplo los caballeros de buena educación, los cuales ostentan siempre aquella noble galantería que en sociedad con-cede iguales derechos a todas las

señoras. Y es de notarse que este acto, así como cualquiera otro que pueda ser mortificante, no ya a una señora, sino a cualquier caballero, compromete la responsabilidad de los dueños de la casa, cuya invitación se acepta siempre bajo la implícita condición de que en ella no habrá de experimentarse ningún género de desagrado.

7 — Cuando una señora no acepte la invitación de un caballero para bailar, manifestándole que no está dispuesta a tomar parte en el baile, se abstendrá de hacerlo en todo el curso de la reunión, pues lo contrario sería una muestra de descortesía, enteramente ajena del carácter amable y eminentemente inofensivo que debe distinguir siempre al bello sexo. Y si la causa de su negativa llega a desaparecer en el curso de la reunión y se siente luego dispuesta a bailar, no lo hará sin hacer llamar a aquel caballero y ofrecerle su aceptación, hecho lo cual, y aunque a él no le sea dable aprovecharse de este ofrecimiento por tener ya otros compromisos, podrá ya libremente tomar parte en el baile con cualquier otro caballero.

8 — Un caballero no puede ceder a otro la señora que ha aceptado su invitación para bailar, o con quien se encuentra ya bailando. Este acto sólo sería inofensivo y admisible, por vía de obsequio a un sujeto muy respetable, que se quedase sin tomar parte en el baile por estar ya comprometidas todas las señoras; mas siempre con previo consentimiento de aquélla, y sin conocimiento anterior de la persona a quien se pretendiese hacer semejante obsequio. Sería muy impropio, y aun ofensivo a una señora, el pedir a su caballero se la cediese para bailar con ella.

9 — Es notable incivilidad en un caballero el bailar consecutivamente, cuando el número de caballeros que se encuentran en la reunión excede visiblemente al de las señoras, y han de quedar, por lo tanto, algunos de aquéllos sin tomar parte en el baile.

10 — Las personas con quienes ha debido contarse y en efecto se ha contado para bailar, no deben dejar de hacerlo sino por motivos evidentemente justificados; pues la inacción de los bailadores debilita siempre en tales casos la animación y el contento de la reunión y no debe olvidarse nunca que a los festines no se va únicamente a satisfacer los propios gustos y caprichos.

11 — Cuando un caballero sea instado a invitar a una señora a bailar, deberá prestarse gustosamente a ello, aun cuando la señora no sea de su agrado para el

objeto; pues toda muestra de repugnancia, sería estimada como una falta de consideración a la misma señora y a los dueños de la casa.

12 — Los caballeros de fina educación ceden siempre en el baile espontánea y gustosamente los puestos más preferentes, a aquellos a quienes la edad u otras circunstancias dan derecho a esta muestra de consideración y respeto. Nada hay más repugnante ni que dé una idea más triste de la educación de un joven, que el verle en estos actos sobreponiéndose a los sujetos que le son superiores. Sin embargo, la pareja en que se encuentra una señora muy respetable, deberá siempre tener la preferencia sobre otra pareja cuya señora sea de menor respetabilidad, sea cual fuere la edad y la categoría de su caballero.

13 — Por regla general, siempre que antes de principiar a bailar se presente una pareja en que se encuentre la señora o el señor de la casa, deberá cedérsele por todos el puesto más privilegiado.

14 — Los caballeros ofrecerán siempre el brazo a sus parejas, al levantarse éstas de sus asientos para dirigirse al lugar del baile, lo mismo que cuando se retiren después a sentarse de nuevo.

15 — Jamás podrán ser excesivos el respeto, la delicadeza y el decoro con que un caballero trate a una señora en el acto de bailar.

16 — Apenas se concibe que haya padres y madres de familia que consientan que sus hijas, cuya inocencia deben proteger y defender con esmerado empeño, sin que para ello los detenga ninguna especie de consideración, se sometan en el baile a ciertas modas que no contemplan lo bastante el pudor de la mujer, y que suelen invadir de cuando en cuando la sociedad para viciarla y corromperla. El imperio de la moda, ya lo hemos dicho, pierde toda legitimidad, todo derecho, todo dominio en los círculos de personas verdaderamente bien educadas, desde el momento en que de alguna manera ofende la moral y las buenas costumbres; y un padre, una madre, un esposo, un hermano, un pariente cualquiera de una señora, están plenamente autorizados para retirarla del baile y hacerla tomar asiento, cuando no la vean tratada con la extremada delicadeza que le es debida; sin que al sujeto que la acompañe le quede otro partido que sufrir en silencio su bien merecido sonrojo, y aprender para lo futuro a conducirse dignamente en sociedad.

17 — Al tomar asiento una señora que acaba de bailar, el caballero le dará las

gracias por el honor. que ha recibido, y le hará una cortesía antes de retirarse, limitándose la señora a corresponderle con una ligera inclinación de cabeza.

18 — Desde que los dueños de la casa han instado a algunos caballeros a tomar de los refrescos de que habla el párrafo 5, ya cualquiera de los demás puede pasar a tomarlos.

19 — En los intermedios del baile, cada caballero obsequiará a la señora con quien acabe de bailar, ofreciéndole alguno de los refrescos indicados en el párrafo anterior.

C

De los banquetes

1 — Siempre que hayamos de dar un banquete prepararemos de antemano todo lo que para ello exija nuestra acción inmediata o nuestra intervención, a fin de que a la hora de llegar los convidados nos encontremos enteramente expeditos para recibirlos. Cuando los dueños de la casa, en lugar de permanecer en este acto en la sala de recibo, con aquel aire de tranquilidad que revela el convencimiento de no haber dejado nada por hacer, aparecen inquietos, salen con frecuencia de la sala, oyen y resuelven consultas relativas a la comida y dan disposiciones a los sirvientes; cuando su previsión no ha alcanzado a evitar que en tales momentos se hagan entrar en la casa, a la vista de los convidados, las viandas que se han preparado en otra parte, o cualesquiera otros objetos necesarios para la mesa, no sólo se manifiestan incapaces de desempeñar dignamente los deberes que se han impuesto, sino que ocasionan a la concurrencia el desagrado de ver que el obsequio que recibe cuesta demasiados afanes y fatigas.

2 — No es sin embargo, una falta, que durante el tiempo en que van llegando los convidados, la se-flora o el señor de la casa se alejen alguna vez de la sala con el objeto de inspeccionar la mesa; con tal que lo hagan sin manifestar inquietud, y que en su ausencia queden aquéllos acompañados de personas de su familia.

3 — Los dueños de la casa harán poner de antemano en la mesa, junto con cada cubierto, una tarjeta que contenga el nombre de la persona que ha de ocupar aquel lugar, la cual se conservará en él en todos los servicios; teniendo para ello presente:

- 1.º, que las señoras deben estar interpoladas con los caballeros, procurándose que cada uno de éstos quede al lado de la señora que conduzca a la mesa;
- 2.º, que las personas entre sí relacionadas por vínculos de inmediato parentesco, deben colocarse a alguna distancia unas de otras;
- 3.º, que la señora de la casa debe ocupar el centro de la mesa, situando a su derecha al caballero más caracterizado y a su izquierda al que siga a éste en respetabilidad;
- 4.º, que el centro del lado opuesto debe ser ocupado por el señor de la casa, situándose a su derecha la señora más caracterizada y a su izquierda la que siga a ésta en respetabilidad.

4 — Cuando el banquete tenga por objeto obsequiar a una determinada persona, será ésta precisamente la que ocupe el lado derecho de la señora o del señor de la casa según que sea un caballero o una señora; a menos que se encuentre presente alguna persona que por su edad u otras circunstancias sea en alto grado superior a aquélla, pues entonces es de etiqueta el dar a la más caracterizada el lugar más preferente. En estos casos, la persona que es objeto del obsequio será colocada a la izquierda de la señora o del señor de la casa, y nunca en otro puesto, aun cuando sean varias las personas de mayor categoría que se hallen presentes.

5 — En los banquetes a que no concurren señoras, el señor de la casa ocupará el Centro de la mesa, del lado que dé el frente a la entrada principal del comedor, situándose a su derecha la persona más caracterizada, y a su izquierda la que siga a ésta en respetabilidad; y el centro del lado opuesto será ocupado por la persona que entre los demás concurrentes sea más caracterizada, la cual quedará en medio de las dos personas que le sigan en respetabilidad, dándose siempre la preferencia de la derecha a aquélla de las dos que sea más caracterizada.

6 — Cuando en un banquete se hallen presentes varios ministros de Estado, la preferencia en los puestos que han de ocupar en la mesa, será establecida por el rango que cada cual ocupe en el Gabinete: si se hallan presentes varios ministros extranjeros, la preferencia será igualmente establecida por el rango diplomático de cada cual; y entre un ministro de Estado y un ministro extranjero, aquél tendrá siempre el lugar más preferente. Siendo el jefe del Estado el que dé el banquete, es de etiqueta que posponga en la mesa sus ministros a los ministros extranjeros.

7 — Las instrucciones que han de recibir los Sirvientes para el buen desempeño de sus funciones, deberán dárseles precisamente antes de llamar a la mesa, pues durante la comida, es altamente impropio que los dueños de la casa se ocupen en dar disposiciones relativas al servicio; y para aquellas órdenes y advertencias que en tales momentos lleguen a ser indispensables, deben procurar, si es posible, hacerse entender por sus sirvientes tan sólo con la vista.

8 — Una vez arreglada la mesa, y dispuesto todo lo necesario para la comida, los dueños de la casa y los concurrentes se trasladarán al comedor; cada caballero conduce a la señora a cuyo lado ha de sentarse a la mesa.

9 — Las personas que van entrando al comedor, aguardan de pie a que llegue la señora de la casa, y entretanto, cada caballero busca en la mesa su propia tarjeta y la de la señora que ha conducido, a fin de que todos puedan tomar asiento oportunamente sin confusión ni embarazo.

10 — Llegada la señora de la casa al comedor, toma ella asiento, y todos los demás hacen lo mismo inmediatamente; apartando cada caballero la silla que ha de ocupar la señora que ha conducido, para que ésta pueda entrar cómodamente a sentarse, y esperando a que sea ella la primera que se coloque para tomar él después su asiento. Los caballeros acostumbra hacer en este acto una ligera cortesía a las señoras que han conducido, la cual les es correspondida por ellas con otra cortesía.

11 — Al sentarse a la mesa, cada persona toma su servilleta, la desdobra y la extiende sobre las rodillas; teniendo presente que ella no tiene ni puede tener otro objeto que limpiarse los labios, y que el aplicarla a cualquier otro uso es un acto de muy mala educación.

12 — Cuando al llegar los concurrentes a la mesa encuentran ya servido el primer plato, ninguno empieza a tomarlo antes que la señora de la casa.

13 — Los licores que haga servir expresamente el dueño de la casa, no se rehúsan jamás por ninguno de los circunstantes. Cuando una persona tiene algún impedimento físico para tomar en tales casos el licor que se le ofrece, hace siempre al dueño de la casa el acatamiento de aceptarlo, y se limita a tomar una pequeña parte o a llevarlo a los labios.

14 — En la mesa no se hace jamás una segunda invitación para tomar de un

manjar, y mucho menos de un licor. La persona que apetezca lo que le ofrecemos, lo aceptará desde luego; y si no lo acepta, es prueba de que le haríamos un mal, lejos de un obsequio, obligándola a tomarlo.

15 — Cuando la señora o el señor de la casa, por hacernos un obsequio especial, nos sirvan o nos hagan servir alguna cosa sin haber consultado antes nuestra disposición o nuestro gusto, aceptémosla desde luego cortésmente, y si nos es absolutamente imposible tomarla, probémosla por lo menos, o hagamos que la probamos, como una muestra de consideración y agradecimiento.

16 — En las mesas de etiqueta no está admitido elogiar los platos. En las reuniones pequeñas y de confianza puede un convidado hacerlo alguna vez; mas en cuanto a los dueños de la casa, ellos apenas se permitirán hacer una ligera recomendación de un plato, cuando el mérito de éste sea tan exquisito que no pueda menos que ser conocido por los demás.

17 — Cuando se esté sirviendo de un plato a toda la concurrencia, no debe principiarse a servir de otro de diferente contenido. Esta regla, de que muchas veces es necesario prescindir en los banquetes muy concurridos, casi siempre se observa en las pequeñas reuniones.

18 — Dirijámonos siempre a los sirvientes para que nos proporcionen todo lo que nos veamos en la necesidad de pedir, y no ocupemos en nada a las personas que se encuentran en la mesa. Sin embargo, cualquier persona puede pedir a un caballero que se halle a su lado, que le sirva de un plato que tenga éste muy a la mano.

19 — Siempre que encontrándonos en una mesa con el carácter de convidados, tengamos que dirigirnos a los sirvientes con cualquier objeto, hablémosles en voz baja, en un tono suave, y con palabras que así excluyan la familiaridad como la dureza y la arrogancia.

20 — En cuanto a los dueños de la casa, ellos no hablarán tampoco a los sirvientes en tono imperativo y acre, ni les reñirán en ningún caso, por graves que sean los desaciertos que cometan en la manera de servir a la mesa y si ocurriere que un sirviente vuelque alguna fuente, o rompa alguna pieza, sea ésta del valor que fuere, aparecerán completamente inalterables en su afabilidad y buen humor, y, si es posible, ni manifestarán haberlo percibido.

21 — Los caballeros deben tener presente que su principal atención en un

banquete, es servir a las señoras que tengan a su lado, y con especialidad a aquellas que han conducido al comedor; en la inteligencia de que a este deber, que desempeña siempre con gusto y con exquisita amabilidad todo hombre fino, están enteramente subordinados los placeres materiales que cada cual pueda proporcionarse a sí mismo.

22 — En la mesa debe sostenerse siempre una conversación ligera y agradable, que mantenga constantemente viva la animación y la alegría de la concurrencia, y que esté exenta de toda palabra o alusión que en alguna manera sea impropia de las circunstancias. Están por lo tanto severamente prohibidas en ella las discusiones sobre toda materia, las disertaciones serias, las noticias sobre enfermedades, muertes o desgracias de cualquier especie, la enunciación, en fin, de toda idea que pueda preocupar los ánimos o causar impresiones desagradables.

23 — Toca especialmente a los dueños de la casa promover y fomentar la conversación de la mesa, e impedir que llegue nunca a decaer, hasta el punto de entibiar la animación y el contento que deben reinar siempre en esta especie de reuniones.

24 — Cuando la reunión es pequeña, la conversación por lo común es general: cuando es numerosa, cada cual conversa con las personas que tiene a su lado, pues para hacerse oír a una gran distancia sería necesario levantar la voz, y esto no está nunca permitido en la buena sociedad.

25 — La alegría de la mesa debe estar siempre acompañada de una profunda y constante discreción así porque el hombre bien educado jamás se entrega sin medida a los afectos del ánimo, como porque el exceso del buen humor conduce fácilmente en la mesa al abuso de los licores, y nada hay tan vulgar ni tan degradante como el llegar a perder en sociedad la dignidad y el decoro, hasta aparecer bajo la torpe influencia de semejante extravío.

26 — Según esto, sería una grave falta en los dueños de la casa, el empeñarse en hacer tomar a sus convidados mayor cantidad de licor que aquella que voluntariamente quisiesen. En esto no les haría ningún obsequio, antes bien parecería que su salud les era indiferente, o, lo que es peor todavía, que querían atentar contra su dignidad y su decoro.

27 — La sobriedad y la templanza son las naturales reguladoras de los placeres de

la mesa, las que los honran y los ennoblecen, las que los preservan de los excesos que pudieran envilecerlos; y cual genios tutelares de la salud y de la dignidad personal, nos defienden en los banquetes de los extravíos que conducen a los sufrimientos físicos, y nos hacen capaces de manejarnos, en medio de los más deliciosos licores y manjares con aquella circunspección y delicadeza que distinguen siempre al hombre civilizado y culto. Seamos, pues, sobrios y moderados en la mesa, y pensemos siempre que a ella no debemos ir únicamente a gustar de los placeres sensuales, sino a disfrutar de los encantos de la sociabilidad, y a poner por nuestra parte el justo y necesario contingente para los goces de los demás, y para la satisfacción de aquellos que nos han hecho el obsequio de convidarnos.

28 — Pero debe advertirse al mismo tiempo que es un signo de mala educación y de poco roce con la gente, el mostrar en la mesa cortedad o hastío, limitándose a probar de algunos platos y repugnando todos los demás. Las personas de buena educación, si bien no se exceden nunca en la mesa, tampoco dejan de tomar lo bastante para nutrirse; manifestando de este modo a los dueños de la casa la complacencia que experimentan, y haciéndoles ver que han tenido gusto y acierto en la elección y preparación de los manjares.

29 — Suele usarse en la mesa, como un obsequio especial, el que unas personas inviten a otras a tomar vino junto con ellas. Para esto deben tenerse presentes las reglas siguientes:

1.a, un convidado no hará nunca esta invitación antes que el dueño de la casa haya dado de ello ejemplo;

2.a, las personas invitadas no pueden en ningún caso rehusar la invitación; en la inteligencia de que si alguna de ellas estuviere impedida de tomar licor, lo acercará siquiera a los labios;

3.a, la elección del vino la hace la persona más caracterizada, a instancias de aquella que ha hecho la invitación; y cuando alguna de las demás no puede tomar del mismo vino, es de etiqueta que pida permiso a la que ha hecho la elección, para tomar de uno diferente.

30 — Luego que se ha terminado el servicio de los postres, se pone de pie la señora de la casa, y toda la concurrencia pasa a la pieza donde ha de tomarse el café.

- 31** — El café se sirve en una pieza separada, donde se sitúa una mesa destinada al efecto, o bien en la sala, como se ve generalmente en las reuniones de confianza.
- 32** — Sólo en las reuniones numerosas, y en todas aquellas que tienen algún carácter público, oficial o diplomático, están recibidos los discursos llamados brindis. Las personas que han de pronunciarlos, están naturalmente llamadas a ello por su posición particular respecto del objeto del convite, por su categoría o su representación social, y a veces expresamente designadas con su debido consentimiento. Suele usarse, y es práctica digna de ser recomendada, que el número de brindis de etiqueta o de designación especial se haga saber a los concurrentes por medio de la tarjeta que se coloca en el puesto de cada cual, a fin de que no sean interrumpidos por alguna persona que espontáneamente quiera también tomar la palabra.
- 33** — Es una insoportable incivilidad el pedir públicamente a una persona que pronuncie un brindis para el cual no esté preparada. Lejos de hacérsele un obsequio, se la expone a pasar por el sonrojo de deslucirse.
- 34** — En los banquetes a que no concurren señoras, el dueño de la casa asume naturalmente todas las funciones, y recibe las consideraciones que según las reglas corresponden a la señora de la casa.
- 35** — Terminado un banquete, los concurrentes deben permanecer todavía en la casa media hora por lo menos, pues sería altamente impropio retirarse en el acto.

D

De las reuniones de campo

- 1** — Aunque se ha dicho que en el campo se re-laja un tanto la severidad de la etiqueta, esto no es en manera alguna extensivo a aquellas reuniones que tienen carácter serio; ni quiere decir tampoco que en las que sean de confianza pueda procederse discrecionalmente en todas ocasiones, ni menos quebrantarse ninguna de las reglas establecidas para el buen orden y lucimiento de los festines.
- 2** — Entre gentes de buena educación, la libertad que brinda el campo se circunscribe siempre a los límites de la moderación y del decoro; y si bien

comunica a la sociedad un cierto grado de flexibilidad y soltura, que a veces necesita para armonizar con la amenidad del campo y gozar mejor de los encantos que en él ofrece la naturaleza, jamás llega a sustituirse enteramente a aquella etiqueta que debe reinar en todas las situaciones de la vida, ni autoriza otros actos de confianza que los que son naturales y debidos, según los derechos que la amistad concede, y según las leves inalterables de la delicadeza y la decencia.

3 — En las reuniones de confianza, donde el carácter de la sociedad puede más fácilmente conducirnos a abusar de la libertad del campo, es en las que debemos poner mayor cuidado y prudencia en la manera de manejarnos, sin perder un solo momento de vista el importante principio, que nunca será excesivamente recomendado, de que nuestra franqueza y esparcimiento deben tener en todas ocasiones por regla y por medida de discreción, la dignidad y el decoro.

4 — En las reuniones de campo, cuando son de larga duración, nacen con frecuencia diferentes proyectos de paseos y otros entretenimientos, los cuales se malogran o se acibaran, cuando algunos de los concurrentes se manifiestan poco dispuestos a tomar parte en ellos, o bien lo hacen con displicencia, o sin todo el interés con que cada cual debe contribuir a la animación y al contento de la reunión. Seamos, pues, siempre fáciles y complacientes, y sacrifiquemos nuestros gustos, nuestras antipatías y aun nuestra comodidad, cada vez que esto sea necesario para evitar que por nuestra causa se entibie o decaiga la común alegría.

5 — Los caballeros deben poner un especial es-mero en atender y servir a las señoras y en hacerles agradables todos los momentos que pasen en su compañía; adhiriéndose de muy buena voluntad a todos sus deseos, sus gustos y aun sus caprichos, aunque hayan de privarse de entretenimientos que tengan para ellos un particular atractivo.

6 — Es por lo tanto incivil, y ajeno de la fina galantería, que los caballeros, como suele verse, se separen de las señoras con el objeto de entregarse al juego de naipes, o a cualesquiera otras distracciones en que ellas no tomen parte, o que abandonen la reunión para ir a paseos a que puedan conducirlos.

E

De las reuniones de duelo

- 1** — Cuando en una casa acontece la desgracia de morir una de las personas de la familia, es natural que algunos de los parientes y amigos más inmediatos de ésta, permanezcan a su lado por cierto número de días, para prodigarle los consuelos de que necesita en tan dolorosos momentos, para recibir a su nombre las visitas de duelo y de pésame, y para relevarla, en fin, de todas las atenciones de la casa que sean incompatibles con las impresiones de un pesar profundo.
- 2** — En los casos en que nuestros amigos o parientes pierdan una persona de su familia, seamos muy mirados y circunspectos para considerarnos comprendidos en el deber que impone el párrafo anterior; pues nada habría más impropio ni más impertinente, que el ir a situarnos en una casa en tales circunstancias, sin estar a ello real y evidentemente llamados por la intimidad de nuestras relaciones, y sin tener la certeza de necesitarse en ella de nuestra presencia y nuestros servicios.
- 3** — Las personas que se sitúan en la casa de un difunto, sin estar para ellas autorizadas por las consideraciones que acaban de expresarse, dan una idea muy desventajosa de su carácter, por cuanto aparece que han querido convertir en una tertulia un cuadro de dolor y de llanto, o bien que sólo han ido en busca de los placeres de la mesa, adonde suponen que su concurrencia ha de hacer que sea ésta más abundante y selecta que de ordinario; incurriendo, además, en la notable inconsideración de ir a aumentar así los gastos y atenciones de una familia afligida.
- 4** — Siempre que hayamos de acompañar en tales casos a nuestros parientes y amigos, observemos una conducta que sea enteramente propia de las circunstancias, manifestando en todos nuestros actos que respetamos su situación y tomamos parte en su sentimiento. En cuanto a dirigirles expresiones de consuelo, tengamos presente que se necesita de un tacto exquisito para que ellas no lleguen a ser inoportunas e impertinentes, y para que no contribuyan, como suele verse, a aumentar el dolor, lejos de mitigarlo.
- 5** — La puntual observancia de estas reglas ahorrará a las personas que sufren por la pérdida de un ser querido, el tormento de ver en su casa, en los momentos más terribles de su dolor, una reunión numerosa y llena de indolencia que conversa, ríe y celebra los chistes de cada cual, y que ofrece el chocante y horrible contraste de la alegría y los placeres de la mesa, dentro de un recinto enlutado y tétrico, en medio de una familia llorosa y desconsolada, y a veces aun al lado de un cadáver.

6 — En las reuniones de duelo habrá una mesa frugal no menos que decente, a que no asistirán jamás los deudos más inmediatos del difunto, y en la cual no se hará otra cosa que satisfacer la más urgente necesidad de alimentarse; sin que en la reunión, se note ningún acto, ni se oiga ninguna expresión que tenga algo de común con la animación y el júbilo de los banquetes, o que en alguna manera desdiga de la naturaleza de las circunstancias.

F

De los entierros

1 — Las costumbres de cada país son las que dan la pauta para el ceremonial de un entierro. En ciertos países las invitaciones para los entierros se hacen por los periódicos. Los familiares hacen una invitación y las entidades comerciales u oficiales, con que el difunto ha estado vinculado, hacen otras tantas invitaciones.

2 — El ataúd es cargado en hombros desde la capilla mortuoria a la carroza por los familiares masculinos o amigos más íntimos, o por personas especialmente contratadas.

3 — Las cintas en número de ocho son llevadas por las personas más caracterizadas oficial o socialmente y son solicitadas por los familiares, o designadas por el protocolo en caso de personajes oficiales, Las cintas se llevan de la capilla mortuoria a la carroza y llegando al cementerio se cambian los portadores de ellas de la carroza al mausoleo o nicho donde se efectuará el entierro.

4 — En la caravana de automóviles que acompaña a la carroza irán en el primer carro las personas más allegadas al difunto que son las que arrastran el duelo acompañadas por el edecán del Presidente de la República, si es que éste se ha hecho representar en el acto.

5 — Si hay discursos, éstos se dirán en el cementerio. Después de los discursos y de los servicios religiosos se efectúa la inhumación de los restos con lo cual termina el ceremonial del entierro.

6 — Los acompañantes deben marchar con paso lento, y con aire de circunspección y recogimiento que armonice con la naturaleza del acto y con la situación de los

doloridos; pues es siempre una muestra de civilidad y de cultura, el manifestar en la exterioridad que se participa del dolor de las personas afligidas que se acompañan.

7 — Es, según esto, un acto sobremanera incivil e impropio el conversar durante la marcha, y el ir una persona apoyada en el brazo de otra. En cuanto a fumar en el tránsito, esta es una falta en que no pueden incurrir jamás ni las personas que sólo tengan una ligera idea de la buena educación, y de los deberes y prohibiciones que imponen las convenciones sociales.

8 — Los doloridos toman los puestos principales, que son siempre los más próximos al lugar donde se coloca el féretro. Respecto de los acompañantes, éstos se colocarán en los demás puestos, según la edad y la categoría de cada cual.

9 — Una vez terminados los oficios religiosos y la inhumación, los acompañantes se retiran sin despedirse, haciendo sólo una cortesía a los doloridos aquéllos que los encuentren a su salida.

G

De las honras fúnebres.

1 — Los parientes y los amigos más inmediatos del difunto, son los que generalmente acompañan a los doloridos cuando se dirigen al templo. Todos los demás concurrentes se trasladan directamente a éste a la hora designada para la función.

2 — En cualquier tiempo en que se celebren las exequias de una persona, o se conmemore su muerte con una función religiosa, el día de la ceremonia es un día de duelo para su familia, y así toda reunión bulliciosa, toda comida de invitación, todo acto que produzca algún goce, o que bajo algún respecto incluya la idea del placer, es enteramente impropio y ajeno de las circunstancias, altamente contrario a todo sentimiento de humanidad y de decoro, y al mismo tiempo un ultraje que se hace a la memoria del difunto.

3 — Por lo mismo que en el día de la función religiosa se renueva el dolor de la familia del difunto, es natural que algunos de sus parientes y amigos más inmediatos le hagan compañía.

V

De la mesa

A

De la mesa en general

1 — La mesa es uno de los lugares donde más clara y prontamente se revela el grado de educación y de cultura de una persona, por cuanto son tantas y de naturaleza tan severa, y sobre todo tan fáciles de quebrantarse, las reglas y las prohibiciones a que está sometida.

2 — Según esto, jamás llegará a ser excesivo el cuidado que pongamos en el modo de conducimos en la mesa, manifestando en todos nuestros actos aquella delicadeza, moderación y compostura que distinguen siempre en ella al hombre verdaderamente fino.

3 — Es importante advertir, antes de entrar en el pormenor de las reglas de esta sección, que la mayor parte de los excesos y desaciertos en que suele incurrirse en las reuniones de mesa, aun por personas bajo otros respectos recomendables, tienen origen en los hábitos que hace contraer el gravísimo error de pensar, que en la mesa privada o de familia puede usarse de una amplia e ilimitada libertad. Tan absurda creencia conduce a prescindir de una multitud de reglas que, estando fundadas en los principios inalterables de la delicadeza, la propiedad y el decoro, pertenecen indudablemente a la etiqueta general y absoluta; y hace sacrificar a cada paso la belleza, la dignidad y la elegancia, a una comodidad que no acierta nunca a concebir el que ha llegado a acostumbrarse a proceder en todas ocasiones conforme a los preceptos de la urbanidad.

4 — Las costumbres domésticas a fuerza de la diaria y constante repetición de unos mismos actos, llegan a adquirir sobre el hombre un imperio de todo punto irresistible, que le domina siempre, que se sobrepone al conocimiento especulativo de sus deberes, que forma al fin en él una segunda voluntad y le somete a movimientos puramente maquinales; y así, cuando hemos contraído hábitos malos en la manera de manejarnos en nuestra propia mesa, es imposible que dejemos de deslucirnos en una mesa extraña, por grande que sea el cuidado que pongamos

entonces en aplicar unas reglas que no nos son familiares, y que por el contrario, estamos acostumbrados a quebrantar diariamente.

5 — Es, pues, indispensable que contraigamos el hábito de observar en nuestra mesa privada las reglas de la urbanidad, así porque nuestra familia es acreedora a las mismas consideraciones que debemos siempre en la mesa a los extraños, como porque sin este hábito no podremos proceder en los banquetes con aquella naturalidad y aquel despejo que aparecen siempre en las maneras del hombre culto. En cuanto al desahogo que nos permite la íntima confianza que tenemos con nuestra propia familia, él se revela, entre la gente fina, en ligeros e imperceptibles rasgos de nuestro continente y de nuestra conducta, que no pueden explicarse, y que pertenecen a las excepciones y diferencias que sabe siempre establecer un sano criterio.

6 — No tomemos nunca asiento en la mesa antes que lo hayan hecho nuestros padres, o cualesquiera otras personas de mayor respetabilidad que nosotros, de quienes estemos acompañados.

7 — La regla anterior no tiene aplicación en las fondas y restaurantes, donde cada cual toma asiento en la mesa desde el momento en que llega. Mas cuando, mediante una invitación especial, vayamos a comer a ellas en compañía de amigos nuestros, no es sólo aquella regla la que debemos observar, sino todas las demás relativas a los banquetes, con las modificaciones propias del carácter más o menos serio de la reunión; teniendo presente que entonces la persona que ha convidado debe proceder bajo todos respectos y ser considerada por los demás, como si estuviese en su propia casa.

8 — Situémonos a una distancia conveniente de la mesa, de manera que no quedemos ni muy próximos ni muy separados, y demos a nuestro cuerpo una actitud en que parezcan combinadas la naturalidad y la elegancia, sin inclinarnos hacia adelante más de lo que sea absolutamente indispensable para comer con comodidad y aseo.

9 — No apoyemos nunca en la mesa todo el antebrazo, y en ningún caso pongamos sobre ella los codos en el momento de comer. Y téngase presente que es un acto que manifiesta poca cultura, y que al mismo tiempo comunica al cuerpo un aire inelegante y tosco, el dejar caer sobre las piernas una mano, ocultándola así de la vista de los demás, en tanto que se está haciendo uso de la otra para comer o beber.

10 — No nos reclinemos en el respaldo de nuestro asiento, ni nos apoyemos en el de los asientos de las personas que tengamos a nuestro lado, ni toquemos a éstas sus brazos con los nuestros, ni estiremos las piernas, ni ejecutemos, en fin, otros movimientos, que aquellos que sean naturales y absolutamente imprescindibles. El acto de levantar los codos al dividir con el cuchillo la comida que se pone en el plato, o al tomarla con el tenedor para llevarla a la boca, es singularmente característico de las personas mal educadas.

11 — Jamás nos pongamos de pie, ni extendamos el brazo por delante de una persona o hacia las que se encuentran en el lado opuesto, con el objeto de alcanzar algo que esté distante de nosotros, o de tomar o pasar un plato o cualquier otra cosa. Valgámonos en todos los casos de los sirvientes, o de las personas que se encuentran a nuestro lado, cuando éstas tengan muy a la mano lo que necesitemos.

12 — Cada uno de los instrumentos y utensilios de que nos servimos en la mesa, tiene su manera peculiar de manejarse; y es observación que no debe omitirse, que las faltas en este punto, de tan poca entidad real, son sin embargo características de las personas mal educadas.

13 — El cuchillo y el tenedor se toman empuñando el mango con los tres últimos dedos, y adhiriendo a éste el pulgar por el lado interior y el índice por encima, el segundo de los cuales debe quedar más avanzado que el primero, sin que se lleve nunca en el cuchillo más allá del principio de la hoja, ni en el tenedor hasta acercarlo a la raíz de los dientes.

14 — La cuchara se toma del modo siguiente: vuelta la palma de la mano hacia dentro y un tanto hacia arriba, y manteniendo los tres últimos dedos algo recogidos, se hace descansar la cuchara en el dedo cordial; el índice se recoge hasta quedar adherido al canto del mango; y el pulgar cae, por último, sobre el extremo del mango, pisándole con la fuerza que sea indispensable para que la cuchara quede enteramente sujeta.

15 — El vaso se toma por la parte más inmediata a su base, con los dedos índice, cordial y anular, todos unidos por el lado del frente, y el pulgar por el lado interior; recogiendo el meñique de manera que no quede separado del anular, y dejando el mayor espacio posible entre la superficie del vaso y la palma de la mano.

16 — Una copa se toma por la columnilla que une el pie a la parte cóncava, con los

dedos índice y cordial por el lado del frente, y el pulgar por el lado interior, y recogiendo los dos últimos dedos sin que lleguen a tocar la palma de la mano.

17 — Una botella se toma por el centro de su parte más ancha, con los cuatro últimos dedos a la derecha, y el pulgar a la izquierda; siendo de advertir que cuando la botella haya de manejarse con la mano izquierda, los dedos tendrán naturalmente una situación inversa, es decir, que los cuatro últimos dedos quedarán a la izquierda y el pulgar a la derecha.

18 — Cuando no podamos tomar cómodamente la botella de la manera indicada en el párrafo anterior y tengamos, por tanto, que tomarla por el cuello, pongamos un especial cuidado en alejar los dedos del extremo superior de éste cuanto nos sea posible.

19 — La cuchara y el cuchillo se manejan invariablemente con la mano derecha; mas en cuanto al tenedor, tan sólo podrá manejarse con la derecha, cuando se tomen comidas que no necesitan ser divididas con el cuchillo.

20 — Suele usarse, al tomar del plato la comida con el tenedor en la mano derecha, auxiliar éste con la otra mano por medio de un pequeño pedazo de pan; pero téngase presente que este acto produce siempre una impresión muy desagradable a la vista. En los casos en que no sea bastante el solo tenedor para tomar la comida, abstengámonos de pasarlo a la derecha y auxiliémonos con el cuchillo.

21 — El uso de la cuchara y del tenedor está siempre indicado por el contenido de cada plato, puesto que natural y necesariamente habremos de servirnos de aquélla para tomar los líquidos, y toda comida que no pueda fácilmente llevarse a la boca con el tenedor, quedando éste, por consiguiente, destinado para todos los demás casos. Pero suele verse empleada la cuchara para tomar comidas que evidentemente pueden tomarse con el tenedor, y conviene, por tanto, advertir que éste es un abuso enteramente contrario a la propiedad y a la etiqueta de la mesa.

22 — No incurramos nunca en la grave falta de llevar el cuchillo a la boca: éste no tiene en general otro uso que el de dividir y servir las comidas sólidas con el auxilio del tenedor, y el de subdividir de la misma manera la parte de estas comidas que viene a nuestro plato.

23 — Respecto del tenedor y la cuchara, no introduciremos en la boca sino aquella parte que es absolutamente indispensable para tomar la comida con comodidad y

aseo: teniendo el cuidado de que estos instrumentos no se rocen jamás con nuestros dientes, lo cual produce un ruido sumamente desagradable y chocante.

24 — El tenedor se lleva a la boca por su extremo, dirigiéndose a ella oblicuamente, y la cuchara por su lado interior, de manera que queda paralela a ella, o dándole también alguna oblicuidad, cuando ella sea enteramente indispensable.

25 — Jamás hagamos variar de puesto el pan, que se coloca siempre a la izquierda, ni los vasos, las copas y las tazas, que se colocan siempre a la derecha.

26 — El pan viene a la mesa en pequeños pedazos o rebanadas; y para ir tomando la parte que hayamos de llevar a la boca, asiremos el pan con la mano izquierda y lo dividiremos con la derecha, sin emplear para ello el cuchillo y sin separar jamás la miga de la corteza. El ejecutar esta operación con el cuchillo, o con sólo la mano izquierda apoyando' el pan en la mesa, es enteramente impropio de la gente bien educada.

27 — Al partir el pan, situaremos las manos de manera que las migajas que en este acto se desprenden caigan siempre dentro de un plato en que estemos comiendo.

28 — Jamás separaremos de una rebanada de pan de un bizcochuelo, etc., una parte mayor que la que de una vez hayamos de tomar en la boca. Es tan sólo propio de gentes mal educadas, el introducir en el café, en el chocolate, o en cualquiera otro líquido, lo que ya se ha llevado a la boca, por más natural que parezca esta libertad respecto de una taza o de un vaso que otro no va a usar.

29 — No es de buen tono comer pan, ni beber licor o agua, hasta que no se ha acabado de tomar la sopa.

30 — Abstengámonos severamente de llevar al original, u ofrecer a otra persona, las comidas que hayan estado en nuestro plato y el cubierto que hayamos ya usado; así como de ofrecer el pan que hemos tenido en nuestras manos, el licor o el agua que hemos probado, el vaso o la copa en que hemos bebido, etc., etc., y de ejecutar, en fin, ningún acto que en alguna manera se oponga a las reglas anteriormente establecidas sobre el aseo para con los demás.

31 — Por regla general, en la mesa no tomaremos en las manos ni tocaremos otra comida que el pan destinado para nosotros. Respecto de las frutas, jamás las

despojaremos de su corteza sino por medio del tenedor y el cuchillo; absteniéndonos de servir y de comer aquellas que para esta operación necesiten de tomarse en las manos, las cuales vienen comúnmente a la mesa tan sólo a constituir fuentes de adorno, o a contribuir a la belleza de otras fuentes. En las mesas bien dispuestas, con excepción de aquellas pequeñas frutas de corteza muy sutil, como el durazno, la manzana, etc., las demás se presentan por lo común despojadas de su corteza o convenientemente divididas.

32 — No comamos nunca aceleradamente ni demasiado despacio; lo primero haría pensar que procurábamos ganar tiempo para comer como glotones, nos impediría tomar parte en la conversación, y nos haría incurrir en las faltas que la precipitación trae consigo en todos los casos; y lo segundo imprimiría en nosotros cierto aire de desabrimiento y displicencia, que entibiaría la animación y el contento de los demás, y nos expondría, o bien a hacer el deslucido papel que hace siempre el que se queda al fin comiendo solo, o tener que renunciar, para evitar esto, a tomar lo indispensable para satisfacer debidamente la necesidad de alimentarnos. En cuanto a la manera de beber, también debemos huir a un mismo tiempo de la precipitación y de la lentitud.

33 — Son actos extraordinariamente impropios y groseros el aplicar el olfato a las comidas y bebidas, así como el soplarlas cuando están en un alto grado de calor y el batir en este mismo caso una bebida, tomando una parte de ella en la cuchara y vaciándola desde cierta altura en la taza que la contiene. Siempre que temamos encontrar en alguna cosa un olor o un sabor desagradable, abstengámonos de tomarla, sin manifestar a nadie el motivo; y respecto de las comidas o bebidas calientes, tomémoslas poco a poco y en partes muy pequeñas, que de esta manera pueden siempre llevarse a la boca, sea cual fuere su grado de calor. No puede recomendarse, por demasiado repugnante, el uso de vaciar los líquidos calientes que se sirven en tazas, en el pequeño plato que las acompaña, para conseguir que bajen más pronto de calor y beberlos con el mismo plato.

34 — Son también actos groseros:

1.º, abrir la boca y hacer ruido al masticar;

2.º, sorber con ruido la sopa y los líquidos calientes, en lugar de atraerlos a la boca suave y silenciosamente;

- 3.º, hacer sopas en el plato en que se está comiendo;
- 4.º, dejar en la cuchara una parte del líquido que se ha llevado a la boca, y vaciarla luego dentro de la taza en que aquél se está tomando;
- 5.º, tomar bocados tan grandes que impidan el libre uso de la palabra;
- 6.º, llevar huesos a la boca, por pequeños que sean;
- 7.º, tomar la comida por medio del pan, en lugar de emplear el tenedor o la cuchara;
- 8.º, arrojar al suelo alguna parte de las comidas o bebidas;
- 9.º, recoger las últimas partículas del contenido de un plato por medio del pan o de la cuchara;
- 10.º, suspender el plato de un lado para poder agotar enteramente el líquido que en él se encuentre;
- 11.º, derramar en el plato las gotas de vino que han quedado en el vaso, para poner en éste el agua que va a beberse;
- 12.º, hacer muecas o ruido con la boca, para limpiar las encías o extraer de la dentadura partículas de comida por medio de la lengua;
- 13.º, hablar con la boca llena.

35 — Si nos desagrade la comida o bebida que ya hemos gustado, o si encontramos en nuestro plato un objeto que por algún motivo nos provoque asco a nosotros, o que sea realmente asqueroso, guardémonos de proferir ni la más ligera expresión sobre el particular, y conduzcámonos de manera que en ninguno de nuestros movimientos ni en nuestro semblante llegue a percibirse nuestro desagrado.

36 — Pongamos disimuladamente a un lado de nuestro plato, sin contacto con la comida que en él se encuentre, las partículas huesosas de las carnes y los huesos de las frutas que no podamos evitar llevar a la boca, las espinas de los peces y cualquiera otra cosa que nos sea imposible hacer pasar al estómago. Pero tengamos presente que este acto, de cualquiera manera que se ejecute, será siempre desagradable a los que nos observen, y evitémoslo por tanto, cuidadosamente en

cuanto nos sea posible, procurando despojar en el plato las comidas de todas aquellas adherencias antes de llevarlas a la boca.

37 — Jamás usemos para nada de la orilla del plato. La mantequilla, la sal, la salsa y todo lo de-más que nos sirvamos para acompañar la comida principal, lo pondremos siempre dentro del plato, en el extremo de su concavidad. Y si conteniendo nuestro plato un líquido, llegáremos a vernos en la forzosa necesidad de poner en él alguna cosa que hayamos tenido ya en la boca, apresurémonos a entregarlo a los sirvientes, pues si es impropio ocupar la orilla, todavía lo sería más el continuar tomando del contenido del plato, después de haber hecho semejante mezcla.

38 — Cada vez que en el acto de comer hayamos de abandonar accidentalmente alguna de las piezas del cubierto, la colocaremos dentro del plato, de manera que el mango descansa sobre la orilla de éste. Y cuando hayamos de abandonar a un mismo tiempo el tenedor y el cuchillo, tendremos, además, el cuidado de cruzarlos, poniendo el primero debajo del segundo.

39 — Luego que hayamos tomado lo bastante de nuestro plato, dejaremos dentro de él el cubierto de que nos hayamos servido, poniendo el tenedor y el cuchillo juntos, con el mango hacia nosotros, por ser este el signo que indica a los sirvientes que deben mudamos todo esto.

40 — Para tomar los líquidos apoyaremos el borde del vaso o de la taza en la parte exterior del labio inferior, y sólo aplicaremos el labio superior cuando sea absolutamente indispensable para beber sin ruido. Es altamente impropio y grosero el introducir el borde del vaso o de la taza en la boca, de modo que el labio inferior quede cubriendo una parte de su superficie, y el superior sumergido en el líquido.

41 — Jamás bebamos licor o agua, cuando tengamos aún ocupada la boca con alguna comida.

42 — No olvidemos nunca limpiarnos los labios inmediatamente antes y después de beber licor o agua, y cada vez que advirtamos no tenerlos completamente aseados.

43 — En el acto de beber, ya sea licor, ya sea agua, fijemos la vista en el vaso o en la copa, y no la dirijamos nunca hacia ninguna otra parte.

44 — En el momento en que una persona está bebiendo, es notable incivilidad el dirigirle la palabra, y todavía más cuando ello tiene por objeto hacerle.

45 — Siempre que nos veamos en la forzosa necesidad de toser, estornudar, eructar, o sonarnos, pensemos que estos actos son infinitamente más desagradables en la mesa que en ninguna otra situación; y al mismo tiempo que procuremos ejecutarlos de la manera más disimulada y que menos llame la atención de los demás, volvámonos siempre a un lado, para que jamás nos queden de frente las viandas en tales momentos.

46 — Muchas veces es imprescindible en la mesa el limpiarse el sudor, sobre todo en los climas cálidos; pero tengamos presente que este acto es siempre desagradable en sociedad, y ejecutémoslo con tal delicadeza que apenas lo dejemos percibir de los demás.

47 — Aplicar las condiciones de la conversación que debe sostenerse siempre en la mesa. Mas encontrándose aquel párrafo entre las reglas que deben observarse en los banquetes, pudiera acaso pensarse que las condiciones expresadas perdían algo de su severidad, al tratarse de la conversación en la mesa privada o de familia; y conviene, por tanto, advertir que semejante suposición sería de todo punto absurda. Por el contrario, al lado de nuestra familia habremos de estar todavía más prevenidos que en los banquetes, a fin de no incurrir en ninguna falta contra la propiedad y el decoro de la conversación en la mesa; pues la confianza que nos inspira el círculo doméstico nos expone siempre fácilmente a incurrir en extravíos de esta naturaleza, al paso que la presencia de los extraños nos impone de suyo cierta suma de respeto que presta circunspección a nuestra conducta, y nos ayuda en cada caso a llenar todas las fórmulas y a observar todas las reglas que la urbanidad establece.

48 — Entre los extravíos a que naturalmente nos arrastra en la mesa la confianza con nuestra familia, aparece desde luego la propensión a reñir a los sirvientes, y la de hacer girar la conversación sobre asuntos privados que, a poco que meditemos, reconoceremos que no es propio ni delicado se trasciendan fuera de nuestra casa. Respecto de lo primero, pensemos que si en todas ocasiones hemos de ser prudentemente tolerables con nuestros domésticos, así por consideraciones que surgen de su misma condición y de sus demás circunstancias personales, como por nuestra propia tranquilidad, nunca debemos ser en este punto más mesurados que

cuando nos encontramos en la mesa; ya porque la presencia de muchas personas hace demasiado mortificantes las reprensiones, circunstancia que siempre vicia y debilita su efecto; ya porque éstas se oponen abiertamente al buen humor y al contento que son tan propios de la mesa. Y en cuanto a lo segundo, bastará recordar que en el acto de la comida nos encontramos generalmente acompañados de niños y domésticos, cuya ignorancia puede inducirlos a transmitir fácil e indiscretamente lo que oyen, para que nos persuadamos de que en la mesa no debe proferirse jamás ni una sola palabra de que no pueda imponerse todo el mundo.

49 — Cuando tengamos un motivo interior de tristeza, sobrepongámonos a él en la mesa hasta aparecer por lo menos atentos y afables; pues no es justo ni delicado que vayamos en tales momentos a turbar el placer de los demás, con el aspecto y los movimientos siempre desagradables y aun mortificantes del dolor y la melancolía.

50 — Es una imperdonable grosería el separar del pan parte de su miga, para traerla entre las manos mar pelotillas y arrojarlas a las personas o hacia cualquier otro objeto, este es un acto tal, que no se concibe pueda verse jamás ni entre personas de la más descuidada educación.

51 — Para levantarnos de la mesa, esperemos a que se ponga de pie la persona que la preside; a menos que por algún accidente tengamos que retirarnos antes, lo cual no haremos, sin embargo, sin manifestar a los demás que la necesidad nos obliga a ello. En los restaurantes, con excepción de los casos en que nos encontremos en reuniones de invitación, podemos levantarnos siempre libremente, sin esperar a que otros lo hagan primero y sin excusarnos con nadie cuando tengamos que hacerlo durante la comida.

B

Del modo de trinchar, y del servicio en la mesa

1 — En las comidas, con los comensales sentados, los diversos platos son presentados por los sirvientes puestos en fuentes apropiadas y las carnes cortadas en presas fáciles de servir.

2 — Cuando la comida es para más personas de las que caben cómodamente en

nuestra mesa se puede invitar a una comida de buffet, en cuyo caso cada invitado se sirve a sí mismo lo que apetece de las diversas fuentes colocadas en la mesa.

3 — También se suele servir una comida de pie, en cuyo caso la dueña de casa o el servicio se encarga de servir y distribuir los platos a los invitados que permanecen en los sitios que más les acomoda.

4 — Generalmente la dueña de casa sirve en la mesa las fuentes que traen del interior ayudada por alguna íntima o pariente y los sirvientes alcanzan los platos a los invitados siguiendo las reglas de servir primero a las señoras por orden de categoría y lo mismo a los caballeros.

5 — Para el servicio de algunos alimentos se pueden seguir las siguientes reglas: Para trinchar un ave, se principia por separar de ella el ala y el muslo, prendiéndola y asegurándola con el tenedor, e introduciendo acertadamente el cuchillo en las articulaciones; y ejecutada esta operación, se van cortando longitudinalmente rebanadas delgadas de la parte pulposa, la cual ha quedado ya descubierta y desembarazada.

6 — De las aves pequeñas se deja el caparazón en el trincherero, y se sirven los cuartos y la pulpa, teniendo el cuidado de dividir aquéllos previamente por las articulaciones; pero de las aves grandes tan sólo se sirve la pulpa, dejando todo lo demás en el trincherero.

7 — Las viandas de carnicería se dividen en rebanadas delgadas al través de las fibras musculares; pero de una pieza que trae huesos adheridos se cortan también rebanadas longitudinalmente, cuando se hace difícil el corte transversal.

8 — El jamón, aunque contiene un hueso, no se corta jamás longitudinalmente, sino en rebanadas transversales muy delgadas, y dejando a cada una de ellas la parte de grasa que naturalmente saquen en el corte.

9 — Las rebanadas de todas estas piezas se sirven con el tenedor, auxiliado siempre del cuchillo.

10 — El pescado no se divide con cuchillo: la parte que ha de ponerse en cada plato se toma con una cuchara, o con una paleta de plata a propósito para este objeto.

11 — Para servir un pastel, se corta con el cuchillo la parte de pasta

correspondiente al relleno que va a servirse, y todo ello se pasa al plato por medio de la cuchara, cuidando de poner en éste la pasta sobre el relleno.

12 — Todos los demás platos se sirven por medio del tenedor y el cuchillo, o de la cuchara, según la naturaleza de cada uno; y cuando es necesario auxiliar la cuchara, esto se hace con el tenedor.

13 — La forma de las partes que se tomen de un original, y la colocación que se les dé en cada plato al servir las, deben ofrecer siempre una apariencia agradable a la vista.

14 — La sal y la salsa se toman con una cucharilla que acompaña siempre al salero y a la salsera; y el azúcar, con unas pinzas que acompañan al azucarero, cuando éste se presenta en forma de cubitos, de lo contrario se usará la cucharilla destinada a tal efecto. La sal puede tomarse, a falta de la cucharilla, con un cuchillo que aún no se haya empleado en ningún otro uso.

15 — Jamás tomemos la comida del original haciéndola pasar por la orilla del plato, ya sea que usemos para ello del tenedor y el cuchillo, o de la cuchara.

16 — Cuando vayamos a servir de un plato a todos los circunstantes, tengamos presente el número de éstos, a fin de arreglar las proporciones de manera que no llegue a apurarse el contenido del plato antes que todos queden servidos.

17 — Sirvamos siempre los platos con la delicadeza que es propia de la sobriedad que en todos debemos suponer, y seamos en esto todavía más escrupulosos respecto de las señoras, para quienes sería un verdadero insulto un plato servido con exceso.

18 — Siempre que nos toque servir a los demás, cuidemos de destinar a las señoras y demás personas a quienes se deba especial respeto, aquellas partes de los manjares que sean más agradables y más fáciles de comerse.

19 — Cuando hayamos de servir salsa a una persona, pongámosla siempre al lado y nunca encima de lo que contenga su plato.

20 — Al hacer circular un plato entre todos los circunstantes, cuidemos de poner en él un tenedor o una cuchara, según que el contenido del plato debe tomarse con uno u otro instrumento.

21 — No nos sirvamos nunca demasiado de ningún manjar. Aun en la mesa de

familia, vale más servirse dos veces, que ofrecer a los demás la desagradable impresión que produce siempre un plato servido con exceso.

22 — No pongamos nunca en nuestro plato, ni a un mismo tiempo, ni sucesivamente, diferentes comidas que hayan sido preparadas para ser servidas separadamente.

23 — En las comidas sentadas, los vinos son servidos por los sirvientes en la mesa después de cada plato, en las copas que están colocadas frente a cada comensal para ese efecto. En las comidas de pie se pasan las copas ya servidas por medio de azafates cuidando siempre que estén acompañadas por copas de bebidas sin alcohol para las personas que no desean tomarlo.

24 — No pongamos nunca en el vaso o en la copa mayor cantidad de licor o de agua, que aquella que vayamos a tomar de una vez. Sin embargo, hay licores que se sirven expresamente para saborearlos, como sucede en general con los licores dulces, y con otros que enseñará la práctica de las sociedades de buen tono.

25 — Es sobremanera impropio que nos sirvamos, o sirvamos a otra persona licor o agua, hasta llenar enteramente el vaso o la copa.

26 — Cuando se nos sirva licor o agua por otra persona, luego que tengamos la cantidad que nos baste, se lo indicaremos por medio de la palabra, o bien levantando suavemente el cuello de la botella con el mismo vaso o con la copa. Y cuando seamos nosotros los que hayamos de servir a otra persona, hagámoslo sin precipitación, a fin de que podamos detenernos fácil e inmediatamente cuando ella nos lo indique, y no vaya a quedar en su vaso o en su copa mayor cantidad que la que quiera tomar.

27 — Al poner en una taza café o cualquier otro líquido, hagámoslo de manera que no llegue a rebosar.

28 — Cuando vayamos a servir licor de una botella, aún no decantada, pongamos primero en nuestro vaso o en nuestra copa una pequeña cantidad, siempre que hayan podido caer dentro de aquélla, al destaparla, algunas partículas de corcho o de lacre.

29 — Siempre que pidamos algo a una persona que se encuentre en la mesa, emplearemos una frase atenta, como hágame usted el favor, tenga usted la bondad,

etc. Cuando una persona nos pregunte si queremos tomar de algún plato o de algún licor para servirnos, y estemos dispuestos a aceptar el ofrecimiento contestaremos con la frase si usted me hace el favor, u otra semejante; y cuando hayamos de contestar que no aceptamos, daremos siempre las gracias a la persona que nos hace el obsequio de dirigirnos la pregunta.

30 — Cuando una persona nos sirva alguna cosa, ya sea a petición nuestra o por ofrecimiento espontáneo, le daremos las gracias en breves palabras, haciéndole al mismo tiempo una ligera inclinación de cabeza.

VI

Del juego

1 — El juego es, como la mesa, una piedra de toque de la educación. El amor propio ejerce en él un imperio tan absoluto; tenemos todos tal propensión a enfadarnos cuando nuestra habilidad queda vencida por la de los demás; nos impresiona tanto el ver desconcertados nuestros cálculos y combinaciones y perdidos nuestros esfuerzos; es tan natural, en fin, que nos sintamos contentos y satisfechos cuando salimos triunfantes, que si no poseemos aquel fondo de desprendimiento, generosidad y moderación que es inseparable de una buena educación, imposible será que dejemos de incurrir en la grave falta de aparecer mustios y mortificados en los reverses del juego, y de ofender la dignidad y el amor propio de nuestros contrarios, cuando los vencemos, manifestando entonces una pueril y ridícula alegría.

2 — El juego tiene una etiqueta que le es enteramente peculiar, y consiste en todas aquellas finas y generosas demostraciones que se hacen entre sí las personas que juegan, por medio de las cuales manifiesta cada una de ellas que sólo la anima el deseo de pasar un rato de honesto entretenimiento, y que no pone por tanto grande ahínco en salir triunfante, ni menos pretender hacer ostentación de su habilidad y su talento, ni oscurecer y deprimir la habilidad y el talento de los demás.

3 — Ya se deja ver que no hablamos aquí de esas reuniones de inmoralidad y de escándalo, donde el azar arrebatara el producto del trabajo y lo hace pasar instantáneamente a otras manos; donde se arruinará a la inocente familia, precipitándola despiadadamente de la cumbre del bienestar al profundo seno de la

miseria; donde el hombre bien educado va a cambiar sus elevados sentimientos por sentimientos de codicia y de cinismo, sus maneras suaves y elegantes por maneras rudas y vulgares, sus hábitos de delicadeza y de cultura por hábitos groseros y antisociales; donde se metaliza el corazón y se rebajan sus más tiernos afectos; donde se estragan, en suma, las costumbres, y se abre la carrera de todos los vicios. En semejantes reuniones no reina ni puede reinar ninguna especie de etiqueta, pues las sensaciones que se experimentan al ver perdidas en un momento cuantiosas sumas, cuya adquisición ha costado acaso grandes fatigas, y el ansia de entrar a poseer el fruto del ajeno trabajo, no sólo excluyen todo acto de generosidad y de fina cortesanía, sino que excitan en el ánimo sentimiento de indignación y malevolencia; y raro es el hombre que llega a dominarse hasta aparentar serenidad y delicadeza, cuando hierven dentro de su pecho las más crueles y violentas pasiones.

4 — Al ponernos a jugar, demos por hecho que la suerte no habrá de favorecernos, a fin de que este resultado no llegue nunca a sorprendernos, y a hacernos perder la serenidad y buen humor que entonces más que nunca debemos manifestar en sociedad. Nada hay tan desagradable como el ver personas que han empezado a jugar llenas de animación y contento, ir tomando un aire de reconcentración y displicencia, a medida que van experimentando .contrariedades; desluciéndose todavía más, y apareciendo más mezquinas y vulgares, aquellas en quienes alternan los sentimientos de la tristeza y de la alegría, según que la fortuna les niega o les concede sus favores.

5 — Cuando juegan señoras y caballeros, la etiqueta exige aún mayor delicadeza y desprendimiento entre todos los jugadores. Los caballeros muestran entonces, en todos los actos del juego, aquella particular consideración que deben siempre a las señoras; y éstas, por su parte, corresponden a la conducta obsequiosa y galante de los caballeros, manifestándoles siempre una atención exquisita, y absteniéndose, sobre todo, de abusar en manera alguna de las contemplaciones debidas a su sexo.

6 — Al distribuir los naipes en los juegos carteados, los caballeros no arrojan sobre la mesa los que corresponden a las señoras para que ellas los levanten, sino que se los presentan atentamente y con cierta gracia, para que los reciban de sus propias manos. Igual obsequio tributa siempre un caballero de buen tono, a otro caballero a quien por su edad u otras circunstancias debe especial consideración y respeto, y aun a todos los demás con quienes juega, la primera vez que le toca distribuir los

naipes.

7 — Las discusiones que suelen suscitarse en el juego no toman jamás, entre la gente fina, un carácter de seriedad e importancia que pueda elevarlas al grado de calor de los altercados; y cuando no puedan resolverse prontamente por la fuerza de la razón y el convencimiento, ellas terminan siempre defiriendo cortés y afablemente los inferiores a la opinión de los superiores, y los caballeros a las de las señoras.

8 — No nos entreguemos exclusivamente al juego, en reuniones que tengan también por objeto otros entretenimientos. Abstrayéndonos de esta suerte del centro de la sociedad, manifestaríamos no encontrar en ella ningún otro placer, faltaríamos al deber de contribuir por nuestra parte a la general animación y a la variedad de las distracciones, y aun excitaríamos la sospecha de encontrarnos dominados por el vicio cuyos funestos caracteres acaban de bosquejarse, el cual no debe irse a ostentar jamás en los círculos que presiden la moral y el decoro.

VII

Del traje en general

1 — Las formas y demás condiciones de! traje que debemos llevar en sociedad, están generalmente sujetas a los caprichos de la moda; y a ellos debemos someternos en cuanto no se opongan a los principios de la moral y de la decencia, sin que nos olvidemos, cuando hayamos llegado a una edad avanzada, de las modificaciones que en este punto aconsejan entonces la circunspección y la prudencia. Pero existen ciertas condiciones a que no alcanza la influencia de la moda, por estar fundadas en la propiedad y decoro, según lo que racionalmente exigen las diferentes situaciones sociales, y pueden por tanto establecerse, respecto de ellas, algunas reglas generales de aplicación invariable y constante.

2 — Los deberes relativos al traje no están fundados únicamente en nuestra propia estimación, la cual exige siempre de nosotros un porte honesto y elegante, sino en la consideración que debemos a la sociedad en que vivimos, para quien es ofensivo el desaliño y el desprecio de las modas reinantes, así como la impropiedad en el conjunto y los colores de las diferentes piezas de que consta el vestido. La persona que vistiese caprichosa o negligentemente, se equivocaría si pensase que lo hacía

tan sólo a costa de su propio lucimiento y decoro, pues su traje manifestaría en la calle poco respeto a los usos y convenciones sociales del país, y en una visita, en un festín, en un entierro, en una reunión de cualquiera especie, iría a ofender a los dueños de la casa y a la concurrencia entera.

3 — Debemos aparecer siempre en la calle decentemente vestidos; y en todos los casos en que no salgamos de nuestra casa con el objeto de asistir a reuniones, o de hacer visitas que requieran un traje especial, tengamos por regla general e invariable el respetar las convenciones sociales, y armonizar con el espíritu y con los usos generales de la sociedad, usando vestidos que sean propios de cada circunstancia, de cada día, y aun de cada parte del día.

4 — Según esto no es lícito a ninguna persona presentarse en la calle el día de gran festividad con el vestido llano de los demás días; ni puede una señora llevar de tarde el traje propio de la mañana, o viceversa; ni puede un comerciante vestirse de lujo en las horas de negocios, ni fuera de estas horas puede aparecer con el traje sencillo del trabajo.

5 — El vestido que se lleve al templo debe ser severamente honesto y tan sencillo cuanto lo permita la dignidad personal y el respeto debido a la sociedad; no debiendo jamás estar impregnado de aguas o esencias cuya fragancia llegue a percibirse por los demás concurrentes. Las señoras en quienes son tan propios y naturales los afeites y adornos, deben omitir al dirigirse al templo todos aquellos que en alguna manera desdigan de la santidad del lugar, y de la humildad y recogimiento que ha de manifestarse siempre ante la Majestad Divina.

6 — Toda visita de etiqueta y toda reunión de invitación exige siempre un traje enteramente serio. En las reuniones de mesa muy pequeñas y de mucha confianza, puede relajarse un tanto la severidad de esta regla; bien que nunca hasta traspasar los límites de la propiedad y el decoro, y teniendo siempre presentes los principios de etiqueta contenidos en esta obra.

7 — La seriedad del traje en las señoras depende de circunstancias que no tienen un carácter bien definido, uniforme y constante, y que no pueden por lo tanto servir para establecer bajo este respecto ninguna regla fija.

8 — El traje debe ser todo él negro para hacer visitas de duelo y de pésame, y para concurrir a las reuniones de duelo, a los entierros, y a todo acto religioso que se

celebra en conmemoración de un difunto. Aun cuando el traje negro es el más recomendable en los hombres, se tolera sin embargo que éstos concurren a los entierros con trajes de colores oscuros, pero la corbata en todo caso será negra. Las damas, si son parientes, asisten de luto riguroso. Las demás invitadas, con traje de calle negro.

9 — Para las visitas de negocios y de sociedad, damas y caballeros llevan hoy trajes de calle. Si la visita es de etiqueta y de noche, los hombres usan el smoking o el frac.

10 — Es muy elegante y decente, en todas ocasiones, el uso de los guantes.

11 — Es una vulgaridad el excusarse con una persona por haber de darle la mano encontrándose ésta cubierta con el guante; y todavía lo es más el hacerla esperar para despojarlo previamente de él. No sólo no hay motivo para una ni otra cosa, sino que es más propio y más aseado el dar la mano con el guante puesto.

12 — El traje de luto es un signo con que se expresa el dolor que se experimenta por la pérdida de un deudo, y al mismo tiempo un homenaje de consideración que se tributa a su memoria; y como es tan indispensable que en materias como ésta exista siempre una manera de proceder uniforme y constante, la sociedad ha sancionado las reglas siguientes:

1.a, el luto se divide en luto riguroso y medio luto: el primero consiste en un traje enteramente negro, y el segundo en un traje en que se mezcla el color negro con el blanco o con cualquier color oscuro;

2.a, por los padres, abuelos, hijos y nietos, el luto dura seis meses; por un tío o un sobrino, un mes, y por cualquiera otro deudo, dos semanas;

3.a, estos períodos en que se ha de llevar el luto se dividen en dos épocas de igual duración, en la primera de las cuales se usa el luto riguroso, y en la segunda el medio luto.

13 — El período de luto y medio luto varía según las costumbres de cada país. A ninguno le está prohibido llevar luto, en cualquier caso, por más tiempo de aquel en que deba llevarle según el párrafo anterior.

14 — El viudo o la viuda, que estando todavía de luto, contrae matrimonio,

abandona el luto desde el momento de la ceremonia nupcial.

15 — Las personas que están de luto, deben omitir en sus vestidos todo aquello que pueda comunicarles algún carácter de lujo. Son enteramente impropios, en estos casos, los vestidos en que se manifiesta haberse puesto un esmero especial, o en que aparecen adornos que no son absolutamente indispensables.

16 — La diversidad en las piezas de que consta el traje, en las telas que para ellas se eligen, y en las formas que les da la moda y el gusto de cada cual, es una prueba evidente de que nuestros vestidos no tienen por único objeto el cubrir el cuerpo de una manera honesta y decente, sino también contribuir a hacer agradable nuestra persona, por medio de una elegante exterioridad. Y como de la manera de llevar el traje depende en mucha parte su lucimiento, pues en un cuerpo cuyos movimientos sean toscos y desairados, las mejores telas, las mejores formas y los más ricos adornos perderán todo su mérito, es indispensable que procuremos adquirir en nuestra persona aquel desembarazo, aquel despejo, aquel donaire que comunica gracia y elegancia aun al traje más serio y más sencillo.

17 — En los grandes conciertos y funciones de ópera llevan las damas que asisten a palcos y plateas, traje de noche escotado, desnudos los brazos, y luciendo joyas. En la luneta, el traje es menos escotado. Los caballeros que concurran a palcos deben usar frac. En la luneta se lleva el frac o el smoking.

18 — A las veladas musicales y artísticas asisten las damas con vestido de cena (medio escote) sin sombrero y con alhajas. Los caballeros visten smoking, zapatos de charol y guantes claros.

19 — Para los bailes de gala y recepciones oficiales de noche llevan las damas vestido escotado, con los brazos y espaldas desnudos, y luciendo abundantes joyas. Capa bordada, abrigo y pieles, según lo exija la estación. Los caballeros, frac con chaleco y guantes blancos, zapatos de charol, sombrero de claqué de seda y mancuernas de perlas. No es muy correcto el traje de smoking en estas ocasiones.

20 — Tratándose de cenas de gran etiqueta, las damas concurren con trajes de noche escotados, con peinados sencillos y sin sombrero, en tanto que los caballeros lo hacen en frac, chaleco blanco, camisa de pechera almidonada con botonadura de oro, platino, o perlas. Los zapatos han de ser de charol y los calcetines negros, de seda.

21 — A los almuerzos concurren los invitados con trajes de visita.

22 — En las partidas campestres (garden party) se presentan las damas con vestidos elegantes de ciudad, y los hombres con trajes de calle, a menos que la fiesta sea bailable, en cuyo caso se lleva chaqué.

23 — Para los té, llevan las damas trajes de tarde y los hombres trajes de calle. La misma indumentaria que para el té, o para una cena sin mucha indumentaria, usan las damas en los “cocktail party”, pero los caballeros concurren con traje oscuro de calle, y aún mejor con smoking.

24 — Sabido es que en las bodas, el traje de la novia ha de ser blanco, acompañándola las damas de honor con vestidos de uniforme corte y color. El novio y demás invitados visten chaqué negro con chaleco del mismo color, pantalón gris a rayas, camisa de pechera dura, corbata gris y zapatos de charol. Los guantes mate, de gris claro y sombrero de copa. Aun en las clases sociales más modestas se impone en esta ceremonia el vestido blanco de la novia y el saco o americana negro en el novio y chambelanes.

VIII

Del tacto social

1 — El tacto social, cuya definición se dio en los Principios Generales, debe considerarse como el más alto y más sublime grado de la cortesanía, pues él supone un gran fondo de dignidad, discreción y delicadeza; y es por esto por lo que las personas de tacto son las que mejor conocen los medios de ocupar siempre en sociedad una posición ventajosa, las que tienen el don de agradar en todas ocasiones, las que se atraen en todas partes la consideración y el cariño de los demás, aquéllas, en fin, cuya compañía es siempre apetecida y siempre se echa de menos. En muchos lugares de esta obra se encuentran reglas que tienden evidentemente a formar en nosotros el tacto social; y así por esto, como porque esta materia no se presta a ser tratada en toda su extensión en una obra elemental, nos limitaremos a presentar algunos casos que requieran la disposición de tacto, los cuales sirvan como de paradigma de todos los demás.

2 — Hay ciertas reglas que sirven de base y fundamento a todas las demás reglas

del tacto, y son las siguientes:

1.a, respetar todas las condiciones sociales, considerando en cada una de ellas la dignidad y el valor intrínseco del hombre, sin establecer otras diferencias que aquellas que prescriben la moral y la etiqueta;

2.a, respetar el carácter, el amor propio, las opiniones, las inclinaciones, los caprichos, los usos y costumbres, y aun los defectos físicos y morales de todas las personas;

3.a, adaptarse con naturalidad, en todas las situaciones sociales, a las circunstancias que a cada una sean peculiares;

4.a, elegir siempre la mejor oportunidad para cada acción y cada palabra, de manera que jamás se produzcan en los demás impresiones desagradables, y que, por lo contrario, no se haga ni se diga nada que no sea respectivamente grato a cada persona.

3 — Es poco tacto hacer costosos y frecuentes obsequios a aquellas personas, cuyos recursos no le permiten retribuirlos dignamente.

4 — Jamás nos detengamos a encarecer las ventajas y los goces que la naturaleza o la fortuna nos hayan proporcionado, delante de personas que se hallen en la imposibilidad de disfrutarlos también; ponderando, por ejemplo, a un pobre nuestra riqueza y nuestras comodidades, a un ciego la belleza de un prado o de una pintura, a un valetudinario nuestra robustez y la salud de que gozamos.

5 — A las personas demasiado impresionables, de imaginación exaltada o de espíritu apocado, no se les refieren innecesariamente hechos sangrientos, o que bajo cualquier otro respecto causan horror o conmueven fuertemente el ánimo; y cuando la necesidad obligue a entrar con ellas en conversaciones de esta especie, se ahorrarán todos los pormenores que no sean absolutamente indispensables, se procurará emplear un lenguaje que neutralice en lo posible la fuerza de las impresiones, y nunca se elegirán para ello las horas próximas a aquella en que han de entregarse al sueño.

6 — El hombre de tacto tributa siempre especiales consideraciones al amor propio, y aun a la vanidad de los demás; con aquella naturalidad y sencillez que excluyen toda sospecha de afectación o lisonja, toma parte en el placer que cada cual

experimenta por sus propios talentos, por su riqueza, o por su posición social; manifiesta delicadeza y oportunamente reconoce la habilidad que el padre atribuye al hijo, el esposo a la esposa, el hermano al hermano, el amigo al amigo; oye o examina atentamente, y luego aplaude, la producción que se lee o el artefacto que se le muestra como objeto digno de alabanza; ensalza el mérito del edificio que otro ha construido, del vestido o la alhaja que ha comprado o adquirido por donación de un amigo; y dejando, en suma, a cada cual en el buen concepto que de sí mismo, de sus obras y de todo lo que le pertenece tenga formado, jamás destruye las ilusiones de nadie, ni contribuye por ningún medio a hacer que en los demás se sustituya el desengaño al error inocente y agradable, el desaliento al fervor, la frialdad al entusiasmo.

7 — En general es necesario contemplar en los demás las diferentes situaciones en que se encuentren, observando siempre una conducta que sea propia de cada caso. Así, por ejemplo, al que se halla afligido no se le excita, en los momentos más crueles de su dolor, a dirigir su atención hacia objetos que requieran un ánimo tranquilo; al que se halle alegre, al que se prepara a sentarse a la mesa, a entregarse al sueño, o a tomar parte en un entrenamiento cualquiera, no se le habla de asuntos tristes, ni se le da una noticia desagradable, cuando ello no sea absolutamente imprescindible o pueda diferirse para mejor oportunidad; al que teme una desgracia no se le hacen observaciones que tiendan a aumentar su alarma; al que está próximo a emprender un viaje no se le refieren acontecimientos funestos ocurridos en la vía que ha de atravesar, cuando esto no ha de obligarle a omitir o suspender el viaje, ni le es dable tomar medidas que le precavan de los riesgos que pueda correr; y por último, al que se encuentra preocupado por una idea triste, al que se cree desgraciado, al que posee un carácter melancólico, no se le discurre en términos que exalten todavía más su imaginación, ni menos se le manifieste ver con indiferencia sus padecimientos, aun cuando para esto no anime otra intención que la de probarle que ellos no reconocen causas reales, sino meras exageraciones de la fantasía.

8 — Abstengámonos de encarecer a una persona el mérito que encontremos en algún objeto que le pertenezca, cuando por debernos servicios importantes, sobre todo si éstos son recientes, o por cualquier otra consideración, debemos temer que se crea en el caso de obsequiarnos presentándonos aquello que ya sabe cuanto nos agrada.

9 — Es falta de tacto hacer detenidos elogios de un profesor delante de alguno de sus comprofesores; lo mismo que de una persona cualquiera delante de otra que sabemos le es desafecta.

10 — Necesitamos poseer un fino tacto para manejarnos dignamente cuando se nos tributan elogios personales. No podemos rechazarlos bruscamente, porque apareceríamos a un mismo tiempo desagradecidos e inciviles; ni aceptarlos sin contradicción como un homenaje que se nos debe; porque ésta sería una muestra del más necio y repugnante orgullo; ni manifestar con empeño que nos creamos enteramente destituidos del mérito que se nos concede y realmente poseemos, porque de esta manera parecería que deseábamos que se nos lisonjease todavía más entrando a probar lo que negábamos. Iguales consideraciones deben guiar nuestra conducta, cuando delante de nosotros se tributan elogios a personas de nuestra propia familia.

11 — Evitemos cuidadosamente el decir de nosotros ninguna cosa que pueda directa o indirectamente ceder en nuestro propio elogio. Verdad es que en ocasiones basta conducirnos en ellas con tal naturalidad, que no aparezcamos inmodestos o presuntuosos, ni por la vehemencia de nuestras expresiones, ni por su excesiva franqueza, ni por el empleo de frases cortadas, de palabras anfibológicas o de reticencias, las cuales se ven siempre en estos casos como signos de aquella fingida modestia que sirve de disfraz al necio orgullo.

12 — Para discurrir en sociedad sobre los vicios, las malas costumbres, las deformidades naturales, etcétera, veamos antes si entre las personas que nos oyen hay algunas a quien nuestras palabras pueden mortificar, no ya por adolecer ella misma de los defectos de que hablemos, sino por hallarse en este caso alguno de sus parientes o de sus amigos más inmediatos. Y en general, siempre que en el círculo donde tomemos la palabra se encuentren personas que no conozcamos, abstengámonos de toda alusión personal, de toda expresión que bajo algún respecto pueda ser a alguien desagradable, circunscribámonos a emitir ideas generales y de todo punto inofensivas, eludiendo delicadamente cualquiera excitación que se nos haga para que tomemos parte en conversaciones que traspasen estos límites.

13 — Cuando en el círculo en que nos encontremos haya una persona tan grosera, que se resuelva a hacernos intencionalmente alguna ofensa, opongámosle una serenidad inalterable, y dominémonos hasta el punto de que ni en nuestro

semblante, se note que nos hemos enojado. Una persona de tacto aparece en estos casos, a la verdad bien raros en la buena sociedad, como si no hubiese advertido que se ha tenido la intención de ofenderla; y esta moderación, esta delicadeza, este respeto a los demás viene ya a ser una vindicación anticipada, por cuanto deja enteramente entregado al ofensor a la reprobación y aun a la indignación de la sociedad, la cual es siempre la mejor vengadora del agravio que se recibe con magnanimidad y con nobleza.

14 — Grande debe ser nuestro tacto para conducirnos dignamente en sociedad, cuando alguna persona tenga la incivilidad de expresarse delante de nosotros en términos ofensivos a alguno de nuestros parientes o amigos. Respecto de nuestros parientes y de nuestros amigos íntimos, nuestro deber es defenderlos siempre, y excitar al imprudente que habla, bien que en términos comedidos y delicados, a respetar nuestros fueros y el derecho que la sociedad tiene a que no se la ocupe jamás en oír los desahogos de la vil detracción. Mas cuando se trate de nuestros demás amigos, y no oigamos que se les calumnia, que se les ridiculiza, ni se dice de ellos ninguna cosa que vulnere su honor, la prudencia nos aconseja que callemos o procuremos hacer variar la conversación; pues como el que habla no reconoce entonces en nosotros títulos bastante legítimos para aspirar a contestarle, nuestra defensa podría más bien excitarle a extenderse en su ataque, y haríamos a la persona atacada el mal que se dijese de ella lo que acaso iba a quedar omitido.

15 — No manifestemos nunca a una persona la semejanza, física o moral, que encontremos entre ella y otra persona, aun cuando creamos lisonjearla por tener nosotros una alta idea de las cualidades de ésta. Y cuando, habiendo tomado a primera vista a una persona por otra, saliéramos de nuestro error sin haber ella llegado a advertirlo, abstengámonos de imponerla de él indicándole la persona por quien la habíamos tomado.

16 — Cuando no nos sea bien conocido el grado de instrucción de la persona con quien hablamos, guardémonos de introducir en la conversación citas o alusiones históricas, de explicarnos en términos científicos o artísticos, de dar por hecho que aquélla ha leído una determinada obra, y sobre todo de dirigirle preguntas de este género que acaso no pueda satisfacer, y la hagan pasar por la pena de poner de manifiesto su ignorancia.

17 — No basta que un hecho sea notorio, ni que la prensa lo haya publicado, para

que nos sea lícito referirlo en sociedad, es además necesario considerar si su relación podrá ser desagradable a alguna de las personas presentes, o bajo cualquier otro respecto inoportuno, ya sea por el hecho en sí mismo o por alguna de sus circunstancias.

18 — Cuando es indispensable y prudente el transmitir a una persona lo que contra ella se ha oído decir, debe silenciarse el nombre de aquella que lo ha dicho. Pero esto se entiende en la generalidad de los casos, y de ninguna manera cuando median consideraciones graves que racionalmente obligan a hacer una revelación de este género. ¿Cómo suponer que se le oculte el de la persona que sabemos le traiciona, le odia, le deshonra y desea su daño, cuando vemos que la trata con candor e intimidad, le confía sus secretos y le da él mismo las armas con que ha de herirle? ¿Merece acaso mayor consideración el enemigo encubierto y cobarde, el infame detractor, el que traiciona la amistad y la confianza, que nuestro amigo inocente y desapercibido? Difícil es, a la verdad, el saber distinguir en muchos casos el aviso prudente y amistoso, de lo que realmente sea un chisme; y he aquí precisamente en lo que consiste el tacto. El hombre que lo posee, no incurrirá por cierto en la vileza de malquistar a unas personas con otras, por medio de revelaciones imprudentes y malignas; pero sí sabrá en todas ocasiones apreciar debidamente los hechos y sus circunstancias, y en tratándose de las personas a quienes debe consideración y afecto, ya les advertirá el mal que digan de ellas sin indicarles quién lo dice, ya les hará además esta indicación, ya omitirá una y otra cosa, según lo que en cada caso le aconseje la prudencia y su propia dignidad y decoro.

19 — Nada hay más indigno que revelar aquello que se nos ha confiado con carácter de reserva, o que nosotros mismos conocemos debe reservarse, aunque para ello no se nos haya hecho especial recomendación. El que no sabe guardar un secreto, no es apto para entender en ningún negocio de importancia; y aun cuando semejante defecto no tenga origen en un corazón desleal, él arguye por lo menos un carácter ligero y vulgar, que aleja siempre la estimación y la confianza de las personas sensatas. Mas como puede suceder que nos veamos en la necesidad de hablar sobre alguna cosa de naturaleza reservada, conviene desde luego advertir que en esto debe guiarnos una profunda prudencia, y que raro será el caso en que no sea una vileza y una perfidia el transmitir lo que se nos ha confiado bajo la condición de una severa reserva.

20 — En cuanto a imponer a los demás de aquellos asuntos de naturaleza reservada que tan sólo a nosotros nos conciernen, pensemos que cuando esto no esté justificado por graves motivos, apareceremos notablemente indiscretos y vulgares; y que al mismo tiempo habrá de considerárenos como indignos de toda confianza, por cuanto no es presumible que sepa reservar las cosas ajenas quien no sabe reservar las suyas propias.

21 — Todavía deberemos ser más prudentes y reservados respecto de los secretos y disgustos de familia. Es imposible conceder ningún grado de circunspección y delicadeza, a aquel que impone a los extraños de asuntos de esta naturaleza, sin que a ello le obliguen razones muy poderosas y de alta conveniencia para la propia familia.

22 — Cuando una persona nos manifieste las quejas que tenga de sus parientes o amigos, o incurra en la indignidad de hablarnos en términos a ellos ofensivos, guardémonos de proferir ni una sola expresión en apoyo de sus ideas; y si por cortesía debiéramos alguna vez tomar la palabra, hagámoslo de una manera neutral y siempre conciliadora, y procuremos delicadamente hacer girar la conversación sobre otro asunto cualquiera.

23 — No cedamos jamás a las excitaciones directas o indirectas que se nos hagan, para injerimos en las disensiones que aquejen a una familia, cuando no nos sea dable contribuir eficazmente a restablecer en ella la paz y la armonía.

24 — Cuando la persona con quien hablamos está desavenida con su familia, es poco tacto preguntarle por ésta, o hacer en la conversación alguna alusión que bajo tal respecto pueda ponerla en embarazo.

25 — Cuando después de algún tiempo de ausencia, nos encontremos por primera vez reunidos con dos amigos nuestros que lo hayan sido también entre sí, no les dirijamos la palabra de manera que los pongamos en la necesidad de hablarse o extenderse amigablemente, mientras no observemos que existe entre ellos la misma armonía que antes de nuestra ausencia. Y evitemos siempre poner en aquel caso a dos personas que sabemos se encuentran desavenidas o a quienes tengamos motivos para creer no les sea agradable el tratarse.

26 — Si una persona de poco tacto llegare a ponernos en el caso de dirigir la palabra a otra con la cual estemos mal avenidos, hagámoslo de una manera cortés y

amable, pues sean cuales fueren nuestros resentimientos, en aquel acto sería altamente impropia toda muestra de repugnancia o desabrimiento. Y si nuestro desacuerdo procede por causa de naturaleza grave, y nos costare por tanto un grande esfuerzo el manifestar afabilidad, siempre tendremos el recurso de retirarnos pasado un breve rato.

27 — Cuando una persona que nos haya ofendido se dirija a nosotros con el objeto de satisfacernos, mostrémonos con ella delicados, generosos y afables; y si el asunto de que se trate no valiera la pena de entrar en detenidas explicaciones, saquémosla prontamente del embarazo que siempre se experimenta en tales casos, manifestándole que su sola intención nos deja satisfechos, y excitándola con ingenuo y amistoso empeño a variar la conversación. Estas consideraciones hacia la persona que expresa el deseo de satisfacer a otra, serán todavía más esmeradas cuando un caballero haya de tributarías a una señora.

28 — Ninguna consideración puede obligarnos a cultivar relaciones que evidentemente hayan llegado a sernos perjudiciales; pero nada nos autoriza tampoco para cortarlas bruscamente, en tanto que nos sea posible contemplar el amor propio de personas de quienes hemos recibido muestras de estimación y afecto. Cuando nos veamos, pues, en tan penosa necesidad, apelemos a las frías fórmulas de la etiqueta, de que usaremos sin dejar nunca de ser afables; y omitiendo todo acto de familiaridad en el trato con la persona a quien nos importa alejar de nosotros, conseguiremos indudablemente nuestro objeto, sin causarle el sonrojo de manifestárselo por medio de un acto explícito.

29 — Siempre que una persona incurra a nuestra presencia en una falta cualquiera, usemos de un discreto disimulo, y aparezcamos como si nada hubiésemos advertido.

30 — En los círculos donde veamos que se ignoran las reglas de la etiqueta, limitémonos a observar aquellas que sean absolutamente indispensables para manejarnos con dignidad y decencia; el observar además aquellas que sólo tienden a comunicar gravedad y elegancia a los actos sociales, mortificaría a los circunstantes, por cuanto creerían que íbamos a ostentar entre ellos la superioridad de nuestra educación.

31 — La persona que cante o toque en una reunión, deberá adaptar sus piezas a la naturaleza del auditorio. La música seria y profunda es tan sólo propia para los

círculos de aficionados; así como la música brillante y alegre, es la única que agrada entre personas que no poseen los conocimientos necesarios para poder gustar de lo más sublime y recóndito del arte. Y es de advertirse también que en uno y Otro caso, cuando la reunión no es exclusivamente filarmónica, sino que tiene además por objeto otros entretenimientos, las piezas que se canten o se toquen deben ser siempre cortas, a fin de que no lleguen nunca a fastidiar al auditorio.

32 — Para nada debemos ser más mirados y circunspectos que para pedir a otro nos informe de algún hecho que deseamos conocer. El hombre de tacto no hace jamás una pregunta indiscreta, ni se expone al sonrojo de una negativa o de una respuesta evasiva; y cuando se ve en el caso de inquirir algo, elige las personas a quienes tiene más derecho de interrogar, y las oportunidades en que sus preguntas han de aparecer más prudentes y naturales, y por lo tanto más dignas de ser satisfechas.

33 — Si vemos que una persona intenta hacer algo contrario a su salud, naturalmente procuraremos impedirselo por los medios que nos sugiera el grado de amistad que con ella nos una: mas tratándose de un hecho ya consumado, abstengámonos de causar a nadie temores y alarmas, y limitémonos a hacer prudentemente aquellas indicaciones a que estemos llamados, con el objeto de evitar el resultado que sea de temerse.

34 — No digamos nunca a una persona que la encontramos aniquilada o de mal semblante, ni le preguntemos qué enfermedad sufre, tan sólo porque la notemos macilenta y descolorida, ni le manifestemos hallarla con demasiadas carnes. Para que cualquiera de estas manifestaciones deje de ser una falta de tacto, se necesita que la persona a quien se dirige nos la haya sugerido ella misma de algún modo, y sobre todo que no lo acompañemos de sorpresa ni menos de aspaviento.

35 — Evitemos en cuanto nos sea posible el hablar a una persona sobre su edad, y guardémonos de decir a nadie la que creamos representa en su exterior, aun cuando nos excite expresamente a ello. Las conversaciones de esta especie son enteramente ajenas de la buena sociedad, y sobre todo de las personas de fino tacto, las cuales deben siempre contemplar los inocentes caprichos y debilidades del corazón humano.

36 — Delante de personas de edad muy avanzada, no se atribuye jamás a la vejez una enfermedad cualquiera de que se trate; ni hablando de un enfermo, se dice que no podrá restablecerse porque sus años han gastado ya sus fuerzas; ni se emite, en

fin, ningún juicio que directa o indirectamente tienda a presentar a la ancianidad como excluida de ciertos actos, goces o costumbres de la vida social, ni como llamada a un género especial de vida, ni mucho menos como cercana al sepulcro.

37 — Cuando una persona tome equivocadamente para sí y manifieste agradecernos un saludo, una expresión atenta, o cualquiera otra demostración obsequiosa que en sociedad dirijamos a otra persona, guardémonos de sacarla de su error, y mostremos por el contrario, con toda naturalidad, que era a ella a quien nos hablamos dirigido.

38 — La amistad suele imponernos el penoso deber de comunicar a una persona un acontecimiento para ella desgraciado; y si no procedemos en esto con suma delicadeza, si no procuramos atenuar la fuerza de sus impresiones por medio de precauciones juiciosas y oportunas, la entregamos a toda la vehemencia del dolor, y acaso añadiremos a sus sufrimientos morales el quebranto de su salud. Para dar una noticia fatal procuremos preparar gradualmente el ánimo de la persona que ha de recibirla y, si no nos es posible, valgámonos de alguno de sus deudos, que son siempre los más llamados a ejercer estos tristes oficios, y los que pueden hacerlo de una manera más prudente y oportuna.

39 — Guardémonos de dirigirnos a una persona, por muy amistosa que sea nuestra intención, a pedirle informes ni a hablarle de ninguna manera sobre una desgracia que sabemos acaba de acontecerle, mientras no estemos seguros de que ha llegado ya a su conocimiento; a no ser que seamos nosotros mismos los llamados a participársela, pues entonces nos apresuraremos a llenar nuestro deber, de la manera que queda indicada en el párrafo anterior.

40 — Jamás entremos con nadie en detenidas discusiones sobre aquellas materias en que los hombres profesan generalmente opiniones sistemáticas en las cuales permanecen siempre y aun llegan a aferrarse. Las personas de tacto no sólo respetan las opiniones de todas las demás personas, sino que, para ser siempre agradables en su trato, omiten el defender las suyas propias, cuando alguno las ataca sin una intención ofensiva y maligna; a menos que un ministerio legítimo las llame a sostenerlas y propagarlas, en cumplimiento de un deber profesional y de conciencia. Rara será la ocasión en que la tolerancia no sea en estos casos el mejor partido, y más rara todavía aquella en que la controversia no deje en los ánimos un rastro de malevolencia, o por lo menos de desabrimiento.

41 — A la persona que se dispone a emprender un viaje, no se le hacen encargos que puedan causarle incomodidades, sino cuando se tiene con ella una íntima confianza, o cuando se trata de un asunto muy importante y no puede emplearse otro medio para lograr lo que se desea. El que pretende que una persona se encargue de conducirle a otro punto un objeto cualquiera, no debe creer justificada su exigencia por la sola circunstancia de que éste sea poco voluminoso; pues fundados en esta razón podrían otros muchos amigos creerse autorizados para hacerle iguales encargos, y nada hay más embarazoso y desagradable que la conducción de un lugar a otro de diferentes objetos ajenos, para ocuparse luego en la penosa tarea de ponerlos en diferentes manos. En cuanto a enviar cartas con la persona que va de viaje, cuando existe una vía pública y segura de comunicación, sin que a ello obligue una necesidad justificada, esto no sólo es indiscreto e inconsiderado, sino que incluye además el mezquino propósito de ahorrar un gasto insignificante.

42 — Sometámonos a todas aquellas privaciones que no nos acarreen graves perjuicios en nuestros intereses, antes que pedir prestados a nuestros amigos los muebles, los libros u otros objetos que tengan destinados a su propio uso, especialmente cuando este uso sea diario y constante, y no puedan fácilmente reemplazar lo que nos presten. El hombre de tacto no pide jamás a su amigo aquello que éste más aprecia, aquello en que particularmente se re-crea y se complace, aquello que con el uso o al pasar a otras manos puede sufrir algún daño o desmejora.

43 — Cuando tengamos que entregar dinero a una persona por remuneración de su trabajo, y sea de temerse que este acto pueda en alguna manera causarle pena, no se lo entreguemos delante de un tercero, y, si es posible, valgámonos para ello de un niño o de un doméstico. Esta consideración debe guardarse muy, especialmente a las personas que, habiendo gozado de alguna comodidad, han caído en desgracia y han tenido que apelar a una ocupación cualquiera que les proporcione el sustento.

44 — No nos pongamos nunca innecesariamente en actitudes peligrosas cuando nos encontremos con otras personas y especialmente con señoras. Los actos de esta especie producen sensaciones más o menos desagradables y cuando se ejecutan con ánimo de ostentar destreza, agilidad o valor, revelan además un carácter poco elevado y circunspecto.

45 — Nada hay en sociedad más delicado ni que necesite de más fino tacto que el uso de las chanzas. Ellas sazonan a veces la conversación, amenizan el trato, y aun llegan a ser pequeñas demostraciones de aprecio y de cariño; pero, sea dicho en puridad de verdad, la naturaleza no ha concedido a todos aquella discreción, aquella delicadeza, aquel tino que en tan alto grado se necesita para que ellas sean verdaderamente aceptables; y no siempre basta poseer una buena educación, ni estar animado de la intención más sana y amistosa, para saber dirigir chanzas tan finas y oportunas que dejen de ser bajo algún respecto desagradables o mortificantes. Las personas que no poseen este don especial deben abstenerse severamente del uso de las chanzas. Por omitirías ninguno experimentará jamás un desagrado; por dirigirlas no será raro ver que se turben las más sólidas y más antiguas relaciones de amistad.

46 — Las chanzas no pueden usarse indiferentemente con todas las personas ni en todas ocasiones; ellas son privativas de la confianza y enteramente ajenas de la etiqueta; rara vez es lícito a un hijo usarlas con sus padres, a un inferior con su superior, a un joven con una persona de edad provecta; en ningún caso son oportunas en círculos serios, en conversaciones que no anime el buen humor, y en momentos en que aquellos a quienes es lícito dirigirlas tengan contraída su atención a un determinado asunto. Y aun atendidos todos estos requisitos, restará siempre consultar el carácter y la educación de las personas, las impresiones que accidentalmente modifiquen y determinen su manera de ser, sus gustos, sus costumbres, sus caprichos, finalmente, la relación que la chanza que se dirige pueda tener con otras personas que se hallen presentes.

47 — Aun cuando la chanza que se nos dirige a nosotros no esté autorizada por las reglas anteriores, recibámosla con afable tolerancia, y no sonrojemos jamás con un frío desabrimiento, ni mucho menos con palabras destempladas y repulsivas, a aquel que no ha tenido la intención de desagradarnos, y cuya culpa no es otra que carecer de las dotes de una fina educación.

XI

Reglas diversas

1 — Uno de los objetos a que debemos consagrar mayor suma de atención y

estudio es el hacer agradable nuestra persona, no ya por el conocimiento y la práctica de los usos y estilos de la buena sociedad, ni por la dulzura de nuestro trato, sino por una noble y elegante exterioridad, por la delicadeza de nuestros movimientos, por la naturalidad y el modesto despejo que aparezcan siempre en nuestro cuerpo, sea cual fuere la actitud en que nos encontremos.

2 — La moderación es la reguladora de los modales exteriores, así en el hombre como en la mujer; pero la organización física y moral del hombre, la mayor agilidad que adquiere en las faenas industriales, su inmediato contacto con los extravíos del corazón humano, la presencia de los peligros, los reveses de la fortuna, y el comercio general de la vida en su constante anhelo por proporcionarse a sí mismo y a su familia una cómoda subsistencia, comunican a su exterioridad un cierto desembarazo, una cierta dureza, un cierto aire de libertad y de franqueza que le es enteramente peculiar, y que distingue notablemente sus modales de los de la mujer.

3 — Por lo mismo que la diferente naturaleza y el diferente género de vida de uno y otro sexo han de producir estas diferentes propiedades en los modales exteriores, la mujer cuidará de precaverse de aquella excesiva suavidad que degenera en ridícula timidez o rústico encogimiento, y el hombre de aquel excesivo desembarazo que comunica a su persona un aire vulgar y desenvuelto.

4 — Siempre que en sociedad nos encontremos de pie, mantengamos el cuerpo recto, sin descansar nunca de un lado, especialmente cuando hablemos con alguna persona.

5 — Al sentarnos, hagámoslo con suavidad y delicadeza, de modo que no caigamos de golpe y violentamente sobre el asiento; y después que estemos sentados, conservemos una actitud natural y desembarazada, sin echar jamás los brazos por detrás del respaldo del asiento ni reclinar en él la cabeza, sin estirar las piernas ni recogerlas demasiado, y sin dar al cuerpo otros movimientos que aquellos que son propios de la conversación, según las reglas sobre ella establecidas.

6 — Es extraordinariamente incivil el situarse por detrás de una persona que está leyendo, con el objeto de fijar la vista en el mismo libro o papel en que ella lee.

7 — Cuando un caballero se halle sentado, y una señora u otra persona cualquiera de respeto o con la cual no tenga confianza se le acerque a hablar sin tomar para

ello asiento, se pondrá inmediatamente de pie y así permanecerá hasta que aquélla se retire. Pero una persona de buena educación evita siempre por su parte permanecer de pie al acto de hablar a otra a quien encuentra sentada.

8 — Un caballero que se halla en sociedad no permite nunca que a su presencia se dirija una señora de un punto a otro con el objeto de tomar una silla, abrir o cerrar una ventana, o ejecutar cualquiera otra operación de que pueda él relevarla. Igual atención usa siempre una señora joven respecto de una señora de edad avanzada, y en general un inferior respecto de un superior.

9 — Cuando a una persona se le caiga al suelo algún objeto, el caballero que se halle más inmediato a ella se apresurará a levantarlo, poniéndolo luego en sus manos con cierta gracia y delicadeza en los movimientos. El mismo obsequio tributará una señora a otra señora, cuando no se encuentre un caballero inmediato a ésta. Mas la persona, cualquiera que ella sea, a quien se caiga un objeto, procurará levantarlo ella misma inmediatamente, a fin de evitar que otro se tome el trabajo de hacerlo.

10 — Son actos enteramente impropios y vulgares:

1.º, poner un pie sobre la rodilla opuesta;

2.º, mover innecesariamente el cuerpo, cuando se está en un piso alto, o cuando se ocupa con otros un asiento común, como un sofá, etc., o un lugar cualquiera alrededor de una mesa, de manera que se comunique el movimiento a los demás;

3.º, extender el brazo por delante de alguna persona, o situarse de modo que se le dé la espalda o hacer cualquiera de estas cosas, cuando es imprescindible, sin pedir el debido permiso;

4.º, fijar detenidamente la vista en una persona;

5.º, manifestar grandes cuidados con la ropa que se lleva puesta, con el peinado o con la barba;

6.º, estornudar, sonarse o toser con fuerza, produciendo un ruido desapacible;

7.º, reír a carcajadas o con frecuencia;

8.º, llevarse a menudo las manos a la cara, hacer sonar las coyunturas de los

dedos, jugar con las manos, con una silla, o con cualquiera otro objeto.

11 — El acto de bostezar indica infaliblemente sueño o fastidio, o bien un hábito que no ha sabido cortarse en tiempo y se toma después erradamente por una necesidad. Cuando no podemos dominar el sueño, o no nos sentimos ya animados en el círculo en que nos encontremos, retirémonos inmediatamente y sin esperar a que nuestros bostezos vengan a expresarlo, lo cual es siempre desagradable y aun ofensivo a los demás. Y en cuanto al hábito de bostezar, pensemos que él hace insoportable la compañía de la persona más culta y más amable.

12 — Hay algunas personas que por manifestarse siempre afables, se acostumbran a mantener en sociedad una sonrisa constante, la cual comunica a su fisonomía un aire de vulgaridad y tontería que las desluce completamente, y aun llega a hacer su trato empalagoso y repugnante. Es cierto que debemos mostrar a las personas con quienes nos encontramos una constante afabilidad; pero ésta no consiste en sonreímos siempre, sino en aquel modo suave y atento con que naturalmente expresamos nuestra satisfacción y buen humor, y el placer que produce en nosotros la presencia y la conversación de nuestros amigos.

13 — Las personas que se reúnen para pasearse en una sala, un corredor, o en otro lugar cualquiera, al cambiar de frente para volver de un extremo a otro, deben observar las reglas siguientes:

1.a, si son dos personas las que pasean, ambas se abren por el centro, describiendo cada una hacia afuera una línea semicircular;

2.a, si son tres personas, la que va en el centro se abre por el lado izquierdo junto con la que va a su derecha, de modo que ésta quede ocupando el centro, y la que va a su izquierda cambia de frente de la manera indicada en la regla anterior;

3.a, si -son cuatro personas, se abren en dos alas, de manera que las dos personas del centro queden en los extremos, y las de los extremos en el centro;

4.a, cuando entre las personas que se pasean hay una que notablemente sobresale en respetabilidad, se la deja siempre en el centro; dando ella alternativamente el frente a la derecha y a la izquierda al volver de un extremo a otro, y sujetándose las demás a las reglas precedentes.

14 — Es embarazoso y molesto el paseo de más de cuatro personas juntas; y aun

debe procurarse que las reuniones que se formen para pasarse no lleguen nunca a exceder de tres personas.

15 — Cuando varias personas reunidas han de subir o bajar una escalera, deben observar las reglas siguientes:

1.a, el caballero cede siempre a la señora el lado más cómodo, y lo mismo hace el inferior respecto del superior;

2.a, si no puede subir o bajar más de una persona a un mismo tiempo, las personas de un mismo sexo se van cediendo entre sí el paso, según su edad y categoría.

16 — Cuando una señora es acompañada por un caballero a un festín, a un espectáculo, o a otro lugar cualquiera donde ambos han de permanecer, no puede admitir el brazo de otro caballero para regresar a su casa, si aquél se halla presente a su salida y cumple con el deber en que naturalmente se encuentra de acercársele para acompañarla de nuevo.

17 — Cuando nos encontremos cerca de personas que hablen entre sí de una manera secreta, huyamos cuidadosamente de llegar a percibir ninguna de sus palabras. Nada puede haber más indigno que poner atención a lo que otros hablan en la persuasión y la confianza de no ser oídos.

18 — Siempre que saludemos a una persona, además de hacerle una cortesía, mostrémosle un semblante afable y más o menos risueño, según el grado de amistad que con ella tengamos. Los saludos desdeñosos, los que apenas pueden ser percibidos, y aquellos en que se muestra cierto aire de protección, son exclusivamente propios de gentes inciviles y que tienen la desgracia de vivir animadas de un fatuo y ridículo orgullo. La persona a quien debemos la atención de saludarla, es también digna de que le manifestemos en este acto que su presencia nos es agradable.

19 — Siempre que hayamos de nombramos a nosotros al mismo tiempo que a otras personas, coloquémonos en último lugar; y tengamos, además, el cuidado de anteponer en todas ocasiones el nombre de la señora al de la señorita, el de la mujer al del hombre, y el de la persona más respetable al de la menos respetable.

20 — Es enteramente vulgar y grosero el tutear a una persona con quien no se tiene

una íntima confianza. Y aun mediando esta confianza, cuando por nuestra edad o categoría estemos seguros de que la persona con quien hablamos no habrá de tutearnos a nosotros, abstengámonos de usar con ella de semejante tratamiento, el cual podría aparecer entonces como una vana ostentación de superioridad. Está, sin embargo, admitido el tutear a los inferiores, entre las personas de una misma familia, y cuando las relaciones entre superior e inferior son tales, que éste no puede ver en ello sino una muestra de especial cariño.

21 — Tan sólo en conversaciones privadas, y autorizados por una íntima confianza, podemos permitirnos tutear o tratar de usted a aquellas personas a quienes por su carácter o por su empleo se deba un tratamiento especial.

22 — Seamos severamente puntuales en asistir siempre a toda reunión de que hayamos de formar parte, a la hora que se nos haya señalado y en que hubiéramos convenido. En ningún caso tenemos derecho para hacer que los demás aguarden por nosotros; y siempre será visto como un acto de irrespetuosa descortesía el concurrir tarde a un aplazamiento cualquiera.

23 — Mientras una persona que ha perdido uno de sus deudos se halla en la época del luto riguroso, es altamente impropio y ofensivo a la memoria del difunto, que asista a festines u otras reuniones de placer, que cante, toque o tome parte en cualquier pasatiempo que se promueva en la sociedad en que se encuentre; y según sean los lazos que la hayan unido a las personas cuya pérdida ha experimentado, las circunstancias que hayan hecho esta desgracia más o menos lamentable, y la naturaleza del entretenimiento a que pueda verse excitada, así deberán ser las privaciones de esta especie a que deba someterse aun en la época del medio luto. Sería, por ejemplo, no sólo impropio, sino extravagante y odioso, el que una mujer o un hombre a quien la muerte ha arrebatado su consorte, apareciesen en esta época tomando parte en un baile.

24 — Acostumbrémonos a ejercer sobre nosotros todo el dominio que sea necesario para reprimarnos en medio de las más fuertes impresiones. Las personas cultas y bien educadas no se entregan jamás con exceso a ninguno de los afectos del ánimo; y sean cuales fueren los sentimientos que las conmueven, ellas aparecen más o menos serenas, con más o menos fuerza de espíritu, pero siempre moderadas y discretas, siempre llenas de dignidad y decoro. Los gritos desacompañados del dolor, de la sorpresa o del miedo, los saltos y demás demostraciones de la alegría y

del entusiasmo, los arranques de la ira, son tan característicos de las personas vulgares, como la impasibilidad, la indiferencia, y el indolente estoicismo, de las personas de mala índole y de un alma innoble y sombría.

25 — Es altamente impropio que los esposos se hagan en sociedad demostraciones de preferencia y de ternura, que hablen a solas detenidamente, o que aparezcan siempre el uno junto al otro, ya sea que se encuentren en su casa o fuera de ella.

26 — Evitemos incurrir en la vulgaridad de deprimir las cosas del tiempo presente, considerándolas siempre inferiores a las de los tiempos pasados. A medida que se avanza en edad, se va adquiriendo mayor propensión a contraer esta mala costumbre.

27 — Huyamos de toda propensión a la suspicacia y a la cavilosidad. Estas son propiedades antisociales, que endurecen el carácter del hombre hasta el punto de hacer su trato insoportable; y condenándole al tormento de no encontrar nunca sinceridad ni aun en sus más adictos amigos, convierten su corazón en un depósito de amargura que envenena su existencia entera. Bueno es que nos pongamos a cubierto de las insidias y traiciones de los hombres, por medio de una juiciosa y prudente desconfianza, y no entregándonos ciegamente a una amistad aún no probada en el crisol del tiempo o de la adversidad; mas no por eso nos es lícito alimentar respecto de nadie prevenciones y sospechas, por actos precipitadamente juzgados, o por un mero espíritu de desconfianza universal.

28 — También debemos huir de impresionarnos fácilmente de los relatos exagerados o calumniosos, con que las almas viles gustan de malquistar a las personas que se tratan con amistad. El que procura inspirarnos desconfianza de nuestros amigos, sin tener para ello una misión legítima y una intención evidentemente sana, no merece por cierto que demos crédito a sus palabras; y aunque encontremos verosimilitud en los hechos que nos refiera, procedamos con calma y con prudencia, pues el calumniador es rara vez tan torpe y tan precipitado que no cuide de vestir sus calumnias con todas las apariencias de la realidad.

29 — Tiene el hombre tal inclinación a vituperar los defectos y las acciones de los demás, que sólo el freno de la religión y la moral y los hábitos de una buena educación, pueden apartarle del torpe y aborrecible vicio de la murmuración. Y en efecto, una persona verdaderamente culta y bien educada jamás se ocupa en decir mal de nadie; y ve por el contrario con horror, y como una ofensa hecha a su propia

dignidad, las expresiones que directamente ceden en menoscabo de la reputación y buen nombre de los ausentes, así como aquella falsa compasión tras la cual oculta el murmurador su malignidad, cuando por respeto a los presentes, se lamenta de los ajenos defectos con la intención encubierta y alevosa de publicarlos.

30 — La vanidad, la ostentación son vicios enteramente contrarios a la buena educación. La persona que hace alarde de sus talentos, de sus virtudes, de sus riquezas, de su posición social, de la extensión e importancia de sus relaciones, etc., manifiesta poseer un carácter poco elevado y se desconceptúa completamente para con aquellos que saben medir el mérito por la moderación, el desprendimiento y la modestia que son sus nobles y verdaderos atributos.

31 — Nada puede haber más indigno de una buena educación que el faltar a la verdad, sobre todo cuando esto se hace por costumbre. La mentira, no sólo degrada y envilece el carácter del hombre, y lo despoja del derecho de ser creído aun cuando hable la verdad, sino que le dispone naturalmente a la calumnia, que es una de las más torpes y odiosas faltas con que puede injuriarse a Dios y a la sociedad. Y es por esto que el acto de desmentir a una persona, o de dudar siquiera de la realidad de lo que afirma, se ha considerado siempre como un insulto gravísimo, que no hace jamás a nadie el hombre culto y bien educado.

32 — La franqueza es una virtud social que estrecha los corazones unidos por lazos de electo y benevolencia y patentizando los verdaderos sentimientos del hombre, constituye la más sólida garantía de la amistad. Pero pensemos que esta virtud degenera en un vicio desde el momento en que se la exagera, y que la persona que llegue a acostumbrarse, a manifestar a los demás todo lo que sobre ellos piensa, ofenderá a cada paso el agente más delicado e impresionable del alma, que es el amor propio alejará a sus más adictos amigos, y concluirá por: hacer su trato insoportable. La franqueza, para que sea una virtud, debe estar siempre acompañada y dirigida por la prudencia.

33 — La generosidad es otra virtud social, enteramente inseparable de la buena educación. Y a la verdad, ¿qué impresiones agradables puede producir en sociedad el hombre mezquino, el miserable que prefiere ver sufrir al indigente, dejar de obsequiar a sus amigos, y carecer de las comodidades más necesarias de la vida, a desprenderse de una cantidad de dinero de que puede disponer sin quebranto? ¿Y cuán digna no es, por el contrario, la conducta de aquel que, sin exceder los límites

de la prudencia, socorre al necesitado, proporciona gozes y distracciones a sus amigos, y se trata a sí mismo con aquella decencia que sus facultades le permiten?— La prodigalidad y la disipación son ciertamente contrarias al bienestar de las familias, y a los intereses de la industria y de la riqueza pública; mas, sea dicho sin rebozo, la mezquindad y la miseria degradan completamente al hombre, endurecen su carácter, vulgarizan sus modales y le hacen indigno de pertenecer a la buena sociedad.

34 — La igualdad en el trato es uno de los más importantes atributos de la buena educación. Es altamente desagradable y embarazoso cultivar relaciones con una persona que se muestra a veces afable y complaciente, a veces displicente y terca, ya comunicativa y sociable, ya silenciosa y reconcentrada.

35 — También es propio del hombre bien educado el ser consecuente en la amistad. Son únicamente las personas versátiles y vulgares las que, sin mediar causas legítimas, abandonan o interrumpen el trato con sus amigos, u omiten aquellas demostraciones que en determinadas circunstancias exige la etiqueta, o se esperan naturalmente de los sentimientos de afecto y benevolencia.

36 — Jamás nos manifestemos ofendidos con una persona porque no se muestre dispuesta a estrechar relaciones con nosotros. A más de ser esto de muy mal. tono, y de indicar que aceptamos como posible el que se nos rechace por un sentimiento de menosprecio, lo cual revela siempre poca seguridad de merecer la ajena estimación, semejante conducta sería injusta en la generalidad de los casos, por cuanto el que, sin hacer ninguna ofensa a la dignidad y al carácter de una persona, rehúsa estrecharse con ella, tiene siempre en su favor la presunción de que no procede por desafecto, sino ya por la imposibilidad de aumentar los deberes especiales que tiene contraídos en la sociedad, ya por inconvenientes privados, que a ninguno le es lícito investigar ni menos suponer le sean ofensivos.

37 — No veamos nunca con indiferencia la discordia entre personas que se han tratado y a quienes tratamos nosotros con verdadera amistad. Procuremos siempre enterarnos discretamente de la historia de sus disensiones, y si vemos que su reconciliación no es absolutamente imposible, no desaprovechemos ocasiones tan bellas de servir a nuestros amigos ejerciendo entre ellos los nobilísimos oficios de mediadores. ¡Cuántas veces desearán ellos aproximarse y echar al olvido sus diferencias, y tan sólo se encontrarán detenidos por puntillos de honor y de amor

propio, que fácilmente puede hacer desaparecer la mediación de un tercero! Grande, en verdad, debe ser nuestro tacto para proceder en tales casos de manera que las personas desavenidas queden por una y otra parte satisfechas, y que un paso mal meditado, una sola expresión imprudente no vaya a producir una sensación desagradable en ninguna de ellas; pero objeto tan noble bien merece que le consagremos especiales cuidados, y que no omitamos esfuerzo alguno por llenarlo digna y decorosamente, eligiendo para ello los medios más propios y aprovechando las más favorables coyunturas. La indiferencia, en los casos de fácil o posible avenencia, probará siempre poco afecto hacia los amigos que se encuentran enemistados.

38 — Es tan sólo propio de personas vulgares y desprovistas de todo sentimiento o moralidad y pundonor el pedir dinero prestado, o hacer compras a crédito en los establecimientos mercantiles o industriales, sin tener la seguridad de pagar oportunamente. La propensión a usar de un lujo superior a aquel que permiten los propios recursos, y el absurdo conato de elevarse sobre la posición que realmente debe ocuparse en la sociedad, son los móviles de esta indigna costumbre, que a veces llega a precipitar al hombre en la carrera de los crímenes, y que tan funesta influencia ejerce en los intereses generales del comercio y de la industria.

39 — Uno de los más sagrados deberes que la religión, la moral y la misma naturaleza nos imponen, es el de dar a los niños que nos pertenecen una educación que les abra y allane el camino de su felicidad, y los haga al mismo tiempo útiles a su familia y a su patria. Nuestra educación se refleja siempre en la educación de los niños que dirigimos; así es que cuando éstos observan una conducta desarreglada, cuando faltan al respeto debido a sus mayores, cuando de alguna manera se hacen molestos a sus vecinos o a cualquiera de las personas a quienes se acercan, cuando visten con un lujo impropio de su edad, cuando maltratan a los animales, cuando fuman o aparecen dominados de algún vicio y por último, cuando no poseen aquellos conocimientos que son indispensable en los primeros años, con razón se forma una idea altamente desventajosa de nuestro carácter, de nuestra educación y de nuestras costumbres.

CAPÍTULO SEXTO

DIFERENTES APLICACIONES DE LA URBANIDAD

De los deberes respectivos

1 — Las personas entre quienes existen relaciones especiales, ya sean accidentales o permanentes, se deben respectivamente ciertas consideraciones también especiales; y aunque sobre este punto se encuentren nociones suficientes en los principios generales de moral, civilidad y etiqueta contenidos en esta obra, no hemos creído superfluo el presentar aquí algunas reglas particulares que fijen de una manera más determinada y concreta el carácter de estas consideraciones.

2 — Deberes entre padres e hijos.

La afabilidad y franqueza del padre, y el respeto y la sumisión del hijo, forman un sublime concierto que hace de sus relaciones el encanto de la vida doméstica. Ni el padre hace sentir innecesariamente al hijo la fuerza de su autoridad, ni el hijo abusa jamás de los derechos que le conceden la amistad y el obsequioso cariño del padre. Unidos y entrelazados ambos por el vínculo más dulce y más sagrado que existe en la naturaleza, sus relaciones están siempre sustentadas por un afecto inextinguible, y amenizadas por las demostraciones de la más exquisita civilidad, que son las que nacen naturalmente de un sentimiento profundo de amistad y benevolencia.

3 — Entre esposos. Las relaciones conyugales son las que exigen mayor suma de prudencia, delicadeza y decoro; así porque la conducta recíproca de los esposos ejerce una directa y poderosa influencia en el orden y la felicidad de las familias, como porque la indisolubilidad del vínculo que los une no les deja otro arbitrio que el escándalo, una vez perdida entre ellos la consideración que se deben, a la cual se sustituye siempre la discordia con todos sus abominables caracteres.

4 — El hombre de buenos principios se manifiesta siempre atento, afable y condescendiente con la compañera de su suerte, con aquella que abandonando las delicias y contemplaciones del hogar paterno, le ha entregado su corazón y le ha consagrado su existencia entera; y sean cuales fueren las contrariedades que experimente en la vida doméstica, sean cuales fueren los disgustos que conturben su ánimo, jamás se permite ninguna acción, ninguna palabra que pueda ofender su dignidad y su amor propio. Colmándola por su parte de consideración y respeto, le atraerá indudablemente la consideración y el respeto de hijos y domésticos y de todas las demás personas que la rodean; y apareciendo en todas ocasiones discreto, delicado y decoroso le dará ejemplos de discreción, delicadeza y decoro que

influirán ventajosamente en su conducta para con él mismo, y en el desempeño de los importantes deberes que están especialmente a su cargo, como la primera educación de los hijos, el gobierno de la familia, y la inmediata dirección de los asuntos domésticos.

5 — La mujer, por su parte, respira en todos sus actos aquella dulzura, aquella prudencia, aquella exquisita sensibilidad de que la naturaleza ha dotado a su sexo; y corresponde al amor exclusivo que en ella ha puesto el hombre que la ha considerado como el centro de su más pura felicidad, haciendo que él encuentre siempre a su lado satisfacción y contento en medio de la prosperidad, consuelos en los rigores de la desgracia, estimación y respeto en todas las situaciones de la vida.

6 — Entre sacerdotes y seculares. El ministerio del sacerdote es tan sublime, son tan puras y tan eminentemente sociales las doctrinas contenidas en la ley evangélica, que es la ley suprema de todas sus acciones; y su alto carácter exige tal dignidad y decoro en sus maneras, que naturalmente debe aparecer en él en todas ocasiones comportamiento fino, delicado y atento.

7 — Cuando el sacerdote suba a la cátedra del Espíritu Santo a explicar el Evangelio, a predicar las sublimes doctrinas del Divino Maestro, a censurar los vicios y las malas costumbres, a encaminar, en fin, a los fieles por el sendero de la religión y la moral, no puede salir de sus labios ninguna palabra que no sea culta y decorosa, ninguna palabra que de alguna manera pueda alarmar el pudor y la inocencia, y vaya a producir efectos contrarios a los que él mismo se propone.

8 — El tribunal de la penitencia es el asiento de la discreción, de la delicadeza y de la decencia. Allí se postra frecuentemente la inexperta joven, que no se ha acercado ni con el pensamiento al intrincado laberinto de las debilidades humanas, a implorar la remisión de aquellas ligeras culpas que son propias de su edad, y a pedir consejos saludables a la paternal solicitud del sacerdote; y toca a la ilustrada prudencia de éste el contemplar los fueros de inocencia, omitiendo, en sus preguntas y en sus advertencias, todo aquello que pueda ir a estar de más en las impresiones de un alma tierna y candorosa. En general, el lenguaje del confesor será siempre dulce, consolador y caritativo, atrayendo las almas al camino de la bienaventuranza por medio de la persuasiva elocuencia de la virtud, sin emplear jamás la acritud y la dureza, de que por cierto nos dio ejemplo el mismo Hijo de Dios con los pecadores arrepentidos.

9 — Una de las más augustas funciones del sacerdote es la de prestar al moribundo los últimos auxilios espirituales, en los cuales encuentra éste la mayor de las felicidades, que es la prenda de la salvación eterna. ¿Y cuánta no debe ser la prontitud y la eficacia del sacerdote en prestar estos auxilios? ¿Cuál no debe ser el espíritu de caridad y de sacrificio de que se revista para desempeñar esta obligación en cualquiera oportunidad, en cualquier hora del día o de la noche, y aun cuando para ello tenga que sufrir privaciones, incomodidades y fatigas? El sacerdote que, por no interrumpir el sueño, o por ahorrarse una penalidad cualquiera a que no le fuese imposible someterse, desoyese la voz del moribundo, hollaría el más sagrado de los deberes de la caridad evangélica, derramaría el desconsuelo y el escándalo en las almas piadosas, y se haría indigno de representar sobre la tierra a Aquel en quien todo fue amor a los hombres, abnegación profunda, sacrificios sin reserva.

10 — Las consideraciones que los seculares deben a los sacerdotes, quedaron suficientemente indicados en la parte moral de esta obra, pero debe aquí advertirse que en los actos puramente sociales, es de muy fina educación el considerarlos siempre como superiores, y tributarles todas las atenciones que como a tales les son debidas. Sucederá muchas veces que un sacerdote, en su calidad de hombre, no reúna todas las circunstancias que en general determinan la superioridad intrínseca, y que, bajo este respecto, sea él inferior a las personas con quienes se encuentre en sociedad; mas como la preeminencia absoluta que la urbanidad concede al sacerdote está fundada en el sagrado carácter de que se halla investido, éste suple en tales casos en él los fueros de la edad, de la categoría y de la representación social.

11 — Entre magistrados y particulares. Los magistrados, así como no tienen otro norte que la conciencia y la ley para el ejercicio de su ministerio, tampoco pueden apartarse, en su trato con los particulares, de las reglas de la moral y de la urbanidad, de cuya observancia no los releva en manera alguna la posición que ocupan.

12 — El magistrado que, prevaliéndose de la autoridad que ejerce, atropella los fueros de la decencia y de alguna manera ofende la dignidad de las personas que ante él se presentan, abusa vil y torpemente de su posición, hace injuria a su propio ministerio, y manifiesta además una educación vulgar y grosera. Aun el desgraciado que con sus crímenes ha horrorizado a la sociedad, tiene el más perfecto derecho a ser respetado en su carácter de hombre; y el magistrado que le

hace experimentar los rigores del desprecio, o le niega las consideraciones que la humanidad y la ley no le han negado, no sólo falta a sus deberes legales y sociales, sino que viola los más sublimes principios de la caridad cristiana, la cual cubre con su generosa égida la miserable condición del infeliz cuyos excesos le han entregado al brazo de la justicia.

13 — En cuanto a los particulares, en todos los casos en que hayan de ventilar y sostener sus derechos, y aun en aquellos en que se vean desposeídos de la justicia, ellos deben circunscribirse a los límites de la moderación y la decencia, sin faltar jamás al respeto debido a los magistrados, y sin usar de otro lenguaje ni valerse de otros medios, que los que están autorizados para las leyes civiles y sociales.

14 — Entre superiores e inferiores. El hombre de sentimientos nobles y elevados, es siempre modesto, generoso y afable con sus inferiores, y jamás deja de manifestarse agradecido a los homenajes de consideración y respeto que éstos le tributan. Lejos de incurrir en la vileza de mortificarlos haciéndoles sentir su inferioridad, él estrecha la distancia que de ellos le separa, por medio de un trato franco y amistoso, que su prudencia sabe contener dentro de los límites, de su propia dignidad, pero que un fino tacto despoja de aquel aire de favor y protección de que se reviste el necio orgullo, cuando a su vez pretende obsequiar la inferioridad.

15 — El inferior tratará siempre al superior con suma atención y respeto; pero téngase presente que todo acto de sumisión o lisonja, que traspase los límites de la dignidad y el decoro, es enteramente ajeno del hombre bien educado y de buenos sentimientos, por cuanto la adulación es la más grosera y ridícula de todas las bajezas, y, como hija de la hipocresía, revela siempre un corazón poco noble y mal inclinado.

16 — Nada hay más indigno entre superiores e inferiores que un acto cualquiera de indebida o excesiva confianza; en los primeros, esto aparecerá siempre como una muestra de poca dignidad, y a veces de menosprecio; en los segundos, como una falta de consideración y respeto, y al mismo tiempo como un signo de la más necia vulgaridad. Cuando el superior usa de una oportuna y delicada confianza con el inferior, le manifiesta por este medio una estimación especial, a que debe corresponder el inferior con aquella cordialidad y franqueza que el hombre discreto sabe siempre hermanar con la moderación y el respeto.

17 — Entre abogados y clientes. El abogado debe poseer un fondo inagotable de bondad y tolerancia, para que pueda ser siempre cortés y afable con sus clientes. La persona que se encuentra empeñada en una Litis, considera de grande importancia la eficacia de su patrocinante, y naturalmente le busca con frecuencia para suministrarle datos, para informarle de los incidentes que ocurren, y a veces sin otro objeto que estimularle a obrar con la actividad que ella desea y recomendarle más y más su negocio. Y como las variadas ocupaciones de un abogado no le permitirán siempre entrar de muy buena voluntad en estas conferencias, especialmente cuando no las encuentre oportunas e indispensables, es necesario que se arme en tales casos de paciencia y considere que éstas son incomodidades inseparables de su profesión, a fin de que no se manifieste nunca enfadado, y no incurra en la brusca descortesía de recibir mal a aquél que ha depositado en él su confianza, y le ha creído capaz de defender hábil y honradamente sus intereses.

18 — Un cliente no debe, por su parte, abusar de la tolerancia y cortesanía de su abogado, haciéndose pesado en la narración de los hechos de que necesite imponerle, ni con frecuentes visitas, con consultas fútiles e impertinentes, o con recomendaciones innecesarias que pueda interpretar como una ofensiva desconfianza de su lealtad y su eficacia. Es una vulgaridad, y al mismo tiempo una señal infalible de un entendimiento vacío, el entregarse exclusivamente a un pleito, sea cual fuere su entidad, haciéndolo constantemente la materia de la conversación, y manifestándose preocupado de esta única idea; y de aquí nace esa ofuscación que conduce a un cliente a molestar y fastidiar a su abogado, manejándose a veces como si éste no tuviese otra ocupación que atender a su negocio.

19 — Entre médicos y enfermos. La caridad y la paciencia son las virtudes sobresalientes del médico en su manera de conducirse con el enfermo. Como la salud es el bien más apreciable de la vida, el que llega a perderla se preocupa de tal suerte de la idea de recuperarla, y se siente tan fuertemente impelido a invocar para ello a cada paso el interés y la asistencia del médico, que si éste no está animado de una caritativa consideración y de una profunda tolerancia, le negará naturalmente el consuelo de un trato cariñoso y afable, y los sufrimientos morales vendrán entonces a aumentar los sufrimientos físicos, llegando acaso hasta enervar la acción de las aplicaciones medicinales.

20 — La necesidad en que se encuentra el médico de entrar con los enfermos en multitud de pormenores sobre las causas y efectos de sus dolencias. y sobre todo lo

demás relativo a éstas, no le autoriza ni puede obligarle jamás a faltar en tales conferencias a la delicadeza del lenguaje; pues sin omitir nada de lo que sea indispensable para su objeto, él podrá siempre fácilmente, por medio de expresiones cultas y de buen sonido, echar, sobre las ideas que tengan en sí mismas algo de repugnante, un velo que las suavice a los ojos del pudor.

21 — En las enfermedades graves, cuando los medicamentos no alcanzan a disminuir la fuerza del mal y el conflicto se aumenta, un médico, de buena conciencia y de sentimientos humanos y generosos, apela él mismo a los conocimientos de otros profesores, sin esperar a que se le indique este recurso, y sin manifestarse desagradado cuando el enfermo o sus dolientes se anticipen a proponérselo ellos mismos. El peligro de la vida no da entrada en el ánimo a otra idea que la de la salvación; y un médico bien educado y que tenga el convencimiento de su propio mérito, debe ver con indulgencia que en medio de la angustia y ansiedad, que trae consigo el temor de la más grande de todas las desgracias, se le haga una indicación de este género cuando él crea todavía que su sola asistencia puede triunfar de la enfermedad.

22 — Cuando la muerte es inevitable, y ha llegado ya la oportunidad de que el enfermo se contraiga a arreglar sus intereses temporales y espirituales, el médico deberá emplear una exquisita prudencia, un fino tacto al hacer tan terrible declaración; procurando dirigirse para ello a los deudos menos allegados del enfermo, los cuales pueden excogitar fácilmente los medios de transmitirlo de la manera más prudente a los más allegados, y guardándose en todos los casos de hacer sobre este punto al mismo entorno una manifestación brusca y sorprendente.

23 — Fácil es comprender que las consideraciones que el médico debe guardar al enfermo son extensivas a las personas de su familia; así porque ésta se identifica siempre con su situación y sus padecimientos, como porque muchas veces su postración no le permite exigir nada a la tolerancia del facultativo, y son entonces sus deudos los que a cada paso pueden ponerla a prueba.

24 — El ministerio del médico tiene de común con el del sacerdote aquel espíritu de caridad y de sacrificio que debe animarle, para atender en cualquier oportunidad y en cualquier momento al enfermo que invoca su asistencia, aun cuando para ello tenga que someterse a duras privaciones. El médico que, por atender a su propia comodidad desoyese el clamor del enfermo, manifestaría un corazón indolente y

cruel, haría injuria a la humanidad y a su propio ministerio, y, lo que es peor todavía, echaría sobre sí la horrible nota de ver con desprecio la vida de sus semejantes.

25 — Respecto al comportamiento del enfermo y de sus deudos, es excusado entrar a encarecer cuánta debe, ser su prudencia para con el médico, y cuán grande la suma de consideración que han de tributarle. Las exigencias indiscretas, las discusiones sobre el plan curativo que el médico prescribe, las manifestaciones de desagrado que suele arrancar el mal efecto de una medicina, la solicitud, en fin, sin su debida anuencia, de las opiniones o de la asistencia de otros facultativos, son todos actos que arguyen mala educación, y falta de estimación y agradecimiento hacia aquel, que pone su esmero en hacer eficaces sus servicios profesionales.

26 — Entre los preceptores y los padres de sus alumnos. La persona que recibe de un padre el grave y delicado encargo de la educación de sus hijos, debe tener presente que éste no ha podido depositar en él tan alta confianza, sin haberle considerado capaz por su moralidad, la pureza de sus costumbres, la dignidad de su carácter, su finas maneras y la cultura de su entendimiento, de ejercer dignamente esta honrosa delegación por medio de la doctrina y el ejemplo, sembrando en el corazón de sus hijos la preciosa semilla de la virtud, y preparándolos a ser útiles a sí mismos, a su familia y a su patria. Y como las almas nobles prescinden siempre de los propios merecimientos y de la material retribución del trabajo, cuando el encargo que reciben encierra un homenaje de consideración, el maestro no podrá menos que añadir al estricto cumplimiento de sus deberes todas las particulares demostraciones de especial atención y aprecio, con que pueda manifestarse agradecido a los padres de sus alumnos por el elevado concepto que les ha merecido.

27 — Pero los padres de los alumnos deben hacer a su vez una completa abstracción del mérito que el preceptor haya podido reconocer en su elección; considerando tan sólo que los afanes y desvelos que éste consagra a sus hijos son de orden tan elevado, y tan sublime, que un corazón paternal no los ve jamás recompensados con una simple retribución pecuniaria, le colmarán de honor y consideración, y no omitirán medio alguno para manifestarle el agradecimiento que merece siempre de un padre todo el que trabaja por el bien y la felicidad de sus hijos.

28 — Un padre no tiene ningún derecho para reconvenir al preceptor de sus hijos por actos que estén autorizados por los estatutos, la disciplina y las prácticas generales que éste haya establecido, todo lo cual ha debido consultar antes de confiarle un encargo que supone siempre el completo sometimiento a las reglas comunes. En un establecimiento de enseñanza no puede haber otras distinciones que aquellas que estén fundadas en la virtud y el mérito, y es exclusivamente su director el que se halla en capacidad de descubrir en sus alumnos estas dotes, así como de conceder los premios y aplicar las penas que la posesión o la carencia de ellas exijan. Toda injerencia, pues, de un padre en estos asuntos, toda reclamación, toda advertencia que se permita, es un acto del todo extraño a sus derechos y evidentemente contrario a los verdaderos intereses de sus mismos hijos, cuya educación estará viciada desde que, en las pequeñas contrariedades que experimenten, puedan contar con una segura apelación a la autoridad paterna.

29 — Según esto, la mediación de los padres para librar a sus hijos de las prudentes y provechosas correcciones que se les impongan, la pretensión de que se les exonere de alguna obligación, o se les alce alguna prohibición, y en general toda exigencia que tienda a relajar la disciplina de los establecimientos de enseñanza son otros tantos semilleros de disgustos entre padres y maestros, que la civilización condena, y que traen funestas consecuencias a la educación, a la moral y al porvenir de los jóvenes.

30 — No quiere esto decir que a un padre le esté vedado velar sobre el trato que un preceptor dé a sus hijos; mas desde el momento en que éste incurre en un grave abuso de autoridad, desaparece la confianza en que está basado el pacto que entre ambos existe y el disolver este pacto será siempre preferible a toda reconvención, a toda discusión que no pueda dar por resultado sino mayores disgustos.

31 — Los padres, y sobre todo las madres, cuya indefinible ternura nubla a veces su razón y las hace demasiado exigentes, deben medirse mucho en calificar de abuso de autoridad un acto cualquiera del preceptor de sus hijos, que haya producido en ellos una impresión demasiado desagradable; y en todos los casos tendrán como una regla importante el abstenerse de dirigir a aquél ninguna expresión ofensiva a su carácter y a su dignidad, pues en esto se harían ellos mismos una grave ofensa, apareciendo como inciviles y groseros, y quizá como ingratos. El ministerio del preceptor ejerce una grande influencia en los destinos de la sociedad; y para que pueda ser desempeñado siempre en bien de los intereses

generales de la educación, es indispensable rodearlo de aquella consideración, de aquel respeto, que da autoridad y eficacia a la enseñanza, y que haciendo de él una profesión honrosa, estimula a abrazarla al verdadero mérito, a la virtud y al talento.

32 — Entre los jefes de oficinas públicas y las personas que entran a ellas. El jefe de una oficina pública debe recibir con afable atención a cualquiera persona que en ella le solicite, e invitarla inmediatamente a tomar asiento; mas no está obligado a ponerse de pie, ni al entrar aquélla ni al despedirse, sino en el caso de que sea una señora, un amigo, o un sujeto a quien deba especial consideración y respeto.

33 — El jefe de una oficina, después de haber contestado verbalmente a las expresiones de despedida de la persona que se retira, corresponderá con una inclinación de cabeza a la cortesía que ésta habrá de hacerle desde la puerta de la sala; y al despedirse alguna de las personas indicadas en la excepción del párrafo anterior, la acompañará precisamente hasta el medio de la sala; o hasta la puerta.

34 — La persona que entre a una oficina pública se abstendrá de tomar asiento mientras no se la excite a ello; y no se acercará a ningún bufete de modo que le sea posible leer los papeles que en él se encuentren, sin haber sido autorizado para ello de una manera expresa. En cuanto a las demás reglas especiales que deben observarse en estos casos, sólo añadirse que al retirarse una persona de una oficina, y después de haberse despedido verbalmente del jefe de ella, debe hacer siempre a éste una cortesía desde la puerta de la sala.

35 — Entre los Comerciantes y las personas que entran a sus establecimientos. La afabilidad en el comerciante es no sólo un deber de urbanidad, sino un elemento eminentemente mercantil. El que necesita un género ocurre naturalmente, en igualdad de circunstancias, al establecimiento donde sabe que será recibido con mayores muestras de atención, y huye, por lo contrario, de aquél en que un semblante adusto y un trato áspero y descortés han de lastimar su dignidad y su amor propio, y aun servirle de embarazo para examinar detenidamente los objetos y hacer una elección que le deje satisfecho. Y como quiera que el progreso del comerciante esté en razón directa de la propia realización de sus mercancías, se deduce que aquel que sea más afable y político hará una carrera más próspera y feliz.

36 — El comerciante ofende a la persona de consideración que se le acerca, y se ridiculiza él mismo, cuando emplea con ella halagos indebidos, cuando le hace

elogios desmesurados de sus mercancías, cuando se esfuerza en hacerla concebir sobre éstas cualquiera idea manifiestamente contraria a la realidad, y cuando, sin tener con ella ninguna amistad, le asegura que hace una pérdida por venderle lo que solicita.

37 — Es sobremanera incivil e impropio el conservar un comerciante su sombrero puesto, cuando se dirige a él en su establecimiento una señora, u otra persona que sea para él muy respetable, lo mismo que aparecer en cualquiera ocasión desaliñado o mal vestido, como en mangas de camisa, sin corbata, etc.

38 — La persona que entra a un establecimiento mercantil, no debe ir a molestar inútilmente al comerciante manifestándose, impertinente y descontentadiza, ni contradecirle abiertamente bajo ningún respecto, ni maltratar las mercancías al examinarlas, ni deprimir éstas delante de otras personas y en ninguna ocasión con palabras fuertes y descorteses, ni entrar en fin, en prolongados y fastidiosos regateos que indican siempre un carácter vulgar y mezquino. El proponer a un comerciante un precio notablemente menor del que ha pedido, es un acto ofensivo a su dignidad y buena fe, de que no dan jamás ejemplo las personas de buena educación.

39 — Entre ricos y pobres. Las consideraciones que el rico debe al pobre están fundadas en los bellos y liberales principios de la sana filosofía; pero ellas tienen un origen todavía más puro y más sublime en la ley de aquel que amó y santificó la Pobreza y la situó en el camino del Cielo. El Evangelio, sin excluir a los ricos de los premios futuros que ofrece a la virtud donde quiera que se encuentre, designa a los pobres como los más llamados a gozarlos, por sus privaciones, sacrificios y sufrimientos; y mal puede el hombre, a quien la fortuna ha favorecido con los tesoros de la tierra, mirar con indiferencia o menosprecio a aquel a quien están especialmente prometidos los tesoros de una gloria eterna.

40 — Un rico no deberá jamás lamentarse con un pobre, de pérdidas, privaciones o faltas de recursos, cuando a ello no se vea obligado por la necesidad de justificar una negativa, pues el pobre podría interpretar ésta como una precaución contra la exigencia de algún servicio, lo cual sería altamente ofensivo a su carácter y a su amor propio; a menos que entre ambos exista una amistad tan cordial y estrecha que excluya toda sospecha de este género, y las quejas del uno deban ser naturalmente recibidas por el otro como un inocente desahogo en el seno de la

confianza.

41 — El pobre debe considerar que así como el premio de sus sufrimientos se encuentra en el Cielo, así durante su mansión en la tierra su subsistencia, las comodidades que puede alcanzar, el alivio de sus penas, dependen en gran parte, ya directa, ya indirectamente, de las empresas que crea y fomenta el rico, y muchas veces de la generosidad con que éste se desprende de una parte de sus rentas para socorrer sus necesidades. Mirando la riqueza individual como uno de los más importantes elementos de las artes y de la industria, del progreso material y aun moral de los pueblos, y sobre todo, como el amparo de la indigencia, el pobre deberá honrar y respetar en el rico tan nobles atributos, prodigándole todas las atenciones a que sus virtudes le hagan acreedor. Y cuando el peso de la miseria llegue a oprimirle, lejos de contemplar los ajenos goces con el ojo de la torpe envidia, se someterá con religiosa resignación a la voluntad divina; pues si la pobreza puede ser una virtud, si ella puede abrirnos las puertas del Cielo, no es ciertamente por el solo hecho de vivir condenados a ella, sino por el de aceptarla como la aceptó el Hijo de Dios, amarla como Él la amó, y acompañarla de todas las virtudes de que Él mismo quiso darnos ejemplo.

42 — Entre la persona que exige un servido y aquella a quien se exige. Una persona delicada, cuando necesite con urgencia alguna cosa que no puede absolutamente proporcionarse por sí misma, y se ve por lo tanto obligada a solicitarla entre sus amigos, se dirige siempre a los de su mayor intimidad, y no ocurre a aquellos con quienes no tiene confianza, sino en casos extremos y en que la fuerza de la necesidad justifique plenamente su exigencia.

43 — Las exigencias indiscretas son del todo ajenas de la gente bien educada y así, jamás debe pedirse un servicio a una persona que, para prestarlo, haya de hacer un sacrificio de cualquiera especie, cuando pueda ocurrirse a otra que se encuentre en diferente caso, o bien prescindirse enteramente de aquello que se desea.

44 — Según la naturaleza y entidad de! servicio, el grado de amistad que medie con la persona a quien se exige, y el mayor o menor esfuerzo que ésta haya de hacer para prestarlo, así serán más o menos vehementes las expresiones de excusas que acompañen la súplica, y aquella con que haya de manifestarse el agradecimiento que debe inspirar la prestación del servicio.

45 — La gratitud es uno de los sentimientos más nobles del corazón humano, y por

desgracia el que se ve más frecuentemente combatido por las malas pasiones. Es imposible encontrar una buena educación y una completa honradez en quien es capaz de olvidar los servicios o corresponderlos con ruindades; y acaso no ha habido en el mundo ningún malvado que no haya principiado por ser ingrato. Debe, cuidarse esmeradamente de cultivar el sentimiento de la gratitud, no borrando jamás del alma el bien que se reciba, por pequeño que sea, y aprovechando siempre las ocasiones que la fortuna ofrezca para recompensarlo.

46 — En los corazones que aún no están enteramente corrompidos la ingratitud conserva una especie de pudor, que la hace ávida de pretextos para desencadenarse y mostrarse en toda su fealdad; y así se ve muchas veces que el hombre, que ha recibido un beneficio, busca un motivo de queja respecto de su benefactor, o afecta creerse ofendido cuando éste no se presta a una nueva exigencia, para romper el vínculo de gratitud que a él le une, y considerarse relevado de los deberes que para con él tiene contraídos.

47 — A la persona a quien recientemente se ha hecho un servicio, no se le puede exigir otro sin incurrir en una grave falta de delicadeza a menos que se necesite urgentemente una cosa que tan sólo ella puede proporcionar, o que medie una amistad estrecha y un comercio de recíprocos servicios.

48 — En cuanto a la persona a quien se exige un servicio, si está en capacidad de prestarlo, lo hará con tal delicadeza que parezca más bien que desempeña un deber; y si ha de negarlo, procurará atenuar la pena que causa siempre la ineficacia de una súplica, contestando con razones sólidas y convincentes, en términos muy afables, y deteniéndose más o menos en manifestar el sentimiento que experimenta según sea la entidad del servicio exigido, Y según los deberes que la amistad le imponga.

49 — Nada. hay más innoble y mezquino que hacer un servicio por interés de verlo recompensado, ni nada más grosero que abusar de la posición de aquel a quien de alguna manera se ha obligado, por medio de exigencias tales que pongan su agradecimiento a una dura prueba.

50 — Mucho menos deberá abusarse de la posición de la persona a quien se haya servido, con actos que en alguna manera ofendan su carácter y amor propio. La gratitud impone ciertamente deberes muy sagrados, y entre ellos existe el de una especial tolerancia para con aquellos que han debido inspirar-la; mas sería absurdo suponer que ella obligase a sacrificar el honor o la dignidad personal, y a tratar con

amistad al que pretende esclavizar y envilecer un corazón a precio de un servicio.

51 — Entre nacionales y extranjeros. El que se encuentra en su propio país, rodeado de las personas que le son más caras en la vida, en medio de los amigos de la infancia, y gozando de cuantas comodidades ofrece siempre el suelo natal, debe recibir y tratar con la más fina atención al extranjero que, al abandonar su patria, no cuenta con otras ventajas ni con otros goces que los que le proporciona una franca y cordial hospitalidad.

52 — Es una vulgaridad, y sobre todo una violación de los sagrados derechos de la hospitalidad, el negar al extranjero un trato afable y generoso, cuando él observa una conducta leal e inofensiva, y cuando viene a consagrarse a una industria honesta contando con el amparo de leyes liberales, y con la buena acogida que da siempre una sociedad civilizada y culta.

53 — La distinción entre nacionales y extranjeros, tan sólo deja de ser odiosa en cuanto es indispensable para el orden y la felicidad de los diferentes pueblos que constituyen la gran familia humana; por lo demás, debemos siempre recordar que todos somos hijos de un mismo padre, y que el Redentor del mundo al entregarse al bárbaro suplicio de la cruz por el rescate de la humanidad entera, nos dejó a todos los hombres la más sublime prenda de amor, de unión y de confraternidad.

54 — El que lejos de su patria ha encontrado en suelo extraño una acogida hospitalaria y benévola, y en posesión de todos los derechos que aseguran la vida, la industria y la propiedad a los asociados, puede consagrarse libre y tranquilamente al trabajo y disfrutar de todos los goces y comodidades que ofrece el país en que se encuentra, contrae no sólo aquellos deberes que impone la legislación civil, sino también los que nacen naturalmente del noble sentimiento de la gratitud; y al mismo tiempo que contribuya por cuantos medios estén a su alcance al orden, al progreso y al bienestar de la sociedad que le han admitido en su seno, observará una conducta franca, leal y amistosa en su trato con los nacionales aprovechando todas aquellas oportunidades en que pueda comprobarles que ama su país y respeta sus costumbres.

55 — La urbanidad impone a nacionales y extranjeros un deber especial de recíproca y fina galantería, el cual consiste en elogiar siempre, con oportunidad y delicadeza, todo lo que pertenece y concierne al ajeno país, en excusar de la misma manera lo que en él pueda ser vituperable, y en usar de un lenguaje sobremanera

cortés y comedido, cada vez que en una amigable y pacífica discusión sea inevitable el hacer observaciones que bajo algún respecto le sean desfavorables.

56 — El emitir juicios que hayan de herir el amor propio nacional de la persona con quien se habla, el manifestarle desprecio hacia su país, el proferir expresiones que, sin un motivo justificado, tiendan a demostrar el estado de atraso en que en él se hallen las ciencias, las artes, o cualquiera otra rama de la civilización, son actos tan inciviles y groseros, que bien pueden por sí solos revelar una carencia absoluta de educación y de cultura. Y respecto de un extranjero, es necesario declarar que, cuando incurre en faltas de esta especie, descubre además un sentimiento de ingratitud para con el país que le ha abierto sus puertas, que le ha dado una fraternal acogida, y que, en la escala de su civilización y de sus recursos, le ha ofrecido todas las garantías, comodidades y conveniencias de la vida social.

II

De la correspondencia epistolar

1 — Siempre que tenemos que comunicarnos con una persona a quien no podemos dirigirnos verbalmente, ya sea para cumplir con alguno de los deberes de la amistad, ya para tratar sobre algún negocio, ocurrimos al medio de transmitirle por escrito nuestras ideas. Y como de esto se sigue que una carta hace en todas ocasiones las veces de una visita, es necesario que ella represente dignamente nuestra persona, así en el lenguaje como en todas sus circunstancias, materiales, revelando nuestra finura y delicadeza, la atención y respeto que debemos a la persona a quien nos dirigimos, y nuestro conocimiento de las reglas de la etiqueta.

2 — Con excepción de las cartas científicas, y de todas aquellas que versan sobre asuntos graves, las cuales admiten un estilo más o menos elevado, una carta no es otra cosa que una conversación escrita, y no debe por tanto emplearse en ella otro estilo que aquel que se emplearla en la expresión verbal de su contenido. Mas como debe suponerse que el que escribe tiene más tiempo que el que conversa para escoger las palabras y las frases, y expresar las ideas del modo más propio y más ajustado a las reglas gramaticales, el estilo en las cartas deberá ser siempre más correcto que en la conversación.

3 — La extensión de las cartas familiares no puede ser limitada si no por el grado

de amistad que medie entre las personas que se escriben, y la naturaleza e intensidad de los sentimientos que en ella hayan de expresarse.

Mas no puede decirse otro tanto con relación a las cartas de negocios, las cuales, no sólo deben contraerse exclusivamente al asunto sobre que versen, si no que no han de contener ni una sola frase que de él se aparte, o no sea indispensable para la inteligencia de las ideas que han de transmitirse. La correspondencia mercantil tiene un estilo rápido, claro y conciso que le es enteramente peculiar, y que deben estudiar atentamente las personas que se dedican a la carrera de comercio.

4 — Cuando se escribe a una persona de respeto, o con quien no se tiene ninguna confianza, no se le encarga de saludar ni dar recados a otras personas que a las de su familia, y en una carta de negocios, sea cual fuere la persona a quien se dirija, se omite todo encargo de esta especie, aun respecto de su propia familia.

5 — El inferior no dará nunca al superior el título de amigo al principio de una carta, ni se despedirá al fin de ésta titulándose su amigo, sino cuando exista entre ambos una íntima confianza, añadiendo siempre en este caso alguna palabra que exprese su respeto. Si entre las personas que se escriben no media una especial amistad, el título de amigo es enteramente impropio y aún ridículo en uno u otro lugar.

6 — Las faltas gramaticales dan siempre una mala idea de la educación de la persona que en ellas incurre; pero las más características de una mala educación son aquellas que se cometen contra las reglas de la ortografía.

7 — La letra debe ser clara, y si es posible, elegante. Sólo las personas de poco entendimiento son capaces de creer que pueda dar importancia una mala forma de letra o una firma ininteligible.

8 — El papel que ha de emplearse en una carta será tanto más fino, cuanto menor sea la confianza que se tenga con la persona a quien se escribe, o mayor la consideración y respeto que se le deba; mas en ningún caso podrá emplearse un papel demasiado ordinario, pues esto sería visto como una falta de atención aun en medio de la más estrecha amistad.

9 — Cuando se escribe a una persona respetable o de etiqueta, y siempre que una carta tiene por objeto el tratar sobre una materia de consecuencia, se emplea un

pliego del papel llamado comúnmente papel de cartas. En todos los demás casos puede usarse, bien de este mismo papel, o de cualquier otro más pequeño; mas para las invitaciones a festines y a otras reuniones, y para las notas verbales, de que se hablará más adelante, se emplea siempre un pliego de papel del que se conoce generalmente bajo el nombre de papel de esquila.

10 — La forma interior de una carta está sujeta a las reglas siguientes:

1.a, al principio del papel y hacia el lado derecho, se pone la fecha de la carta;

2.a, en la línea siguiente y hacia el lado izquierdo, se pone el nombre de la persona a quien se escribe, precedido de la palabra Señor o Señora;

3.a, en la línea siguiente y precisamente debajo, bien que dejando algún espacio hacia la izquierda, se pone el nombre del lugar en que aquélla se encuentra, o la palabra Presente, si se halla en el lugar donde se escribe;

4.a, dejando una línea en blanco, y un espacio más o menos ancho hacia la izquierda, se ponen las palabras Muy Señor mío, Estimado señor, Mi querido amigo, o cualesquiera otras que sean propias de las relaciones que se tengan con la persona a quien se escribe;

5.a, en la línea siguiente, y un tanto hacia la izquierda del renglón anterior, principiará el contenido de la carta;

6.a, cuando se escribe a una persona respetable, se deja a todos los renglones del contenido de la carta un margen hacia la izquierda, más o menos ancho, según el grado de respeto que quiera manifestarse.

11 — Cuando se escribe una carta en papel de esquila, la fecha y el nombre de la persona a quien se escribe, se ponen después de la firma y hacia el lado izquierdo.

12 — Las cartas deben cerrarse en sobre separado, siempre que un caballero escriba a una señora, y una persona cualquiera u otra con quien no tenga confianza o a quien deba especial consideración y respeto.

13 — Es sobremanera incivil el dejar de contestar oportunamente una carta, lo mismo que contestarla por medio de un recado, sin presentar para ello una excusa legítima a la persona de quien se ha recibido.

14 — Es igualmente incivil el contestar una carta al pie de ella misma, cuando esto no se exige expresamente por la persona que la dirige.

15 — Para contestar una carta de naturaleza reservada, valgámonos del mismo conducto por el cual la hayamos recibido; a menos que esto nos sea imposible, o que la persona que nos ha escrito nos designe expresamente para ello un conducto diferente.

16 — Hay una especie de correspondencia conocida generalmente con el nombre de notas verbales, las cuales son de mucho uso entre agentes diplomáticos, entre personas de etiqueta, y aun entre personas de poca confianza, y regularmente tienen por objeto provocar una entrevista, hacer invitaciones, aceptar o rehusar las que se han recibido, o hablar, en suma, de algún asunto que por su poca entidad no exige ser tratado en una carta. Se emplea para estas notas el papel de esquelas y su forma ordinaria es la siguiente: N. de N. tiene el honor de presentar sus respetos (o manifiesta), etc.; poniendo al fin la fecha y omitiendo la firma.

III

De nuestra conducta respecto del público

1 — El hombre de buenos principios no sólo sabe conducirse dignamente con las personas con quienes está relacionado, sino que tributa también sus consideraciones a la sociedad entera, de manera que su comportamiento no es tampoco ofensivo bajo ningún respecto a los que le tratan, ni aun a aquellos que no le conocen personalmente.

2 — Nuestros deberes para con el público están todos refundidos en el respeto a la sociedad y a la opinión. Respetando la sociedad nos apartamos de todo acto que pueda profanar sus fueros, turbar la paz de las familias, o llamar la atención general de un modo escandaloso; respetando la opinión, nos adaptamos a los usos y prácticas sociales del país en que vivimos, armonizamos con las modas reinantes, ajustamos nuestra conducta moral al espíritu de verdad y de justicia que existe siempre en el criterio público, el cual nos sirve como de faro en medio de los escollos de que está sembrado el mar de las pasiones, y nos aprovechamos, en suma, de todas las ventajas que ofrece el hábito de contemporizar con las convenciones sociales, de que la opinión es el hábito supremo.

3 — El respeto a la opinión exige que nos abstengamos de todo aquello que, a pesar de ser intrínsecamente bueno, no ofrece al mismo tiempo una apariencia de bondad. Como la sociedad es nuestro único juez en todo lo que mira a nuestra conducta externa, y ella generalmente juzga por las apariencias, claro es que por más inocentes que sean los móviles a los ojos de la moral y del decoro, la sociedad nos condenará irremisiblemente; y entonces, el escándalo que habremos causado, vendrá a turbar completamente la satisfacción que hayamos podido encontrar en la pureza de nuestra conciencia.

4 — En materias morales, el respeto a la opinión debe ser siempre mayor en la mujer que en el hombre. Este podrá muchas veces verse obligado a quedarse a solas con su conciencia y a aplazar el juicio del público, sin arrojar por esto sobre su reputación una mancha indeleble; aquélla rara vez hará dudosa su conciencia, sin haber hecho también dudosa su justificación. Tal es la diferencia entre la condición social de uno y otro sexo, fundada en el diferente influjo que el honor de uno y otro ejercen en el honor y la felicidad de las familias.

5 — Muchos son los casos en que nuestra conducta puede ser ofensiva al público, como se comprenderá fácilmente por medio de un atento examen de los deberes morales y sociales que hemos apuntado en el curso de esta obra; pero nunca nos ponemos en mayor riesgo de incurrir en esta grave falta que cuando hacemos uso de la imprenta para censurar las acciones de los demás, por cuanto es tan fácil atacar al hombre en su vida privada por atacarle en su vida pública, y todo insulto personal hecho de este modo es un desacato contra la sociedad entera.

6 — Si no puede ofenderse a una persona en un círculo privado, sin hacer por este solo hecho una ofensa a todos los circunstantes, ¿cómo pensar que no se injuria a la sociedad entera convirtiéndola en palestra de la difamación y suponiéndola tan poco civilizada, o mejor dicho, tan salvaje, que acepte como un hecho honesto y decente, como un hecho digno de llamar su atención, el torpe desahogo de las malas pasiones?

7 — Ya se deja ver cuán injuriosa no será para la sociedad la publicación por la prensa de toda producción que en alguna manera ofenda la moral y las buenas costumbres. Ningún grado de civilización, de decencia, de decoro, de respetabilidad, concede a la sociedad el que la considera dispuesta a ocuparse en leer semejantes producciones, y mal puede tomarse la pena de publicarlas quien no

haya contado de antemano con esta disposición.

8 — En vano buscaríamos palabras con que expresar la magnitud del ultraje que se hace a la sociedad, de la vileza en que se incurre, de la malignidad que se revela, cuando directa o indirectamente se ataca en público la reputación moral de una mujer. En el bello sexo están vinculados los más altos intereses sociales, y no hay civilización, ni hay felicidad posible, no hay porvenir ninguno, donde los fueros de su honor y de su delicadeza no tengan un escudo en el pecho de cada ciudadano. La injuria dirigida por la prensa a cualquiera de los asociados, es, como hemos dicho, una injuria a toda la sociedad; cuando se dirige a una mujer, es además una herida profunda que se hace en el corazón de la moral, y rara vez un hecho aislado que no comprometa el honor y el reposo de toda una familia, y que no incluya por lo tanto el mayor de todos los crímenes, el sacrificio de la inocencia.

Manual De Carreño

FIN

FORMACIÓN CIVICA Y ÉTICA

La cercanía del nuevo milenio despierta nuestras esperanzas y expectativas sobre el futuro y nos obliga a realizar una profunda reflexión sobre los retos que debemos afrontar, basados en los problemas y progresos de hoy.

El mayor problema que enfrentamos es que la tecnología provocó una crisis de valores éticos y morales, una pérdida en la espiritualidad y el sentido de vida. La tecnología y la ciencia de hoy, poco han contribuido a fortalecer las virtudes del Mexicano: creatividad, capacidad emocional y mística espiritual. Las leyes mecanicistas y la atracción por lo material, han terminado por adormecerlo haciéndole olvidar los aspectos trascendentales para apegarse a lo percedero y lo

superficial

El reto que debemos afrontar no es tecnológico, es más bien humano. En el campo empresarial es necesario formar a los colaboradores en actitudes, valores, creatividad y trabajo en equipo. En el campo escolar es indispensable la formación Cívica y Ética de los alumnos. Un ejemplo específico al cual me quiero referir, es el esfuerzo que inicia la Secretaria de Educación Pública en el ciclo escolar 1999-2000 en el nivel secundaria con la asignatura "Formación Cívica y Ética", cuyo objetivo es formar en valores a los jóvenes.

Para formar en valores es necesario reconocer que los educandos no son objeto, sino sujetos de sus procesos de aprendizaje, y que la acción pedagógica debe estar dirigida a la construcción autónoma de la personalidad.

En toda situación de docencia se produce una constante interrelación entre dos factores: los contenidos de la enseñanza y la forma como se les trabaja. En el caso de la asignatura "Formación Cívica y Ética" el peor método que se puede utilizar es el tradicional. En el esquema tradicional de enseñanza-aprendizaje el alumno recibe el conocimiento terminado, acabado y sin oportunidad de utilizar el recurso de la duda. Mediante la metodología de aprendizaje tradicional se desarrolla en los alumnos una actitud para aprender por repetición. La metodología tradicional provoca en los alumnos la percepción de haber logrado un aprendizaje al tener la capacidad de poder repetir de memoria algunos términos u oraciones clave. La metodología tradicional provoca que los profesores sean dueños absolutos del conocimiento. El objetivo en la asignatura de "Formación Cívica y Ética" solamente se puede lograr a través de un auténtico aprendizaje significativo.

Desde el punto de vista de David P. Ausubel, autor de la teoría del aprendizaje significativo, la esencia del proceso del aprendizaje significativo reside en que ideas expresadas simbólicamente son relacionadas de modo no arbitrario, sino sustancial con lo que el alumno ya sabe. Cuando esta relación esencial del aprendizaje no se produce, nos encontramos con un aprendizaje repetitivo, mecánico y, por lo tanto, memorístico

Para formar en valores es necesario tomar en cuenta que cuando un joven llega a la escuela tiene una gran cantidad de conocimientos previos, llega con un gran bagaje de experiencias y aprendizajes espontáneos, que constantemente se renuevan en su vida diaria. Estos conocimientos generalmente son adquiridos a través de la

percepción y la imitación y con ellos el joven construye sus valores, creencias y mitos.

La teoría constructivista sostiene que el aprendizaje es un proceso activo en el cual el aprendiz construye nuevas ideas o conceptos basados en sus conocimientos anteriores. El alumno en lugar de dar respuestas memorísticas, puede dar el salto cualitativo a formular preguntas, discutir, disentir y polemizar frente al cuestionamiento de un hecho en sí. Lo importante es el proceso y no el resultado.

Así mismo, sostiene que la instrucción debe estar de acuerdo con las experiencias y contextos que hagan que el aprendiz la aproveche.

Es muy importante destacar que generar el vínculo entre el nuevo material que debe aprender el alumno con sus conocimientos previos, se puede lograr de la forma más natural y sencilla por medio de Dinámicas para grupos y juegos educativos. El juego y las dinámicas es el instrumento operativo ideal para que el maestro logre aprendizajes significativos en sus alumnos.

La utilización de diferentes Dinámicas y juegos correctamente organizados y sistematizados permiten a la persona madurar los procesos esenciales para el aprendizaje de valores, creencias y actitudes.

Las Dinámicas para grupos y el juego son herramientas didácticas activas que privilegian la experiencia del aprendiz, respetando sus auténticas necesidades e intereses, dentro de un contexto educativo espontáneo y alegre que posibilita la autoafirmación del individuo y fortalece la cooperación, la sociabilización y el sentido de pertenencia grupal.

Por otro lado, todas las teorías modernas de aprendizaje están de acuerdo en que la mejor situación para facilitar el aprendizaje, es aquella en donde el proceso de aprender es tan agradable y satisfactorio para la persona que más que un trabajo, la considere un juego.

Las Dinámicas para grupos y los juegos, generan un ambiente de alegría y establecen una dinámica rica de colaboración y sociabilización.

La Dinámica y el juego permiten el aprendizaje por descubrimiento, desarrollan la creatividad e incitan al alumno a poner en acción toda su capacidad.

Es muy triste observar que muchas escuelas no entiendan el verdadero sentido del Programa emprendido por la S.E.P. y con una pobre visión pedagógica se limiten a ver la asignatura de "Formación Cívica y Ética" como una asignatura más o creen que con manejar un libro "Novedoso" de valores o conferencias a los alumnos y a los padres de familia están cumpliendo con los jóvenes de México.

Formar la mentalidad de los Jóvenes o de los colaboradores de una empresa hacia la comprensión de los valores, enseñarlos a utilizarlos, llevarlos a la madurez sensible e intelectual y aproximarlos a su perfeccionamiento, sólo es posible a través del modelaje de los hábitos y la ejercitación del juicio. Nada de esto es posible lograr con los métodos tradicionales.

Es necesario reflexionar, ya que en la mayoría de escuelas y centros de capacitación los principios pedagógicos para mejorar el aprendizaje no se han entendido. Ninguna innovación pedagógica, sobre todo si hablamos de formación en aspectos humanos, tendrá éxito si los responsables del aprendizaje, los instructores y los maestros no pueden o no quieren ponerla en práctica.

ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL: TEORÍA Y PRACTICA

Facultad Educación U.C.M.

Curso 1993-94 Grupo 4º D

Asignatura: PEDAGOGÍA SOCIAL

INTRODUCCIÓN: PORQUÉ DE LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.

Cuando una Sociedad de clases se convierte en una Sociedad de masas, el individuo pierde el sentido de la situación. En esta situación todo indicio de cambio

se convierte en una fuente de inseguridad personal. Ante esto el individuo no hace más que encerrarse en un entorno propio en el que la mayor parte de información que recibe viene dada a través de los mass media, llegando a crear estados de aislamiento.

En esta situación es donde entra la animación sociocultural cuando busca crear ámbitos de encuentros interpersonales y de intercambio de experiencias y tareas conjugadas que ayudan a que el individuo anónimo tome forma como sujeto para tomar distintas situaciones sin verse inmerso en ellas.

La movilización es tener claros los intereses y causas que impiden realizar estos. Por lo que la auténtica utilidad de la A.S.C (animación socio cultural) esta en hacer llegar esa preocupación a la masa, la forma es mostrar el capital cultural que puede crear esos intereses y darle la confianza para que ellos mismos puedan no solo entrar a la lucha por la consecución de esos objetivos, sino el hacer que otros se sumen a esa lucha en la forma en la que ellos se han sumado. Este es uno de los puntos claves de la ASC el sentido de continuidad no ligada a los individuos concretos, sino a la sucesión de individuos en distintos momentos por una misma causa desde un mismo planteamiento.

DEFINICIÓN OPERATIVA DE ASC.

A) CAMPOS:

La ASC dependiendo del tipo de objetivo que se plantee se divide en cuatro campos, que implican cuatro diferentes tipos de actividades y de finalidades:

Formación: En la Sociedad actual, la gran cantidad de información que nos llega a través de los mass media hace que muchas veces para el individuo (sujeto paciente) sea imposible distinguir lo sustancial de lo accesorio. Esto implica una "domesticación de opiniones" por parte de los emisores de información.

Para reintegrar al individuo como persona independiente no basta con darle una información detallada, ya que la asimilaría igual que la de los mass media, sino que hay que dársela de manera que se produzca un aprendizaje significativo, a través de un "aprendizaje innovativo"(Ander Egg).

Para este aprendizaje innovativo las técnicas que se usan son:

- Seminarios. -Ciclos de conferencias.
- Mesas redondas. -Reuniones de trabajo.
- Cursillos -Educación de adultos.

Estos deben estar orientados a procurar la participación activa de la gente, al menos como coloquio o discusión, y aspirando a más en grupos de trabajo con puesta en común.

Este tipo de actividades presupone un mayor nivel de implicación, o de inquietud del sujeto hacia el tema que los siguientes. Hay que programarlo teniendo muy en cuenta el factor motivación.

Difusión cultural: se basan en la transmisión al gran público de el capital cultural propio heredado, para poder comprender mejor las raíces de su propia cultura. Busca el desarrollo de en la capacidad de apreciar lo aceptado como obra cultural de un pueblo o que tenga carácter universal.

En esto también entra la cultura actual en sus distintas formas de expresarse como una cultura viva.

La animación tiene que ir orientada sobre todo a la participación en la cultura y no tanto a el "consumo" de cultura. Es una Educación en el goce estético.

Como Educación para la asimilación del patrimonio cultural heredado las actividades están orientadas sobretodo a visitas a aquellos sitios donde se exponga este arte y a la posterior reflexión sobre lo encontrado a nivel personal y compartiéndolo con el grupo.

Como difusión de la cultura viva a través de todas las formas de expresión de esta que podamos encontrar desde el graffity hasta la apreciación cultural de obras periodísticas, es decir cualquier muestra refleja de nuestra cultura o de los fenómenos a la que esta se somete.

Creación artística-cultural no profesional: se trata de primar la creación artistico-cultural individual o colectiva (sobre todo la colectiva), con el animo de desarrollar en el individuo nuevas formas de expresión. Aquí se acuña la expresión de "Ocio

creativo". Es la búsqueda de la afirmación de la propia personalidad cultural.

Para llevar esto a cabo hay una infinidad de campos en los que se puede realizar el individuo : música, pintura, artes plásticas, teatro.....

Lúdicas: de esparcimiento, recreación, ejercicio físico, participación popular. Están orientadas sobre todo a el trabajo en equipo, a crear en el sujeto el sentimiento de pertenencia a un grupo y a dejar de tomar el ocio como un campo de consumismo para tomarlo como un campo de realización personal.

PRINCIPIOS TEÓRICOS.

El grupo como sistema interaccional: por lo tanto existe una necesidad de no estudiar los fenómenos aislados, sino siempre en estrecha relación con el contexto en el cual tienen lugar.

Todo contexto se define por tres elementos:

- Relacional: relativo a la red social en la que se encuentra inmerso el sujeto.
- Físico: conjunto de elementos espacio temporales y arquitectónicos de una situación.
- Instrumental: el tipo de técnicas, métodos y objetos utilizados por el grupo.

Ante todo tenemos que catalogar a los grupos sociales como sistemas abiertos.

Principio de totalidad: implica la existencia de una relación de interdependencia entre todos los miembros de un grupo; Lo que dice o hace cada componente influye en todos los demás, pero evidentemente en distinto grado. Cuanto más alto es el Estatus de una persona mayor será la repercusión de sus intervenciones.

Una consecuencia de todo esto es la no sumatividad del sistema, sino que este tiene una especificidad propia que lo trasciende, debida tanto a los rasgos individuales peculiares de sus miembros, como a los parámetros organizativos específicos que lo caracterizan.

Retroalimentación: indica el intercambio de información que entre los miembros de un grupo se produce constantemente de forma multidireccional. Esto caracteriza al

sistema por no poder analizar los comportamientos de sus miembros en términos de causa efecto, ya que estos poseen siempre un carácter bidireccional y mutuamente contingente. Esta retroalimentación no solo se produce entre los diferentes miembros del grupo sino también del grupo con el resto de grupos que integran el sistema social en el que se desarrolla.

Equifinalidad: Indica que para explicar los resultados obtenidos por un grupo cualquiera y su situación actual, será más importante conocer sus parámetros organizativos que las condiciones iniciales de las que partió. A la hora de trabajar con grupos, se pueden suplir muchos de los déficits de partida de sus miembros si el grupo se estructura adecuadamente. El animador ha de tener un papel decisivo en esta estructuración.

Papel del animador como líder grupal: La concepción del ejercicio de liderazgo es relativa, no existe un estilo válido universalmente, esto depende de:

- Las características típicas de la persona que va a ejercerlo.
- Las particularidades del grupo y de sus miembros.
- Los factores contextuales y situacionales.

En un primer momento será más positivo el partir de una mayor guía e intervención del líder, para ir estimulando paulatinamente los recursos del grupo y la asunción progresiva de responsabilidades por parte de sus miembros. Hasta llegar a un momento ideal en el que el monitor ya no sea necesario. Por otra parte un estilo de liderazgo participativo prematuramente impuesto puede hacer que éste sea entendido como un signo de incompetencia; otra posibilidad es el caso contrario, que una vez que sus componentes han evolucionado y reclaman una mayor implicación en las tareas organizativas, el líder no delegue y se convierta en un obstáculo para el desarrollo del grupo. De todas formas algo muy importante a tener en cuenta, es que las estrategias utilizadas por el animador sobre el grupo, no se han de basar tanto en explicaciones verbales explícitas, como en comportamientos no verbales y en la coherencia entre ambos.

El error: En todo proceso complejo puede ser inevitable cometer errores, estos han de ser tomados de la siguiente forma: cuanto más tengamos en cuenta las vías equivocadas seguidas y las posibles razones de los fallos, modificando nuestra actuación en función de ellos, más fácil será que lleguemos a implementar una

estrategia de tratamiento efectiva para ese grupo en concreto.

Objetivos del grupo: Un grupo se forma cuando un conjunto de personas que poseen unas necesidades comunes se asocian para resolverlas. Por lo que tienen que tener unos objetivos definidos de una forma:

-Clara -Operativa

-Manifiesta -Participativa

-Unitaria.

Para ello, el animador deberá generar un clima de confianza grupal en el que cada persona se sienta cómoda y con el suficiente grado de libertad como para poder expresar sus opiniones sobre cuáles deben de ser estos objetivos comunes y a través de que actividades deben conseguirse.

Normas: Estas surgirán a lo largo del tiempo, a través de un proceso de ensayos y errores acerca de lo que se puede o no hacer, de tal manera que cada comportamiento admitido va creando un precedente que ayuda a prefigurar una norma específica. Son un soporte principal del grupo, contribuyendo a configurar la "conciencia de grupo" y el sentimiento de pertenencia entre sus miembros, y discriminando, casi automáticamente, el comportamiento tolerable del sancionable.

Estructura: En función de las desigualdades individuales, empezarán a establecerse determinadas relaciones entre los diversos componentes, los cuales se configurarán en una pauta organizacional específica característica de ese grupo, que será su estructura. Las razones de que se creen estructuras estables en los grupos son principalmente tres:

- Especialización entre sus miembros de manera que cada uno tenga asignadas determinadas funciones.
- Las diferencias existentes entre sus miembros en cuanto habilidades, capacidades y rasgos de personalidad.
- El contexto físico y social en el que se desenvuelve el grupo

C) TÉCNICAS:

Técnicas para estudiar a los grupos.

Observación:

Depende principalmente de la sensibilidad y capacidad perceptiva del monitor. Este debe entrenarse en la observación sistemática de los fenómenos grupales, en concreto en:

- No debemos fijarnos sólo en lo que se dice, sino también en todo el conjunto de señales que acompañan a las palabras.
- El monitor debe tratar de conservar su objetividad y ver las cosas "desde fuera" con un cierto distanciamiento.
- Evitar la realización de interpretaciones apresuradas.
- Estar en constante alerta y sensibilizado a todo lo que ocurre.
- Dar muestra de empatía, que nuestra comprensión del tema sea reflejada en nuestra forma de actuar.

Los factores a los que se debe prestar atención son:

- El mismo animador.
- Los miembros del grupo.
- La dinámica del grupo.
- Los objetivos del grupo (en que medida se están alcanzando).
- Las condiciones del entorno de la reunión.

Técnicas Sociométricas:

Pueden proporcionar información sobre las dos dimensiones fundamentales de todo grupo: la afectiva y la productiva. Han de ir encaminadas a consecuencias prácticas, deben tener un carácter dinámico. Hay que tener mucho cuidado puesto que pueden convertirse fácilmente en instrumentos de manipulación del grupo.

Cuestionarios:

El peligro de los cuestionarios radica en que las respuestas pueden dar una visión parcial y distorsionada de la realidad, sobre todo, en el caso de que el grupo no esté suficientemente motivado por el tema.

Técnicas para trabajar con grupos:

Técnicas para grandes grupos:

Congresos, asambleas, jornadas...

Técnicas de información con expertos:

Simposium, panel, mesa redonda, entrevista...

Técnicas de intervención activa de grupo:

A) De trabajo conversacional: Clínica del rumor, fórum, seminario, Phillips 66, cuchicheo...

B) De trabajo con objetivos ajustados: Dinámicas de conocimiento, de comprensión, de rotura de bloqueos emocionales, de apertura...

D)FINALIDADES Y OBJETIVOS:

"Los valores que constituyen el eje de la animación sociocultural son:

a) La animación se halla al servicio de una democracia cultural que implica que toda persona tiene vocación de asumir de uno u otro modo, una función de animación de su comunidad para contribuir al desarrollo cultural emergente de todos los que la componen.

b) Se trata de un proceso de Educación Permanente que permita a cada cual desarrollar su formación desde el nivel en que se halla y en referencia a situaciones concretas de responsabilidad.

c) La animación implica el reconocimiento de los valores de pluralismo y de cooperación en un clima no competidor".

Instituto Central de Cuadros,

Bélgica.

"El primer principio básico en el que descansa la animación sociocultural es la fe en la persona. Creer que cualquier individuo es capaz de reflexionar por sí mismo, capaz de decidir lo que le conviene".

M. Salas

La finalidad de la animación sociocultural es la de mejorar la comunicación del individuo con el resto, por medio de la integración dentro de un grupo. Tiene como objetivo que los individuos tomen conciencia de sus problemas y sus necesidades, así como las de su entorno, para que por medio de la comunicación con los demás puedan actuar para solucionarlos.

"Lo que debe conseguir la animación sociocultural es que cada persona sea capaz de:

- Informarse, para poder tener una visión y conciencia de su situación social, cultural y política.
- Situarse para captar las necesidades de su ser como persona, comprender la realidad en la que esta inmerso, asumir una actitud crítica frente a ella y hacerse responsable de su propio destino.
- Movilizarse, o sea, ponerse en estado de que pueda expresarse, descubriendo así y comprendiendo cuáles son sus verdaderos intereses y cuales son las causas que impiden realizarlos.
- Organizarse, para defender los propios objetivos y ordenar las actividades en función de la realización de un proyecto personal y colectivo de desarrollo humano y social.
- Acceder a la cultura, adquiriendo un estilo de vida que sea la reconquista de la vida cotidiana como ámbito de realización personal. Participar activamente como agente de transformación y protagonista de la historia, buscando soluciones vitales y creando nuevas relaciones sociales que sean prefiguración de una nueva Sociedad".

Ander Egg. La animación sociocultural, dinamiza el proceso educativo, introduciendo en el la participación activa en remisión del sujeto paciente, haciendo al sujeto voluntario para asimilación de esa cultura por medio de una concienciación personal, grupal y social de si mismo. **GUÍA PARA LA INTERVENCIÓN.**

A) FACTORES QUE INCIDEN EN UN PROGRAMA. Cuando la animación sociocultural toma forma como proyecto, existen una serie de factores que definen este; son las características que tenemos que tener en cuenta a la hora de planificarlo, para que este llegue a buen puerto. Estos factores son en si de todos y cada uno de los proyectos de animación sociocultural. a) Finalidades ideológicas y políticas del organismo promotor. b) Contexto socio cultural y características del grupo al que va dirigido. c) Posición del animador: - Personal: *Dominio de las técnicas. *Creatividad. *Imaginación. *Espíritu de empresa: - Ideologico-politica: El animador siempre debe estar de acuerdo con los objetivos de la institución y el programa. c) Reacción de la gente: grado de implicación y participación.

B) FASES: Son los pasos indispensables a seguir, el orden correcto de aplicación: a) Sensibilización y creación de clima: Se trata de conseguir que la cultura sea una preocupación cotidiana de la gente, fuera de los ámbitos de cultura enlatada de las grandes industrias culturales. Saber sacar a partir de lo que hace la gente la conciencia de lo que los mueve. b) Capacitación de animadores: A partir de sus intereses y aspiraciones manifestadas de forma espontanea, darles la cualificación para el trabajo con individuos vivos, con seres humanos que parten del mismo punto que ellos. c) Instrumentación: - Técnicas de trabajo con grupos. - de comunicación social. - de estudio del entorno. - de comunicación oral. - de organización, programación y administración. - de terapias activas.

d) Promoción y organización: Los programas han de ser organizados en base a un fin, desde unos intereses y un punto de vista y de partida. los programas deben de ser:

- moldeables a cada contexto,
- que evolucionen con este,
- que no pisen el terreno a otros: distintos programas de distintos organismos deben colaborar, aunar esfuerzos.

C) DISEÑO DE UN PROGRAMA: Para realizar un programa la forma más sencilla de especificar todas las variables que tenemos que tener en cuenta es planteárnoslo como una serie de preguntas: **PARA QUÉ?** : planteamiento del contexto y del problema. **¿A QUIEN?:** personas implicadas como destinatarios. **¿POR QUIEN?:** personas implicadas como responsables. **¿DÓNDE?** : lugares y espacios en donde se realizan las actividades. **¿CUANDO?** : cuadro temporal en el que se realizará (usualmente en el tiempo libre de los destinatarios).

¿EL QUÉ? : actividades específicas a llevar a cabo.

¿CÓMO? : técnicas a usar.

¿CON QUÉ? : medios e instrumentos con los que contamos.2.

EJEMPLIFICACIÓN PRÁCTICA.2.1 INTRODUCCIÓN AL CONTEXTO DE ACCIÓN. El ejemplo que explícito a continuación esta basado en la planificación real de unas "Jornadas de Convivencia" para las que el grupo de animadores al que pertenezco ,Asociación Cultural "La Pérgola", fuimos llamados a colaborar. Este tipo de jornadas son convocadas anualmente por la parroquia "La Cena del Señor" de la zona "Ciudad de los Poetas" y "Peña Grande" desde 1974, inicialmente para sus feligreses, y posteriormente desde 1982, año en que empieza a colaborar con mi asociación para cualquier vecino de "Ciudad de los poetas", "Peña Grande", "Puerta de Hierro" y alrededores. **2.2 DEFINICIÓN DE LOS FACTORES EN EL CONTEXTO.2.2.1 Finalidades ideológicas y políticas del organismo promotor.** En julio de 1981 la Asociación Cultural "La Pérgola" nace como respuesta laica a las actividades iniciadas en el barrio Ciudad de los Poetas por la parroquia la "Cena del Señor", con la intención de enfocar estas actividades a un público más amplio, receloso de instituciones seculares. Estas actividades conjuntas entre estas dos entidades empezaron como unos campamentos infantiles de verano orientados a mostrar a los niños la vida en la naturaleza y desarrollar en ellos una serie de principios de independencia y responsabilidad, a través de tener que valerse por si mismos en un nuevo entorno nuevo en el que no se encuentran sus padres, y con la obligación de hacer por ellos mismo muchas de las tareas que en casa no hacen o no ellos solos: limpieza, cuidado de animales, higiene personal... Esta asociación empezaba con un grupo de 7 monitores de los cuales solo 3 eran titulados y unos cuantos padres de "acampados" que ejercían como catequistas en la parroquia. Como nota personal yo entré en contacto con esta asociación como "acampado" y en mi evolución dentro de ella he llegado a ejercer monitorías de tiempo libre,

talleres, etc.. Actualmente soy vicepresidente de la asociación, y en ella colaboramos más de 50 personas como monitores. Las Jornadas de convivencia, nacen como intento de un mayor conocimiento personal y del entorno por parte de los participantes convocadas por la Parroquia la Cena del Señor. En 1987 la parroquia pide a la Asociación su colaboración para estas, para aplicar en ellas las Técnicas de dinámica grupal utilizadas normalmente por sus monitores. En su celebración en 1994 yo he sido el coordinador tomando como tema "Inmigrantes: diferentes pero iguales".

2.2.2 Contexto socio cultural y características del grupo al que va dirigido.

El contexto social es como ya decimos los barrios de Ciudad de los Poetas y Peña Grande, siendo la mayor parte de la gente que se suma a nuestros programas de nivel socio económico medio, y culturalmente entre los adultos oscila entre nivel elemental y titulaciones medias o superiores, y en jóvenes por su edad la mayoría se encuentran entre final del bachillerato y carreras medias o superiores. El tema de estas jornadas surge como respuesta a una serie de actos xenófobos y racistas contra poblaciones marroquíes cercanas, y contra sudamericanos del mismo barrio. Las personas que vienen a estas jornadas suelen ser un grupo más o menos estable de unas 100 personas que anualmente en febrero por invitación nuestra y de la Parroquia la Cena del Señor se paran para reflexionar durante un fin de semana sobre un tema que les proponemos fuera del bullicio de la gran ciudad.

2.2.3 Posición del animador.

La posición del equipo de monitorías con respecto a estas Jornadas es la de pasarlo bien durante un fin de semana ayudando a reflexionar a un grupo de jóvenes y adultos sobre cosas que les rodean pero no se fijan en ellas. Los monitores somos todos voluntarios y no percibimos ningún tipo de gratificación económica por nuestro trabajo.

2.2.4 Reacción de la gente.

Por la experiencia de otros años, el grado de implicación es muy grande, incluso en aquellos que vienen por primera vez, el ambiente que se desarrolla es sobre todo de paz, tranquilidad, descanso, reflexión y por supuesto dialogo y diversión.

2.3. DEFINICIÓN DEL PROGRAMA.

Los puntos 2.3.1, 2.3.2 y 2.3.3 es decir la respuesta a las preguntas ¿para que?, ¿a quien? y ¿por quien? creo que ya han quedado suficientemente respondidas en el apartado anterior, por lo que paso directamente a el punto...

2.3.4. ¿DÓNDE? y ¿CUANDO?

Habitualmente en el mes de octubre solemos llamar al Monasterio S. Juan de la Cruz de Segovia, para hacer la reserva de todas sus plazas durante un fin de semana de febrero en concreto este año reservamos viernes 25, sábado 26 y domingo 27 de febrero incluyendo desayuno, comida, merienda y cena para al menos 100

participantes durante dos días (la cena del viernes se cambia por la del domingo). A partir de ese momento, se abre la convocatoria de plazas en el despacho de la Asociación y en la Parroquia la Cena del Señor. 2.3.5. ¿EL QUÉ?

Al llegar a este punto nos planteamos las fases por las que tiene que pasar el grupo, el proceso que solemos utilizar es el siguiente:

-Creación del ambiente: por las características temporales dedicamos la velada del viernes, solo y exclusivamente a la creación del clima, por medio de juegos o dinámicas de conocimiento. Lo que buscamos es un punto de distensión en el que se olviden (nos olvidemos, al fin de al cabo los monitores también tenemos que ponernos en situación) del trajín diario, las preocupaciones, y exista una apertura al grupo.

-Toma de contacto con el tema: en la mañana del sábado lo primero que hacemos es dar unos textos y se divide en grupos de 8 personas, primero se les deja un tiempo para "el paseo" es decir cada uno por separado bien por el huerto, el jardín o cualquiera de las instalaciones de la casa para reflexionar sobre el texto, y escribir una carta a un amigo supuesto contándole lo que produce en si esa lectura.

-Determinación de las posturas: los grupos formados al azar anteriormente se reúnen y ponen en común las cartas, creando una reunión semidirectiva, es decir, pudiendo crear un pequeño debate con objetivo ahondar no en una discusión, sino en la forma de ver el tema de cada uno. Tras esto en asamblea general, un secretario de cada grupo, evitando en lo posible que sea el monitor, cuenta a la asamblea lo que ha salido en la reunión de grupo.

-Abordaje del tema desde la perspectiva del sujeto : aquí lo que pretendemos es una implicación total del individuo, viendo no solo su postura, sino las posturas de los demás, e incluso haciendo que defienda posturas que no son la suya.

-Reflexión: reunidos en grupos elegidos al azar, no coincidentes con los anteriores (en la medida de lo posible).

-Abordaje del tema a través del testimonio real: exposición o simposio entre expertos o implicados en el tema abierto a la participación de todos los presentes.

-Reflexión en grupos: también elegidos al azar, consecuencias sacadas por cada uno mostradas por consenso en algún tipo de expresión plástica: un mural, mimo,

teatro... siempre con un narrador que explica la significación de todo.

-Puesta en común en asamblea de lo hecho en los grupos: en forma de evaluación de las jornadas.

TRABAJANDO EN GRUPO

Una definición básica de grupo es: "un conjunto de individuos que comparten un fin común y que se caracteriza por una relación de interdependencia entre sus miembros".

Hay muchas formas de grupos, distinguiéndose dos como las más comunes: Grupo Primario y Grupo Secundario. El grupo primario consta de un número reducido de miembros, típicamente de 3 a 15 personas, y se caracteriza por la frecuente interacción de sus miembros y por la relación cara a cara que se genera al tener objetivos y metas en común. Otra característica importante es la conciencia que tienen sus miembros de pertenencia al grupo. Por su parte el grupo secundario se caracteriza por estar conformado por un mayor número de miembros, y por lo tanto, generar relaciones más lejanas entre las personas que lo componen, de esto se desprende además que existe una vaga conciencia de pertenencia entre sus componentes.

El trabajo en grupo es una metodología de enseñanza/aprendizaje que se enmarca más apropiadamente dentro de la categoría de los grupos primarios. Esto debido a que, para que realmente cumpla con su objetivo pedagógico, debe tener un número reducido de miembros para que cada uno de los integrantes tenga un rol activo dentro del grupo.

Este rol activo de los estudiantes en su proceso de aprendizaje implica un cambio o transición desde el modelo pedagógico tradicional en el que se considera al alumno como un receptor pasivo de la información que el profesor provee. En la pedagogía tradicional, el profesor es el único que detenta la autoridad en la sala de clases y la responsabilidad de entregar el conocimiento a los alumnos. En cambio, al utilizar el trabajo en grupo, la responsabilidad del profesor es compartida con los alumnos, quienes asumen entonces parte de la autoridad y del rol de enseñanza del profesor.

Pensemos en una sala con un profesor dictando a una clase de 30 alumnos, al

realizar una pregunta a todo el curso, un alumno se levanta y responde. El porcentaje de participación de los alumnos es 1 de 30, es decir, un 3,3%, ¿qué sucede con el resto de los alumnos? Se supone, o se espera que el restante 96% esté prestando atención.

Analicemos qué sucede, en cambio, cuando otro profesor realiza una actividad grupal llamada "Juntando Cabezas" en la cual reúne grupos de cuatro estudiantes asignándole a cada miembro del grupo un número del 1 al 4. El profesor asigna a todos los grupos una tarea con una consigna como "asegúrense que todos en este grupo sepan sumar $1/2$ mas $1/6$ ". Posteriormente, el profesor nombra uno de los números y sólo los alumnos con ese número pueden responder. Al momento de responder, uno de cada cuatro alumnos participa, es decir, un 25% de la clase.

La diferencia es notable y se hace aún más importante si se considera que en un momento dado todos los alumnos (el 100% de la clase) deben participar para encontrar y saber la respuesta correcta ya que el profesor puede llamar a cualquiera de los cuatro números. La estructura "una pregunta a la clase - una respuesta a la pregunta" plantea un ambiente educativo competitivo que sólo permite a los más capaces participar, relegando al rol de simples espectadores a los demás alumnos. Por su parte, la estructura "juntando cabezas" obliga a todos los alumnos a participar, tanto los más capaces como los más desventajados.

El trabajo en grupo implementado en la sala de clases es fuente de dinamización para los alumnos debido a la necesidad que se les presenta de interactuar y colaborar con otros compañeros para lograr la consecución de las tareas asignadas, las cuales no podrían ser resueltas si trabajaran individualmente. Por otra parte, también implica una mayor actividad y compromiso para el profesor ya que debe dejar de lado la relativamente cómoda posición de estar parado frente a una clase repitiendo año tras año los mismos contenidos escritos en sus apuntes. En esta modalidad de trabajo, el profesor entrega parte del control de la clase a los alumnos, quienes son dejados en relativa libertad para trabajar, teniendo que rendir cuenta del proceso de trabajo y del producto final de su tarea. La supervisión del profesor no es directa e inmediata, sino que principalmente al finalizar la tarea asignada.

Debe quedar claro, finalmente, que el trabajo en grupo "se aprende", requiere de un aprendizaje de habilidades sociales cooperativas.

Teorías modernas de aprendizaje y Dinámicas de grupo

Existen dos caminos fundamentales para la adquisición de conocimientos: El aprendizaje teórico y el aprendizaje por medio de la experiencia vivencial. Estos dos caminos no se rechazan, por el contrario, su complementación es necesaria para lograr un aprendizaje completo e integral sobre cualquier tipo de conocimiento humano.

Como muchas áreas, la capacitación se encuentra en una situación difícil, pues debe afrontar el creciente desafío de justificar su eficacia antes los grandes cambios que se están produciendo en las organizaciones y en los adelantos tecnológicos.

Es increíble la cantidad de personas que no saben cómo hacer su trabajo apropiadamente. Día con día, vivimos en carne propia el alto número de equivocaciones de las personas en tiendas comerciales, restaurantes, oficinas de gobierno, etc. Las organizaciones están llenas de personas que no están realizando bien su trabajo.

El resultado de todo esto es que no pasa un día sin que existan clientes molestos, se les proporcione información inexacta, las fechas límite no se cumplan o que alguien oprima la tecla equivocada en una terminal de computadora y provoque problemas en un sistema crítico. Y éstos son sólo algunos de los problemas visibles.

La incompetencia está dañando la productividad, calidad y rentabilidad de las organizaciones en forma alarmante. Los altos niveles de incompetencia afectan todo, desde la moral hasta la productividad, pasando por el trabajo en equipo.

Teóricamente, la capacitación debería resolver los problemas mencionados en párrafos anteriores; sin embargo, la forma en que actualmente se intenta lograr que el personal adquiera conocimientos y habilidades no tiene absolutamente nada que ver con la forma en que realmente las personas aprenden. Los instructores se apoyan en conferencias, memorización y manuales. Capacitan a las personas de la misma forma en que muchas escuelas enseñan a los estudiantes: ambos se apoyan en el aprendizaje teórico tradicional, y nadie recuerda mucho de lo que se enseñó y lo poco que se aprende no se traduce en habilidades útiles.

El modelo tradicional está basado en la creencia de que la gente aprende

escuchando y memorizando: Memoricen la formula; memoricen las políticas y los procedimientos del manual de capacitación, etc.

En realidad este modelo no tienen nada que ver con el aprendizaje, tienen que ver con la memorización a corto plazo de información sin sentido que jamás tendrá una aplicación práctica en la vida. Este modelo no tiene la intención de ayudar a las personas a adquirir habilidades practicas sino a satisfacer la creencia de que se está adquiriendo conocimientos.

Debido a que las personas se esforzaron diligentemente en la escuela durante muchos años, se convencieron a sí mismos de que debe haber habido mucho aprendizaje de por medio. Como resultado de esto, lo repiten en las situaciones de trabajo.

Por todo lo citado, nuestra realidad es que a muchas personas no les agrada la capacitación, la odian apasionadamente. Es vista como un mal necesario por los directivos y con desdén por los empleados.

Idealmente, la capacitación debe conducir a un mejor rendimiento en los planos del individuo, el trabajo y la organización, y esto debería traducirse en una ventaja competitiva para la organización.

Sin importar lo mala que haya sido la capacitación, la oportunidad se encuentra ahí para las organizaciones que desean revertir esta situación. El reto inicia con un cambio en nuestras creencias en relación al aprendizaje. Debemos desechar la creencia de que "La letra con sangre entra", por un pensamiento que se atribuye a Wald Disney:

"Prefiero entretener a la gente con la esperanza que aprenda que enseñar a la gente con la esperanza de que se entretenga"

Es posible mejorar las técnicas de enseñanza- aprendizaje utilizadas en capacitación, porque existen técnicas más efectivas para lograr el aprendizaje en los adultos.

A medida que las personas van adquiriendo madurez, aumenta su necesidad y capacidad de dirigir el aprendizaje por ellos mismos, así como la capacidad de utilizar su experiencia personal como recurso para el aprendizaje y organizar el aprendizaje en función de los problemas de su vida. El proceso de aprendizaje

tradicional es una experiencia pasiva que los adultos no suelen tolerar.

La nueva tecnología didáctica ha encontrado caminos para facilitar el aprendizaje a través de medios que no se contemplaban en el enfoque tradicional. Las técnicas modernas para facilitar el aprendizaje comparten un enfoque común: Ver al individuo como un todo. Estas técnicas, ya sea que se quisiera dar un curso de contabilidad, idiomas, deportes o liderazgo, se basan en el principio de que el individuo posee mente lógica y mente creadora, posee un CI (Coeficiente Intelectual) pero también un CE (Coeficiente Emocional), posee consciencia e inconsciencia, pero también posee un cuerpo físico.

Las complejas investigaciones llevadas a cabo en la última década sobre el mecanismo del pensamiento han originado la conocida teoría "hemisferio izquierdo/ hemisferio derecho" del cerebro. Esta teoría dice que el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro es responsable del pensamiento analítico, racional y lógico, al hemisferio derecho le corresponden la intuición, la capacidad creadora y la imaginación.

Sea cual sea la materia, las técnicas modernas para facilitar el aprendizaje buscan impedir que el hemisferio izquierdo, el hemisferio derecho, la consciencia, la inconsciencia, las emociones y el cuerpo físico trabajen enfrentados y no desplieguen su máxima capacidad. Pretenden que todos actúen de modo coordinado para que le individuo despliegue toda su potencialidad.

Se ha descubierto que, gran parte de nuestro aprendizaje es inconsciente, de lo que se trata es de crear un entorno abierto que maximice las oportunidades de aprendizaje, un entorno abierto que permita explotar y experimentar sin peligro, en el que las personas puedan mostrarse como son; un entorno en el que los capacitandos asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje, al tiempo que se hacen cada vez más responsables de su desarrollo personal y profesional.

El aprendizaje se da conjuntamente en la relación cuerpo/mente, es decir integralmente. Estos descubrimientos han debilitado la creencia tradicional de que el cerebro es el único almacén del aprendizaje. Para estas teorías, el aprendizaje es experiencia, una experiencia a través de nuestros sentidos, mediante los cuales entendemos al mundo que nos rodea.

Por consiguiente, es primordial crear ambientes donde la experiencia sensorial sea

rica y libre, donde exista la posibilidad de formar patrones de aprendizaje complejos, donde estén involucrados los sentidos y las emociones, comprometiendo totalmente a quien aprende.

La Programación Neurolingüística dice que nuestro mundo de experiencia interior se compone de sensaciones, sonidos e imágenes, al igual que el exterior. Del mismo modo que diferimos unos de otros en nuestra manera de utilizar los sentidos exteriormente, también diferimos en nuestra manera de pensar. Hay personas que se hablan mucho a sí mismas, mientras que otras piensan más en imágenes, y otras en forma de sensaciones o sonidos. Cada persona es distinta. Por lo que, es muy importante crear ambientes de aprendizaje donde se utilicen técnicas variables de modo que se incluyan distintas maneras de decir la misma cosa, para que los visualizadores puedan ver que esta diciendo, los auditivos puedan oírlo con plena claridad y los que piensan mediante sensaciones puedan captar bien el sentido

Otro principio de las técnicas modernas para facilitar el aprendizaje se basa en la idea de que la mente puede aprender con mayor rapidez y facilidad si el cuerpo funciona a ritmo más eficiente. Los fisiólogos descubrieron, hace años que sí una persona relaja su tensión muscular puede recordar mejor lo que había estudiado. Así mismo, descubrieron que con un ritmo cardiaco más lento, aumenta la capacidad mental en forma notable.

Un último descubrimiento es que existe una unión poderosa entre el ejercicio y el cerebro. Los movimientos musculares coordinados activan la producción de neurotrofinas, que son sustancias naturales que estimulan el crecimiento de células nerviosas e incrementan el número de conexiones neuronales en el cerebro. Por lo anterior, para facilitar el aprendizaje es necesario crear ambientes en donde se logre que el cuerpo de los capacitandos tenga un estado de relajamiento, un ritmo sincronizado y el suficiente ejercicio para facilitar el aprendizaje.

Por último, el cuerpo, el pensamiento y la emoción están íntimamente ligados a través de impresionantes redes neuronales que funcionan en conjunto. Las emociones son energías en movimiento que pueden controlarse, manejarse y expresarse, estimulan grandes áreas del cerebro logrando conexiones poderosas entre el pensamiento. Por tanto, dicen las técnicas modernas de facilitación del aprendizaje, a mayor emoción en el aprendizaje, mayor integración de éste.

LA TOLERANCIA

Respeto a las opiniones, ideas o actitudes de los demás, aunque no coincidan con las propias: la tolerancia es indispensable para la convivencia.

Capacidad que tiene un organismo para resistir y aceptar el aporte de determinadas sustancias.

Diferencia máxima entre el valor nominal y el valor real de la cualidad o la cantidad de una sustancia o de un material.

Disposición a admitir en los demás una manera de ser, obrar o pensar distinta de la propia,

Diferencia que se consiente en la calidad o cantidad de las cosas contratadas o convenidas.

Máximo error que se permite en las dimensiones de una pieza respecto de las establecidas.

Capacidad de un organismo para aceptar ciertas sustancias sin sufrir daño.

Qué Es La Tolerancia: Tolerar es permitir un mal que se puede evitar, con el fin de obtener un bien. (La palabra permitir a veces significa aprobar, pero aquí se utiliza en el sentido de no impedir).

Cualidades De La Tolerancia: La tolerancia requiere distinción entre el bien y el mal, entre verdad y error. El bien y la verdad no se toleran, sino que se aplauden. Sólo el mal y el error puede a veces tolerarse.

La tolerancia se aplica en la práctica; no en la teoría. En la teoría el mal no se aprueba. Sólo se permite en la práctica sin llamarlo bien. Aquí se puede incluir la conocida idea de caridad con las personas y firmeza ante el error.

Sólo hay tolerancia cuando el mal se puede evitar. Si el mal fuera ineludible, no se

trataría de tolerancia sino de paciencia o capacidad de aguante. Es distinto soportar que tolerar.

La tolerancia forma parte de la prudencia. Se toma la decisión de permitir el mal con vistas a obtener un bien.

Diferencias De Tolerancias: La tolerancia es una actitud correcta que no se debe confundir con otros planteamientos.

Para el relativismo no hay verdades, y no se distingue entre el bien y el mal. La tolerancia es diferente pues el mal sigue siendo mal, y no bien, aunque se permita. La comodidad a veces es motivo de permitir males. Pero aquí el mal se produce por debilidad o egoísmo. En cambio, en la tolerancia no se permite el mal por estos motivos sino buscando un bien real.

No es correcto hacer un mal para obtener un bien. Esto es diferente de la tolerancia donde el mal no lo hace uno mismo, sino que se permite que otros lo hagan.

La cooperación al mal de otros es diferente a la tolerancia. En la cooperación se contribuye al mal por hacer u omitir algo. En la tolerancia se contribuye al bien que en ese caso exige permitir un mal.

Excesos Y Defectos De Tolerancia: En cualquier virtud, y también en la tolerancia hay errores por exceso o por defecto. En el primer caso estaríamos en la blandura o permisivismo donde todo se admite. En el extremo opuesto se sitúa el rigorismo donde nada se permite.

Ejemplos De Tolerancia: La tolerancia entra en el campo de las decisiones prudenciales, de modo que los ejemplos pueden ser válidos o no según las circunstancias. A veces lo prudente es ejercitar la tolerancia, pero en el mismo caso con otra situación puede ser mejor atajar el mal. Veamos unos ejemplos.

En la familia a veces hay que tolerar errores y fallos de los hijos, pero en otras ocasiones hay que corregirlos. En ambos casos se busca el bien de los hijos que unas veces necesitan de fortaleza y otras de amabilidad. Ni el excesivo rigor, ni la excesiva blandura son buenas.

Otro ejemplo familiar: Una madre puede dejar a su hijo que tome unas cajas vacías

sabiendo que se le caerán encima. No le dice nada para que vaya aprendiendo. En cambio, intervendrá inmediatamente si se trata de cajas pesadas o con objetos delicados. En un caso hay tolerancia, en el otro se ataja el mal.

En el ámbito deportivo se permite a unos aficionados que insulten al árbitro o al equipo rival. Pero no se tolera que les apedreen.

En el campo de la autoridad civil, suele haber tolerancia con algunos comportamientos juveniles (diversión, ruido, ligeros desperfectos, abandono de desperdicios...). Pero otras actitudes se deben atajar. Por ejemplo, las drogas o las locuras conduciendo vehículos.

Sin embargo, esas mismas acciones que se toleran en la calle probablemente no se deban permitir en casa ni en el colegio, donde precisamente se intenta educar a los jóvenes. Incluso el mismo hecho se puede corregir un día y tolerarlo otro si acaso el chico está más abatido o alterado. El mal sigue siendo mal, pero a veces la caridad reclama permitirlo. La tolerancia es prudencial.

LA PACIENCIA

Paciencia es una Virtud

Merriam Webster define la paciencia como mantener la constancia a pesar de la oposición, dificultad, o adversidad. Un atleta que es paciente vera un desafío desde el principio al final, a pesar de las dificultades encontradas en su viaje. La paciencia es más que una virtud, es un arma poderosa.

El famoso novelista Leo Tolstoy (quizás mas conocido por Guerra y Paz) resumió la importancia de la paciencia con la siguiente frase:

“Las dos armas mas poderosas son la paciencia y el tiempo.”

Y aunque sus palabras no fueron dirigidas al ejercicio, usted difícilmente hallará un mejor consejo. Sin paciencia y tiempo, no espere conseguir nada. Hasta un atleta que trabaja duro pero es impaciente fallará en alcanzar sus metas a largo plazo.

Trabajar duro en cada sesión diaria no es suficiente si estas sesiones no se acumulan en un contexto global, significativo. He visto muchos atletas buenos vencidos por la impaciencia. Entrenan duro todos los días, pero no son lo suficientemente pacientes para ver metas a largo plazo. Su falta de paciencia les niega su trabajo duro y sus planes muy bien diseñados. Hasta el programa más sofisticado no sirve de nada si el atleta no es paciente para progresar de a un paso por vez.

Plantar una Semilla

Alguna vez cosechó manzanas? Imagínese usted mismo recogiendo fruta fresca de un gran árbol. Usted ve la fruta, la toma, y la come. Nunca vio la semilla que generó el árbol. Solamente ve el resultado.

Si planta una semilla de manzano hoy, no espere comer manzanas frescas la semana siguiente. Debe ser paciente si quiere producir resultados que valgan la pena. Este concepto simple también se aplica al mundo del fitness y el deporte. No espere lograr nada significativo en pocos días o semanas. Prepárese para un largo camino lleno de baches, obstáculos y dificultades.

Muchos grandes atletas se creen, falsamente, que son dotados genéticamente. Usted ve el resultado final y no puede imaginarse como el atleta progresó hasta un nivel tan impresionante. Lo que pocos logran darse cuenta, es que ese atleta no es nada más que paciente y diligente.

Por desgracia, la paciencia no vende bien, entonces es raro que usted oiga mencionarla. Mucho de la industria del fitness se enfoca solamente en ingresos. Si la verdad no vende, la verdad no se menciona. La gente quiere resultados rápidos en nuestro mundo actual de gratificación instantánea. Lo rápido se vende bien. Lo lento y constante no. La industria del fitness sabe lo que quiere el consumidor (resultados rápidos), y esta dispuesta a satisfacer estos requerimientos. Si algo lleva tiempo para lograrlo, puede estar seguro que no aparecerá en un comercial televisivo. La gente quiere resultados ayer, no mañana.

Puedo entender la obsesión con la gratificación instantánea. Si podemos hacer algo

rápido, por que no hacerlo? En teoría, la idea tiene su merito, pero en la realidad simplemente no es verdad. La tecnología puede automatizarse, pero no el cuerpo humano. Los cambios positivos llevan tiempo.

La impaciencia es quizás la razón numero uno de por qué los atletas fallan en lograr su potencial. El atleta pone metas, trabaja en ello algunas semanas, no ve el progreso que esperaba, entonces abandona la idea y se mueve a otra meta. Este ciclo continúa una y otra vez. Luego de varios meses de idas y vueltas, atleta no es mejor que cuando empezó. No ha hecho nada sino saltar de un desafío a otro sin ningún resultado.

Otro escenario común ocurre cuando el atleta que se pone varias metas a la vez. Quizás sea diligente, pero no es suficientemente paciente para aplicar una estrategia lenta y constante. Quiere todo ahora y no esta interesado en esperar. Si alguna vez entró a foros de discusión en Internet habrá visto el siguiente mensaje:

“Quiero hacer dominadas con un brazo, jugar al básquet, hacer despegue con tres veces mi peso corporal, corre una milla en 5 minutos, caminar con las manos hacienda al vertical, y hacer 100 abdominales seguidos sin parar.”

Luego el atleta se pone a crear un plan simple de entrenamiento que le permita lograr todas esas metas. Luego de varios meses, el resultado es siempre el mismo. Ninguno.

Ha ido rápido a ninguna parte, con poco o nada de progreso en algunas de sus metas.

Quizás el mejor consejo para alguien que ha caminado en esos zapatos venga de Samuel Smiles:

“El camino mas corto para hacer varias cosas es hacer solo una por vez.”

No puedo hacer más que recalcar la importancia de esta simple afirmación. Si usted desea lograr varios objetivos, comience a trabajar de a uno por vez. Si decide hacer todo de golpe, no logrará nada. Puede servir como suplemento para su plan

principal de entrenamiento.

Por ejemplo, suponga que usted desea lograr un rollout parado con la rueda abdominal.

Comience trabajando con la progresión requerida como adición a su programa regular de zona media (o fuerza). Trabajar hacia esta meta es una simple adición. No hay necesidad de cambiar todo su plan para acomodar una simple meta. Con un esfuerzo consistente, eventualmente conquistará el ejercicio. Marque el objetivo en su lista y prepárese para un nuevo desafío. Se sorprenderá de cuanto puede lograr con este enfoque lento y constante del entrenamiento.

Lesiones y Resultados Retardados Lesiones y resultados retardados son dos parientes cercanos de la impaciencia. Una atleta impaciente busca atajos que no existen. A menudo muerde más de lo que puede masticar. Las dominadas a un brazo son un ejemplo perfecto. Si usted se apura con este ejercicio, puede garantizarse un dolor de codo. La adaptación lleva tiempo, particularmente cuando lidiamos con tendones y ligamentos. Este ejercicio no es para manejarlo en una o dos semanas solamente. Como mínimo espere varios meses, y no se sorprenda si le lleva más de un año. Sin paciencia, nunca logrará dominarlo. Quizás se distraiga debido al bajo ritmo de mejora, o se apura en el proceso y se ve forzado a abandonar debido al dolor. La única forma de lograr el desafío (cualquier desafío) es con una dosis igual de trabajo duro y paciencia.

Los resultados retrasados también se relacionan con la impaciencia. Este problema a menudo retrasa a atletas altamente motivados. Son muy ambiciosos y no creen en la calidad en vez de la cantidad. Mas trabajo es su solución para los problemas de objetivos. Por desgracia, la impaciencia sobrepasa a la ambición. A menudo los atletas de fuerza a menudo sufren de este problema. Los días de descanso y recuperación los consideran días perdidos. En la mente del impaciente, por que perder tiempo con descanso cuando podrían estar levantando en vez de eso? El impaciente no tiene tiempo para la recuperación y restauración. No es duro, entonces no puede hacer bien, no? Malll!!!

Si usted levanta pesas hoy, no espere mayores ganancias de fuerza cuando se

despierte mañana. El tiempo y la paciencia son críticos para la reparación de tejidos y crecimiento. Los medios activos de recuperación y restauración no deben pasarse por alto. Nadie niega la importancia del trabajo duro, pero el trabajo duro solamente no es suficiente. Piense en usted levantando pesos máximos. Si intenta varias series sin descanso, no va a levantar nada cercano a su máximo! Se necesita un descanso adecuado entre series cuando se trabaja con cargas cercanas al máximo. Si usted es impaciente y se apura, su entrenamiento de fuerza sufrirá. La importancia del descanso también se aplica al plan de entrenamiento general. Si no se obtiene el descanso adecuado entre entrenamientos de fuerza máxima, puede garantizar la aparición de resultados retrasados...

No deber sorprender que el descanso sea una parte integral de la secuencia conjugada de un sistema de entrenamiento. El descanso permite al cuerpo supercompensar del entrenamiento pasado. Aprovechar el efecto retardado de la carga es la base del sistema.

Si nunca se invierte tiempo en restaurar el cuerpo, la supercompensacion nunca ocurrirá.

Por desgracia, los atletas impacientes a menudo subestiman la importancia de la restauración del cuerpo y la periodizacion cíclica de las cargas. (aumentos y disminuciones). Estos atletas a menudo hacen ganancias tempranas, luego se estancan, y son incapaces de trabajar constantemente durante todo el plan.

Su problema no se refiera a la ética de trabajo. Su impaciencia socava su intensidad.

La virtud de la paciencia mitiga en buena parte la tristeza generada, del mismo modo que la impaciencia añade sufrimiento al propio sufrimiento.

Dada la dimensión temporal del ser humano, es importante aprender a esperar pacientemente con confianza en el mañana. Una de las características de la desesperación es que aquel que la padece tiene una visión muy negativa de su futuro, sin embargo, el hombre paciente aprender a sobrellevar las dificultades del día a día porque tiene fe en su destino.

La paciencia se muestra en la acción, en la voz y en el corazón de aquel que aprender a aceptar la realidad tal y como es, sin oponerse a ella como hace el impaciente, que se genera a sí mismo gran cantidad de sufrimiento con su actitud.

En definitiva, el ser humano a través de la actitud interior que adopta ante las circunstancias externas puede alcanzar la felicidad más allá de las adversidades que sufre puesto que tanto el dolor como la alegría son ingredientes inevitables del camino vital.

La paciencia se muestra en la acción, en la voz y en el corazón de aquel que aprender a aceptar la realidad tal y como es, sin oponerse a ella como hace el impaciente, que se genera a sí mismo gran cantidad de sufrimiento con su actitud. En definitiva, el ser humano a través de la actitud interior que adopta ante las circunstancias externas puede alcanzar la felicidad más allá de las adversidades que sufre puesto que tanto el dolor como la alegría son ingredientes inevitables del camino vital.

Tal vez hayan oído este pequeño rezo: “¡Señor, dame paciencia, pero apresúrate por favor!” ¿Qué es la paciencia? Es una virtud que nos ayuda a soportar tranquilamente nuestras tribulaciones y preservar la serenidad en medio de los sufrimientos de la vida, todo por amor a Dios. La paciencia suaviza las penas y evita el enojo y las quejas excesivas. La paciencia es guardiana de todas las virtudes, pues hay obstáculos en cualquier obra buena, y solo pueden vencerse por la paciencia.

Los escritores espirituales no son los únicos que dan fe de la importancia de la paciencia. En una ocasión, un inglés preguntó a Guillermo Pitt qué cualidad era la más esencial par ser primer ministro. Uno había dicho, *la elocuencia*, otro *el conocimiento*, y aún otro *el trabajo duro*. “No — dijo Pitt — es la paciencia o el dominio de sí mismo” (*In Pursuit of Perfection*, Charles Hugo Doyle, p. 133).

No hay mayor prueba de la paciencia o el autocontrol que en nuestros sufrimientos diarios. El sufrimiento es común a todos, pero solo es meritorio si se acepta con las disposiciones correctas. El P. Baltazar Álvarez enumera las cinco causas del sufrimiento que ponen a prueba nuestra paciencia:

- 1) El asalto del tiempo: el frío extremo, el calor excesivo, las tormentas violentas, la sequía, la alta humedad, las inundaciones, los terremotos, etc. Tales pruebas muy a menudo fortalecen la fe al recordarnos del soberano dominio de Dios.
- 2) Las necesidades de nuestra débil naturaleza humana, como la fatiga, la enfermedad, el hambre, la sed, etc. Dios permite estas cosas para que hagamos penitencia por nuestros pecados e incrementemos nuestras virtudes. El mayor de estos sufrimientos es la pena causada por la muerte de un ser querido, dolor que puede durar toda la vida.
- 3) El dolor, la irritación y la frustración debidos a los conflictos personales con otros. Dios utiliza la debilidad de otros para poner a prueba y fortalecer nuestras virtudes.
- 4) Los insultos, el desdén, la oposición, las falsas acusaciones y los malentendidos, que frecuentemente causan angustia mental.
- 5) Los sufrimientos que uno encuentra en el servicio de Dios, como la aridez espiritual, los escrúpulos, las distracciones, las tentaciones y las persecuciones del diablo.

En todos estos casos, el sabio valientemente acepta y carga su cruz porque lo lleva a la salvación eterna. No sólo eso, incluso puede producir una felicidad sobrenatural en esta vida: “Considérenlo una alegría, hermanos míos, cuando seáis probados, porque la prueba de su fe engendra la paciencia.” Los santos sí supieron cómo sufrir con paciencia. Valiente y alegremente cargaron sus cruces porque se dieron cuenta de que la cruz es el mejor don de Dios. Los santos supieron que la paciencia en las tribulaciones es el camino principal para la salvación.

Dios no escogió a un ángel para mediar entre los pecadores y Él. Sino que el Padre envió al Hijo a sufrir y morir para redimir a la humanidad. A diferencia de un ángel, quien podría tener compasión pero no empatía por nuestra condición, Jesucristo asumió nuestra naturaleza humana para compartir nuestras heridas y dolores. Nunca más podrá decirse que Dios no conoce lo que es el sufrimiento por

experiencia personal. Santa Juana Francisca de Chantal explica cómo este ejemplo enfático de Nuestro Señor puede inspirarnos. Hablando de los que nos han ofendido, escribe ella: “¿Con quiénes conversó Jesús? Con un traidor, que lo vendió barato; con un ladrón, que lo insultó en sus últimos momentos; con pecadores y fariseos orgullosos. Y nosotros ¿mostraremos cuán poca caridad y paciencia tenemos a cada sombra de afrenta o contradicción?”

En ocasiones tomamos la salida fácil y nos rendimos. Pero es entonces cuando necesitamos abrir los ojos. Cuando una oveja se extravía del rebaño, el pastor manda su perro, no para devorarla, sino para traerla de vuelta. Así nuestro Padre Celestial, si alguna de sus ovejas se extravía y se va por la senda equivocada, manda sus perros de aflicción para darnos a entender cuáles son nuestros deberes para con Él. Sus perros son la pobreza, la enfermedad, la muerte, la guerra y la pérdida de los bienes materiales o de los amigos.

La paciencia se ejercita cuando resignamos nuestra voluntad a la de Dios y aceptamos nuestras cruces como venidas de la mano de Dios para nuestro bienestar. Nuestras cargas individuales, cualesquiera que sean, son dones de Dios y nos traerán bendiciones, esto es, si las aceptamos con fe y amor. Cuando pedimos ayuda de Dios, es probable que no nos quite la carga de nuestros hombros, más bien nos fortalece para soportar esa carga. La paciencia no excluye forzosamente el deseo de alivio del sufrimiento, pero sí excluye el murmurar de él. Necesitamos orar y ejercitar nuestra paciencia y coraje para soportarlo.

Es fácil pensar que nuestros problemas son mayores que los de otros. Con todo, una visita al hospital más cercano pronto disipará tal ilusión. A menos que seamos muy egocéntricos y ciegos espiritualmente, saldremos del hospital contando nuestras bendiciones y agradeciendo a Dios. En efecto, ninguno de nosotros tienen un monopolio de los problemas. Hay suficiente para todos. Siempre ha habido.

La visión mundana del sufrimiento es engañosa y peligrosa; es irracional e impía. El mundo da al sufrimiento la consideración que debería realmente darse al pecado, pues para él es el mal supremo, y debe combatirse a toda costa como gran enemigo de la humanidad y como algo en que no hay partícula de bien o alguna circunstancia mitigante. Esta visión lleva a enérgicos esfuerzos por abolir el

sufrimiento, haciendo a la gente por ello menos capaz de soportarlo y frecuentemente causando que sus esfuerzos se desperdicien y se dirijan erradamente.

El mundo valora y busca la comodidad, el placer y el estatus. ¿Qué lugar tienen el dolor y la pobreza en un plan de vida como este? ¿Qué necesidad hay, para los fines del mundo, de las virtudes como la paciencia, la resignación, la humildad, la satisfacción, la fe? El mundo no quiere saber acerca del sufrimiento ni hacer provisiones para él.

La verdadera paciencia es una virtud difícil de practicar por causa de nuestro egoísmo y el miedo a la cruz. Es difícil preservar la paz de alma en tiempos de enfermedad, infortunio y estrés. La presión de tantos y onerosos deberes de nuestro estado de vida causan a menudo que seamos impacientes junto con la fatiga de la batalla.

La práctica continua de la paciencia producirá mayor amor por Cristo y por nuestro prójimo. Nos haremos más tolerantes de las faltas de los demás, más clementes y más prestos a ayudar a otros. Este comportamiento será meritorio de manera sobrenatural, pero, obviamente, solo si estamos unidos a Cristo y sacamos nuestras fuerzas de Él. Debemos hacer nuestras buenas obras para su honra y gloria, de lo contrario, todo esto es meramente natural y rápidamente se desvanecerá en lugar de fortalecerse.

Como sucede con cualquier virtud, la paciencia y la semejanza con Cristo se logra por grados. Primero, debemos tener un deseo genuino y serio de adquirir la paciencia, y este deseo debe activarse a través de la oración diaria. Segundo, debemos resolver no permitir que las pequeñas cruces y contradicciones destruyan nuestra paz de alma. Santa Teresa dijo: “Si soportamos las cosas ligeras pacientemente, adquiriremos valor y fuerza para soportar las cosas más pesadas.” Tercero, la meditación en la Pasión de Cristo incrementará nuestro amor a Dios y producirá en nosotros un deseo sincero de imitación: “Cristo ha sufrido por ti, dejándote un ejemplo, para que sigieras en sus pasos.” San Pablo nos dice que pensemos en Cristo “quien soportó tal oposición de pecadores para que no te canses ni pierdas valor.”

El gozo de servir a Dios mana de nuestros corazones y nos capacita, no importa cuán débiles y tímidos parezcamos ser, para cargar la cruz alegremente y hasta triunfalmente. Un excelente ejemplo de esto sucedió en París durante la Revolución francesa:

“Condenada a la guillotina, una comunidad de monjas fue forzada a pasar por las abominables calles barridas por la tormenta, donde reinaba el terror, para llegar al lugar de su condena.

“Las religiosas levantaron su voces serenas y cantaron el sublime himno *Veni Creator Spiritus*. Nunca antes — pensaron sus oyentes — se había cantado esa antífona de alabanza majestuosa tan divinamente: era como si el mismo canto del cielo hubiese descendido y mezclándose con la melodía. El canto celestial no terminó cuando subieron las escaleras del patíbulo y hubo comenzado la carnicería. Voz tras voz tuvo que abandonar el coro a medida que cada monja caía bajo la hoja de la guillotina; al final solo se oyó una voz sosteniendo la santa melodía, sin titubeo ni cadencia, aun cuando las sangrienta navaja cayera y sellara el testimonio del último mártir. La marcha de de los seguidores de Nuestro Señor continúa por patíbulos y sangre, acosados por sufrimientos penosos y agudas torturas; pero, desde el principio mismo, seremos sostenidos por las raciones de su dicha, y esperaremos felizmente su regalo prometido cuando llegue la noche y dejemos caer nuestras armas en el reino celestial.”

El Poder de la Paciencia

Como entrenador, a menudo enfatizo la importancia de un diseño inteligente de programa de entrenamiento.

Variables como la selección de ejercicios, intensidad, frecuencia y volumen deben monitorearse cuidadosamente. Sin embargo, reconocer la necesidad de repasar estas variables no es suficiente. Nosotros, como entrenadores siempre estamos buscando encontrar *mejores maneras*. Buscamos en todos los journals mensuales en busca de nuevo material para pasarles a nuestros atletas. No es raro pasarse varias horas cada semana leyendo nuevas investigaciones y releendo las

investigaciones. Esta sed de conocimiento debe extenderse, porque el conocimiento es un arma poderosa. Nunca critico a nadie que esta ansioso de aprender y mejorar. Aun así, cuando buscamos nuevos y mejores métodos para nuestros atletas, a menudo olvidamos compartir consejos que parecen obvios con ellos.

“Las cosas mas importantes para decir son aquellas que a menudo pienso que noson necesario decirlas – porque son demasiado obvias.”

Guiados por estas palabras, es imperativo comunicarles la importancia de la paciencia.

Todos oímos alguna vez que la paciencia es una virtud, pero en realidad muy pocos viven esas palabras. Entrenadores y mentores regularmente predicán la importancia del trabajo duro, pero pocos comparten esa pasión cuando recalcan la importancia de la paciencia. Quizás la paciencia es un prerrequisito asumido, pero todos sabemos de las faltas de asumir conductas.

NEUROLOGIA

LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE (EM)

Concepto

Síntomas de la Esclerosis múltiple

Enfermedades de la mielina

Formas de evolución de la Esclerosis múltiple

¿Cómo se diagnostica la Esclerosis múltiple?

Causas de la esclerosis múltiple

¿Sabía Ud. que...?

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

Consejos para los afectados

Links

Concepto

Bajo el nombre de esclerosis múltiple, esclerosis en placas o poliesclerosis se conoce una enfermedad degenerativa del sistema nervioso caracterizada por la destrucción de la sustancia blanca que recubre los nervios, llamada mielina, la cual es sustituida por placas de tejido conjuntivo, de tipo cicatricial para entendernos.

Síntomas de la Esclerosis múltiple

Los síntomas de la EM son muy diversos, pues dependen de la zona de sistema nervioso donde la mielina se destruye y se sustituye por las inservibles placas. La mielina no es solamente un recubrimiento inactivo, sino que por ella transcurre la corriente nerviosa. Su destrucción da lugar a síntomas dependientes del "corte" de corriente provocado.

Enfermedades de la mielina

Las lesiones por destrucción de mielina se llaman, en general, desmielinizantes. La EM es la enfermedad desmielinizante por excelencia. Otro trastorno que cursa con desmielinización es el infarto cerebral, debido a embolias, a trastornos circulatorios en general. En personas hipertensas, sin el adecuado tratamiento, se pueden producir infartos múltiples de pequeño tamaño, siendo este un hallazgo frecuente en personas de más de 65 años con hipertensión no tratada. La EM, en cambio, es una enfermedad que suele iniciarse en las primeras décadas de la vida. Su frecuencia varía con la latitud. Así, por ejemplo, en Sudáfrica aparece en 3-10 personas de cada 100.000, mientras que en los países del norte de Europa llega hasta 50 casos por cada 100.000 personas.

Formas de evolución de la Esclerosis múltiple

La enfermedad evoluciona de cuatro formas distintas:

a. Brote - remisión: aparece un brote de la enfermedad (trastornos visuales, parálisis, incoordinación, vértigos...) seguidos de una remisión y de un periodo en

que la enfermedad parece silenciosa. Aproximadamente el 35 % de los casos.

b. Progresiva: tras el primer brote, la enfermedad sigue un curso progresivo. Desarrollan esta forma un 20 % de los casos.

c. Brote - progresión: el curso progresivo se complica con la aparición de nuevos brotes. La sufren el 45% de los pacientes.

d. Benigna: brotes mínimos, con remisión casi total y sin progresión.

¿Cómo se diagnostica la Esclerosis Múltiple?

El diagnóstico debe ser hecho por el neurólogo. La forma de aparecer la enfermedad acostumbra a ser muy engañosa. Hay modos de inicio muy típicos: una neuritis óptica retrobulbar por ejemplo (cuadro clínico consistente en la pérdida de función del nervio óptico, con ceguera de instauración rápida y fondo de ojo completamente normal en la mitad de los casos). Pero otras formas de la enfermedad (unos vértigos, por ejemplo) resultan muy poco evidentes y requieren la presencia de un profesional muy acostumbrado a ver problemas de ese tipo. No es infrecuente que el diagnóstico se realice en el segundo brote o en los siguientes, cuando alguien se percata de la aparición de síntomas neurológicos correspondientes a diversos puntos del sistema nervioso central y que van apareciendo y remitiendo con el paso del tiempo.

La prueba diagnóstica más importante es la resonancia magnética (RM), un tipo especial de imagen diagnóstica obtenida con el paso de ondas magnéticas a través del cuerpo. De todas formas, ella sola no sirve para el diagnóstico de certeza, pues las imágenes de los infartos cerebrales que antes mencionábamos, u otras debidas a edema o inflamación pueden confundirse con las imágenes de desmielinización propias de la EM. De ahí la importancia del neurólogo experimentado para interpretar los signos clínicos y las imágenes de la RM.

También es determinante, para el diagnóstico de la esclerosis múltiple, la prueba de Potenciales Evocados Visuales (PEV) en aquellos casos que cursan con trastornos de la visión.

Causas de la Esclerosis múltiple

Las causas de la esclerosis múltiple no son claras. Factores genéticos, la presencia

de antígenos concretos, ataque por virus, fallos de inmunodeficiencia ligada a los linfocitos T, y ataques de tipo autoinmunitario (el propio sistema inmunitario del paciente atacaría su mielina) han sido citados. Todas las opciones parecen tener visos de realidad, pero aún no sabemos el papel concreto de cada una de ellas. El tratamiento consiste en la combinación de diversos fármacos, cada uno de los cuales puede ayudar en un momento de la enfermedad. Así, los corticoides ayudan en la remisión del brote agudo, aunque no modifican el curso de la enfermedad. Los fármacos inmunosupresores conllevan amplios riesgos, tantos o más que las ventajas. En cambio el Interferon-beta parece la opción más relevante para los casos que evolucionan en forma brote-remisión y formas progresivas. Actualmente hay, en estudio, polipéptidos sintéticos o proteínas básicas de la mielina de extracción bovina, los cuales pueden ser también interesantes en el tratamiento de la enfermedad.

¿Sabía Ud que...?

- Las personas con mayor riesgo de presentar EM son personas entre 20 y 45 años, descendientes de europeos nórdicos, que han pasado su infancia en latitudes templadas y que tienen algún pariente de primer grado que ha padecido esclerosis múltiple.
- El factor genético de la enfermedad se explicaría por el riesgo de padecerla hasta el 3% de los familiares cercanos (frente al 50 por 100.000 en los países con mayor incidencia). En gemelos idénticos la concordancia llega al 26 %.
- No queda clara la presencia de virus como factores causales de la enfermedad. Podría tratarse de virus similares al del SIDA, pero también se ha citado al virus del Herpes Simple. Una moderna hipótesis sugiere la presencia de priones, partículas más pequeñas que los virus y que, por ejemplo, provocan el "mal de las vacas locas" o enfermedad de Jakob-Creutzfeld.
- Las mujeres con EM pueden sufrir rebrotes el periodo post-parto, si bien, a largo plazo, estos rebrotes no empeoran el pronóstico de la enfermedad al compararlo con el de mujeres que no han tenido hijos.

Los síntomas más frecuentes:

- Síntomas neurológicos que afectan a la sensibilidad, al movimiento, a la coordinación o a los órganos de los sentidos, presentados en forma repetida, con tendencia a remitir espontáneamente y a cursar con gravedad aumentada a cada nueva aparición.
- Neuritis óptica o retrobulbar: ceguera total o parcial en uno o dos ojos, de varias horas de rápida evolución. Un 25% de casos se inician de esta forma..
- Dificultades para andar, visión doble, vértigo, dificultades para orinar, son los síntomas que siguen en frecuencia a la neuritis óptica como forma de inicio de una EM.
- Manifestaciones neurológicas claras: hemiplejía, parálisis, ataques tipo epilepsia, son formas menos frecuentes de presentación inicial.

Consejos para los afectados

- Pocos pacientes requieren tanto apoyo y consejos como los de EM. Es imprescindible una acción social solidaria (por ejemplo la campaña "Mójate por la esclerosis") que aporte los medios necesarios para el tratamiento paliativo.
- El paciente debe evitar el sobrepeso, el tabaco y el alcohol.
- Debe prevenirse el calor: están descritos empeoramientos agudos, por ejemplo de la visión, tras una exposición a temperaturas elevadas.
- La terapia ocupacional parece estar mucho más indicada que la física.
- Es importante el consejo genético, para lo cual deben hacerse exámenes especiales que descarten una forma familiar de la EM.
- Las personas con EM tienden a sufrir depresiones, las cuales requieren el pertinente abordaje psiquiátrico. El empleo de según que medicamentos en la EM (por ejemplo, el metotrexate) incrementa el riesgo de suicidioEl interferon, por su parte, aún siendo el tratamiento más exitoso en el

momento actual, también puede acentuar el riesgo de depresión en quien lo toma.

PARKINSON

CUANDO LAS MANOS TIEMBLAN

El cuadro clínico constituido por lentitud de movimientos (bradicinesia), junto con temblor de reposo y aumento del tono muscular (rigidez) fue descrito por vez primera en 1817 por un médico británico, Sir James Parkinson. El nombre de Enfermedad de Parkinson (EP) se usa para definir el síndrome descrito, cuando no se detectan para el mismo unas causas concretas. El nombre de Síndrome Parkinsoniano se emplea para describir el conjunto de signos y síntomas (esto es lo que significa síndrome) caracterizados por rigidez, temblor y torpeza motriz, cuando éste se debe a otras causas neurológicas.

Así por ejemplo hablaremos de Síndrome Parkinsoniano en una persona que tiene el temblor y la rigidez a causa de una Enfermedad de Alzheimer, o en otra persona, la cual ha tomado medicamentos que producen estos síntomas como efectos secundarios. Reservaremos el nombre de Enfermedad de Parkinson para aquellos casos en que, en ausencia de otra enfermedad o causa, aparecen los síntomas referidos sobre movimiento, temblor y rigidez.

La importancia de diagnosticar uno u otro proceso recae en el distinto pronóstico. Lógicamente, el Síndrome Parkinsoniano ligado a otras enfermedades neurológicas tendrá el pronóstico correspondiente a la dolencia causal.

La Enfermedad de Parkinson genuina responde positivamente al tratamiento con un medicamento, llamado L-DOPA, el cual es el precursor de un neurotransmisor cerebral, la dopamina. Dicho neurotransmisor se encuentra alterado en la Enfermedad de Parkinson. Pero otros cuadros de síndrome Parkinsoniano, por ejemplo el debido a la llamada Parálisis Supranuclear progresiva, no responden al tratamiento con L-DOPA. Otro ejemplo de Síndrome Parkinsoniano sería el debido a enfermedad vascular cerebral, el cual debe ser tratado, de forma prioritaria, como cualquier enfermedad vascular, previniendo las microembolias que dan lugar a los síntomas propios de los infartos cerebrales repetidos.

Las características propias de la Enfermedad de Parkinson son las siguientes:

- a. Pobreza de movimientos, torpeza, lentitud. Los primeros síntomas suelen ser de este tipo: disminución de los movimientos faciales con poca expresividad, reducción del parpadeo espontáneo y del braceo durante la marcha, enlentecimiento al vestirse o asearse, pérdida de habilidad y destreza, trastornos de la escritura que se hace lenta y de trazos pequeños, dificultad para la masticación y la deglución. Disminución del tono de voz. Pérdida de la entonación al hablar. La marcha se hace más lenta con dificultades para los giros. En algunos casos, aceleración irrefrenable al andar, con dificultad para pararse.
- b. Temblor, que al principio se interpreta como de nerviosismo. Suele ser temblor de reposo que, en las primeras fases, disminuye cuando se inicia un movimiento. Afecta a los brazos, y más tarde a las piernas.
- c. Rigidez, aumento del tono muscular. Normalmente el paciente no lo valora, pero el médico lo descubre con facilidad cuando intenta mover pasivamente sus extremidades.
- d. Otros síntomas: depresión, llanto, insomnio, pérdida de apetito, desorientación, trastornos de la memoria y de la concentración, aumento de la secreción sebácea de la piel de la frente y de la cara, trastornos de la micción, dificultad para tragar.

El tratamiento de la Enfermedad de Parkinson tiene una base extremadamente racional. La degeneración de un grupo de neuronas situadas en una zona del cerebro llamada "sustancia negra" da lugar a la enfermedad. La degeneración se aprecia por la reducción, en más de un 80 %, del neurotransmisor que dichas neuronas emplean para comunicarse: la dopamina. El tratamiento consiste en aumentar la producción de dopamina, y para ello se administran al paciente tres tipos de sustancias: 1) La L-dopa, precursor de la dopamina, 2) Los inhibidores de la decarboxilasa, el enzima que aceleraría excesivamente el proceso, y 3) Los favorecedores de la transmisión de la dopamina: bromocriptina, lisuride y pergolide.

Otros fármacos que se aconsejan como complementarios son la selegilina y los agentes antioxidantes, como la vitamina C y la vitamina E. Todos ellos parecen

actuar retrasando el curso de la enfermedad.

La L-dopa es el fármaco más importante en el tratamiento de la Enfermedad de Parkinson, pero no está exenta de complicaciones. Aproximadamente la mitad de los usuarios, a los 3 - 5 años de tomar L-dopa, presentan fluctuaciones en la movilidad, pérdida progresiva de respuesta al fármaco, movimientos anormales y trastornos del psiquismo. Las fluctuaciones de la movilidad ocasionan los llamados periodos on-off, de buena y mala movilidad en forma alternante. A veces el "off" se produce al cabo de 2-3 horas de la toma, lo que incita a menudear las administraciones. Ello es una mala técnica: lo adecuado no es aumentar la frecuencia de las tomas (pues cada toma provoca un nuevo periodo "off") sino manejar formas de absorción retardada y combinar los fármacos favorecedores antes comentados (lisuride, pergolide, bromocriptina).

¿Sabía Ud que...?

- Parkinson describió la enfermedad que lleva su nombre como "Parálisis Agitante", indicando los síntomas más relevantes: disminución del movimiento (parálisis) y "agitación" (temblor).
- La Enfermedad de Parkinson aparece entre los 40 y los 70 años de edad, con una mayor incidencia en la década de los 60 años.
- Alrededor el 1 % de personas mayores de 50 años presentan síntomas de la enfermedad.
- Existe un "Temblor Familiar Benigno", de evolución muy lenta y presentación frecuente en miembros de una misma familia. No es estrictamente un temblor de reposo, sino de actitud. Algunos autores creen que es una forma benigna de la Enfermedad de Parkinson, pero el tratamiento es radicalmente distinto. Si no es muy molesto, lo mejor es dejarlo sin tratamiento. Un rasgo conocido de ese temblor es su desaparición con pequeñas dosis de alcohol (lo cual es peligroso). Los fármacos bloqueadores de la adrenalina, que también se emplean en el tratamiento de la hipertensión y de la angina de pecho, son la mejor alternativa.

Síntomas iniciales de la enfermedad

- Torpeza motora en extremidades superiores: enhebrar una aguja, abrochar botones, escribir...

- Temblor de reposo, con la mano sobre el regazo por ejemplo, que aumenta con el nerviosismo.
- Lentitud de movimientos, pérdida de agilidad.
- Disminución de la mímica facial y del braceo al andar.
- Rigidez muscular.

Tipos de temblor

- Temblor fisiológico: leve oscilación de las extremidades a un ritmo de 8-12 ciclos por segundo. Probablemente debido al pulso cardiaco y a la cantidad de adrenalina presente en la sangre. Aumenta con el estrés.

Se exacerba por algunas sustancias: cafeína, teofilina, etc.

- Temblor benigno familiar, anteriormente comentado.
- Temblor de reposo: típico de la Enfermedad de Parkinson y del Síndrome Parkinsoniano.
- Temblor rúbico. Su nombre deriva del llamado "núcleo rojo" (rubrum, en latín) cerebral, cuya destrucción por infarto o degeneración por esclerosis múltiple da lugar a un temblor típico, de 4 ciclos por segundo y
que se acentúa con el movimiento.
- Temblor cerebeloso. Debido a alteraciones del cerebelo (esclerosis múltiple, tumores, etc.) Es un temblor de movimiento, que se acentúa en la terminación de la actividad.
- Temblor ortostático: Aparece en tronco y piernas mientras el sujeto está de pie. Es una variante del temblor benigno familiar, que mejora más con clonazepan que con bloqueadores de la adrenalina.

Tratamientos alternativos a los fármacos

- Neurocirugía: consiste en seccionar el "núcleo pálido" cerebral, una estructura que está hiperactiva en la enfermedad de Parkinson. Sus principales valedores son Delong y Bakay, de Atlanta. Al parecer solamente

producen efectos indeseables en un 1 % de casos. De todas formas solamente está indicada en adultos de menos de 65 años, con importantes fluctuaciones en la enfermedad y que no responden a ningún fármaco.

- Trasplantes. Tuvieron su momento de gloria cuando fueron aplicados en algunos personajes famosos (Cassius Clay / Mohamed Alí, por ejemplo). Desgraciadamente la implantación de células productoras de

dopamina en el cerebro humano plantea abundantes complicaciones inmunológicas y éticas: las únicas células válidas deberían conseguirse de fetos humanos.

ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA)

Introducción

Concepto de ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Primeros síntomas de ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Exploraciones complementarias en ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Frecuencia de la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Genética de la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Nuevos medicamentos y tratamientos en la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Diagnóstico diferencial de la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Pronóstico de la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Teorías para la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Tratamientos para la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

Links recomendados

Introducción a la ELA (esclerosis lateral amiotrófica)

De vez en cuando se producen campañas cívicas llamando la atención acerca de algún problema sanitario con especiales connotaciones sociales: parálisis cerebral, lepra, SIDA, donaciones de ojos, donaciones de sangre, etc. Algunas de estas campañas inciden sobre problemas sanitarios menos conocidos, como en el caso de "Mójate por la Esclerosis" acerca de la esclerosis múltiple. En 1997 se realizó una Maratón en TV3, como campaña de sensibilización común para tres enfermedades degenerativas: la enfermedad de Parkinson, la Esclerosis Múltiple y la Esclerosis Lateral Amiotrófica.

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad bastante desconocida, a pesar de que la imagen de un ilustre enfermo, Stephen Hawking, ha dado la vuelta al mundo y ha estado en los primeros planos de la actualidad desde que, en 1973, desarrollara su teoría acerca de los agujeros negros del espacio. Hawking, en su silla de ruedas, con sus dramáticas contorsiones en cara y extremidades (fruto de la esclerosis lateral amiotrófica) es un caso notable de una potente voluntad de vivir y de trabajar a pesar de las limitaciones impuestas por la dolencia.

Concepto de ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica)

La ELA es una enfermedad neuromuscular, de origen desconocido, en la que falla una parte concreta del sistema nervioso: las neuronas que dan la información a los músculos para que estos se muevan. El defecto concreto aparece en la neurona motora, y a nivel del asta anterior de la médula espinal.

Primeros síntomas de la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

Los primeros síntomas de la ELA suelen ser los siguientes:

- pérdida progresiva de fuerza en extremidades superiores, que se aprecia en actividades normales, como levantar un peso o abrir y cerrar un grifo.
- disminución de tamaño de la masa muscular en brazos y manos,
- trastornos del habla: voz gangosa, dificultades para mover la lengua) son debidos a la pérdida de fuerza en los músculos de la laringe y la lengua.

Exploraciones complementarias en la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

La primera exploración que debe hacerse es el electromiograma (EMG). Es una prueba que permite medir la conducción de la corriente nerviosa y que ofrece unos

resultados extremadamente típicos en la ELA, distintos de cualquier otra enfermedad neuromuscular. Es muy frecuente que, al efectuar el EMG, hallemos lesiones en nervios aparentemente sanos, correspondientes a músculos que parecen normales pero que, en realidad, ya están empezando a ser afectados.

Frecuencia de la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

La frecuencia de la enfermedad está en 3-6 personas por cada 100.000 habitantes. Afecta a personas adultas. La edad media de comienzo es hacia los 50 años, si bien hay casos de afectación juvenil (Stephen Hawking sería uno de ellos). El curso de la enfermedad suele ser desfavorable, aunque un 10-20 % de los casos evolucionan lentamente, de forma "benigna". Para entender el alcance de este concepto, recurramos nuevamente al ejemplo de Hawking: padece una forma "benigna" de la enfermedad.

Genética de la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

Aproximadamente el 10 % de los casos de ELA son de presentación familiar. De ahí la importancia de ciertos estudios genéticos y bioquímicos que permiten demostrar la existencia de este factor hereditario y ayudar en el consejo genético.

Nuevos medicamentos y tratamientos en la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

En estos momentos se encuentran en fase de ensayo algunos tratamientos con factores neurotróficos, sustancias que ayudan a rescatar las neuronas a punto de sucumbir. El factor trófico ciliar y, sobre todo, el factor nervioso derivado del cerebro (BDNF) plantean buenas expectativas de cara a un futuro no lejano. Un dato curioso que nos habla de la creatividad de los investigadores es el desarrollo de animales transgénicos, es decir, con mutaciones genéticas controladas. En ellos se ha implantado un gen humano presente en las formas familiares de la ELA. Los nuevos animales que nacen a partir de ellos son ratones de laboratorio con una especial estructura neuroquímica que permite estudiar las alteraciones tóxicas sobre las neuronas. Se experimenta sobre el "envenenamiento" de las neuronas por acción de unos enzimas alterados, cuya orden de producción está dictada por los genes. Ello permitirá el estudio precoz y detallado de los procesos bioquímicos perturbados en la ELA. Un dato: los animales enferman a los 4 meses de vida y en un mes más desarrollan todos los síntomas de la enfermedad. De esta forma es

posible efectuar los estudios en plazo de 4-6 meses, en lugar de esperar a reunir pacientes voluntarios que deberían ser tratados con los productos nuevos durante 2 ó 3 años. En este sentido, los animales transgénicos son un avance comparable a lo que fue el estudio in vitro de los poliovirus para el descubrimiento de la vacuna antipoliomielítica.

Diagnóstico diferencial de la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

(otras enfermedades con síntomas parecidos)

- Una artrosis cervical grave, que afecte a la médula espinal, puede dar síntomas confusos que pueden hacer pensar en una ELA: pérdida de fuerza y rigidez en extremidades inferiores junto a atrofia muscular en

manos. El electromiograma (EMG), así como la Tomografía computerizada cervical (con frecuencia denominada "scanner") aclaran el diagnóstico.

- Las polineuropatías, en diabetes y alcoholismo, pueden dar síntomas similares. El EMG y el estudio del líquido céfaloorraquideo permiten diagnosticar con certeza la causa de los síntomas.
- Ciertas intoxicaciones, por plomo, aluminio, mercurio o manganeso, entre otros, pueden dar lugar a síntomas semejantes. Deben estudiarse en los casos poco claros.
- Existe una polineuropatía, y solamente una, en que aparecen síntomas propios de la ELA, a saber: fallos de neuronas motoras, atrofas y fasciculaciones. El EMG permite el diagnóstico. Un detalle: esta neuropatía

es de tipo autoinmune y reversible con un bloqueador inmunitario: la ciclofosfamida.

- Hay una zona del Pacífico, en la isla de Guam y la región de Kii en Japón, donde la ELA es una enfermedad común, con tendencia a asociarse a la enfermedad de Parkinson y a la enfermedad de Alzheimer, lo que

indicaría una causa o concausa común para los tres procesos degenerativos.

PRONÓSTICO de la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

- El pronóstico es peor en las formas que cursan rápidamente con problemas de la respiración y/o de la deglución, también es peor en las formas familiares y en las que empiezan en edades avanzadas.
- El sexo no influye en el pronóstico.
- Las formas de aparición precoz tienen una mayor esperanza de vida.

Teorías para la la Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)

- Un 10-20 % de casos están ligados a factores genéticos: un gen que parece ligado al cromosoma 21, y que contendría información errónea acerca de la acción del enzima Superóxido-dismutasa. Se han probado

preparaciones de este enzima para tratar los casos de ELA, pero aún no existen suficientes evidencias para permitir su uso en seres humanos.

- Algunos autores creen que los casos de ELA no familiar (80 - 90 %) son de origen autoinmune. Se han hallado anticuerpos específicos para receptores neuronales, así como linfocitos T activados en la mayoría de

enfermos de ELA. No existen evidencias suficientes que permitan dilucidar si estos hallazgos poseen importancia causal, o son coexistencias dependientes de algún proceso previo.

- La excesiva entrada de calcio en las neuronas es la vía final de la muerte neuronal. Un neurotransmisor, el glutamato, parece acelerar esta vía de destrucción. De ahí los ensayos con inhibidores de la entrada del

calcio (nimodipino, nicardipina), o con antagonistas del receptor del glutamato (riluzol).

Tratamientos

No existen tratamientos exitosos para la ELA. Es una enfermedad muy angustiante, tanto para el enfermo como para su familia. Todos ellos van a necesitar consejo y apoyo. Es frecuente la incidencia de trastornos depresivos, los cuales deben ser tratados. Es factible el empleo de medicamentos paliativos, los cuales disminuyen la rigidez y los calambres musculares. En las fases de la enfermedad en que se ven afectados los músculos de la respiración, hay que plantear la posibilidad de emplear

aparatos para la asistencia respiratoria (el llamado pulmón de acero). Si aparecen problemas para deglutir alimentos, es menester emplear alimentos triturados, o incluso sustentar a través de una sonda.

- Un tratamiento habitual consiste en administrar sustancias desintoxicantes o antivíricas: amantadina, penicilamina, etc. No han demostrado una eficacia generalizada.
- En fase de estudio están los antagonistas del receptor de glutamato (riluzol), así como los protectores de un enzima, la superóxido-dismutasa, la cual destoxifica algunos radicales libres tóxicos fruto del metabolismo normal. Las personas que no tuvieran capacidad para destoxificar estos radicales libres (superóxidos) recibirían en sus neuronas el ataque oxidante que provocaría la destrucción celular.
- Una vía en estudio, que todavía parece de ciencia ficción, consistiría en modificar el gen con información errónea acerca del papel del enzima superóxido-dismutasa. No es irracional pensar que tales vías de trabajo darán frutos prácticos en unos veinte años.
- Los tratamientos sintomáticos van encaminados a paliar los sufrimientos de los enfermos, aunque no modifiquen el curso de la enfermedad. Por ejemplo: los fármacos que reducen la rigidez (espasticidad) de los músculos, como el baclofeno. En pacientes con espasticidad muscular crónica se pueden implantar en el cuerpo bombas de baclofeno, las cuales introducen el fármaco en la sangre de forma regular. Es algo que se hace, con frecuencia, en pacientes tetraplégicos (por accidente de sección medular, por ejemplo).

ASFIXIA

Llamamos asfixia a cualquier situación en que el aire no entra en los pulmones. Como consecuencia, la sangre se queda sin oxígeno. Esta situación da lugar a la muerte si se mantiene más de cuatro minutos, en la mayor parte de las personas.

Algunos deportistas muy entrenados, submarinistas por ejemplo, pueden aguantar tiempos mayores sin respirar.

Las causas de la asfixia son variadas. Entre ellas se encuentran el ahogamiento en agua, la aspiración de gases tóxicos, las sobredosis de drogas, accidentes por electrocución, obstrucción de las vías respiratorias por cuerpos extraños, y los casos de homicidio por sofocación (con un cojín, por ejemplo) o por estrangulamiento.

La consecuencia más inmediata, y más temible, de la asfixia, es el daño cerebral que se produce cuando no llega oxígeno al cerebro. Cuando nos hallamos ante una persona que ha sufrido cualquier tipo de asfixia, es importante reanimarla lo antes posible, con alguna técnica de respiración artificial.

La manera más ventajosa de realizar la respiración artificial, es la del boca a boca. En ella, se sopla aire directamente en la boca de la víctima, para llenarle los pulmones. El cuello debe estar flexionado hacia atrás, para evitar que la lengua tape la entrada de la laringe. Para soplar el aire en la boca, deben taparse las fosas nasales de la víctima. En niños puede insuflarse el aire al mismo tiempo en nariz y boca. Se debe llenar el tórax de la víctima, retirando después la boca y comprobando que el aire se expulsa. La frecuencia del proceso debe ir de unas 12 a 20 veces por minuto. Una vez iniciada, la respiración artificial no debe suspenderse hasta que el enfermo empiece a respirar por sí solo, o bien si un médico atiende al paciente. Cuando empieza a respirar no debemos descuidarnos, pues la respiración puede alterarse de nuevo

En el caso de que el aire no entre en el tórax de la víctima, se debe comprobar que las vías respiratorias no estén obturadas. A veces, la inclinación de la cabeza no es suficiente. También puede ser que los bronquios estén obstruidos, lo que se puede corregir colocando a la víctima de lado y golpeando entre los omoplatos.

También es posible que haya una obstrucción por algún cuerpo extraño. Las obstrucciones más frecuentes se producen al tragar un pedazo grande de La respiración artificial no debe suspenderse hasta que el paciente respire por sí solo. Cuando esto se logra, debe seguirse comprobando que sigue respirando bien hasta que se le puede llevar ante un médico.

comida, que "va por mal sitio". El atragantamiento con trozos de carne puede provocar asfixias graves. En estos casos es menester efectuar la llamada "maniobra

de Heimlich, o "abrazo del oso". Fue inventada por el médico estadounidense Henry Jay Heimlich, y consiste en la aplicación súbita de una presión sobre el abdomen de la víctima. El aumento de presión abdominal comprime el músculo diafragma y éste a los pulmones. Es como si apretáramos un globo para deshincharlo más rápido. Los pulmones expulsan aire a alta velocidad y, al mismo tiempo, el cuerpo extraño.

La maniobra se realiza situándose tras el paciente, rodeando su cintura con los brazos y situando las manos entre el ombligo y el borde inferior de las costillas, y presionando de forma fuerte hacia atrás y arriba.

Importancia de la asfixia

Si el oxígeno falta en el cerebro más de 4-6 minutos, es un tiempo suficiente para producir lesiones irreversibles; si la falta de oxígeno persiste durante más tiempo, se produce, por lo general, la muerte.

Algunas personas que han permanecido sumergidas en agua muy fría durante tiempos más largos, de 15 a 30 minutos, han podido ser reanimadas. Ello es debido al llamado "reflejo de buceo" que provoca una reducción de la necesidad orgánica de oxígeno, así como un cierre de las vías respiratorias que impide la entrada de agua a los pulmones.

La respiración artificial debe iniciarse lo antes posible, pues son importantes las lesiones que produce la falta de oxígeno, aún en poco tiempo. El método de respiración boca a es mejor que cualquier otra técnica. Es el método recomendado por la Cruz Roja y otras organizaciones de primeros auxilios.

El masaje cardíaco

La reanimación cardiopulmonar el masaje cardíaco requiere un entrenamiento previo. Se realiza a pacientes que, además de la parada respiratoria tienen parada cardiaca. Se trata de reanimar la función respiratoria realizando la respiración artificial, y la función cardiaca realizando un masaje cardíaco en la zona torácica. Debe ser efectuada por personas con algún curso de rehabilitación, y mejor entre dos de ellas: una para la respiración artificial, otra para el masaje cardíaco.

Respiradores

Existen aparatos mecánicos que permiten mantener la respiración de forma artificial. Algunos son portátiles, como los que utiliza la policía o el cuerpo de bomberos. Los aparatos denominados respiradores artificiales se utilizan para mantener la oxigenación de la sangre en las intervenciones a corazón abierto. Los pacientes con trastornos respiratorios graves pueden necesitar un ventilador mecánico: introduce el aire con cierta presión en los pulmones a través de un tubo que comunica la vía aérea con la nariz, la boca o incluso una abertura en la tráquea. Los pacientes en coma cuya respiración es dependiente del respirador durante más de 30 días pueden no recobrar la respiración espontánea. En el conocido y debatido caso de Karen Anne Quinlan, en 1976, el tribunal supremo de Nueva Jersey, en Estados Unidos falló que se pudiera desconectar el respirador mecánico bajo ciertas circunstancias de modo que el paciente en coma pueda morir con dignidad. La paciente recobró la respiración y vivió; sin embargo se estableció un precedente para la desconexión de aparatos de soporte respiratorio cuando no se registre ninguna actividad eléctrica en la corteza cerebral.

MAL DE ALTURA

El mal de las montañas

Cuando una persona asciende a una gran altura de forma rápida, le es difícil adaptarse al descenso de la presión de oxígeno que se produce. A cinco mil metros de altura, la presión del oxígeno en la atmósfera es la mitad que a nivel del mar. No es frecuente que las personas corrientes asciendan hasta cinco mil metros, a menos que sea en avión, que mantiene en la cabina presiones correspondientes a mil metros de altura, en las que no hay problema.

¿A qué altitud empiezan los problemas? Más o menos a los 2000 metros, algunas personas ya pueden empezar a sentir molestias. Dolor de cabeza, debilidad general, náuseas, respiración agitada y aumento de las pulsaciones, son los más frecuentes.

El "mal de montaña" o "mal de las grandes alturas" acontece más fácilmente cuando personas poco habituadas a las altitudes efectúan ascensiones relativamente rápidas, bien a pie, bien en vehículo (coche, teleférico). El esfuerzo de subir a pie facilita la aparición de los trastornos. Si se da tiempo para la adaptación y el descanso, suele curar espontáneamente. En excursiones, por ejemplo, es fácil

desandar lo andado, y volver a territorios más bajos, con lo que el problema cesa de forma rápida. En estos casos de excursiones a pie, un riesgo suplementario sería el efecto de la deshidratación y del calor.

También pueden aparecer trastornos cuando alguien se desplaza, para un viaje de varios días, a zonas de gran altitud. En estos casos, si la persona tiene problemas para adaptarse a los cambios de presión de oxígeno, los síntomas que hemos comentado pueden durar más tiempo y requerir tratamiento. Lo más frecuente, de todas formas, es que en dos o tres días, la persona se adapte y vuelva a la normalidad.

Los mayores riesgos se producen cuando personas poco habituadas realizan ascensos rápidos por encima de los 3000 metros. Se trata de alturas inusuales, al menos en nuestro país. En estos casos puede llegar a desarrollarse una inflamación (edema) pulmonar, con síntomas de fuerte tos, esputos rosados o sanguinolentos, fiebre, dificultad para respirar con intensa sensación de ahogo. Requiere el descenso inmediato y atención médica.

Además del pulmón, también el cerebro puede sufrir, y si aparecen síntomas de inflamación (edema) cerebral, tales como dolor intenso de cabeza, incoordinación, visión doble y desvaríos, el descenso inmediato es obligado, así como el traslado del paciente al hospital.

La mejor prevención es la prudencia. Incluso las personas entrenadas pueden tener mal de las alturas si ascienden rápidamente. Por encima de los 2500 metros es mejor ascender lentamente (no más de 300 metros cada día), y disponer días de reposo cuando se sube más allá de los 5000 metros.

¿Tiene el "mal de las alturas" relación con el llamado "vértigo de las alturas"? La respuesta es no. Lo que llamamos "vértigo de las alturas" no es sino un malestar psicológico intenso provocado por el miedo a caer cuando alguien está en un sitio muy elevado. El nombre técnico es "acrofobia", de unas palabras griegas que significan "miedo a los puntos extremos". Este temor se manifiesta por sensación de inseguridad, sensación de que fallan las extremidades inferiores, malestar general, ansiedad y, en muchos casos, temor a perder la conciencia o el control con el subsiguiente riesgo de caída.

Este tipo de trastorno es psicológico, aunque la ansiedad provoca amplias

manifestaciones corporales: tensión muscular, mareos, taquicardia, respiración agitada, etc. Su tratamiento requiere la actuación del especialista (psicólogo, psiquiatra...) En según qué casos el procedimiento curativo consiste en "reaprender" el afrontamiento de las alturas, en lo que pueden ser usados muchos métodos psicológicos distintos: terapia de conducta, técnicas de relajación, hipnosis, etc. En algunas personas, la fobia a las alturas estará enmascarando un proceso de tipo depresivo. En tales circunstancias debe ser el psiquiatra quien decida el camino a seguir, probablemente una combinación de las técnicas psicológicas anteriormente citadas con el empleo de alguna medicación antidepressiva bajo estricto control.

INMERSION SUBACUATICA

Problemas Bajo El Agua

Nadar por deporte, o simplemente por placer, es satisfactorio. Pero si alguien, por cualquier causa, queda con la cabeza dentro del agua, y no la puede sacar en el tiempo adecuado, puede sufrir un accidente por asfixia, que, en casos graves, comporta la muerte.

¿Cuál es el tiempo adecuado para sacar la cabeza del agua? Es muy variable. En los mamíferos, como el ser humano, la inmersión en agua (especialmente si es fría) provoca el llamado reflejo de buceo que hace ir más despacio al corazón, al tiempo que cierra las arterias de la piel, con lo que la sangre se impulsa al cerebro y al corazón. Ello permite supervivencias aún en inmersiones prolongadas, más allá de 15 minutos. La necesidad de oxígeno disminuye por el frío, lo que alarga el posible tiempo de supervivencia. En agua templada, o caliente, el tiempo de supervivencia puede ser mucho más corto, de pocos minutos.

Un riesgo, cuando una persona se está ahogando, es que se le cierre bruscamente la laringe para evitar el paso de agua al pulmón, con el escollo que esto supondría en caso de sacar la cabeza del agua y no poder respirar a causa del espasmo de la laringe.

Otro riesgo, de signo contrario, es que el cerebro desesperado dé la orden de respirar aún cuando todavía estamos bajo el agua. La entrada de agua en los

pulmones también sería una catástrofe.

El reflejo de buceo puede quedar interferido si la persona lleva un traje isotérmico. De hecho, estos trajes deberían llevarse únicamente por profesionales o por aficionados muy conocedores de lo que son los peligros del agua. A finales del pasado mayo falleció una persona en el río Noguera Pallaresa al volcar la barca en que practicaba "rafting". El traje isotérmico, en estos casos, es un arma de dos filos. Por una parte favorece la flotación y protege del frío. Pero, si la persona sufre un golpe en la cabeza con una roca del río y queda inconsciente, la falta de frío bloquea el reflejo de buceo y favorece el ahogamiento si la cabeza queda debajo del agua.

Si la persona traga grandes cantidades de agua, los peligros también son graves. Especialmente si se trata de agua dulce la cual se absorbe por el intestino y es eliminada rápidamente por el riñón pero causando graves desequilibrios. El agua de mar, al contener sodio, causa menos problemas en este sentido. Muchas personas que mueren en el agua no lo hacen por ahogamiento, sino por desequilibrio del riñón y brusco fallo cardiaco tras haber ingerido un exceso de líquido.

El tratamiento de cualquier víctima de ahogamiento debe ir encaminado, en el primer momento, a provocar la reanimación con boca-a-boca, empezando, si conviene, dentro del agua. Si el agua es dulce, no hay que perder el tiempo intentando eliminar la del pulmón, pues se reabsorberá sola. Si el agua es salada, colocar al ahogado boca abajo ayudará a drenar el líquido. Es importante contar rápidamente con personal de auxilio y con material para la respiración asistida. Entretanto, se debe realizar en forma continua la respiración boca a boca y el masaje cardíaco.

La prevención de todos estos casos es el sentido común. No nadar en el mar si las condiciones son inadecuadas. No agotarse yendo mar adentro. Nadar en grupos, y que al menos una de las personas sea experta en natación y en socorrismo. Evitar comer antes de nadar; el corte de digestión no es excesivamente peligroso, pero a nadie le resulta grato marearse y vomitar mientras está nadando. Por otra parte, comer antes de nadar favorecería el síncope (pérdida de conciencia) debido al esfuerzo, porque la sangre corporal, y por tanto el oxígeno, deberían repartirse entre el cerebro y el sistema digestivo. Los niños deberían ir siempre con alguna protección tipo chaleco salvavidas, y estar siempre dentro del campo visual de los

adultos. En los ríos hay que extremar las precauciones, especialmente si hay aguas bravas o remolinos. En deportes de aventura, tipo rafting, no hay que meterse a menos que uno conozca muy bien qué es un río y qué bromas gasta. Y si alguien, no versado en estas cosas, aún así, quiere pasar la agradable emoción, hágalo en verano, cuando las aguas están más mansas que en mayo. En verano, el rafting es más fácil, pero cuando uno se mete en el río ha de tenerle un inmenso respeto: la garantía total no existe. Un factor de prevención adicional, en estos casos, es el seguro de vida que uno contrata automáticamente al inscribirse en un deporte de aventura, tras firmar un papel en que admite saber que pone en riesgo su vida y que exculpa a los monitores por cualquier accidente que se produzca.

Sabía usted qué...

- Hay que comer y beber poco antes de nadar.
- Los niños deben ser sometidos a vigilancia, en cualquier situación. Pensemos que una bañera con 20 cm de agua puede ser mortal para un niño de menos de 1 año.
- Es prudente nadar solamente en lugares donde hay personal de vigilancia.
- Nunca se debe nadar solo en el mar. Al menos una de las personas debe ser un nadador experto y conocer las técnicas de salvamento.
- Los no nadadores y los niños pequeños deben ir con chaleco salvavidas cuando están cerca del agua.
- Los niños deben aprender a nadar lo antes posible.

Los adultos deben ser instruidos en técnicas básicas de reanimación.

LUPUS

What is Lupus?

Lupus is an autoimmune disease where the body's immune system becomes hyperactive and attacks normal, healthy tissue. This results in symptoms such as inflammation, swelling, and damage to joints, skin, kidneys, blood, the heart, and

lungs.

Under normal function, the immune system makes proteins called antibodies in order to protect and fight against antigens such as viruses and bacteria. Lupus makes the immune system unable to differentiate between antigens and healthy tissue. This leads the immune system to direct antibodies against the healthy tissue - not just antigens - causing swelling, pain, and tissue damage.

(* An antigen is a substance capable of inducing a specific immune response.)

What are the different types of lupus?

photo © St Thomas' Lupus Trust

Several different kinds of lupus have been identified, but the type that we refer to simply as lupus is known as systemic lupus erythematosus or SLE. Other types include discoid (cutaneous), drug-induced, and neonatal.

Patients with discoid lupus have a version of the disease that is limited to the skin. It is characterized by a rash that appears on the face, neck, and scalp, and it does not affect internal organs. Less than 10% of patients with discoid lupus progress into the systemic form of the disease, but there is no way to predict or prevent the path of the disease.

SLE is more severe than discoid lupus because it can affect any of the body's organs or organ systems. Some people may present inflammation or other problems with only skin and joints, while other SLE sufferers will see joints, lungs, kidneys, blood, and/or the heart affected. This type of lupus is also often characterized by periods of flare (when the disease is active) and periods of remission (when the disease is dormant).

photo © St Thomas' Lupus Trust

Drug-induced lupus is caused by a reaction with certain prescription drugs and causes symptoms very similar to SLE. The drugs most commonly associated with this form of lupus are a hypertension medication called hydralazine and a heart arrhythmia medication called procainamide, but there are some 400 other drugs that can also cause the condition. Drug-induced lupus is known to subside after the patient stops taking the triggering medication.

A rare condition, neonatal lupus occurs when a mother passes autoantibodies to a fetus. The unborn and newborn child can have skin rashes and other complications with the heart and blood. Usually a rash appears but eventually fades within the first six months of the child's life.

Who is affected by lupus?

According to the Lupus Foundation of America (LFA), 1.5 to 2 million Americans have some form of lupus. The prevalence is about 40 cases per 100,000 persons among Northern Europeans and 200 per 100,000 persons among blacks. Although the disease affects both males and females, women are diagnosed 9 times more often than men, usually between the ages of 15 and 45. African-American women suffer from more severe symptoms and a higher mortality rate.

Other risk factors include exposure to sunlight, certain prescription medications, infection with Epstein-Barr virus, and exposure to certain chemicals.

What causes lupus?

Although doctors do not know exactly what causes lupus and other autoimmune diseases, most believe that lupus results from both genetic and environmental stimuli.

Since lupus is known to occur within families, doctors believe that it is possible to inherit a genetic predisposition to lupus. There are no known genes, however, that directly cause the illness. It is probable that having an inherited predisposition for lupus makes the disease more likely only after coming into contact with some environmental trigger.

The higher number of lupus cases in females than in males may indicate that the disease can be triggered by certain hormones. Physicians believe that hormones such as estrogen regulate the progression of the disease because symptoms tend to flare before menstrual periods and/or during pregnancy.

Certain environmental factors have been known to cause lupus symptoms. These include:

- Extreme stress
- Exposure to ultraviolet light, usually from sunlight

- Smoking
- Some medications and antibiotics, especially those in the sulfa and penicillin groups
- Some infections, such as cytomegalovirus (CMV), parvovirus (such as fifth disease), hepatitis C infections, and the Epstein-Barr virus (in children)
- Chemical exposure to compounds such as trichloroethylene in well water and dust

What are the symptoms of lupus?

Since no two cases of lupus are exactly alike, there is a wide range of symptoms that are known to affect many parts of the body. Sometimes symptoms develop slowly or appear suddenly; they can be mild, severe, temporary, or permanent. Most people with lupus experience symptoms in only a few organs, but more serious cases can lead to problems with kidneys, the heart, the lungs, blood, or the nervous system.

Lupus episodes, or flares, are usually noted by a worsening of some of the following symptoms:

- Achy joints (arthralgia), arthritis, and swollen joints, especially in wrists, small joints of the hands, elbows, knees, and ankles
- Swelling of the hands and feet due to kidney problems
- Fever of more than 100 degrees F (38 degrees C)
- Prolonged or extreme fatigue
- Skin lesions or rashes, especially on the arms, hands, face, neck, or back
- Butterfly-shaped rash (malar rash) across the cheeks and nose
- Anemia (oxygen carrying deficiency of red blood cells)
- Pain in the chest on deep breathing or shortness of breath
- Sun or light sensitivity (photosensitivity)

- Hair loss or alopecia
- Abnormal blood clotting problems
- Raynaud's phenomenon: fingers turn white and/or blue or red in the cold
- Seizures
- Mouth or nose ulcers
- Weight loss or gain
- Dry eyes
- Easy bruising
- Anxiety, depression, headaches, and memory loss

Lupus can also lead to complications in several areas of the body. These include:

- Kidneys - serious kidney damage is a primary cause of death for lupus sufferers.
- Central nervous system - lupus can cause headaches, dizziness, memory problems, seizures, and behavioral changes.
- Blood and vessels - lupus causes an increased risk of anemia, bleeding, blood clotting, and vessel inflammation
- Lungs - noninfectious pneumonia and difficulty breathing due to inflammation of the chest cavity are more likely with lupus
- Heart - heart muscle and artery inflammation are more likely with the disease, and lupus increases the chances of cardiovascular disease and heart attacks.
- Infection - lupus treatments tend to depress the immune system making your body more vulnerable to infection.
- Cancer - lupus increases the risk of cancer, especially of non-Hodgkin's

lymphoma, lung cancer, and liver cancer

- Bone tissue death - a lower blood supply to bone tissue leads to tiny breaks and eventual death of bone. This is most common in the hip bone.
- Pregnancy - lupus increases the risk of miscarriage, hypertension during pregnancy, and preterm birth.

What is Lupus? - Video

A short video by Expert Village explaining a bit about what Lupus is.

How is lupus diagnosed?

As signs and symptoms vary considerably from person to person, there is no single diagnostic test that can confirm lupus. In addition, signs and symptoms tend to change over time and are similar to those of other disorders and diseases. These fluctuations in disease activity make lupus extremely challenging to diagnose.

Currently, doctors use guidelines established by The American College of Rheumatology (ACR) to diagnose lupus (SLE). The guidelines focus on eleven abnormalities that, when combined, suggest that the patient has lupus. To be classified as having SLE, a patient must meet 4 of the following 11 symptoms at any time since the onset of the disease:

1. Serositis - inflammation of the membrane around the lungs (pleuritis) or the heart (pericarditis)
2. Mucosal ulcers - small sores found in the lining of the mouth and nose
3. Arthritis - nonerosive arthritis (tenderness, swelling, pain) of two or more peripheral joints
4. Photosensitivity - skin rash or other symptoms caused by exposure to ultraviolet light
5. Blood disorder - hemolytic anemia (low red blood cell count), leucopenia and lymphopenia (low white blood cell count), or thrombocytopenia (low platelet count)
6. Renal (kidney) disorder - high protein count in urine

7. Antinuclear antibody test positive
8. Immunologic disorder - positives on anti-Smith, anti-ds DNA, antiphospholipid antibody tests.
9. Neurologic disorder - seizures or psychosis
10. Malar rash - rash on cheeks
11. Discoid rash - red, scaly patches on skin that cause scarring

In addition to the above tests, doctors will often conduct a variety of blood tests such as:

- Complete blood count (CBC) to detect anemia, low platelet count, and low white blood cell count
- Erythrocyte sedimentation rate (ESR) to determine the rate at which red blood cells settle to the bottom of a tube in an hour. Rates faster than normal may indicate lupus or another systemic disease, inflammatory condition, or infection.
- Kidney and liver assessment to look for certain enzymes and albumin
- Urinalysis to measure protein levels or red blood cells in the urine
- Syphilis test to determine if anti-phospholipid antibodies are in the blood.

How is lupus treated?

There is currently no cure for lupus, nor has there been a new drug to treat the disease in the last 50 years, although there are a number of new drugs currently being researched or in clinical trials. However, early diagnosis and proper medical treatment can significantly help control the disease and its symptoms. Treating lupus effectively consists of minimizing symptoms, reducing inflammation and pain, helping maintain normal function, and preventing serious complications.

Since the disease affects each person differently, treatments are usually tailored to the specific problems that arise in each person. Medications and dosages will also vary depending on the severity of the disease.

Ads by Google

What Is Fibromyalgia - Fibromyalgia Symptoms & Treatments. Healthcare News & Discussion. - Fibromyalgia.CerebralPalsy.bz

Hypothyroidism Cured - Hypothyroidism is Completely Curable with Iodine Supplementation - 1-Thyroid.com/CA

What Is Fibromyalgia? - For Symptoms, Signs & Soutions on Fibromyalgia. Find out More Today! - newhealthadvice.com

When lupus presents with mild or moderate symptoms, the following medications are commonly used in treatment:

- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) such as aspirin, naproxen sodium (Aleve), and ibuprofen (Advil, Motrin, others). Common side effects of NSAIDs include stomach bleeding and an increased risk

of heart problems.

- Antimalarial drugs such as Hydroxychloroquine (Plaquenil). There is no known relationship between lupus and malaria, but malaria medicines have been useful in treating lupus symptoms and haven prevented

flares of the disease. Side effects include vision problems and muscle weakness.

- Corticosteroids to counter inflammation. Serious long-term side effects include weight gain, easy bruising, osteoporosis, hypertension, diabetes, and increased risk of infection. The risk of osteoporosis can be

reduced by taking calcium and vitamin D supplements.

When lupus presents with severe or aggressive symptoms, the following treatments are commonly used:

- High-dose corticosteroids. These may be taken intravenously or orally to control dangerous signs or symptoms of lupus. However, serious side effects have been observed such as infections, mood swings,

hypertension and osteoporosis. Doctors tend to administer the lowest dose possible that will control symptoms, reducing the dosage over time.

- Immunosuppressive drugs such as cyclophosphamide (Cytosan) and azathioprine (Imuran). These drugs suppress the immune system and may be helpful in serious lupus cases. They also carry a risk of serious side effects such as an increased risk of infection, liver damage, infertility and an increased risk of cancer.

Other common treatments for specific signs and symptoms include:

- Staying out of the sun and wearing sun block to prevent skin rashes. Indoor fluorescent lighting can also trigger skin rashes in some people with lupus. Topical corticoid steroids may be used to treat skin rashes in addition to oral steroids and antimalarial drugs.
- Medication to treat fatigue. Difficulty sleeping, depression and poorly controlled pain are all potential causes of fatigue, and doctors will treat these underlying causes. Medications such as corticosteroids and antimalarial drugs may be used if the cause of fatigue cannot be determined.
- NSAIDs, antimalarial drugs or corticosteroids to treat swelling around the heart and lungs that causes chest pain.

In addition to medications, physicians recommend that lupus patients take good care of themselves. Patients may see a reduction in the frequency and severity of flares if they make healthy lifestyle choices such as:

- Regular exercise.
- Becoming educated about lupus.
- Not smoking.
- Eating a healthful, balanced diet.
- Surrounding oneself with a support system of family, friends, and health

professionals.

Living with lupus

Although there is no cure for lupus, there are several measures that patients can take to cope with the disease.

- Sun care - Use sunscreen with an SPF of at least 15 that can block both UVA and IVB rays.
- Diet - Eat a nutritious and well-balanced diet with limited sugar and salt intake if on corticosteroids. There is some evidence that fish has anti-inflammatory properties, but alfalfa sprouts may increase inflammation.
- Pain management - Apply moist heat to painful joints or soak in a hot tub or Jacuzzi.
- Exercise - Low-impact walking, swimming, aerobics, and bicycling may help prevent muscle atrophy and lower the risk of osteoporosis.
- Rehabilitation - Physical, occupational, and vocational therapists can help you to strengthen muscles, exercise, lower stress, recommend assistive devices, train for a job that does not exacerbate symptoms
- Don't smoke. Quit if you are a smoker.
- Climate - Changes in pressure can exacerbate symptoms. Try to live somewhere with minimal changes in climate and pressure.
- Fatigue - Control fatigue by remaining active and resting for an appropriate amount of time.
- Relationships - Maintain good relationships with the physicians that are helping you to manage lupus. Keep appointments, be honest, take medicines, and respect their time.
- Pregnancy - Keep aware and consult with a doctor about risks associated with pregnancy for you and your child.

- **Cognitive function** - A psychologist or cognitive therapists may be helpful if lupus leads to cognitive dysfunction or memory loss.

This is Lupus? - Video

A video from the Lupus Foundation. Individuals whose lives have been greatly affected by lupus describe the suffering caused by disease and offer ways that you can help find a cure.

Lupus news

Medical News Today is a leading resource for the latest headlines on lupus. So, check out our lupus news section. You can also sign up to daily lupus news alerts, weekly digest newsletters or follow our Lupus Twitter account to ensure that you stay up-to-date with the latest news.

DEPRESION

Descripcion - Trastorno depresivo mayor (TDM)

Depresión es una palabra que tiene dos sentidos. En el lenguaje de la calle decimos "tengo depresión" si estamos tristes, apenados, agotados o desinteresados. En medicina, **DEPRESION** o **TRASTORNO DEPRESIVO** es el nombre de una enfermedad que afecta, por una parte, al estado de ánimo y, por otra parte, a una serie de funciones vitales (concentración, regulación del sueño, fatiga, etc.)

Los síntomas más importantes de las depresiones (TDM) son:

- 1) El bajo estado de ánimo: desmoralización, falta de ilusiones, falta de ganas de hacer cosas, sentirse bajo de tono... y
- 2) La dificultad para hallar distracciones: no se disfruta igual que antes; lo que antes hacía gozar, ahora es más indiferente, si algo distrae es de forma momentánea, la persona se siente como apagada...

Otros síntomas, de los que puede haber uno o varios, son: a) Trastornos del sueño (insomnio, despertar antes de hora, exceso de sueño durante el día...). b) Trastornos del apetito (ya sea perdida, ya sea ganancia de apetito). c) Pensamientos repetitivos

sobre temas que despiertan ansiedad, en otras palabras, cuando se coge un tema de preocupación es difícil sacárselo de la cabeza. d) Ideas negras, pensamientos negativos, mala imagen acerca de sí mismo, sentimientos de culpa o de inferioridad. e) Falta de concentración, sensación de pérdida de concentración o de memoria. f) Fatiga física, generalmente más acusada por la mañana: sensación de estar más cansado por la mañana. g) Alteraciones matinales en general (más fatiga, más ansiedad, "estar más espeso" por la mañana que por la noche). h) Dolores en diversas partes del cuerpo. i) Pérdida del interés sexual. j) En algunos casos graves, ideas de muerte.

Uno de los dos síntomas "mayores" (bajo estado de ánimo, dificultad para disfrutar) casi siempre está presente. Los demás síntomas aparecen en grados diversos: uno o dos de ellos, varios, todos...

Criterios diagnósticos de la depresión (trastorno depresivo mayor)

TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR - TDM - DEPRESION

Para diagnosticar un trastorno depresivo mayor deben estar presentes:

A. Cinco (o más) de los siguientes síntomas durante un período de 2 semanas, que representan un cambio respecto a la actividad previa; uno de los síntomas debe ser 1 estado de ánimo depresivo ó pérdida de interés o de

la capacidad para el placer. (Nota: No se incluyen los síntomas que son claramente debidos a enfermedad médica o las ideas delirantes o alucinaciones no congruentes con el estado de ánimo.)

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi cada día según lo indica el propio sujeto (p. ej., se siente triste o vacío) o la observación realizada por otros (p. ej., llanto). En los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable
- Disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades, la mayor parte del día, casi cada día (según refiere el propio sujeto u observan los demás)

- Pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso (p. ej., un cambio de más del 5 % del peso corporal en 1 mes), o pérdida o aumento del aumentos de peso esperables
- Insomnio o hipersomnia casi cada día
- Agitación o enlentecimiento psicomotores casi cada día (observable por los demás, no meras sensaciones de inquietud o de estar enlentecido)
- Fatiga o pérdida de energía casi cada día
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (que pueden ser delirantes) casi cada día (no los simples autorreproches o culpabilidad por el hecho de estar enfermo)
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión, casi cada día (ya sea una atribución subjetiva o una observación ajena)
- Pensamientos recurrentes de muerte (no sólo temor a la muerte), ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse

B. Los síntomas no cumplen los criterios para un episodio mixto.

C. Los síntomas provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

D. Los síntomas no son debidos a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) o una enfermedad médica (p. ej., hipotiroidismo).

E. Los síntomas no se explican mejor por la presencia de un duelo (p. ej., después de la pérdida de un ser querido), los síntomas persisten durante más de 2 meses o se caracterizan por una acusada incapacidad funcional,

preocupaciones mórbidas de inutilidad, ideación suicida, síntomas psicóticos o enlentecimiento psicomotor.

Distimia depresiva - trastorno distímico

A. Estado de ánimo crónicamente depresivo la mayor parte del día de la mayoría de

los días, manifestado por el sujeto y observado por los demás, durante al menos 2 años. Nota: En los

niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable y la duración deber ser de al menos 1 año.

B. Presencia, mientras está deprimido de dos (o más) de los siguientes síntomas:

- Pérdida o aumento de apetito
- insomnio o hipersomnia
- falta de energía o fatiga
- baja autoestima
- dificultades para concentrarse o para tomar decisiones
- sentimientos de desesperanza

C. Durante un período de dos años (1 año en niños y adolescentes) de la alteración, el sujeto no ha estado sin síntomas de los criterios A y B durante más de dos meses seguidos.

D. No ha habido ningún episodio depresivo mayor durante los 2 primeros años de la alteración.

E. Nunca ha habido un episodio maníaco

F. La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de un trastorno psicótico crónico,

como son la esquizofrenia o el trastorno delirante.

G. Los síntomas no son debidos a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (ej: una droga, un medicamento) o a una enfermedad médica (Ver depresión asociada a otras enfermedades).

H. Los síntomas causan un malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Comorbilidades frecuentes de la depresión (trastorno depresivo)

Las formas más comunes de presentarse la depresión son:

- **DEPRESION MAYOR:** Es cuando los síntomas son intensos. Normalmente una depresión mayor es una enfermedad muy evidente. El paciente se halla triste, desanimado, cansado, etc.
- **DEPRESIONES ENMASCARADAS:** Son trastornos en que predominan los síntomas físicos: cansancio, dolores diversos, vértigos, vómitos, etc., sobre los psicológicos. Es lo que, a veces, se llama "nervios" en el estómago, en el corazón...
- **DEPRESIONES CON OBSESIONES:** las obsesiones, pensamientos repetitivos o acciones repetitivas sobre algún tema, pueden ser el único síntoma evidente en este tipo de depresiones.
- **DEPRESIONES MITIGADAS O DISTIMIAS DEPRESIVAS:** Distimia quiere decir "humor perturbado". En este trastorno la persona suele estar con cambios de humor, irritabilidad, problemas de concentración y de vez en cuando, altibajos depresivos. Las distimias son muy engañosas, pues pueden durar años y no diagnosticarse como un trastorno depresivo. Lo típico es que duren mucho tiempo, y que el paciente no pase más de dos meses libre de trastornos. Es frecuente la incidencia de desavenencias familiares, personales, laborales, etc., a causa de los cambios del humor.
- **DEPRESIONES CON CRISIS DE ANSIEDAD:** Las crisis de ansiedad, también llamadas crisis de pánico, consisten en un intenso estado de ansiedad, agitación, ahogo, palpitaciones, temblor, sudación, escalofríos, taquicardia y sensación de que a uno le va a dar algo o que se va a morir. Las crisis de ansiedad se producen en el curso de algunas depresiones. Después de las crisis de ansiedad el paciente suele presentar agorafobia, que se define como el miedo de estar en lugares de donde sea difícil o embarazoso escapar en el caso de que apareciera una crisis de ansiedad.

Bases genéticas y biológicas de la depresión (Trastorno depresivo)

Las depresiones acontecen en personas con predisposición. Esta propensión es de naturaleza genética y depende del modo de funcionar que tienen unas partes concretas del cerebro. Hay personas que, les pase lo que les pase, nunca sufren una depresión. Otras, entran en trastornos de ese tipo con poca causa o, quizá, sin causa. Es frecuente desarrollar alguna forma de depresión tras alguna situación traumática. La muerte del cónyuge o la pérdida de un trabajo son causas que aparecen como muy evidentes. Pero un cambio de piso (incluso a mejor), o de colegio, puede también significar una "pérdida" (de ambiente, de amigos, etc.) que dispare un proceso depresivo.

Exponemos el trabajo de los Dres. Rot M, Mathew SJ, Charney DS. Canadian Medical Association J 2009;180:305-313. que es uno de los más actuales sobre este tema.

Alrededor de una de cada 5 personas tendrá un episodio depresivo mayor en algún momento de sus vidas. El trastorno de depresión mayor (TDM) puede ser causado por la acumulación de factores como la genética, la adversidad psicosocial en la infancia y un estrés psicosocial reciente.

Un TDM se caracteriza por un bajo estado de ánimo o incapacidad de experimentar placer, o ambos durante más de dos semanas, combinado con varios síntomas cognitivos y vegetativos que se presenta en varias oportunidades. Suele estar asociado con otras afecciones como diabetes, enfermedad cardiaca, trastornos autoinmunes y dolor y estas asociaciones se potencian mutuamente.

Hipótesis de la monoamina

Los estudios experimentales en pacientes cuya depresión está en remisión pueden ayudar a clarificar la participación de la serotonina en el TDM. La disminución de serotonina o de su precursor, el triptófano, produce depresión.

Sin embargo, las personas sin antecedentes personales o familiares de TDM no presentan cambios del estado de ánimo luego de la depleción de triptófano a pesar de que ésta molécula altera la actividad de regiones del cerebro que modulan el estado de ánimo como la amígdala. Por lo tanto, la reducción de los valores de serotonina no induce depresión en cualquier persona.

Indudablemente, existen varios factores posibles que contribuyen a la vulnerabilidad de la persona sobre el estado de ánimo ante valores alterados de serotonina.

Genes que influyen el metabolismo de la serotonina y moderan el impacto del estrés

Hasta ahora no existen genes que produzcan depresión, pero sí variaciones o polimorfismos en los genes que pueden aumentar el riesgo de depresión. Los genes pueden predisponer a las personas a un TDM de diversas formas a saber:

- Ayudan al control del metabolismo de los neurotransmisores y sus receptores.
- Influyen sobre tipos particulares de neuronas y sus conexiones.
- Influyen sobre la transmisión de señales intracelulares y la velocidad en que pueden actuar en respuesta a estresores ambientales.

El más estudiado es el **gen transportador de serotonina**. Este gen es de interés porque contiene un polimorfismo que da lugar a dos diferentes alelos (largo y corto). Las personas generalmente tienen 2 copias de cada gen en sus ADN; pudiendo ser homocigotas para el alelo largo, para el corto o heterocigotas (ambos alelos). El alelo corto disminuye la síntesis del transportador de serotonina. Se supone que esto reduce la velocidad con que las neuronas de serotonina se pueden adaptar a cambios en su estimulación.

La persona sana con el alelo corto tiene una activación exagerada de la amígdala cerebral cuando es expuesta a la evocación de un estímulo estresante y su estado de ánimo puede empeorar con la depleción de triptófano. El estrés interactúa con la constitución genética del individuo e influye en la aparición. Esto no es una condición absoluta a tal punto que se considera pequeña la influencia de los genes en el riesgo de un TDM. El terreno de la genética en los trastornos del estado de ánimo es un territorio que empieza a ser explorado.

Factor neurotrófico derivado del cerebro (TNDC; DBNF en inglés)

Un polimorfismo que puede moderar el efecto interactivo del transportador de serotonina está localizado en un gen que codifica al factor neurotrófico derivado del cerebro. Este factor de crecimiento participa en forma importante en el

nacimiento, la supervivencia y la maduración de las neuronas durante su desarrollo y es importante para la formación de las sinapsis a lo largo de la vida. El factor neurotrófico derivado del cerebro contribuye a estos procesos activando los factores que se unen al ADN y estimulan la transcripción de genes, entre ellos al transportador de serotonina y la enzima que la sintetiza, que es la triptófano hidrolasa. Por lo tanto, contribuye a la supervivencia y sinapsis de las neuronas que utilizan la serotonina. La capacidad del sistema de serotonina para adaptarse y cambiar en respuesta a los estímulos está influenciada por el factor neurotrófico derivado del cerebro a todo lo largo de la vida.

Un polimorfismo del gen que codifica al factor neurotrófico derivado del cerebro produce los alelos “Val” y “Met.” Las personas con el alelo Met desarrollan poca actividad en el hipocampo y junto con el alelo corto del transportador de serotonina generan una mayor vulnerabilidad a la depresión que si sólo tuvieran el alelo corto.

En las personas sanas, los valores séricos del factor neurotrófico derivado del cerebro se correlacionan negativamente con la sensibilidad al estrés.

Adversidad psicosocial en la infancia y el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

Los episodios estresantes no ocurren al azar y esto es particularmente cierto en los niños. En los estudios del impacto de la adversidad psicosocial durante la infancia sobre el riesgo de la depresión en el adulto, a menudo es difícil separar los efectos de los genes de los efectos del medio ambiente.

Se ha observado que las respuestas al estrés están asociadas con alteraciones en la actividad de la serotonina y del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. Los cambios en la expresión del receptor de glucocorticoide en el hipocampo aumentan la reactividad del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. Este proceso epigenético puede ocurrir incluso en el útero y se considera que es de larga duración. Los pacientes con TDM a menudo muestran alteraciones del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

Participación del factor liberador de corticotrofina

El estrés puede activar al hipotálamo y a través de la estimulación del factor liberador de corticotrofina puede activar al eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. Este eje también puede ser activado por el estrés en forma indirecta mediante la liberación del factor liberador de corticotrofina por neuronas de otras regiones del

cerebro, incluyendo la amígdala. Estas neuronas contribuyen a la activación de los sistemas de serotonina y de noradrenalina. Se supone que la activación de este sistema aumenta la vigilancia y el miedo.

Los pacientes con TDM a menudo tienen valores aumentados del factor liberador de corticotrofina y de niveles de norepinefrina en el plasma y en el líquido cefalorraquídeo.

La adversidad durante la infancia también puede contribuir a la alteración de estos sistemas

Cambios en el estrés inducidos por el sistema de dopamina

Los cambios persistentes ante la respuesta del estrés durante la infancia aumentarían las respuestas a lo largo de la vida ante episodios negativos aún de los de baja intensidad.

Esta sensibilidad ante los episodios negativos explica porqué los episodios depresivos recurrentes, a diferencia del primer episodio, tienden a presentarse independientemente de un estrés.

También la **dopamina** tendría una importante participación en la fisiopatología del TDM. Las amenazas ambientales percibidas por la amígdala aumentan los valores de dopamina en la corteza prefrontal y el estriado ventral. Mecanismos autorreguladores de inhibición aseguran el retorno a la homeostasis. Sin embargo un estrés muy intenso puede alterar estos mecanismos de autorregulación.

Recientemente se encontró que un polimorfismo del gen receptor tipo 2 de dopamina influencia sobre los efectos de episodios pasados estresantes sobre el estado de ánimo actual.

Cambios estructurales en el cerebro del individuo con TDM

Si bien los episodios de TDM pueden ser seguidos por períodos de estado de ánimo normal, en el cerebro siguen persistiendo las alteraciones neurobiológicas que pueden empeorar con el tiempo y transformar el proceso en crónico.

Estudios por imágenes mostraron que los pacientes con episodios recurrentes de depresión tienen un hipocampo pequeño aún durante los períodos de remisión clínica. A este reducido tamaño del hipocampo contribuye la ausencia de

tratamiento antidepresivo. También se detectaron alteraciones volumétricas en la amígdala, el estriado ventral y en regiones corticales.

Las señales normales de glutamato incluyen la activación de múltiples tipos de receptores. El estrés agudo aumenta en forma moderada la transmisión sináptica de glutamato en sectores como la amígdala y el hipocampo, aumentando los niveles del factor neurotrópico derivado del cerebro y estimulando la neuroplasticidad.

Sin embargo, el exceso de glutamato conduce a la activación de los receptores del ácido N-metil-D-aspartico fuera de la sinapsis. La hiperactivación de estos receptores aumenta el calcio intracelular a un nivel que disminuye en lugar de aumentar al factor neurotrópico derivado del cerebro produciendo atrofia y muerte celular. La degeneración de las células gliales que evitan el exceso de glutamato, puede acelerar este proceso. O sea que la toxicidad del glutamato participa en la fisiopatología del TDM.

Sistemas anormales de activación pueden explicar la vulnerabilidad del estado de ánimo

Los estudios por imágenes indican que los episodios de TDM se caracterizan por múltiples alteraciones en las interconexiones de varias regiones subcorticales, especialmente límbicas con la corteza cerebral. Una falta relativa **de regulación cortical del sistema límbico ante una adversidad psicosocial podría explicar la sensibilidad al estrés** incluyendo las tendencias suicidas observadas en estas personas. La remisión clínica no elimina estas alteraciones de interconexión donde participan diferentes vías y distintos neurotransmisores.

Estrategias terapéuticas

Antidepresivos. Debido a la multiplicidad de neurotransmisores y vías que intervienen en los cambios de estado de ánimo, el tratamiento con un antidepresivo que actúa solamente en una vía o un neurotransmisor, no siempre resuelve el TDM. Sin embargo los antidepresivos al actuar sobre la **neuroplasticidad** pueden revertir y prevenir alteraciones estructurales en el cerebro.

Entre estos agentes se encuentran los que actúan sobre la hormona liberadora de corticotrofina y los sistemas de dopamina y glutamato. Se están investigando nuevos agentes como memantina y riluzola, mientras que otros están en desarrollo como los que actúan sobre otros neurotransmisores como el del ácido gama-

aminobutírico, la melatonina y la sustancia P. Otra vía terapéutica que se está investigando es la **farmacogenética** para actuar sobre los polimorfismos de los genes implicados en el TDM.

Recientemente en Canadá se desarrolló un kit o equipo para investigar en que forma una persona con TDM procesará un determinado agente basado sobre su estructura genética y de esta manera actuar en forma más precisa sobre la enfermedad. Este equipo aún no está comercialmente disponible.

Enfoques no farmacológicos

El más tradicional es la psicoterapia que es especialmente útil cuando hay antecedentes de adversidad durante la infancia o hubo un estrés reciente. **El electroshock** es un tratamiento que por sus riesgos está muy limitado.

Otras técnicas son la estimulación eléctrica del neumogástrico, **la estimulación magnética transcraneal** de la corteza prefrontal y del estriado ventral.

Direcciones futuras

El TDM parece ser el resultado de la **interrelación de estructuras complejas, de múltiples factores genéticos heredados y de la exposición a una amplia gama de variables** del medio ambiente a lo largo de la vida. El valor exacto de la monoamina y de otros sistemas de neurotransmisión no está totalmente aclarado.

Es importante el impacto de los episodios durante la infancia por la producción de efectos duraderos especialmente si existen cambios epigenéticos. El especialista debe indagar exhaustivamente la existencia de episodios infantiles adversos.

¿Sabía Ud que...?

- Un 30 % de la población general padece algún tipo de depresión.
- Solamente un pequeño porcentaje de depresiones, que posiblemente no llegue al 4%, están correctamente tratadas.
- Las personas con somatizaciones de la depresión (dolores de cabeza, vértigos, trastornos gástricos, crisis de pánico, dolores precordiales, etc.) suelen ser sometidas a innecesarias exploraciones médicas y pasan unos

tres años, por término medio, antes de que les sea diagnosticada y tratada la depresión subyacente.

- Las depresiones, en los niños, suelen provocar síntomas distintos: trastornos de conducta, irritabilidad, fallos de rendimiento escolar, apatía, negativismo, aislamiento social y aumento de la conflictividad.

Síntomas habituales de depresión (trastorno depresivo)

- El bajo estado de ánimo: desmoralización, falta de ilusiones, falta de ganas de hacer cosas, sentirse bajo de tono...
- La dificultad para hallar distracciones: no se disfruta igual que antes; lo que antes hacía gozar, ahora es más indiferente, si algo distrae es de forma momentánea, la persona se siente como apagada...
- Trastornos del sueño (insomnio, despertar antes de hora, exceso de sueño durante el día...)
- Trastornos del apetito (ya sea pérdida, ya sea ganancia de apetito).
- Pensamientos repetitivos sobre temas que despiertan ansiedad; cuando se coge un tema de preocupación es difícil sacárselo de la cabeza.
- Ideas negras, pensamientos negativos, mala imagen acerca de sí mismo, sentimientos de culpa o de inferioridad.
- Falta de concentración, sensación de pérdida de concentración o de memoria.
- Fatiga física, generalmente más acusada por la mañana: sensación de estar más cansado por la mañana.
- Alteraciones matinales en general (más fatiga, más ansiedad, "estar más espeso").
- Dolores en diversas partes del cuerpo
- Pérdida del interés sexual.
- En algunos casos graves, ideas de muerte.

Tratamientos para la depresión (trastorno depresivo)

- Los medicamentos antidepresivos ayudan a que no se destruyan los neurotransmisores que fabrica el propio cerebro.
- La psicoterapia ayuda a la persona a comprender su modo de afrontar la realidad, y a mejorar sus recursos de cara a desarrollar pensamientos positivos.
- El ejercicio físico, especialmente aeróbico (aerobic, footing, jogging, natación...) puede ser de gran ayuda en el tratamiento de las depresiones.
- La exposición a la luz intensa tiene un efecto antidepresivo. En nuestro país abunda el sol. En países nórdicos emplean cámaras de luz artificial donde colocar a los pacientes en sesiones de 30 a 120 minutos.
- Las depresiones, aún las leves, dejadas a su aire tienden a empeorar. Algún tipo de tratamiento es mejor que ninguno.

¿Cuánto debe durar el tratamiento de la depresión (trastorno depresivo)?

- Las recomendaciones actuales de la OMS insisten en tratamientos bastante largos, de 6 a 18 meses para un primer episodio, y más en el caso de depresiones repetidas.
- En casos con muchas recaídas debe plantearse la posibilidad de tratamiento a largo plazo. Cuando una persona tiene un déficit crónico de neurotransmisores debe recibir tratamiento durante el tiempo que sea

necesario. Es un problema similar al del diabético que debe recibir insulina durante toda su vida.

Enfermedades asociadas a las depresiones (trastornos depresivos)

- Anorexia, bulimia, fobias, obsesiones, crisis de pánico, agorafobia, déficit para el control de los impulsos (ludopatía, compra compulsiva...).
- Enfermedad de Parkinson.
- Somatizaciones: cefaleas, vértigos, neurodermitis, caída del cabello, trastornos digestivos, dolores precordiales, disnea, artralgias.

Ansiedad

Los trastornos por ansiedad constituyen, con los trastornos depresivos, los más frecuentes en el ámbito de la psiquiatría. La ansiedad, sinónimo de angustia, es la sensación de que algo va a pasar, sin saber qué. Es una reacción generalizada del cuerpo ante estímulos que requieren acción, o que son potencialmente peligrosos, desconocidos o inesperados.

Las explicaciones que se dan sobre estos trastornos siguen las normas de la American Psychiatric Association (APA) y del National Institute of Mental Health de USA (Instituto Nacional de la Salud mental de Estados Unidos).

Concepto de ansiedad

Todas las personas saben lo que es sentir ansiedad: los hormigueos en el estómago antes de la primera cita, la tensión que usted siente cuando su jefe está enojado, la forma en que su corazón late si usted está en peligro. La ansiedad lo incita a actuar.

Trastorno por ansiedad generalizada

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es mucho más de lo que una persona normal con ansiedad experimenta en su vida diaria. Son preocupación y tensión crónicas aún cuando nada parece provocarlas. El padecer de este trastorno significa anticipar siempre un desastre, frecuentemente preocupándose excesivamente por la salud, el dinero, la familia o el trabajo.

Crisis de pánico

Quienes padecen de trastornos de pánico experimentan sensaciones de terror que les llegan repentina y repetidamente sin previo aviso. No pueden anticipar cuando les va a ocurrir un ataque y muchas personas pueden manifestar ansiedad intensa entre cada uno al preocuparse de cuando y donde les llegará el siguiente.

Fobias concretas

Las fobias suceden en distintas formas. Una fobia específica significa un miedo a algún objeto o situación determinada.

Fobia social

La fobia social es un miedo intenso de llegar a sentirse humillado en situaciones sociales, especialmente de actuar de tal modo que se coloque uno en una situación

vergonzosa frente a las demás personas.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno caracterizado por presentar pensamientos o rituales de ansiedad que usted siente que no puede controlar.

Trastorno por estrés postraumático (TEP)

El trastorno por estrés postraumático(TEP) es una respuesta debilitante que sigue a un acontecimiento de terror. Frecuentemente, las personas que sufren de TEP tienen, de forma persistente, recuerdos y pensamientos espantosos de su experiencia y se sienten emocionalmente paralizadas. El TEP, conocido antes como sobresalto por proyectil o fatiga de batalla, fue traída a la atención pública por los veteranos de guerra.

DISTIMIA

Distimia depresiva: el mal del siglo. Trastorno Distímico.

Actualizado: 8.09.08

Concepto de distimia depresiva (trastorno distímico)

Síntomas de distimia

Causas de la distimia

Duración de la distimia (trastorno distímico)

Malestar personal o familiar creado por la distimia

Tratamiento de la distimia (trastorno distímico)

Concepto de distimia depresiva (trastorno distímico)

Distimia, de unas palabras griegas que significan "humor perturbado", es uno de los trastornos más abundantes en nuestros tiempos. Se emplea el nombre de distimia para calificar una alteración del estado de ánimo que también se denomina con otros nombres:

- Depresión menor. Es un nombre engañoso, pues, aunque los síntomas sean en menor cantidad o intensidad que en una depresión mayor, su permanencia en el tiempo suelen causar malestar significativo a las personas.
- Depresión neurótica. Nombre hoy en desuso. Se refiere a una antigua clasificación en la que los "trastornos neuróticos" eran definidos como "de origen psicológico".
- Depresión crónica. Es una definición que carga el acento en la duración del proceso. Pero también el trastorno depresivo mayor puede ser crónico, y es muy distinto de la distimia.

Se considera que los trastornos relacionados con el déficit de serotonina pueden afectar al 30 % de las personas. La distimia sería el más frecuente de ellos.

Síntomas de la distimia (trastorno depresivo distímico)

Los síntomas más importantes son:

- Altibajos del estado de ánimo
- Tendencia al estado de ánimo irritable o deprimido. La persona distímica suele ser enojadiza, y con tendencia a estar triste o deprimida.
- Dificultad para disfrutar de las cosas positivas de la vida. La persona distímica tiene atolladeros para llegar a considerarse plenamente feliz.
- Trastornos del sueño: el sueño no acaba de ser reparador. La persona distímica se despierta varias veces, y suele hallarse cansada por la mañana.
- Problemas de concentración. La persona distímica acostumbra a percibir problemas de memoria y de concentración, aún para actividades lúdicas (ver una película, por ejemplo).
- Tendencia a las somatizaciones. Cefaleas y vértigos son las más frecuentes, junto a los estados de fatiga crónica.

Causas de la distimia depresiva (trastorno distímico)

La distimia, también llamada distimia depresiva, no es sino un estado casi depresivo, probablemente de naturaleza orgánica (genética) aunque activado por una situación de estrés continuado. Acontece con frecuencia en personas sometidas a tensiones constantes, o en personas extremadamente autoexigentes, para las cuales cualquier situación se convierte en estresante.

Duración de la distimia (trastorno distímico)

Puede durar semanas, meses o años. Hay personas que han estado así prácticamente toda su vida. Algunos autores hablan de "personalidad depresiva" en estos casos. Muchas personas con distimia llegan a creer que "ellas son así", y no identifican la distimia como una condición patológica, sino como un estado normal de su forma de ser.

Malestar personal o familiar creado por la distimia

La distimia es causa frecuente de malestar personal, y de malestar familiar. Las personas con distimia suelen estar irritadas, agresivas, con facilidad para entrar en discusiones, y con una baja tolerancia a las frustraciones. Con frecuencia se las califica de "amargadas".

Tratamiento de la distimia (trastorno distímico)

Las personas con trastorno distímico pueden ser tratadas mediante varias técnicas:

- Psicoterapia.
- Antidepresivos modernos. La distimia se debe a un fallo en los mecanismos de regulación del estado de ánimo, debido a un mal aprovechamiento de uno de los neurotransmisores cerebrales, la serotonina, en la

zona cerebral que se cuida de moderar los cambios de humor.

- El déficit de serotonina es común a una serie de trastornos, que pueden ser: anorexia, depresión, fobias, obsesiones, bulimias, crisis de pánico, y otros. La distimia es uno de ellos, un trastorno menos grave que los

otros, pero su característica de perpetuarse en el tiempo la convierte en muy molesta. Por otra parte, casi siempre, a la larga, acaba derivando en un fenómeno más grave: depresión mayor, o crisis de pánico, por

ejemplo

El empleo de medicamentos antidepresivos específicos para la conservación de la serotonina, que son los que se usan de forma prioritaria en los últimos 10 años, ha servido para corregir un trastorno que, sin ser grave, provoca una amplia disfunción en cuanto a la calidad de vida de gran cantidad de personas. Tales fármacos, combinados con una psicoterapia encaminada a potenciar el pensamiento positivo, permiten que las personas distímicas corrijan su propensión al desánimo y a la fatiga, y puedan sentirse plenamente satisfechos en cuanto a su calidad de vida.

LITIO

¿Qué es el litio?

El litio es un metal de la familia de los alcalinos, ampliamente distribuido en la naturaleza. En el ser humano se pueden detectar infinitésimas cantidades de litio que, probablemente, se ingieren con los alimentos. No se conoce la función del litio en el cuerpo humano, al contrario que la función de sus compañeros de grupo, el sodio y el potasio.

En principio, el litio no le falta a nadie. Las pequeñísimas cantidades de litio que se pueden medir en el plasma humano no tienen ninguna función conocida. Pero la administración de suplementos de litio tiene ya antecedentes, tanto en Grecia como en Roma, utilizado en termas de aguas minerales alcalinas para diversos padecimientos, tanto físicos como psíquicos.

Historia del litio

El litio, como elemento químico, fue descubierto en 1817. En 1840 ya se utilizaba uno de sus compuestos, el urato de litio, para el padecimiento de la gota.

Las aguas alcalinas litínicas tuvieron gran predicamento como diuréticas. Recordemos las "sales lithinées", sales litínicas o, vulgarmente, "litines", que hacia los años 50 perdieron su calidad de "medicinales" para pasar a ser una manera de mejorar el sabor del agua del grifo.

En 1949 un psiquiatra australiano, John F. Cade, descubrió el efecto de las sales de

litio en casos de depresiones bipolares. En 1965 aparecieron los trabajos de M. Schou determinando la manera correcta de emplear las sales de litio, así como la cantidad de litio que era necesaria y la manera de controlarlo en cada caso concreto.

¿Puede faltar el litio?

Si alguien pregunta "¿Me falta litio?" la respuesta es "No".

En según qué casos de depresiones bipolares, la administración de litio es una terapéutica excelente.

No se conoce por completo el mecanismo del litio en el cerebro humano. Son muchas las acciones que realiza: aumento de excreción del agua, del sodio, del potasio, cambia respuestas bioeléctricas neuronales, interviene en mecanismos oxidativos de las neuronas, aumenta el intercambio de neurotransmisores como noradrenalina, pero disminuye la liberación de otros, como la serotonina...

Como medicamento: resulta el más eficaz tratamiento de las fases maníacas de las depresiones bipolares. En tal tipo de trastornos, las fases de depresión (polo bajo) son seguidas de fases de euforia patológica y comportamiento desmesurado sin control (polo alto, o fase de manía).

Manía, en griego, significa "locura", y a eso se refiere la palabra en las depresiones bipolares. El paciente bipolar, en fase maníaca, se siente prepotente, superior, capaz de hacer de todo y de gastar sin medida lo que tiene o lo que no tiene.

La segunda utilidad del litio es mejorar el efecto de los antidepresivos, por lo que se asocia a estos en casos de depresiones resistentes.

Las sales de litio se emplean en tabletas de unos 400 mg por vía oral. El efecto terapéutico del litio se produce cuando el ion litio alcanza de 0.5 a 1.4 mEq/l (miliequivalentes por litro) de plasma.

Es necesario hacer análisis de sangre con frecuencia mensual al principio, trimestral después, y cada vez que se cambia la dosis de litio por vía oral.

Los riesgos de intoxicación solamente existen si no se controlan los niveles en plasma.

El litio "avisa". Cuando el nivel plasmático es mayor del indicado (1.4 mEq/l)

suelen aparecer efectos molestos: sequedad de boca, temblor en manos, náuseas, sed, diarreas, gastritis, aumento de la cantidad de orina.

Niveles plasmáticos adecuados

Los niveles plasmáticos adecuados son de 0.6 a 1.2 mEq/l en casos de depresión bipolar, y de 0.4 a 0.6 mEq/l en depresiones resistentes.

¿Es tóxico el litio?

Los niveles son tóxicos por encima de los 2 mEq/l. Ello puede provocar alteraciones del ritmo cardiaco, afectaciones neurológicas (descoordinación por afectación del cerebelo, convulsiones, desorientación, etcétera.) y afectaciones renales. Cualquier análisis de litio que dé cifras por encima de 2 mEq/l obliga al ingreso hospitalario, para la eliminación del exceso de litio (lavado de estómago, diuresis forzada con riñón artificial).

¿Es peligroso el litio?

Empleado bajo el control de profesionales que dominen la farmacología del litio, y que sepan advertir al paciente de las ventajas y desventajas, el litio no es en absoluto peligroso. El control de los niveles plasmáticos es totalmente obligado, así como los chequeos periódicos en pacientes que deban tomar las sales de litio a largo plazo.

- En las depresiones bipolares los episodios maníacos consisten en un estado de ánimo anormal, expansivo o irritable, con autoestima exagerada, disminución de la necesidad de dormir, ganas inmoderadas de hablar

pasando incansablemente de un tema a otro, agitación psicomotriz y realización desmedida de actividades placenteras que tienen amplio potencial para producir consecuencias graves (compras irrefrenables,

inversiones alocadas, indiscreciones sexuales...)

- Los tratamientos con litio tienen un coste económico muy bajo, por lo que no es raro que los administradores del gasto sanitario se sientan muy inclinados a recomendarlo.

- A pesar de su aparente inocuidad, fruto de su fama de "natural", el litio es un

metal con alto potencial para la intoxicación, como también sucede con el plomo, el mercurio, el aluminio o el arsénico.

Interacciones del litio con otros medicamentos

- Es importante que quien deba tratarse con litio conozca las posibles interacciones de éste con otros medicamentos, y que consulte a su médico acerca de ello.
 - Teofilina y sustancias parecidas, que se administran a enfermos asmáticos.
 - Algunos antibióticos (tetraciclina, espectinomicina, metronidazol).
 - Anticonvulsivantes. Hay que tener mucho cuidado con la carbamazepina (Tegretol®) que es un excelente medicamento antimaníaco, como el litio, pero que no debe ser administrado conjuntamente con él.
 - Antidepresivos. Cuando se administran conjuntamente, lo que es perfectamente correcto, hay que extremar los controles plasmáticos y preferir niveles alrededor de 0.4 mEq/l.
 - Antihipertensivos. Los riesgos se han descrito con metildopa, prazosin , propanolol, clonidina, e inhibidores de la ECA .
 - Antiinflamatorios, antirreumáticos, analgésicos.
 - Medicamentos para el hipertiroidismo.
 - Tranquilizantes tipo benzodiazepinas.
 - Vasodilatadores de la familia de los bloqueadores de los canales del calcio.
 - Digoxina (un protector del corazón).
 - Disulfiramo (un aversivo contra el alcohol).
 - Diuréticos, que se dan en casos de hipertensión, insuficiencia cardíaca, etcétera.
 - Alcohol.
 - L-Dopa (un antiparkinsoniano).

- o Marihuana y derivados del cannabis, en general.
- o Metamucil (un laxante).

Precauciones y contraindicaciones

- El litio puede provocar trastornos en el feto si lo toman madres gestantes. El embarazo es una contraindicación absoluta para el litio.
- El litio es neurotóxico, especialmente en personas con enfermedades degenerativas del cerebro (Alzheimer, demencia senil, etcétera.). También empeora una enfermedad muscular, la miastenia grave.
- El litio aumenta la cantidad de glóbulos blancos en algunas ocasiones, lo que no es grave. Está contraindicado en personas con leucemia.
- Los enfermos de riñón ven aumentados sus problemas, pues la eliminación renal del litio es difícil. si deben tomar litio, debe ser bajo el control de su nefrólogo.
- El litio puede reducir la función del tiroides, y llega a provocar bocios en un 2-4 % de pacientes.
- Un 20-30 % de pacientes tratados con litio aumentan su peso de 5 a 10 kg.
- El litio pasa a la leche materna, por lo que no es conveniente que lo tomen mujeres que están amamantando a sus hijos.

¿Dónde hay litio?

- Medicamentos concretos para su empleo en depresiones bipolares. En España únicamente existe uno, con tabletas de 400 mg de carbonato de litio (Plenur®). Se expende con receta médica, y solamente debe ser

usado bajo control de un médico, y con análisis de sangre frecuentes para vigilar el nivel en plasma. Su prospecto explica las contraindicaciones, las incompatibilidades y las precauciones para su uso.

- Productos "dietéticos" o "suplementos dietéticos" que se venden en tiendas de

dietética, herboristerías y tiendas de "productos naturales". No pasan control de la Dirección de Farmacia. No quedan claras las dosis.

No explican de forma rigurosa las contraindicaciones absolutas (especialmente el embarazo).

- Sales litínicas para mezclar con el agua. Se venden en supermercados y colmados. Son los sobres genéricamente llamados "litines". Llevan dosis poco importantes de litio, pero siguen estando contraindicados en

mujeres gestantes. A veces se venden bajo el nombre de "soda", pero los que contienen litio lo reflejan en la fórmula escrita en el envase.

- En aguas minerales alcalinas (por ejemplo las de Caldas de Malavella, Vichy Catalán, etc.) se encuentra Litio, aunque en dosis tan bajas que parecen excluir su contraindicación. También hallaremos litio en todos

los elementos vegetales y animales que vayamos a usar en nuestra alimentación.

FAMILIA DEPRESIVA

Informaciones para los familiares

¿Por que se dan medicamentos en la depresión trastorno depresivo)?

Efecto de los antidepresivos en la depresión (trastorno depresivo)

¿Cuanto tiempo dura un tratamiento antidepresivo en una depresión (trastorno depresivo)?

¿Cómo debe retirarse la medicación antidepresiva?

¿Puede hacer vida normal alguien que tiene depresión?

¿Hay que hacer psicoterapia en la depresión (trastorno depresivo)?

¿Crea dependencia la medicación antidepresiva cuando se administra en una

depresión (trastorno depresivo)?

¿Son medicamentos peligrosos los que se emplean en la depresión (trastorno depresivo)?

En los niños, ¿tampoco son peligrosos?

¿Que debemos hacer en una depresión (trastorno depresivo) si no hay mejoría con la medicación?

¿Cuáles son los efectos secundarios de la medicación antidepresiva (la que se usa en la depresión)?

¿Que debemos hacer si los efectos secundarios son muy molestos?

¿Debemos esforzarnos para salir de la depresión (trastorno depresivo)?

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA FAMILIA en una depresión (trastorno depresivo)?

¿Existe la personalidad depresiva, o es un tipo de depresión (trastorno depresivo)?

¿Por que se dan medicamentos en la depresión (trastorno depresivo)?

Porque la depresión responde a un trastorno bioquímico cerebral muy bien conocido. Unas sustancias llamadas "neurotransmisores", las cuales trasladan información entre las células del cerebro, se hallan disminuidas en algunas zonas del cerebro cuando hay una depresión. En según que casos, especialmente en depresiones muy graves o muy resistentes al tratamiento, pueden hacerse análisis de sangre muy concretos para evaluar el estado de los neurotransmisores, y, a través de ellos, es posible detectar la gravedad de la depresión.

Los medicamentos antidepresivos favorecen la utilización de los neurotransmisores que fabrica el cerebro, e impiden su destrucción.

Efecto de los antidepresivos en la depresión (trastorno depresivo)

Los antidepresivos son medicamentos muy eficaces. Hay que tener en cuenta

algunas de sus características. Los plazos normales de actuación de un antidepresivo son los siguientes:

- La mejoría se inicia en un plazo que va de 5 a 20 días, o incluso más (hasta 6 semanas).
- Lo normal es que entre los 15 y los 45 días de tratamiento se llegue a una mejoría inestable, con altibajos.
- En unos 3 meses la mejoría va haciéndose estable y se va manteniendo.
- Durante los tres primeros meses, es normal hacer recaídas de uno a tres días, que se recuperan espontáneamente.
- Hacia los 3 meses la mejoría se estabiliza por completo. En el caso de no ser así, es necesario evaluar la necesidad de cambiar la medicación por otra. En según que casos se asocian varias medicaciones para

conseguir un mayor efecto.

- Los antidepresivos pueden dar efectos secundarios, que desaparecen a la semana o a las dos semanas de tomarlos. Los efectos secundarios más frecuentes son: náuseas esporádicas, sudoración, dolor de cabeza los

primeros días y lentitud en la respuesta sexual. Son efectos más o menos molestos, pero no peligrosos. Si son muy incómodos, se puede cambiar la medicación por otra. Hay varios tipos de antidepresivos,

parecidos en eficacia y la respuesta es muy individual. A unas personas les van mejor antidepresivos distintos que a otras.

- En los prospectos de los medicamentos puede advertir de gran cantidad de efectos secundarios, pero ahí están incluidos incluso aquellos que solamente acontecen en un caso de cada mil. Ante cualquier duda, el

paciente no debe dudar en consultara su médico con toda tranquilidad. El paciente debe estar constantemente informado y tener confianza en su medico.

¿Cuanto tiempo dura un tratamiento antidepresivo en una persona con depresión (trastorno depresivo)?

Hoy en día se tiende a mantener durante bastante tiempo la medicación, pues es el mejor remedio para evitar recaídas. Un tratamiento correcto viene a durar entre 6 y 18 meses. En caso de depresiones antiguas o con muchas recaídas, conviene hacer la medicación mayor plazo de tiempo. Entre tres y seis años. En casos de depresiones con muchas recaídas podemos plantear el tratamiento de por vida, tal como haríamos en la diabetes o en la hipertensión arterial.

Cuando el paciente ha mejorado por completo, la medicación antidepresiva tiene un efecto preventivo. Mientras se toma la medicación es más difícil recaer en la depresión, y, de producirse, las recaídas son más suaves.

¿Cómo debe retirarse la medicación antidepresiva en un paciente con depresión (trastorno depresivo)?

Normalmente se retira la medicación de forma escalonada, y evitando hacerlo en épocas de riesgo (primavera, otoño, una fase de estrés, etc.)

Quitar la medicación suele durar uno o dos meses. En el caso de producirse recaídas durante este proceso, es pertinente reinstaurar el tratamiento, al menos durante 6 meses más. Top

¿Puede hacer vida normal alguien que tiene depresión (trastorno depresivo)?

Normal del todo, es difícil sin tratamiento. La depresión siempre afecta, en mayor o menor medida una serie de capacidades de la persona. Dificultad para conectar con los demás, fatiga, apatía y trastornos de concentración son síntomas que, si son intensos, perturban en sobremanera la vida normal. No es extraño, y está del todo justificado, que en depresiones intensas el paciente tenga que coger la baja laboral.

¿Hay que hacer psicoterapia en la depresión (trastorno depresivo)?

La primera fase del tratamiento consiste en el empleo de medicamentos. Es importante que el paciente y sus familiares entiendan que la depresión es una enfermedad orgánica. El enfermo y quienes le rodean lo pasan mal. En las depresiones, sean del tipo que sean, hay problemas para relacionarse con los demás en forma positiva.

En esta primera fase, las psicoterapias acostumbran a ser muy suaves, pues la misma depresión impide al paciente afrontar con objetividad su situación. Más

adelante, cuando -pasados uno o dos meses- mejora el estado de ánimo, es el momento de hablar acerca de la conveniencia o no de una psicoterapia.

La depresión es una enfermedad. Si alguien es normal, y en un momento de su vida padece una depresión, después de curada la depresión vuelve a ser normal. Si alguien es inmaduro o neurótico, al padecer una depresión empeora. En según que casos, al salir de la depresión, es conveniente la psicoterapia.

¿Crea dependencia la medicación antidepresiva en los pacientes con depresión (trastorno depresivo)?

No. En absoluto. No confunda los antidepresivos con algunos tranquilizantes que sí pueden crear dependencia. Un detalle: la medicación antidepresiva se expende en las farmacias simplemente mostrando la receta (no es obligatorio que se la queden). Los antidepresivos solamente sirven para curar la depresión. Si alguien, que no tuviera depresión, los tomase "para animarse", lo más probable es que los dejara muy rápido. Los antidepresivos, si no hay depresión, sientan mal. Contrasta eso con el efecto relajante que producen en el caso de haber una depresión.

¿Son medicamentos peligrosos los que se usan en la depresión (trastorno depresivo)?

A las dosis habituales son medicamentos bien tolerados. Cualquier tratamiento debe ser controlado por el especialista, el cual orientará el seguimiento y el control de los efectos.

Puede haber reacciones alérgicas, como con cualquier otro medicamento, aunque son muy raras; son mucho más "alergizantes" los antibióticos, pongamos por caso.

En los niños, ¿tampoco son peligrosos?

Es válido cuanto decíamos para adultos. Son medicamentos muy poco peligrosos a las dosis habituales. Los niños, además, tienen un hígado sano y poco sometido a "castigos" (alcohol por ejemplo), y toleran extraordinariamente bien este tipo de medicamentos.

¿Que debemos hacer si no hay mejoría con la medicación que se da en la depresión (trastorno depresivo)?

Recuerde que son medicamentos lentos en cuanto a hacer su efecto. A veces tardan

6 semanas en notarse los efectos.

El médico valorará la evolución tras las primeras semanas de tratamiento, y decidirá si es necesario aumentar la medicación, cambiarla o añadir otros antidepresivos.

Si persiste la falta de mejoría en 1 ó 2 meses, lo más adecuado es hacer unos análisis especiales de sangre para comprobar si el enfermo absorbe o no la medicación.

Las depresiones resistentes son aquellas que mejoran poco con el tratamiento, sea cual sea. Gracias a Dios son poco frecuentes. En estos casos hay que probar diversos antidepresivos o medicamentos especiales como las sales de Litio. Algunos de estos tratamientos se administran por vía inyectable intramuscular o endovenosa.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Dependen de cada antidepresivo y de cada persona. Habrá quien no tendrá ninguno, o solamente uno o dos de ellos. Otras personas los tendrán casi todos.

Casi nunca obligan a variar la medicación, aunque puede hacerse en todos los casos.

Los efectos secundarios más frecuentes de los antidepresivos clásicos son:

Sequedad de boca. Estreñimiento. Sudoración. Temblor.

Con los antidepresivos modernos los efectos secundarios suelen ser muy leves. Los más frecuentes son: Náuseas. Cefalea. Disminución de la libido.

¿Que debemos hacer si los efectos secundarios son muy molestos?

Díganlo con toda tranquilidad a su médico, lo antes posible. Casi siempre es factible cambiar el medicamento por otro que tenga efectos secundarios distintos. Lo más probable es que los efectos secundarios duren entre 2 y 6 días. Si son más duraderos, avise a su doctor.

¿Debemos esforzarnos para salir de la depresión (trastorno depresivo)?

No demasiado. Frases como "Tienes que distraerte" o "Eres tú quien ha de poner el esfuerzo para mejorar" o "Tu te lo tienes que curar" son de una refinada crueldad en

el caso de personas con depresión.

Si alguien estuviera con una pierna rota y enyesada, a nadie se le ocurriría decirle: "Tienes que esforzarte por correr" o "Eso se cura subiendo cada día una montaña". Pues bien, los "consejos" para que los depresivos "se animen" son tan contraproducentes como los de atletismo para los lisiados.

La depresión es precisamente una enfermedad del humor, del estado de ánimo y de la capacidad para disfrutar.

Sí que es verdad que, en alguna ocasión, puede ser positivo animar a un depresivo. Pero la mayor parte de las veces le estaremos forzando, haciéndole sentir más incapaz y culpable.

El paciente depresivo es difícil de contentar. Si le hacemos caso se quejará de que lo atosigamos, y si no le hacemos caso, se quejará de que le rechazamos.

Cuando uno tiene una depresión, si está aquí le parece que estaría mejor allí, pero cuando va a allí, cree que estaba mejor aquí. Hay que tener paciencia con el.

La depresión es un estado de malestar total, que puede ser terrorífica. Solamente los que han tenido una depresión entienden lo que pasa por la cabeza de un depresivo.

No debemos confundir la depresión con un estado de tristeza normal. Todos habremos estado tristes alguna vez, pero ello no es nada comparado con la profunda agonía que sufre un depresivo grave, ni siquiera con la tristeza o la inquietud de las depresiones llamadas "menores".

La depresión es algo terrible. La frase que más me ha impresionado, dicha por un paciente depresivo, ha sido la siguiente: "Doctor, si cuando muero voy al Infierno, no me vendrá de nuevo. Ya estoy en el infierno".

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA FAMILIA en una depresión (trastorno depresivo)?

El único tratamiento que la familia puede suministrar es el una combinación de cariño y de comprensión. El paciente depresivo puede estar irritable y antipático, pero no es por culpa suya. Bastante pena tiene, y, a pesar de que intentase esforzarse, las más de las veces no conseguiría sobreponerse.

Es importante saber que, cuando el paciente lo está pasando mal, no podemos hacer casi nada para mejorarle. No podremos animarle ni consolarle. Lo mejor es dejarle tranquilo, aún a sabiendas de que, a lo mejor, se enfadará "porque no le hacemos caso". De la misma manera que "si le hacemos caso" se enfadará "porque le atosigamos". Es realmente difícil contentar a quien está padeciendo un trastorno depresivo, y la mejor opción es cargarnos de paciencia, y esperar que el tratamiento surta su efecto.

¿Existe la PERSONALIDAD DEPRESIVA o es una forma de depresión (trastorno depresivo)?

¿Hay quien nace con depresión? ¿Puede tenerse depresión desde muy joven, aún desde niño? Compruebe los síntomas de lo que se llama:

DISTIMIA DEPRESIVA

Distimia quiere decir "humor perturbado". En este trastorno la persona suele estar con cambios de humor, irritabilidad, problemas de concentración y, de vez en cuando, altibajos depresivos. Las distimias son muy engañosas, pues pueden durar años y no diagnosticarse como un trastorno depresivo. Lo típico es que duren mucho tiempo, y que el paciente no pase más de dos meses libre de trastornos. Es frecuente la incidencia de desavenencias familiares, personales, laborales, etc., a causa de los cambios del humor.

ALCOHOLISMO

Consumo de alcohol. Alcoholismo.

En nuestra sociedad el abuso y la dependencia del alcohol son, de largo, los más frecuentes trastornos relacionados con el mal uso de sustancias potencialmente tóxicas. En el estado Español, aproximadamente tres millones y medio de personas consumen más del límite razonable de 80 gramos de alcohol al día. Extrapolando los datos económicos de estados Unidos (150 mil millones de dólares anuales), podríamos pensar en cifras aproximadas de 300.000 millones de pesetas, como costes sociales directos e indirectos generados por las enfermedades relacionadas

con el alcohol. Tales gastos incluyen las horas de trabajo perdidas, los daños sociales, los gastos sanitarios generados por las múltiples complicaciones causadas por el alcohol, los subsidios derivados de tales enfermedades, etcétera.

El número de muertes debidas a la heroína, como ejemplo de droga ilícita, no son sino una mínima cifra si la comparamos con las muertes debidas al alcohol, alrededor de 30.000 fallecimientos anuales sumando el suicidio, el cáncer, las enfermedades cardíacas, las hepáticas y los accidentes de circulación. Alrededor de la mitad de accidentes de tráfico se consideran debidos al alcohol, cifra que se incrementa si consideramos los sufridos en altas horas de la madrugada los fines de semana.

Son muchas las causas involucradas en los trastornos relativos con el alcohol. En cada caso individual unas pueden ser más importantes que otras. Las más importantes son:

Factores genéticos.

Parece bastante seguro que algunos tipos de alcoholismo son debidos a una predisposición genética. Uno de los receptores (D2) del neurotransmisor cerebral dopamina existe en menor cantidad en personas con tendencia al alcoholismo y a conductas adictivas en general. El receptor D2 se relaciona con sensaciones de placer y gratificación. La tendencia a las adicciones químicas (drogas) y la tendencia a los comportamientos de compensación (ludopatía, compras compulsivas, adicción al sexo, etcétera) significarían una especie de resarcimiento. La cantidad de receptores D2 presentes en el cerebro depende de un gen concreto, una de cuyas formas determina pocos receptores D2 y mayor proclividad a los trastornos por habituación a sustancias, o a déficit de control de los impulsos (ludopatía por ejemplo).

La heredabilidad del alcoholismo queda refrendada por la tendencia a sufrirlo con mayor asiduidad en personas con familiares de primer grado alcohólicos. Dicha propensión es de tres a cuatro veces mayor que en la población general.

Hoy en día se sospecha de una personalidad adictiva, la cual se presentaría en personas con bajo nivel de receptores D2 para la dopamina, las cuales caerían fácilmente enganchadas en consumo de sustancias placenteras (alcohol, cocaína, nicotina...) o en conductas impulsivas (juego patológico, comer compulsivamente,

compras innecesarias, etcétera.)

Factores sociales

Determinados ambientes favorecen más que otros el consumo de alcohol. En ciertas regiones, "salir de vinos" es la actividad social diaria más realizada. Lo mismo cabe decir de las "fiestas para adolescentes" en las que se favorece y premia el consumo de alcohol.

Factores educativos y familiares

Los hábitos de los padres influyen sobre los hijos. Si estos crecen en un ambiente donde el alcohol es celebrado como algo que se relaciona con la fiesta, el bienestar y la euforia, al tiempo que reduce el miedo y la ansiedad, el caldo de cultivo está preparado.

Sea por las causas que sea, el consumo excesivo de alcohol, bien por abuso aislado, bien por abuso crónico, daña el hígado, el sistema gastrointestinal, aumenta el colesterol y los triglicéridos, provoca debilidad muscular, aumenta la incidencia de cáncer en faringe, laringe, esófago, estómago, hígado, colon y pulmón. La intoxicación aguda provoca hipoglucemias con resultado de muerte.

El hígado humano tiene capacidad para eliminar entre 80 y 120 gramos de alcohol al día, en los varones, y unos 50 a 60 en mujeres. Un litro de vino de 11 grados, contiene 88 gramos de alcohol. El alcoholismo depende de la cantidad de alcohol ingerido al día (el límite alto sería de 120 gramos), pero también de que el consumo de alcohol produzca perturbaciones en el comportamiento, en la salud física y mental, en las relaciones interpersonales, en el adecuado funcionamiento social y económico.

Ante cualquier duda es pertinente la consulta al médico. Los trastornos relacionados con el alcohol se tratan, y muy bien por cierto, en los servicios hospitalarios de Alcoholología, donde se combinan técnicas médicas con la psicoterapia familiar y la psicoterapia de grupo.

¿Sabía Ud que...?

- La cantidad de suicidios entre personas con problemas de dependencia al alcohol está entre el 10 y el 15 %. Ello puede ser debido a la elevada coexistencia

de depresiones graves, fallos en los sistemas de apoyo

psicosocial, alta tasa de paro entre estos pacientes, y la alta incidencia de desarraigo y vida solitaria.

- El 20 - 25 % de personas consumen alcohol como una manera de reducir su ansiedad. Especialmente en casos de agorafobia y de fobia social.
- La depresión afecta de un 30 a 40 % de personas alcohólicas, siendo más común en las mujeres que en los hombres.

Interacciones con otros medicamentos

El alcohol interactúa con muchos medicamentos. Veamos los principales:

Medicamento.....Tipo de acción

Paracetamol.....Aumenta la toxicidad hepática

Antidepresivos..... Aumenta la sedación

Benzodiacepinas (ansiolíticos).....Aumenta la sedación y la lentitud psicomotora.

Antiulcerosos gástricos.....La ranitidina incrementa los niveles plasmáticos de alcohol al dificultar su eliminación (¡atención conductores!).

Antibióticos.....Algunos de ellos (doxiciclina, eritromicina) son interferidos en su absorción o en su eliminación.

Antidiabéticos.....Algunos de ellos (clorpropamida, tolbutamida y tolazamida) convierten en tóxico al alcohol.

¿Qué caracteriza el trastorno por dependencia al alcohol?

- Incapacidad para dejar de beber.
- Repetidos intentos para reducir la cantidad de alcohol consumida (incluso con periodos de abstinencia total).
- Sobreingestas más o menos esporádicas.

- Periodos de amnesia para algunos sucesos ocurridos durante la intoxicación.
- Continuar bebiendo a pesar de percibir consecuencias negativas para la salud o para la conducta adaptativa (social, familiar, laboral).

Consecuencias más habituales

- Conductas agresivas durante la intoxicación.
- Absentismo laboral.
- Pérdidas de empleo.
- Problemas legales (por ejemplo, arrestos por conducir ebrio).
- Discusiones con la familia y con los amigos por el consumo excesivo de alcohol.
- En casos crónicos: demencia por alcohol.

Tipos de dependencia

- Tipo A. Inicio en edad adulta, dependencia relativamente leve, psicopatología leve.
- Tipo B. Inicio precoz, mucha psicopatología, probable historia familiar de dependencia al alcohol, dependencia importante, pobre respuesta a los tratamientos.

Tratamientos

- Medicación. Básicamente sustancias que crean aversión al alcohol. Algunos antidepresivos modernos son interesantes para frenar la ansia por beber. También existen medicamentos que limitan la apetencia al alcohol (ejemplo: acamprosato).
- Psicoterapia. Tanto la terapia individual, como la familiar y la de grupo, son útiles en el tratamiento.
- Asociaciones de autoayuda (tipo Alcohólicos anónimos). Proveen un soporte social y afectivo, así como un medio para el autocontrol.

ESQUIZOFRENIA

Esquizofrenia: La mente escindida

Los constantes avances en el tratamiento del cáncer y del SIDA hacen que, a veces, reparemos menos en otras investigaciones no menos interesantes. En estos momentos estamos a punto de ver la aparición de una serie de terapéuticas orientadas a mejorar las condiciones de vida de quienes sufren demencia: demencias seniles, tipo Alzheimer, y lo que durante un tiempo se llamó "demencia precoz" por su aparición frecuente en la edad juvenil. Nos referimos a la esquizofrenia.

La palabra esquizofrenia viene de unas palabras griegas que significan "mente escindida". Es muy probable que, bajo el nombre genérico de esquizofrenia, estemos agrupando enfermedades mentales distintas. Pero en todas ellas la "mente escindida" es una característica común.

Las esquizofrenias tienen dos tipos de manifestaciones distintas:

1. Los síntomas que llamamos "positivos", no en un sentido favorable sino en el sentido literal de "sumarse". En otras palabras: los síntomas "que se suman" o "positivos" son elementos que el enfermo antes no tenía,

y ahora sí: alucinaciones, delirios y comportamientos extraños son los más evidentes. Las alucinaciones y los delirios suelen llamarse también "síntomas psicóticos", pues la palabra "psicosis" ha venido a resultar un

sinónimo de esquizofrenia.

2. Los síntomas que llamamos "negativos", queriendo indicar que "se restan" del estado del paciente. Tras una fase marcada por la presencia de "síntomas positivos" (alucinaciones, delirios, etc.) se suele entrar en la

fase de "síntomas negativos" en la que lo más evidente es la pérdida de capacidades en cuanto a trabajo, relación social, afectividad y capacidad intelectual. En mayor o menor grado, según la gravedad de la

enfermedad, los pacientes quedan con sus facultades mermadas y en situación

de incapacidad.

Solamente la conjunción de síntomas positivos y negativos, en una duración superior a los seis meses, permite orientar el diagnóstico de esquizofrenia.

La evolución del proceso parece ser independiente de los esfuerzos de los familiares, de los médicos, psicólogos, asistentes sociales y personal de enfermería psiquiátrica. Unos casos evolucionan hacia una compensación más o menos compatible con una vida normal, otros hacia una especie de vida "semivegetal", y otros, en fin, hacia una dinámica creciente de conflictos, agresiones, autoagresiones y desastres.

Bien es verdad que los casos mal tratados evolucionan claramente peor. Pero nada nos garantiza que un paciente sometido a los más rigurosos tratamientos, médicos, psicológicos y sociales, evolucione de forma óptima. Lo más complicado, hasta ahora, es el tratamiento de los "síntomas negativos". Todavía no sabemos todo lo necesario acerca de la bioquímica cerebral en la esquizofrenia, pero disponemos de muchos medicamentos, llamados "antipsicóticos" o "neurolepticos" que permiten suavizar, o incluso eliminar, las alucinaciones y los delirios. Pero son pocos los que tienen algún efecto sobre la inhibición, los bloqueos, la incapacidad para sentir afecto, para razonar o para hacer una vida laboral normal.

El más clásico de los fármacos con efecto sobre síntomas negativos es la clozapina (Leponex®), descubierto en 1954. Como efecto secundario se han descrito casos de disminución grave de glóbulos blancos, con efecto nefasto sobre las defensas del organismo. Ello hace que sea un fármaco sometido a condiciones especiales de uso, controles mediante análisis de sangre, etc. A finales de la década de los 80 apareció la risperidona (Risperdal®).

En 1996 apareció la olanzapina (Zyprexa®) con excelentes efectos sobre síntomas positivos y negativos, semejantes a los de la clozapina, pero sin los riesgos de ésta.

Los medicamentos no son la panacea para la esquizofrenia, pero permiten contener una gran cantidad de síntomas. Las acciones de tipo psicológico y psicosocial, hospitales de día, grupos de laborterapia, etc. son el complemento imprescindible para permitir que la mayor parte de los pacientes lleven una vida lo más autónoma posible y lo mejor adaptada posible al entorno en el que se desenvuelven.

LUDOPATIA

Ludopatía: Cuando jugar es enfermedad.

Actualizado: 9 de mayo de 2008

El juego patológico, también llamado ludopatía (de unas palabras griegas que significan exactamente juego patológico) es definido como trastorno mental, tanto en el ICE-10, el manual de clasificación de enfermedades Mentales de la OMS, como en el DSM, de la Asociación Americana de Psiquiatría.

Bien es verdad que el juego, practicado con mesura, puede ser entretenimiento. Pero no es menos cierto que algunas personas caen en el juego como enfermedad. Lo mismo que sucede con el consumo moderado de alcohol y el alcoholismo. Las cifras de que disponemos en cuanto a juego patológico, por ejemplo, permiten suponer que un 1-3 % de la población adulta cae en este tipo de trastorno.

¿Por qué algunas personas no pueden jugar de forma "normal", y llegan a la ruina económica y moral jugando incesantemente su dinero en casinos, bingos, loterías o tragaperras?

El juego patológico se considera un trastorno del control de los impulsos, tal y como puede ser la piromanía (provocación de incendios), la cleptomanía (robar repetidamente sin necesidad) o las crisis de agresividad episódica e incontrolada. La persona enferma de ludopatía juega, de forma obsesiva, aunque con distintas connotaciones según los casos.

Hay quienes dicen disfrutar con la "acción", con la emoción que supone el juego. En este caso, pueden aumentar sus apuestas para conseguir mayor excitación al aumentar el riesgo. Otros ludópatas mienten diciendo que "suelen ganar" o, como mínimo, "quedar en paz". Algunos de ellos juegan como medida para liberar sus tensiones en situaciones de ansiedad o de depresión. Otros dicen que deben reparar las pérdidas, y que esto se producirá cuando llegue la buena racha...

En todos ellos lo más típico es que el problema se alarga en el tiempo. Las personas con este trastorno tienden a mentir a sus familiares, amigos, médicos y psicólogos, intentando minimizar su situación de juego patológico: "No hay para tanto" dicen.

Riesgo

Existe el riesgo añadido de que, al perder mucho dinero, recurran a falsificaciones, engaños, robos, fraudes o abusos de confianza para conseguir fondos y continuar jugando. Se da este fenómeno, muchas veces, en personas con facilidad para hacerse "adictas" a otras contingencias: al trabajo, a los atracones de comida, al tabaco, al alcohol... Con facilidad incurrir en trastornos depresivos, y en graves dificultades de adaptación. De las personas tratadas por juego patológico, un 20 % ha hecho al menos un intento de suicidio.

El retrato robot de un jugador patológico suele ser el siguiente: edad adulta, con antecedentes de alteraciones por adicción a sustancias (tabaco, alcohol, etc.) o con antecedentes de trastornos por ansiedad o depresión, con dificultades para adaptarse socialmente y para tolerar las frustraciones. La distribución por sexos nos habla de una mayoría de varones (dos tercios), aunque en nuestro país se equilibra la proporción a causa de la gran cantidad de máquinas tragaperras existentes.

Tratamiento

El tratamiento de las personas con este trastorno debe incluir aspectos médicos, psicológicos y sociales.

Algunos de los casos, con trastornos depresivos claros, responden de forma favorable al empleo de medicación antidepresiva.

En las más de las veces es necesario también practicar programas de deshabituación, a base de técnicas psicológicas que potencien el control de los impulsos, y la puesta en práctica de pensamientos positivos que permitan luchar contra el hábito.

También son muy útiles las asociaciones de autoayuda, tipo "alcohólicos anónimos", en este caso "jugadores anónimos", con dinámicas de grupo encaminadas a conseguir un refuerzo social, tanto para el paciente como para sus familiares.

Existen centros hospitalarios con tradición en el tratamiento de la adicción al juego. El Servicio de Psiquiatría del hospital Príncipes de España fue pionero en este aspecto. En ellos, las personas adictas al juego aprenden a controlar y encauzar sus impulsos, así como a mejorar las pautas de comportamiento y socialización que les

permitan incrementar sus actividades lúdicas. En los casos en que el juego patológico es una forma de buscar excitación, es pertinente encauzar a las personas hacia otras ocupaciones no menos excitantes (deporte, aventura...) pero mucho más adaptativas en lo que se refiere a la felicidad personal.

Criterios para considerar que el juego es patológico

1. La persona invierte cada vez más tiempo, esfuerzos y dinero en actividades de juego.
2. La persona puede negar que tenga un problema, y decir que es capaz de controlar, pero, aunque lo intente, no consigue abandonar el hábito.
3. Gasto desmedido de dinero. Deudas. Apropiaciones indebidas.

Datos interesantes

- En los lugares de juego donde hay control, casinos y bingos, puede prohibirse la entrada a los jugadores patológicos. Para ello la familia debe solicitar la orden judicial pertinente.
- Los estados deberían limitar las loterías oficiales, especialmente aquéllas con atractivos añadidos: artilugios de TV, tiques de rascar y ganar, etc. Su expedición en lugares impropios, supermercados por ejemplo, añade tentación y favorece la ludopatía.
- Ante cualquier duda de que alguien está jugando en exceso, debe buscarse ayuda profesional (médicos, psicólogos) o social (asociaciones de autoayuda tipo Jugadores Anónimos).

HIPNOSIS

- **Concepto**
- **Historia**
- **Definición de hipnosis**

- **Verdades acerca de la hipnosis**
- **Mentiras**
- **Hipnosis de teatro**
- **Hipnosis de televisión**
- **Técnica de la hipnosis**
- **Qué significa llegar a un estado de relajación hipnótica**
- **¿Hay grados en la hipnosis?**
- **Hipnosis y autohipnosis**
- **Instrucciones para la autohipnopsis**
- **Técnica de relajación muscular**
- **Técnica de visualización**
- **Técnica mixta**
- **Hipnosis en la práctica clínica**
- **¿Quién es hipnotizable?**
- **¿Es necesario “medir la hipnotizabilidad”?**
- **¿Para qué no sirve la hipnosis?**
- **¿Para qué sirve la hipnosis?**
- **Reestructuración de conocimientos y actitudes**
- **Control de hábitos**
- **Trastornos por ansiedad**
- **Fobias concretas**
- **Trastornos psicósomáticos**

• **Recuperación de recuerdos olvidados**

1. Concepto

La hipnosis es un estado mental y físico en el que “cambiamos” la forma de funcionar de la conciencia. Normalmente estamos más o menos atentos, pero captando lo que sucede a nuestro alrededor. Si aprendemos a “reducir” la atención difusa (la que se dirige al entorno, al ambiente), al tiempo que aumentamos la atención interna, la que se dirige a nuestro propio pensamiento, llegaremos a conseguir un estado de “superconcentración”, dirigida exactamente a aquellos contenidos que nos interesen.

Este tipo de estado ha sido denominado de muchas formas a lo largo de la historia: estado de trance, experiencia mística, meditación trascendental, recogimiento, estado hipnótico, estado sofrónico...

Lo importante es que se trata de un estado fácil de conseguir para la mayor parte de la gente. Es probable que casi todo el mundo pueda llegar a un mayor o menor grado de este cambio de conciencia a poco que se aplique. Si otro nos enseña a llegar a este estado de conciencia, hablaremos de hipnosis. Cuando lo aprendemos a hacer nosotros mismos, estaremos elaborando una autohipnosis.

Estudiaremos aquí: (1) la historia de la hipnosis, (2) las verdades y mentiras que escucharás acerca de esta técnica, (3) varios sistemas sencillos, pero muy eficaces, de inducir el estado de “superconcentración” y (4) una serie de utilidades que puedes poner en práctica para mejorar la autoestima, el control emocional o, incluso, el dominio de algunos síntomas molestos (miedos, fobias, dolores...)

2. Historia

Los estados de “trance” están descritos desde muy antiguo. En las culturas no occidentales se empleaban sobre todo por parte de los “curanderos” o “sacerdotes”, siendo generalmente ellos (los curanderos) quienes entraban en estado de trance como parte de las ceremonias de curación.

La hipnosis, tal como hoy la conocemos, empezó hace dos siglos en Francia. La palabra “hipnosis” (de una palabra griega, “hypnós”, que significa sueño) fue definida por James Braid en 1843, pero lo que Braid describía no era sino lo que había iniciado en París un médico alemán llamado Franz Anton Mesmer, bajo el nombre de “magnetismo animal”.

2.1 Mesmer

Mesmer fue el descubridor de una espectacular manera de curar enfermedades, basada en la sugestión. Llegó a París (entonces, el centro del mundo) en 1778 precedido de una reputación de hacedor de milagros. Al parecer había devuelto la vista a una joven música de Viena que la había perdido.

La forma de trabajar de Mesmer era espléndida y teatral. Partía de la base de que él era capaz de acumular una porción del “fluido universal” (hoy lo llamaría “energías positivas”) y de transmitirlo a sus semejantes.

La Academia de Medicina rechazó sus técnicas, pero uno de sus pacientes (M. Bergasse) abrió una suscripción de 100 luisas por persona que le fue ofrecida a Mesmer para montar una clínica, a condición de revelar a los suscriptores los secretos del “magnetismo animal”.

La sala de tratamientos que montó Mesmer en el Hotel Bouillon estaba instalada con gran habilidad: semioscuridad, perfumes orientales, músicas lejanas y exóticas, así como decoración recargada y misteriosa. Presidía el centro de la sala la llamada “cubeta de la salud”, una especie de simbiosis entre altar y pila bautismal, llena de agua sulfurosa. Los pacientes se sentaban rodeados por cordones que salían de la cubeta. Asimismo, tocaban con las manos, de vez en cuando, unas varillas metálicas en contacto con el agua, las cuales debían apretar sobre las partes enfermas de su cuerpo. También se tocaban unos a otros en las puntas de los dedos, para hacer circular “el fluido”. Mesmer, majestuoso en su túnica de seda morada, pasaba entre ellos tocándoles con su varilla, o con sus manos, en la frente y en las manos. No era extraño que durante el acto los pacientes entrasen en trances convulsivos (al estilo de una macumba vudú) para lo cual algunos compadres de Mesmer, bien pagados, daban el pertinente ejemplo.

Sea como fuere, el caso es que Mesmer se hizo el “hombre de moda”, y su consulta, bien repleta, tenía listas de espera que en nada envidiarían a las de nuestra

Seguridad Social.

Ante las apasionadas discusiones entre partidarios y críticos, el Rey encargó a una comisión de científicos que analizasen el trabajo de Mesmer. Como curiosidad señalemos que, en el grupo de expertos, compartieron tareas el químico Lavoisier, Benjamin Franklin y el tristemente relevante Dr. Guillotin. Los resultados fueron negativos para el alemán, y un informe de la comisión (del que se publicaron 20.000 ejemplares) ilustraba acerca de la superchería. Una parte del informe revelaba que algunos de los tratamientos eran claramente inmorales, y que no era infrecuente que bellas damas, sugestionadas por el santón, acabasen en una sala acolchada llamada “sala de las crisis” donde Mesmer calmaba sus nervios mediante la aplicación de una vara propia enteramente natural.

Al ver que venían malos tiempos para él, Mesmer volvió a Alemania y se llevó el dinero de sus suscriptores, quienes nunca obtuvieron el secreto prometido. A pesar de sus evidentes falacias, el método de Mesmer fue un indiscutible precursor (y posiblemente un inspirador) de futuras investigaciones y aplicaciones en el campo de la medicina psicosomática.

2.2 Bernheim, Liébeault y Charcot

Hipólito Bernheim, psiquiatra nacido en Alsacia, era profesor agregado de la facultad de Medicina de Estrasburgo, en el último cuarto del siglo pasado, cuando contactó con un médico rural, Liébeault, el cual había desarrollado un método hipnótico muy parecido al que hoy en día empleamos. Se apartaba completamente de las turbias teatralidades del método mesmeriano.

Juntos crearon la “Escuela psicológica de Nancy”, auténtica pionera en el estudio de la hipnosis, y opuesta a la “Escuela neurofisiológica de París” del Hospital de la Salpêtrière, en la que el neurólogo francés más importante de aquellos tiempos, Charcot, impartía sus lecciones de neurología, pero también de psiquiatría e hipnosis. La doctrina de Charcot era que solamente se podía hipnotizar a los enfermos histéricos (lo cual es un notorio error). Pero su fama como neurólogo era tal, que por sus aulas pasaron alumnos que, con el tiempo, serían grandes médicos (Sigmund Freud, entre ellos).

La escuela de Nancy, menos laureada en su época, trabajó de forma más callada. Las publicaciones de Bernheim son predecesoras de la moderna medicina

psicosomática, y de las aplicaciones de la hipnosis en este tipo de enfermedades.

2.3 James, Prince, Janet, Breuer, Freud.

El interés de la hipnosis se mantuvo en los Estados Unidos a través de escritos de William James, Morton Prince y Boris Sidis, interesados por las extrañas manifestaciones de ciertos pacientes histéricos con doble personalidad, o con personalidad múltiple. En Europa, Janet acuñó el concepto del inconsciente y usó la hipnosis como un método para acceder a las capas más desconocidas de la conciencia. Breuer y Freud empleaban la regresión hipnótica como base para llegar al análisis de los contenidos inconscientes traumáticos. Freud abandonó más adelante la técnica, al desarrollar el método psicoanalítico, si bien en sus últimos años reconoció la validez de la hipnosis como un método eficaz.

2.4 Siglo XX

El interés por la hipnosis, muy enfriado en las primeras décadas de nuestro siglo, resurgió durante la guerra civil española, y más adelante en la segunda guerra mundial, cuando los psiquiatras del ejército advirtieron que la técnica era útil para resolver los estados de trance llamados “neurosis de la trinchera”. Mi maestro, Santiago Montserrat Esteve, aplicó la técnica en las Fuerzas de la Generalitat de Cataluña, con impresionante éxito. Kardiner y Spiegel, en EEUU aplicaron idénticas soluciones en la confrontación de los años 45-50.

En los años 50 aparece una fiebre investigadora acerca de la hipnosis. La prestigiosa APA (American Psychiatric Assotiation) reconoce el valor de la hipnosis como legítimo método terapéutico, y, hoy en día, una división de la American Psychological Assotiation está dedicada a su estudio e investigación.

2.5 Sofrología e hipnosis

En la década de los 60 aparecieron los trabajos de un médico colombiano, A. Caycedo, quien, trabajando en Barcelona, desarrolló una especie de redescubrimiento de la hipnosis, bajo el nombre de “Sofrología” (de una palabra griega que significa descanso, reposo). Su exposición, avalada por el Prof. Dr. A. Sarró, atrajo a numerosos profesionales y profanos. Los discípulos de Caycedo (por otra parte, apartado ahora de actividades médicas) enriquecieron la “sofrología” con diversas aportaciones, técnicas de meditación y hasta de Zen. La sofrología, hoy en horas bajas (aunque de repente surgen seguidores apasionados donde uno

menos se espera) no ha sido sino un intento de revitalizar la hipnosis, en épocas de poco atractivo, a base de “enmascararla” bajo otro nombre y “embellecerla” con un discurso orientalista, fácil de vender en la década prodigiosa.

3. Definición

3.1 Verdades acerca de la hipnosis

El estado hipnótico es un estado de “superconcentración”, en el que la conciencia centraliza su atención sobre puntos concretos, separándolos del resto. Es como cuando hacemos pasar los rayos del sol a través de una lupa: la energía se concentra sobre un punto concreto, pero sin perderse un ápice de ella.

En este sentido es algo muy distinto del sueño. Durante la hipnosis no hay ningún tipo de pérdida involuntaria de control. Durante el estado hipnótico, el sujeto es dueño de sí mismo y no hace sino aquello que acepta hacer.

En sentido estricto, no es que una persona hipnotice a otra. Lo que sucede es que una persona entra en un estado de concentración y relajación, y otra le explica cómo hacerlo. Cualquier otra forma de entender la hipnosis es contraproducente.

Si el que da las instrucciones las plantea en forma de reto (“ahora no podrá abrir los ojos, aunque quiera”) o anuncia que van a suceder acontecimientos hipotéticos (“cuando se despierte ya no volverá a fumar”) está actuando, como mínimo, a la ligera. Si los sujetos hipnotizados son muy sugestionables, o (en la hipnosis de escenario) están vencidos por la ansiedad, pueden responder ciegamente a este tipo de órdenes. Pero, si se trata de personas normales, pueden responder en forma muy crítica a estas sugerencias, más propias del hipnotizador de feria que del profesional que emplea la hipnosis como medio para hacer el bien.

Bien es verdad que, para el hipnotizador de feria, este tipo de “espectáculos” resultan muy comerciales. Pero no es menos cierto que las órdenes a seguir de forma irracional comportan alguna forma de vejación al sujeto hipnotizado y suponen un desprestigio para la técnica.

3.2 Mentiras acerca de la hipnosis

La hipnosis no es un estado de sueño, aunque muchos de los hipnotizadores de feria

(y algunos de los “serios”) manejen la palabra “Dormir” o la orden “¡Duerme!” como artimaña en sus actuaciones. Hipnosis es un estado de “superconcentración”. Si efectuamos electroencefalograma de una persona en estado hipnótico, el trazado obtenido no se parece en nada al del sueño, sino que se asemeja al de una persona despierta, atenta, pero en estado de gran tranquilidad y relajación mental.

3.2.1 ¿Cómo trabaja el hipnotizador de teatro?

El hipnotizador de teatro es alguien que trabaja con una “verdad a medias”, que suelen ser las peores de las mentiras. Hace hipnosis, pero no siempre. Según qué días, no hace nada de hipnosis. En la España pretelevisiva hemos tenido a dos de los más geniales “hipnotizadores” de teatro de todos los tiempos: el Profesor Alba, y Fassman, quienes, en las décadas de los 40 y 50, rivalizaban en protagonizar espectáculos de hipnosis en los escenarios de teatros. Otros, menos famosos, actuaban en las “varietés” de fin de sesión cinematográfica (entonces en boga) o en circos y fiestas mayores. Fassman, en su madurez, creó un centro de estudios donde enseñaba técnicas de hipnosis, meditación y relajación. Creo que era una excepción entre los hipnotizadores teatrales, pues llegó a desarrollar una actividad, como asesor psicológico, demostrando siempre una gran profesionalidad y honradez.

Veamos el trabajo del hipnotizador teatral estándar. Como inicio de sus demostraciones, pide voluntarios entre el público. Normalmente se presentan dos o tres, de forma rápida, que son los compadres (a sueldo del hipnotizador). Con ellos realiza efectos vistosos: “sueño inmediato”, obediencia absoluta, catalepsias... y caldea el ambiente.

Cuando, tras nuevas peticiones, suben al escenario 10 o 12 personas, el hipnotizador se aprovecha del “miedo escénico” de los que no son compadres. Despacha rápidamente a los que no advierte nerviosos o sugestionables, y se queda con las personas que entiende más simples y colaboradoras. Pueden ser personas inteligentes, pero bondadosas por naturaleza y poco dispuestas a crearle complicaciones al artista. De todas formas, si alguno inicia reticencias a media función, será ridiculizado y vejado... y mandado a su sitio en la platea.

Jean Louis Chardans, en su genial obra Diccionario Ilustrado de Trucos (Editorial Gustavo Gili, Barcelona, 1970) divide los “clientes” del hipnotizador teatral en: compadres (pagados), simpatizantes (gentes bondadosas), tímidos (hacen lo que se

les dice) e imitadores (hacen lo que los demás por miedo a quedar mal). El hipnotizador juega con el miedo y la simpatía. Sus sujetos responden a dos conceptos bien definidos: quienes soportan la experiencia, y quienes actúan en la experiencia.

Se busca crear en los sujetos tres grados de inconsciencia más o menos total o voluntaria: “sueño” provocado, obediencia de órdenes e irresponsabilidad total.

Los compadres son quienes llevan la peor parte: atravesados con agujas, o desnudándose ante el público (a pesar de las “exhortaciones” de sus “familiares”). Pero también es posible que algunos “nerviosos” inocentes hagan las mil y una, dejando sorprendido incluso al hipnotizador.

Si alguno de los sujetos no se presta al juego, el hipnotizador teatral suele imprecarle con frases del estilo de “Solamente hay dos casos en que yo fracaso: con retrasados mentales o con alcohólicos”. El público se ríe, y la persona molesta se marcha en el 90 por ciento de los casos.

3.2.2 ¿Cómo trabaja el hipnotizador de televisión?

Más fácil todavía. Se llena un plató con mil personas ansiosas de salir en televisión. El mago anuncia que solicita diez voluntarios, los cuales, después de colaborar, serán invitados a una merienda opípara y visitarán los estudios de la TV de turno. Se abalanzan los candidatos. Se eligen los 10 más “bondadosos”, y, por si acaso, algún que otro compadre. Se les hacen pruebas de “hipnotizabilidad”. Cuando alguno fracasa (o sea, no hace lo que el mago le dice) se le echa sin contemplaciones y se anuncia por la megafonía que queda excluido de la merendola. Se piden nuevos voluntarios para sustituir a los caídos en desgracia. Se llega a tener los diez o doce más dóciles y mansos. Se actúa. Si alguno falla, se dice “¡Corten!” y se le manda a su sitio (o se le expulsa del plató). Al final se montan las escenas más adecuadas, y el programa se emite con insólitas demostraciones del hipnotizador, que, milagro, jamás tiene un fallo cuando la emisión definitiva llega a las pantallas.

1. Técnica pura para la hipnosis y la autohipnosis

1.1 ¿Qué significa llegar a un estado de relajación hipnótica?

En el estado hipnótico llegamos a una situación de superconcentración y de

descanso, que comporta los siguientes cambios:

1. **Relajación muscular.** El estado es de inmovilidad (excepto en lo referido a músculos respiratorios) y de ahorro de la energía.
2. **Disociación de las sensaciones corporales.** Algunas partes del cuerpo “no se notan”; El cuerpo se siente ligero y pesado al mismo tiempo.
3. **Se pierde la atención para todo aquello que no sea esencial.** Los sonidos ambientales parecen lejanos.
4. **Aumenta la capacidad para percibir las sensaciones que uno mismo se sugiera:** cansancio, pesadez, descanso, placidez...
5. **Aumenta la capacidad para disminuir la sensación de tacto, o incluso de propiciar anestesia, en cualquier parte del cuerpo.**
6. **Se puede lograr la regresión en el tiempo:** volver a vivir situaciones pasadas, incluso aquellas que fueron olvidadas por resultar lacerantes o dolorosas.
7. **La superconcentración permite aprender instrucciones y “grabar” mensajes con todo detalle.**

1.2 ¿Hay grados en la hipnosis?

Los tratados clásicos proponen tres fases de profundidad en la hipnosis:

1. **Fase I.** La relajación muscular es notable, y la conciencia ligeramente concentrada. El sujeto percibe la relajación (por ejemplo, si tenía un lápiz en la mano, éste se cae al llegar a la fase I, lo que puede emplearse como mecanismo de comprobación). El recuerdo del estado hipnótico es total una vez este ha cesado. Es la fase ideal para el descanso hipnótico.
2. **Fase II.** Sería un estado intermedio entre la fase I y la Fase III. Además de la relajación el cuerpo se siente muy pesado, y los movimientos se advierten dificultosos e innecesarios. El sujeto no desea moverse y responde positivamente a las sugerencias de inmovilidad. Algunas partes del cuerpo se disocian (es decir, no se perciben). El recuerdo es total, pero existe una clara distorsión en cuanto a la percepción del tiempo

(media hora en ese estado puede percibirse como unos pocos minutos). Es la fase ideal para la mayor parte de las terapias y de los diversos usos de la hipnosis.

3. Fase III. Se consigue con un poco de tiempo y cuando ya se tiene amplia experiencia en fases I y II. la relajación es completa y la concentración de la conciencia es total. Todo lo que no concierne al pensamiento

sobre el que se concentra la conciencia, desaparece. Es la fase ideal para hacer regresiones, o para integrar mensajes post-hipnóticos (cosas que se debe hacer una vez terminada la hipnosis). La percepción del

tiempo es casi nula. El recuerdo del estado hipnótico es fragmentario, y algunos puntos concretos pueden quedar excluidos de la memoria.

1.3 ¿Hipnosis o autohipnosis?

Creo, honradamente, que toda hipnosis es una autohipnosis. Mi teoría favorita es: Usted entra en un estado de superconcentración, que llamamos estado hipnótico, y yo le enseño cómo se hace.

Los métodos para llegar al estado hipnótico son muy variados. De hecho, el estado hipnótico no difiere del estado de superconcentración conseguido mediante técnicas de relajación, de meditación o de yoga. Como

dice Krisnamurti, el gran filósofo de la meditación pura, se trata de llegar a un estado en que la mente, libre de prejuicios y supeditaciones, simplemente piensa y observa. El gran maestro compara este estado de

“observación” con lo que significa observar con la vista, por ejemplo, si miramos un balcón lleno de flores un día de sol. Pero simplemente observando: dejando pasar la vista sobre las formas, los colores, las

luces... sin pretender contar las flores, ni decir su nombre o variedad, ni juzgar acerca de su colocación. Simplemente observar: disfrutar de lo que vemos, sin más.

La observación pura más elevada, según este autor, se consigue cuando el pensamiento se observa a sí mismo, cuando observador y observado se funden en una sola entidad.

En mi trabajo, enseñé a usar la autohipnosis desde el primer día. Empleo

instrucciones verbales que grabo en una cinta de cassette para cada cliente. La lleva a su casa, y practica cada día cuanto quiere para ir

automatizando la llegada al estado de “observación”. Así, en futuras sesiones, alcanzar este estado será cada vez más rápido y los resultados del tratamiento serán más eficaces en menos tiempo.

1.4 Instrucciones para la autohipnosis

Exponemos tres técnicas para entrar en estado hipnótico que, a pesar de su aparente sencillez, son altamente poderosas para lograr la finalidad prevista. Escuchar las instrucciones en un cassette es una manera

eficaz de seguir los pasos adecuados. En las sesiones “in vivo”, suelo controlar el proceso de inducción mediante la aplicación de un “polígrafo” (el famoso “detector de mentiras”) que no es más que un

instrumento capaz de ofrecermé en pantalla la constatación de si el sujeto se relaja o no, lo que me da ocasión a variar el ritmo de las instrucciones y acomodarlo a cada persona en particular.

1.4.1 Una técnica muy segura: hipnosis y relajación muscular

La persona debe colocarse en una cama cómoda, en un diván o en un sillón reclinable para relajación. Si usa cojín, éste debe ser de miraguano o de un material sintético similar y maleable, de forma que fije el cuello y la cabeza de una forma cómoda y adecuada para cada cual. La luz debe ser tenue, o inexistente. El ambiente sin ruidos extemporáneos. El teléfono descolgado, y las demás personas de la casa advertidas de no interrumpir. Las instrucciones son algo así como:

“Vamos a iniciar el ejercicio de relajación hipnótica. Busca, en primer lugar, la postura en la que sientas mayor comodidad, en la que notes que no estás haciendo fuerza alguna.

Empezaremos con un ejercicio de cansancio ocular. Coloca tu mano derecha extendida hacia adelante y arriba, casi por encima de tu cabeza. El puño cerrado y el pulgar extendido. Mira fijamente la punta del dedo pulgar, sin girar la cabeza hacia atrás, pero forzando la vista. Deber notar que los ojos se esfuerzan en mirar hacia arriba y hacia atrás.

Notarás rápidamente una sensación de cansancio y tensión en ojos y párpados, así como dificultad para fijar la vista donde deseas, aparición de visión doble y necesidad de cerrar los ojos. Compara esta tensión con el bienestar que percibirás al cerrar los ojos y bajar la mano. Hazlo ahora.

Iniciarás un ejercicio de respiración profunda. Debes respirar profunda y acompasadamente. En cada inspiración tomarás todo el aire que seas capaz, y lo expulsarás por completo en cada exhalación. Debes notar que, al respirar profundamente, tu abdomen, la zona de tu ombligo, se desplaza arriba y abajo al tomar y expulsar el aire. Concéntrate en pensar que cada vez que expulsas el aire es como si eliminases tensión de tu cuerpo.

Al cerrar los ojos notaste una sensación de bienestar y descanso en tus párpados y en tu frente. Dejaremos ahora que este bienestar se expanda por todo tu cuerpo.

Concentra tu atención en tu brazo derecho. Repásalo mentalmente, desde el hombro hasta la mano, comprobando que esté perfectamente apoyado y que no haga fuerza alguna para mantener su postura.

Cuando oigas la palabra “tensión” colocarás en tensión todos los músculos del brazo, aunque sin moverlos de sitio. No lo levantes ni cierres el puño. Simplemente tensa todos los músculos. Lo mantendrás durante unos diez segundos, hasta que oigas la palabra “basta”. En ese momento cesarás de forma inmediata la tensión, tan rápido como si accionases un interruptor, y tu brazo quedará colocado en reposo. En unos treinta segundos, de forma automática, el brazo quedará como desconectado, en reposo, como si estuviera junto a tu cuerpo pero sin formar parte de él. La sensación es de calma y de descanso. Así pues, con el brazo derecho “¡Tensión!”... “¡Basta!”. Tu brazo derecho se desconecta y queda en reposo junto a ti. Respiración profunda... Tu brazo derecho va entrando en estado de calma y sosiego.

Concentra ahora la atención en el brazo izquierdo. Repásalo también mentalmente para comprobar que está bien apoyado... Cuando oigas la palabra “tensión” harás la tensión con los músculos del brazo izquierdo. La mantendrás hasta que oigas “basta”, y, en ese momento, desconectarás la tensión y dejarás que tu brazo entre en reposo. Así pues, con el brazo izquierdo, “¡Tensión!”... ¡”Basta!”. Respiración profunda... También tu brazo izquierdo se desconecta y va quedando en reposo.

Tu cuerpo va entrando en relajación, como si fuera cubierto por una nube. Trabajaremos ahora tu pierna derecha. Repásala mentalmente desde la cintura hasta el pie. Comprueba que esté perfectamente apoyada, sin hacer fuerza. Cuando oigas la palabra “tensión”, tensarás firmemente todos los músculos de la pierna derecha. Cuando oigas “basta” soltarás la tensión, y también la pierna derecha quedará en reposo junto a ti. Así pues, con la pierna derecha, “¡Tensión!”... “¡Basta!”. También tu pierna derecha entra en estado de reposo. Respiración profunda... Deja que tu cuerpo se vaya sintiendo distendido y plácido.

Trabajaremos ahora tu pierna izquierda. Comprueba mentalmente que está bien apoyada. Cuando oigas “tensión” harás la contracción con los músculos de la pierna izquierda. Cuando oigas “basta” la soltarás, y, en ese momento, la inmensa mayor parte de tu cuerpo estará en reposo con lo que se incrementará la sensación de descanso.

Así pues, con la pierna izquierda, ¡”Tensión!”... “¡Basta!”. Respiración profunda... ¡Descansa!...

La relajación hipnótica es un estado de descanso en que dejamos nuestros músculos relajados e inmóviles, al tiempo que la mente se concentra y se calma. La sensación corporal que notarás es doble. En algunos momentos sentirás tu cuerpo como pesado, como pegado a la cama o sillón, pero en otros momentos lo sentirás ligero, leve, como si estuvieras sobre un colchón neumático flotando sobre el agua tranquila. Esta doble sensación es propia de los estados de relajación hipnótica superficial.

Tu mente también la percibirás con una doble sensación. Por una parte notarás una fuerte concentración, un total control. sabes donde estás, qué haces, para qué lo haces. Por otra parte, notarás un alejamiento del entorno, como si las cosas estuvieran lejos y confusas... También esta doble sensación, de control y de abandono, es propia de los estados de relajación hipnótica superficial.

Unos minutos de relajación proporcionan más descanso que un tiempo mucho mayor de sueño. Esto es así porque durante el sueño no hay control. Puedes soñar, moverte, respirar agitadamente... Pero durante la relajación el control es total. Sabes lo que haces. Tu inmovilidad es total y plácida. Únicamente haces los movimientos de la respiración, los ejercicios para aumentar la relajación o pequeñísimos movimientos para acomodarte en un momento dado. El resto del

tiempo, el cuerpo descansa. La mente descansa.

La mente, en estado hipnótico, adopta una postura de observación. Simplemente observa. la conciencia se concentra en los puntos en que tu deseas concentrarte. Todo lo demás no se percibe.

Durante la relajación hipnótica puedes aprovechar para eliminar tensión. Respira profundamente. Oxigenarás tu cuerpo, relajarás la musculatura de tórax y abdomen, y, en cada exhalación, es como si abrieses la espita que descarga el depósito de las tensiones acumuladas.

Saldrás del estado de relajación en tres fases. Primero las explicaremos. En la fase uno, al oír “uno”, abrirás los ojos. En la segunda fase, al oír “dos”, harás movimientos suaves con manos, brazos y piernas, para sentir nuevamente el movimiento corporal. En la tercera fase, al oír “tres”, darás por terminado el ejercicio. Desconectarás mentalmente, y volverás a tu estado normal, con la intensa sensación de haber descansado y de mantener un estado mental de equilibrio y firmeza.”

1.4.2 Una técnica muy rápida: visualización

Las técnicas de visualización consisten en representar en el pensamiento imágenes que intentan “vivirse” de forma lo más completa posible. Debemos entrenarnos en percibir la imagen con todos los detalles que puedan captar los sentidos. Es como si entrásemos en la situación y buscásemos percibirla en su plenitud, reproducirla en nuestra mente con sus menores detalles. No es difícil, aunque al principio pueda parecerlo. He aquí un método con tres aproximaciones sucesivas, relativamente fácil de percibir. Veamos las instrucciones:

“Iniciaremos un ejercicio de visualización. Ponte en una postura cómoda, respira profundamente y mantén tus ojos cerrados.

Visualizarás, en primer lugar, una imagen de cansancio físico. Busca en tu recuerdo algún momento de tu vida en que hayas sentido un intenso cansancio físico. Quizá después de hacer algún ejercicio agotador, una excursión, o un trabajo, cambiar muebles...

Debes recordar intensamente esta situación. Colócala en tu pensamiento y rememora los detalles. Cuál era tu vestimenta, qué personas había, cómo era la luz,

el ambiente. Qué olores sentías. Cómo era tu respiración. Qué sonidos percibías... Rememora también la sensación de cansancio, quizá de sudor, de sed. La necesidad de sentarte o echarte, de descansar.

Deja que todo tu cuerpo se impregne de la sensación de cansancio... tus brazos pesados, tus piernas... Siente ahora el efecto del cansancio sobre tu cuerpo. Descansa.

Visualizarás en segundo lugar una situación de bienestar y placer afectivo, en compañía de otra persona. Puede ser, o no, una relación de pareja. Debe ser alguna situación que recuerdes con especial ternura. Una de las veces que has sentido con más intensidad la vivencia de afecto, de cariño, de dar y recibir, de entregarte.

Recuerda intensamente la situación. Colócala en el pensamiento. Recuerda quiénes estabais. Como ibais vestidos. Como era el ambiente, la luz, las sombras, las cosas, los muebles, el olor, los sonidos, las voces, el silencio, el tacto... Recuerda cómo te sentías, como se sentía la otra persona. Deja que la corriente de afecto y ternura pase otra vez por tu cuerpo y tu mente. Imprégnete de esa sensación. Siente el bienestar y el deleite que la situación conlleva. Siente el efecto de esta tranquilidad sobre tu cuerpo. Descansa.

Pasaremos ahora a visualizar una escena de descanso en el paisaje más hermoso que recuerdes haber visto en toda tu vida. Ese lugar maravilloso que te evoca paz, reposo y serenidad. Donde es posible fundirse con la naturaleza, gozarla...

Obsérvate en ese paisaje, mirándolo, sintiéndolo, gozándolo. Rememora el espacio con todos tus sentidos: la luz, las sombras, los colores, la humedad, la temperatura, cómo es tu forma de vestir, tu actitud. Qué olores se sienten. Cómo es el aire, la brisa, la atmósfera, el cielo...

Deja que tu cuerpo y tu mente se integren ahora en este paisaje. Siente cómo todo tu cuerpo se impregna de esa sensación de paz y sosiego. Descansa”

En breves minutos es posible reproducir las visualizaciones expuestas, y pasar a un estado de concentración mental propio de la autohipnosis. Podemos, a partir de ahí, pasar a visualizaciones más concretas, para solventar problemas personales o para entrenar habilidades.

1.4.3 Una técnica mixta.

Cuando tengas experiencia en autohipnosis mediante alguna de las técnicas explicadas, quizá te interese crear tu propia técnica para llegar lo más rápidamente posible al estado de superconcentración. Te expongo a continuación una técnica mixta, relativamente rápida, que combina elementos de relajación muscular y de visualización. Insisto en que, para lograr resultados con esta técnica, debes tener experiencia concreta en cada una de las técnicas anteriores, y saber perfectamente qué sientes cuando llegas al estado hipnótico.

Las instrucciones son:

“Vamos a iniciar el ejercicio de relajación hipnótica. En primer lugar vas a provocar un cansancio ocular. Para ello vas a fijar tu vista hacia arriba, hacia un punto del techo. Debes notar que estás forzando la vista, hacia arriba y hacia atrás. Ello te producirá, en pocos momentos, un cansancio en los párpados. Notarás tensión y cansancio sobre los ojos, y necesidad de cerrar los párpados. Cierra los ojos... Descansa.

Mantendrás la respiración acompasada y profunda. Recuerda que debes inhalar todo el aire que puedas, y soltarlo cada vez por completo.

Impregna tus brazos y piernas de la sensación de pesadez. Siéntelos pesados, sueltos, como si cayeran. Comprueba que tus brazos y piernas se notan pesados, como pegados a la cama o al sillón.

Visualiza la escena de descanso en el paisaje relajante. Concéntrate en los detalles: el aire, la luz, los colores, los ruidos, los olores...

Deja que la sensación de pesadez en brazos y piernas se transforme en sensación de relajación, de descanso. Que la pesadez alterne con la ligereza. Sensación de flotación, de que tu cuerpo reposa mientras tu pensamiento se concentra en la visualización...”

A partir de ahí, podemos incluir en el proceso las visualizaciones que nos interesen.

2. Hipnosis y autohipnosis en la consulta médica

Hasta ahora hemos visto lo que es la hipnosis de teatro, y unas instrucciones útiles para la hipnosis médica y la autohipnosis. Vamos a ver ahora cuáles son los posibles usos de la hipnosis para solucionar problemas psicológicos, o para mejorar

nuestra manera de ser.

2.1 ¿Quién es hipnotizable?

Este es un punto muy controvertido. Algunos especialistas en hipnosis médica dicen que solamente una persona de cada diez es hipnotizable. Otros llegan a una de cada cuatro.

En mi trabajo diario he llegado a la conclusión de que, en la consulta médica, prácticamente todo el mundo puede llegar a un estado de relajación hipnótica. Bien es verdad que hay algunas excepciones, que ahora contaremos, pero la mayor parte de la gente es capaz de entender el proceso hipnótico... si se lo explican de la forma adecuada.

Cuando alguien acude al médico en demanda de ayuda, se establece entre ambos (médico y cliente) una relación de cooperación que llamamos alianza terapéutica. Ambos cooperan para llegar al mismo objetivo.

Desgraciadamente, eso no sucede siempre. La masificación de según qué consultas médicas y la sustitución de la relación humana por un exceso de tecnología provoca un “enfriamiento” de esta relación.

Pero en mi trabajo diario he mantenido el establecimiento de este vínculo, “a la vieja usanza”, sin prescindir para nada de la tecnología (maneja un completo laboratorio de neurofisiología, con toda clase de aparatos: electroencefalograma, mapeo cerebral, potenciales evocados cerebrales, reacciómetros, taquistoscopios, polígrafo, ordenadores...) A pesar de esta “tecnificación”, sigo pensando que la relación médico-cliente es vital, y me encanta trabajar de esta manera. Fijaos que hablo de “clientes” y no de “enfermos” o “pacientes”. Tengo muy claro que, por más que posea un Doctorado y dos Especialidades, soy alguien que ofrece unos servicios a cambio de unos honorarios. Me gusta pensar así, porque, de esa forma, tengo un poderoso estímulo para trabajar cada día lo mejor posible: si no lo hago bien, si no consigo resultados, perderé clientes y no conseguiré otros nuevos.

Algunos colegas no acaban de entender esta manera de pensar. Los que actúan con “mentalidad funcionarial” (y mucho peor si trabajan en puestos “funcionariales”) tienden a hacer el mínimo, especialmente si sus honorarios no dependen de si lo hacen bien o no. Fijaos en que digo “los que tienen mentalidad funcionarial”, que no son todos, ni mucho menos. En “puestos funcionariales” hallamos también

bellísimas personas, con mentalidad seria, encaminados a prestar sus conocimientos de una manera eficaz y entregada, buscando crear con sus pacientes el vínculo que hace pensar al paciente “Este es mi médico” y al médico “Este es mi paciente”.

Si creamos este vínculo (que, por otra parte, exige casi siempre la libre elección de médico) será fácil trabajar con cualquier técnica. Si proponemos a nuestro cliente una técnica útil, como la hipnosis, y le explicamos clara y honestamente qué es y para qué sirve, el cliente aceptará la oferta que le hace su médico, en quien confía, como persona y como profesional.

2.2 ¿Es necesario “medir la hipnotizabilidad”?

Medir la “hipnotizabilidad” significa hacer unas pruebas previas para comprobar si el sujeto es “hipnotizable o no”. Existen diversos “test” concretos que sirven para probar si un sujeto es sugestionable, dúctil... en suma, para predecir si podremos llegar o no a hipnotizarle.

Pero ya os he contado que mi razonamiento es muy distinto. No se trata de que yo vaya a hipnotizar a mi cliente. Lo que hago es “enseñarle cómo entrar en estado hipnótico”.

Creo que, si empezamos haciendo “pruebas de hipnotizabilidad” estamos dando una imagen de incertidumbre. Transmitimos la idea de que “a lo mejor podemos, y a lo peor no”.

Prefiero decir a mi cliente: “Vamos a entrar en estado de relajación hipnótica. Te enseñaré como se hace, te grabaré las instrucciones en un cassette, y luego lo repetirás en casa. Quizá las primeras veces no consigamos una gran intensidad, pero eso es lo de menos. Buscaremos, de momento, una relajación hipnótica superficial, y, con la práctica, verás como cada vez obtienes una relajación más intensa.”

Controlo la situación con el polígrafo (“la máquina de la verdad”) que me ofrece, a tiempo real, información sobre si el cliente se relaja o no. Cambio mis instrucciones sobre la marcha y doy por terminado el ejercicio cuando constato que el paciente obtiene una relajación leve o moderada. A partir de ahí, la práctica en su casa nos demostrará si es capaz de repetir o no el proceso.

Hay personas que lo consiguen muy fácilmente. Otras, en cambio, comunican en la siguiente consulta que “son incapaces” de relajarse. Con estos últimos, ensayamos algún otro método, o, en su caso, renunciamos a las técnicas de relajación e hipnosis.

Pero son los menos. En mi estadística, nueve clientes de cada diez pueden beneficiarse de esta técnica... en el caso de que la técnica sea apropiada para su problema. Esto lo explicaremos en los apartados siguientes.

2.3 ¿Para qué no sirve la hipnosis en la consulta médica?

Hay una serie de problemas psicológicos en los que la hipnosis es inoperante o, peor aún, contraproducente. Son los siguientes:

1. Depresión. Los pacientes depresivos, con cualquier tipo de depresión (ver en esta misma colección el manual del Dr. Manuel Alfonso acerca de “Depresión y Ansiedad”), tienen muy difícil la obtención de

cualquier tipo de relajación, sea por el método que sea. La depresión, a pesar de su expresión psicológica es una enfermedad orgánica y como tal hay que tratarla. La primera fase del tratamiento debe incluir el

empleo de medicamentos antidepresivos. Más adelante, cuando la persona sale del estado depresivo, la “ansiedad obsesiva” (dar vueltas y vueltas a las cosas, sin llegar a resultados) desaparece, y la persona es capaz

de concentrarse. Recordemos que la hipnosis es un estado de “superconcentración” y que cualquier depresión, aún las leves, provocan problemas importantes para fijar la atención.

2. Esquizofrenia y síntomas psicóticos en general. La esquizofrenia es una enfermedad mental grave que consiste en una pérdida del contacto con la realidad. Los delirios (sistemas de pensamiento sin contenidos

reales) y las alucinaciones (percibir cosas que no existen) son los “síntomas psicóticos” más habituales. En cualquier psicosis (palabra prácticamente sinónima de esquizofrenia) aparecen también síntomas de

deterioro. La persona se vuelve más o menos inútil para el trabajo, el estudio, las relaciones sociales y afectivas. Este tipo de pacientes pueden vivir la hipnosis

en forma delirante, percibiéndola como una

“intromisión” en su pensamiento, o en una forma de perjudicarles.

1.1 ¿Para qué sirve la hipnosis en la consulta médica?

La hipnosis y, en consecuencia, la autohipnosis, constituye un complemento eficaz en el tratamiento de una gran diversidad de problemas. Exponemos los más experimentados.

1.1.1 Reestructuración de los conocimientos y de las actitudes.

Es mi aplicación favorita. En este caso empleamos la hipnosis para “grabar” conocimientos y nuevas actitudes que permitan al sujeto enfrentarse mejor a los problemas que la vida proporciona.

Tomemos un ejemplo: Si una persona cree que es muy importante conseguir la aprobación y el aprecio de quienes le rodean, se siente mal cuando cree que no lo consigue. Puede incluso actuar de forma forzada, buscando que “todos le quieran”, aunque para ello deba renunciar a su propia manera de ser, o deba hacer concesiones que, en el fondo, le frustran.

Lo que nos afecta no son los hechos, sino la visión que tenemos de ellos. Y la visión que tenemos de los hechos depende, en gran medida, de “cómo hemos aprendido a ver los hechos”. Una “idea errónea” como la expuesta (“Debo agradar a todo el mundo”) hace que veamos a los demás como jueces a quienes tenemos que agradar por encima de todo, lo que nos supedita constantemente a las opiniones de otras personas.

En otras palabras, las “ideas erróneas” hacen que “veamos la realidad” de forma deformada. Si la idea errónea es “Mejor evitar los problemas que afrontarlos”, la persona se pasa el tiempo cerrando los ojos ante los problemas, y soslayándolos en lugar de tratar de resolverlos. A la larga, acaba por no saber qué hacer ante ningún tipo de problema, y, lo que es peor, se siente cada vez más incapaz. Le falta “entrenamiento” en el hábito de afrontar la realidad.

En estos casos, la técnica hipnótica puede ser de gran ayuda. Para cada “idea errónea” grabamos instrucciones racionales que pasarán a formar parte de los esquemas mentales del sujeto. El estado de relajación hipnótica supone una

“superconcentración” que permite aprender las cosas con gran facilidad. Si las ideas son simples, racionales y claras, se “insertan” en la mente de quien las practica y, en poco tiempo, pasan a formar parte del “pensamiento automático”. Llamamos pensamiento automático al pensamiento que, constantemente, estamos produciendo, aún cuando no nos damos cuenta. Es una especie de “diálogo interior” que mantenemos con nosotros mismos, casi inconsciente, pero que comporta constantes “instrucciones” acerca de cómo actuar y acerca de qué valores debemos asumir.

Si quieres practicar con algún “pensamiento erróneo”, te ofrezco una lista de los más habituales, y, para cada uno de ellos, los “mensajes racionales” que debes grabar en tu cinta de autohipnosis tras las instrucciones para inducir la relajación hipnótica. En el cupón que adjuntamos a este libro hallarás la lista de cintas que tenemos ya grabadas, por si quieres solicitar alguna concreta para tu uso.

1.1.1.1 Ideas erróneas más habituales

1. Necesidad de aprobación. Ya la hemos comentado. La idea errónea es que el sujeto cree que debe, inexorablemente, conseguir el aprecio, la aprobación o el afecto de quienes le rodean. Como todas las ideas

erróneas se apoya en algo que es cierto: es bueno conseguir aprobación... pero es imposible conseguirla siempre.

2. Necesidad de perfección. Creer que uno debe ser irremisiblemente perfecto. Que no tiene derecho a equivocarse. Que el error nos debe hacer sentir culpables. El perfeccionista patológico va dejando de hacer las

cosas que no puede hacer a la perfección, con lo que cada vez va haciendo menos y está dispuesto a aceptar menos responsabilidades. Suele ser muy molesto para los demás, si exige también perfección suprema a

quienes le rodean.

3. Hay que buscar a los culpables; su castigo resuelve el problema. Pero, desgraciadamente, es más importante la prevención que el castigo. Por otra parte, quien siempre busca “culpables”, tiende a desechar su

propia responsabilidad.

4. Las cosas deberían ser como necesitamos que sean. “Mi vida sería maravillosa si las cosas fueran como yo quiero”. Pero la realidad es distinta: las cosas son como son y no necesariamente como nos gustaría que fuesen.
5. Los acontecimientos externos son la causa de nuestros males. Recordemos el mensaje básico: lo que nos afecta no son los hechos, sino la manera que tenemos de afrontarlos. Los acontecimientos externos son como son. Nosotros tenemos que aprender a afrontarlos de la mejor manera posible.
6. Es normal sentir ansiedad. Hay personas que están tan acostumbradas a ser “sufridores”, que creen que lo normal, o incluso lo deseable, es sufrir por todo y por todos.
7. Es mejor evitar los problemas que no afrontarlos. No es verdad. La vida nos depara constantemente situaciones problemáticas, y hemos de aprender a afrontarlas. Otra cosa es prevenir problemas. Pero, cuando aparecen, no hay más remedio que pechar con ellos y resolverlos de la mejor manera posible.
8. Necesitamos ayuda. Hay personas que se sienten enteramente desvalidas cuando deben actuar por su cuenta, afrontar responsabilidades o tomar decisiones. Nunca va mal tener un apoyo... pero es imprescindible que perfeccionemos nuestra autonomía para obrar por nuestra cuenta. No siempre nos será posible contar con la ayuda que deseamos.
9. El pasado nos determina. hay personas “marcadas” por su pasado. Bien es verdad que algunos sucesos pueden resultar altamente condicionantes (por ejemplo, haber nacido con un defecto genético), pero eso no “determina” la vida en sentido estricto. Cada persona puede evolucionar. El pasado no es sino algo que ya ha sucedido. No podemos volver atrás a cambiar nada. debemos afrontar el presente, y mirar de progresar día a día sin caer en la trampa de la pasividad que supone decir: “Soy así. Nada puedo hacer”.

10. La felicidad aumenta con la pasividad. Hay personas cuya manera de reposar es “no hacer absolutamente nada”. Sí que hay momentos de la vida en que puede ser grato tomarnos este tipo de descanso. Pero quien

no tenga otras alternativas... tendrá una vida muy poco enriquecedora. Y una jubilación dramática.

11. No tenemos control sobre nada. Hay quien cree que, en este mundo, somos seres pasivos e impotentes, que nada podemos hacer para cambiar el curso de nuestras vidas. Ello les lleva a una pasividad insoportable,

que comporta, a la larga, sentimientos de frustración y depresión.

12. Somos frágiles y debemos evitar el sufrimiento a toda costa. Lo cual lleva a quienes tengan esta idea errónea a evitar todo esfuerzo, o a ignorar todo aquello que comporta una dificultad. Nuevamente la pasividad

y la desesperanza son las consecuencias finales de este tipo de pensamiento irracional.

13. Las relaciones se basan en el sacrificio. No necesariamente. Tan bueno es dar como recibir, pues las relaciones deben basarse en el respeto mutuo. Si en una relación, una de las partes se “sacrifica” siempre, no es

raro que, a la larga, sienta que le han estado tomando el pelo.

14. Si no haces lo que proponen los demás, estarás solo. Pero lo importante es hacer lo que realmente deseamos hacer, o lo que nos conviene hacer. Por otra parte, la soledad no es necesariamente negativa. Hay

muchas cosas enriquecedoras que podemos hacer sin compañía. El “miedo a la soledad” es un mal consejero a la hora de plantear nuestras relaciones con los demás.

15. Cuando te desapruedan, es que estás errado. No necesariamente. Tenemos derecho a pensar y obrar “en conciencia”. Si tenemos la seguridad de actuar de acuerdo a nuestras convicciones, tenemos derecho a

hacerlo.

16. Existe el amor perfecto y la relación ideal. Pero “nadie es perfecto”. No existe la “media naranja”. Cada cual tiene sus virtudes y sus defectos, y, en cualquier relación, hemos de profundizar para conocer unos y

otros, y ver si casan con los nuestros. Quien espere la “pareja ideal”, puede esperar sentado.

17. El valor de una persona deriva de cuanto consiga o realice. Es un pensamiento habitual en tiempos de materialismo. Pero no olvidemos que un imbécil, aunque gane mucho dinero, sigue siendo un imbécil.

18. El enfado es destructivo. No siempre. A veces es lícito enfadarse (otra cosa sería descargar la ira o la agresividad sobre los demás). Hay ocasiones en que un enfado nos puede “mover” a tomar decisiones

necesarias.

19. Es un error anteponer nuestras necesidades. Hay personas que creen que siempre deben anteponer las necesidades de los demás, y constantemente se rebajan o posponen. Pero es lícito anteponer nuestras

Necesidades cuando ello es necesario para nuestra autoestima. Con tal de que no atacemos los derechos de los demás, es bueno defender los nuestros. Incluso en el Evangelio se dice que un mandamiento capital

es “amar al prójimo como a ti mismo”. Es decir, que el “amor por uno mismo” es puesto como medida de lo que debe ser el amor hacia los demás. Quien no sabe respetarse a sí mismo, ni sabrá respetar a los

demás, ni será respetado por ellos.

1.1.1.2 Ideas racionales para “grabar” en nuestro pensamiento

He aquí una serie de afirmaciones racionales, para las ideas irracionales más relevantes:

1.1.1.2.1 Afirmaciones "anticulpa"

No quiero sentirme culpable porque no me servirá para nada

No puedo volver atrás en el tiempo

Hice lo mejor que sabía en aquel momento

Haré lo necesario para mejorar día a día

Me perdono por no ser perfecto/a

Perdono a los demás por no ser perfectos/as

Tengo valor para decir "lo siento"

Puedo guiar a mis hijos sin necesidad de controlarles

No quiero tener pensamientos autodestructivos

He elegido estar en paz conmigo, en lugar de sentirme culpable

Viviré el presente en lugar del pasado

1.1.1.2.2 Obtener aprobación

Obtener aprobación de todos los que nos rodean es imposible.

Existen muchas formas de pensar. No es posible coincidir con todas.

Cada cual tiene derecho a tener su propia opinión.

No podemos gustar a todo el mundo. Incluso en una elección política, los líderes con mayoría absoluta suelen obtener menos del 33% de los posibles votos (contando las abstenciones). Ello significa que

solamente les aprueban 1 de cada 3 personas.

Si queremos expresar opiniones que gusten a todos, no tenemos más remedio que renunciar a algunas de nuestras ideas. Tenemos derecho a tener nuestras propias ideas.

Si hacemos concesiones para gustar a los demás, dejaremos de tener opiniones propias.

Si para contentar a los demás y conseguir su beneplácito queremos estar de acuerdo con ellos, deberemos adaptar nuestra forma de pensar a la forma de pensar de cada uno de los demás, con lo que estaremos

cambiando de opinión constantemente.

A la larga los demás se darán cuenta de que no tenemos ideas propias, y, lo que es peor, de que cambiamos de idea con excesiva frecuencia.

No somos lingotes de oro que vaya a gustar a todo el mundo. Somos personas, con nuestras virtudes y defectos. Gustaremos a unos y desagradaremos a otros.

1.1.1.2.3 Perfeccionismo

Los seres humanos no somos perfectos... al menos en esta vida. La perfección total es inalcanzable.

Es verdad que debemos intentar hacer las cosas lo mejor posible, de acuerdo con nuestras posibilidades reales, pero la perfección completa no está a nuestro alcance.

Si intentamos hacer las cosas perfectas, perdemos tiempo y nunca llegamos a estar totalmente satisfechos.

Dejamos de hacer cosas si solamente hacemos aquello que creemos hacer perfecto

Limitamos nuestras posibilidades, incluso de diversión. Imaginemos que solamente jugásemos al tenis si fuésemos capaces de llegar al nº 1 del mundo.

Ni siquiera el nº 1 es perfecto. Todo ser humano se equivoca.

Tenemos derecho a equivocarnos. No debemos hundirnos ante el error.

El fracaso forma parte de nuestras vidas. Ante el fracaso debemos aceptar su existencia inevitable, analizar nuestros errores e intentar enmendarlos. Pero debemos aceptar el fracaso como algo inherente a

nuestros actos.

Solamente no se equivocan quienes nada intentan.

No hay peor error que el de quien nada intenta.

Debemos educar a nuestros hijos en la aceptación del fracaso. La posibilidad del fracaso debe estar entre las "reglas del juego".

1.1.1.2.4 El castigo de los viles asegura nuestra felicidad.

Es cierto que existen seres viles, pero ello no nos exculpa a nosotros de nada.

Cada uno debe aceptar sus propias responsabilidades. No podemos echar a los demás, sean viles o no, la culpa de nuestras desgracias.

Cada uno debe ser dueño de su vida, de la mejor manera posible.

La existencia de mafias y traficantes, por ejemplo, no explica por sí sola, la existencia de drogadictos. Cada uno de nosotros debe procurar, en su casa, el ambiente necesario para que los chicos no caigan en

manos de las adicciones.

Nuestras escalas de valores deben ser claras y sólidas. Ello garantizará que las personas de nuestro entorno, que han aprendido nuestras escalas de valores, no vayan a caer en manos de quienes tienen escalas de

valores al margen de la ley.

Debemos ser muy consecuentes con nuestras escalas de valores. Si no lo hacemos así, damos a quienes nos rodean malas lecciones acerca de cómo respetar las normas.

Debemos ser rectos con nuestras escalas de valores. No cambiarlas a nuestro antojo o en forma relativista. Si se hacen excepciones deben ser muy razonadas y perfectamente previsibles por los demás.

1.1.1.2.5 Las cosas deberían ser tal y como deseamos

Las cosas son como son, nos guste o no.

Cuando algo es quiere decir que ha sido así porque se han dado las circunstancias precisas para que así fuera. Todo lo que es, es.

No podemos volver atrás en el tiempo a cambiar nada.

Podemos hacer cosas en el presente (no en el pasado) y cambiar, en lo posible, las consecuencias de las cosas, pero las cosas (los hechos que ya han sido) no es posible cambiarlos.

Los hechos suceden sin tener en cuenta el concepto de "justicia". La vida no es "justa" en el sentido que nosotros entendemos cuando decimos "¡no hay derecho!". La vida no entiende de buenos ni malos. Hay

"malos" que medran, en tanto que los "buenos" mueren. También sucede lo contrario. En esta vida no es posible alcanzar el concepto de justicia total.

Si no aceptamos las cosas tal como son, mal podremos afrontarlas.

La realidad es inevitable. Podemos cerrar los ojos, o esconder la cabeza, pero la realidad sigue ahí.

1.1.1.2.6 Los acontecimientos externos son los culpables.

Los acontecimientos externos no son los culpables de nuestras emociones, sino la forma como nosotros afrontamos estos acontecimientos.

Nuestra forma de ver el mundo condiciona lo que nosotros pensamos acerca de las cosas.

Nuestra forma de ver las cosas depende de nuestra experiencia, de nuestras escalas de valores, de nuestros estados de ánimo, de nuestros conocimientos...

Todo es según del color del cristal con que se mira. Una misma situación puede ser juzgada de formas muy distintas por diferentes personas. Incluso situaciones aparentemente absolutas, son relativas según

quienes las vea (por ejemplo: si muere un hombre, sus amigos se entristecen, pero sus enemigos pueden alegrarse).

Hemos de aprender a afrontar los acontecimientos. Cuanto mayor sea nuestra capacidad para afrontar hechos, mejor preparados estaremos `para actuar siempre de acuerdo con lo posible.

Hay veces que la única respuesta adecuada es la resignación. No podemos

luchar contra las cosas que no tienen solución. La solución, en estos casos, es aceptar que no hay solución a nuestro gusto.

1.1.1.2.7 Es normal sentir ansiedad.

Si acepto que es normal sentir ansiedad, sentiré ansiedad.

La ansiedad depende de lo que yo pienso acerca de los hechos. Si en mi diálogo interior me digo cosas que me van a hacer sentir ansiedad, sentiré ansiedad.

Soy yo quien elige la ansiedad. Si aprendo a pensar de forma sensata y racional, no tendré por qué sentir ansiedad.

Sustituiré la "ansiedad" por la "preocupación". No permitiré que la ansiedad me bloquee.

No quiero tener ansiedad. No me va a servir para nada.

Cuando siento ansiedad me bloqueo. Mi corazón se acelera, mis manos tiemblan, mi mente se dispara, sudo, se me hace un nudo en el estómago, se me saca la boca... todo ello no me sirve para nada.

Cuánto más tranquilo esté, mejor afrontaré los obstáculos, aún aquéllos que parecen muy difíciles.

1.1.1.2.8 Es mejor soslayar los problemas que afrontarlos

Si soslayo o eludo los obstáculos, en lugar de hacerles frente, en el fondo elijo la solución más cómoda, más pasiva... pero menos eficaz.

Por más que lo ignore, sigue ahí.

No me entreno a resolver problemas ni a afrontarlos.

No resuelvo nada, con lo que, a la larga, perderé autoestima y creeré de mi que no soy capaz de hacer nada positivo.

La conducta neurótica por excelencia es la comodidad de no hacer nada. Es necesario aprender a afrontar la realidad, los obstáculos, los problemas... y buscar la mejor manera de actuar ante ellos.

Resolver los problemas quiere decir, simplemente, decidir cuál es la mejor

solución posible, de acuerdo con la realidad. Aprender a afrontar problemas es una forma más de aceptar la realidad.

1.1.1.2.9 Es necesario contar con la ayuda de algo o alguien más fuerte que nosotros

No es malo contar con la ayuda de algo o alguien más fuerte... siempre que ello no nos bloquee cuando estamos solos.

No siempre es posible contar con ayuda.

Debemos aceptar nuestras responsabilidades en lugar de cargarlas a otras personas.

Si siempre buscamos ayuda o apoyo, no ganamos autoestima. La mejor forma de obtener autovaloración es estar de acuerdo con lo que nosotros hacemos o pensamos, sin tener que recurrir a los demás.

No siempre la ayuda será la más eficaz. Buscar apoyo en los demás es una forma de dependencia. Las personas dependientes son las que, con mayor facilidad, caen en dependencias inadecuadas (sectas,

drogas...)

"A Dios rogando y con el mazo dando". Ni siquiera una fe sobrenatural nos garantiza la pasividad total en nuestra vida. Obra mal quien se encomienda... y a partir de aquí se deja ir. Ni el apoyo de una fe

sobrenatural nos exime de nuestras obligaciones.

1.1.1.2.10 El pasado nos determina

El pasado puede condicionarnos, más o menos, pero no nos determina en forma absoluta más que en contadas ocasiones (por ejemplo: una enfermedad genética), y aún así, hay muchas maneras de abordar

cualquier situación, en el presente.

Haya pasado lo que haya pasado, lo que nos queda por vivir empieza ahora.

Lo único que vivimos es el presente. Un perpetuo presente que fluye constantemente a lo largo de nuestras vidas.

Debemos aprender a vivir el presente. Es lo único que realmente tenemos.

No podemos volver al pasado ni avanzar hacia el futuro. El presente es lo único que nos sirve.

Nuestra forma de afrontar el mundo es la que condiciona nuestra manera de actuar. Hay miles de formas de actuar. El pasado nos condiciona, en parte, pero la elección de una u otra forma de actuar depende

de nosotros, ahora.

Si aceptamos la determinación por el pasado, o cualquier otra determinación, caemos en la trampa de la comodidad neurótica: "Yo qué voy a hacer, si todo está escrito".

1.1.1.2.11 El ocio es la mejor forma de vida

El ocio total es la máxima comodidad neurótica. No hacer nada. No pensar nada. No actuar ante nada. No prever nada...

El descanso es necesario, pero no debo confundirlo con el ocio total. Incluso cuando descanso, estoy haciendo algo positivo.

El ocio total debe entenderse como una total dejación de responsabilidades.

Los periodos de descanso son necesarios, especialmente si los dedicamos a relajarnos activamente, cultivar aficiones, relacionarnos con los demás...

No debo aspirar al ocio total, ni pensar que es la mejor manera de vivir, porque entonces estaré perpetuamente disgustado con mi forma de vida.

La vida no es una fiesta. No hemos venido aquí a pasarlo bien en todo momento. Nos pasan cosas buenas y malas. Tenemos aciertos y errores. Si pensara que lo ideal sería que no pasara nada, que todo

estuviera resuelto y que no tuviera que luchar por nada ni sentir dolor, estaría pensando en otra vida, no en esta...

1.1.1.2.12 No tenemos control sobre nada

Si acepto que no tengo control sobre nada, caigo en la máxima comodidad neurótica: resulta que no tengo que hacer nada sino esperar acontecimientos.

Las cosas son como son, pero la forma de actuar mía soy yo quien la tiene que decidir.

Tengo control sobre mí mismo a través de mi manera de pensar. Puedo decidir cuál es mi manera de pensar.

Ello no me garantiza la total libertad de acción, pero sí la total libertad de pensamiento.

En sociedades normales, democráticas, la libertad de pensamiento me permitirá una gran libertad de acción.

Soy yo quien decide, quien escoge mis reglas y mis límites.

Mis derechos solamente deben acabar donde empiezan los de los demás.

Tengo derecho a decidir, a obrar en conciencia, a equivocarme. Si me niego estos derechos, viviré más pasivo (con comodidad neurótica), pero no más feliz.

1.1.1.2.13 No debemos sufrir ni hacer sufrir a los demás

El sufrimiento forma parte de la naturaleza humana. Nada es totalmente bueno ni maravilloso. Siempre algo va a salir en desacuerdo a nuestras esperanzas o deseos.

Si intentamos evitar el sufrimiento, a toda costa, deberemos hacer concesiones. Por ejemplo: no es posible aprobar exámenes sin esfuerzo, ni culminar todos los trabajos.

Si acepto el esfuerzo conseguiré más cosas. No siempre lograré todo lo que deseo, pero a base de sufrimiento podré culminar cosas que me harán sentir satisfecho conmigo mismo.

No es posible tomar decisiones a gusto de todo el mundo. A veces

nuestras decisiones harán sufrir a alguien. Cualquier decisión comporta un riesgo que debo aceptar y asumir.

Casi todo lo que deseo parece privar o dañar a alguien. Si intento anular esta realidad, acabaré por no comunicar sentimientos importantes o por no disfrutar de lo bueno, por temor de hacer daño.

1.1.1.2.14 Las relaciones se basan en el sacrificio

No es mejor dar que recibir. Son las dos caras de una misma moneda.

Las mejores relaciones son las que se basan en el respeto mutuo, en la aceptación de los derechos de cada uno.

El que cree que no debe pedir nada, en el fondo espera que los demás se darán cuenta de sus necesidades y las satisfarán. Pero la realidad es que los demás se acostumbran a no dar nada a la persona que nada

pide.

Los demás nos tratan tal y como les enseñamos a tratarnos. Si les acostumbramos a pensar en nosotros como figuras abnegadas, sacrificadas, que todo dan y nada reclaman, nos tratarán como tales. Si nada

pedimos, creen que nada necesitamos.

A la larga, puede llegar el momento en que quien siempre da, cae en la cuenta de que los demás "pasan" de él.

A veces, si un día no se sacrifica como de costumbre, se lo recriminan.

Debemos acostumbrarnos a vivir la vida en forma transaccional. Respetamos, y nos respetan. Damos, y recibimos. Ofrecemos, y pedimos.

La recompensa, ahora.

1.1.1.2.15 Existe el amor perfecto y/o la relación ideal

Nada ni nadie es perfecto. Una broma de Jardiel Poncela: "Hoy en día no existen virtuosas ni entre las violinistas".

Si buscamos el amor perfecto o la relación ideal, lo más probable es que

busquemos sucesivas relaciones porque ninguna nos satisface plenamente y siempre estaremos esperando la "media naranja" ideal.

Las parejas "perfectas" son aquellas que se respetan y que aceptan las limitaciones del otro.

Cada uno tiene defectos y virtudes.

Si acepto vivir en pareja, debo aceptar a otro tal como es, con sus virtudes y sus defectos. La otra parte, a su vez, debe obrar de igual forma conmigo.

La relación de pareja es un "contrato" generalmente no escrito, ni siquiera explícito. Cada uno espera cosas, pero no siempre las explica claramente. Es necesario poner sobre la mesa las expectativas para evitar

sorpresas.

1.1.1.2.16 Estar solo es algo horrible

La soledad, por sí misma, no es horrible.

Si nos repetimos que nos asusta la soledad, acabaremos haciendo estupideces para no estar solos.

A veces la soledad es necesaria. Tenemos derecho a estar solos si así nos apetece.

El que tiene miedo irracional a estar solo, en el fondo, es que busca algún tipo de dependencia. Bien es verdad que a veces estaremos mejor acompañados, pero no podemos caer en la trampa de "necesitar"

estar acompañados, porque no depende únicamente de nosotros solos. Si necesito algo que no depende por entero de mi, estoy colocándome en situación de subordinación o de ansiedad.

La soledad puede ser productiva y, a veces, deseable. Hemos de aprender a ocupar la soledad de forma que podamos sentirnos igualmente felices cuando tenemos compañía que cuando no tenemos.

1.1.1.2.17 El valor de una persona depende de lo que obtenga

El valor del ser humano depende del mismo hecho de ser humano.

Si supeditamos el valor a la capacidad de lograr, obtener, realizar... estaremos condenando de antemano a los disminuidos, a los menos inteligentes, a los menos capaces.

Alguien puede tener grandes logros, pero ser una mala persona, o un perverso... la obtención de logros es significativa en cuanto a sí misma, pero no garantiza que la persona tenga un mayor valor global.

Un imbécil con dinero... sigue siendo un imbécil.

1.1.1.2.18 Mejorar la autoestima

Tengo valía porque lucho por sobrevivir.

Tengo necesidades legítimas. Está bien satisfacer mis necesidades.

Soy responsable de mi vida. Acepto las consecuencias de mis actos.

Siempre hago lo que me parece mejor en cada momento.

"Errores" es una palabra que utilizo después.

Tengo derecho a cometer errores.

Estoy ampliando mis conocimientos para tomar mejores decisiones.

En el momento de elegir hago lo que mi conocimiento me permite.

Es absurdo criticar las acciones de los demás; también ellos hacen lo que les permite su conocimiento.

Mi tarea básica es extender el conocimiento, el propio y el de quienes quiero.

Nadie vale más o menos que yo.

Puedo aprender de mis errores, sin culpa ni ansiedad.

El conocimiento de cada cual es diferente.

Cuando no estoy seguro de qué hacer, debo analizar las consecuencias.

Puedo inventar nuevas formas de satisfacer una necesidad y elegir sensatamente la mejor opción.

1.1.2 Control de hábitos

La hipnosis y la autohipnosis se han mostrado como un excelente método de ayuda para ayudar a los pacientes a controlar una serie de hábitos dañinos o molestos. Veamos su utilidad en varios de esos hábitos, y

las distintas estrategias que pueden aplicarse en ellos:

1.1.2.1 Dejar de fumar

La dependencia de la nicotina, junto con la del alcohol, es la drogadicción más extendida en el mundo. La nicotina es una sustancia estimulante, espantosamente tóxica, pero a la que resulta fácil habituarse, así

como desarrollar resistencia ante ella. Me explico: en un paquete de tabaco hay nicotina suficiente para matar a un “novato”. Si alguien que nunca ha fumado se fumase un paquete entero, tragando el humo con la

fruición de un fumador veterano, como mínimo acabaría en Urgencias. Pero ¡ay! el fumador veterano desarrolla una tolerancia considerable hacia el tabaco. Lo se por experiencia. Hace quince años que no

fumo, pero había llegado a consumir tres paquetes al día (dos de rubio y uno de negro) además de varios puros. Hoy en día, tras quince años de haber dejado el hábito, siento molestia al aspirar humo como

fumador pasivo y estoy seguro de que marearía si intentase degustar un habano.

La autohipnosis es un método complementario adecuado para dejar esta adicción. Proporciona una especie de relajación ante el nerviosismo provocado por el abandono del cigarrillo, disminuye la sensación de

“recompensa” provocada por el fumar y sirve para “cambiar” las ideas del fumador con respecto al tabaco.

De todas formas, no esperemos milagros. La adicción a la nicotina es la más

extendida entre las habituaciones a drogas psicoactivas, y la tasa de recaídas en quienes intentan dejar el hábito es del 60 al 75 %, en el

primer año, exactamente igual que con la mayor parte de las drogas denominadas “mayores” (heroína, cocaína).

Un tratamiento de deshabituación y abandono del hábito funciona o no, en relación a las circunstancias que se dan en cada caso:

- 1.** El estrés ambiental influye desfavorablemente. Es difícil dejar de fumar si la persona está en situación de estrés.
- 2.** El apoyo social (por parte de amigos, familiares...) debe ser incondicional y positivo. Es difícil que alguien deje de fumar si quienes conviven con él siguen fumando, o si los amigos y familiares siguen ofreciéndole tabaco.
- 3.** Debe haber una suficiente información educativa acerca de las ventajas de dejar el hábito.
- 4.** La persona debe tener un buen grado de autoconfianza y seguridad en sus posibilidades.
- 5.** Las mujeres lo tienen mucho más difícil que los hombres. No se sabe la causa, pero el porcentaje de recaídas en mujeres (alrededor del 85 %) es mucho más elevado que el de los hombres.
- 6.** Debe haber una motivación muy rotunda y sincera para dejar de fumar. La persona que quiere dejar de fumar debe tenerlo muy claro.
- 7.** Los niveles altos de nicotina en sangre (su metabolito en sangre se llama “cotinina”) dificultan dejar el hábito. Desgraciadamente, cuánto más cigarrillos se fuman al día, mayor es el nivel de “cotinina” en sangre y, en consecuencia, mayor es el grado de adicción.

Las técnicas que se emplean son de dos tipos:

- a)** Dar instrucciones al sujeto acerca de que notará mal sabor de boca o de que se sentirá físicamente a disgusto mientras lo inhala. Una instrucción suplementaria

puede ser la de permitir fumar únicamente un

cigarrillo coincidiendo con las horas exactas, en tanto que si se intenta a cualquier otra hora aparecerá el malestar. Es un método que puede dar resultado en personas muy sugestionables, pero que crea una cierta

dependencia hacia el terapeuta.

b) Reestructuración del conocimiento. Tal y como recomendábamos en el caso de “ideas erróneas”. Partimos de la base de que fumar es dañino, y grabamos el mensaje de que el adicto debe cuidar su cuerpo del

veneno, igual como haría con un niño que fuera a tomar alguna sustancia nociva. De esta forma centramos el tema en lo que la persona busca (la salud) más que en aquello contra lo que lucha (el tabaco).

Las instrucciones de esta segunda técnica pueden ser las siguientes:

“Grabaremos un mensaje para que optimes tu voluntad para proteger su salud. Sabemos perfectamente que fumar es destructivo, especialmente para tu cuerpo. Fumando, entramos en nuestros pulmones una gran

cantidad de alquitranes destructivos, muchos de los cuales son cancerígenos. Entramos también la nicotina, que es la droga productora de “placer”. La nicotina, aunque no lo percibas exactamente, tiene un efecto

revitalizante y tranquilizador. Cuando llevas tiempo sin fumar conoces perfectamente el bienestar que recibes al inhalar el primer cigarrillo. La nicotina es la responsable de la adicción, y la que, a la larga, provoca

el otro daño que es el de las arterias y del corazón.

A partir de ahora vas a proteger tu cuerpo de estas sustancias dañinas. Pondrás en la balanza el placer de fumar y las ventajas para tu cuerpo, y no te vas a hacer trampa. Quieres proteger tu cuerpo. Defender tu

vida. Tu calidad de vida. Tus pulmones. Tu corazón. Demasiadas agresiones sufrimos por la contaminación ambiental, como para que juguemos con fuego al introducir humo extremadamente polucionante en

nuestro cuerpo, y en el ambiente que respiran las demás personas.

Defenderemos también nuestra economía. Colocarás en una hucha lo que gastarías en tabaco, y, en pocos meses, te harás un regalo estupendo

como premio por haber defendido tu cuerpo.

Cuando fumas, te estás proporcionando un placer. Un premio. Pero, a partir de ahora, cambiarás tu concepto de premio. Decidirás que el mejor premio es el que te das en el momento en que renuncias a encender

un cigarrillo. Te das el premio de respetar tu cuerpo, de cuidarlo, igual que harías con un niño al que vieras en situación de peligro. Tu cuerpo es tu don máspreciado. Tu salud es el valor más importante. Quieres

proteger tu cuerpo y tu salud, y vas a empezar ahora.

En el momento en que vas a tomar un cigarrillo has de decirte: No voy a engañarme. El mejor placer es el de cuidar mi salud. Mi bolsillo. Mi ambiente. Este va a ser mi premio.

Bien es verdad que, en alguna ocasión, puedo sucumbir a la tentación. Pero no me dejaré vencer si esto sucede. La diferencia entre un hombre y un cerdo es que, si caen en un charco de porquería, el hombre hace

por salir; el cerdo se revuelca en ella. Si algún día consumo, inmediatamente volveré a decirme que lo que debo hacer es proteger mi cuerpo, y proporcionarme el mejor de los premios: cuidar mi salud, mi aliento,

mis dientes... y mis pulmones y arterias.”

Es pertinente combinar este método con cualquier otro: acupuntura, chicles de nicotina, parches de nicotina... En estos casos, debe haber un profesional de la medicina que oriente el proceso, indicando las dosis de

nicotina que se deben emplear y la forma de disminuirlas progresivamente hasta cesarlas por completo.

1.1.2.2 Control del peso

La autohipnosis puede emplearse en el control del peso, combinado con un

plan dietético adecuado y con un plan de ejercicio. En esta misma colección podéis consultar el minimanual “Control del peso” del Dr.

José Rumbau.

Cuando empleamos la autohipnosis, al igual que en el tabaquismo, podemos seguir dos métodos:

Crear en la persona una “aversión artificial” a según qué comidas. La técnica consiste en visualizar alguna escena muy desagradable, cuya percepción genere asco y náusea. Por ejemplo: visualizar que se está en una

bañera llena de vómito en el que nadan cucarachas, y que uno se hunde cada vez más en ella mientras el apestoso material y los asquerosos bichos van entrando en su boca y son deglutidos hacia el estómago...

Creedme si os digo que, en estado hipnótico, esta visualización provoca náuseas físicas y contracciones gástricas precursoras del vómito.

Tal visualización se “asocia” a una palabra clave. Por ejemplo: “vómito”. Cuando la persona ha entrenado esto veinte o treinta veces, nada más pensar en la palabra “vómito” se imagina la situación y siente asco

invencible.

Se le recomienda, entonces, que cada vez que vaya a comer algo indebido se diga “vómito”. El asco superará las ganas de comer.

Esta técnica no es la más recomendable, por lo mismo que antes decíamos: excesiva dependencia del terapeuta, necesidad de reforzar las “grabaciones” constantemente y por la sensación de “castigo” que provoca.

La segunda técnica es la misma que empleábamos con el tabaco: proteger al cuerpo. Cargar el acento en que el premio no es la comida, sino el placer que vas a sentir al reforzar tu voluntad y cuidar tu salud.

El mensaje sería más o menos como sigue:

“Grabaremos un mensaje para que optimes tu voluntad para proteger su salud. Sabemos perfectamente que comer en exceso es destructivo, especialmente para tu

cuerpo. Comer en exceso significa incrementar tu

peso, afean tu figura, elevar tu colesterol y aumentar el riesgo de enfermedades. Mantener tu peso ideal, en cambio, cuida tu salud, al tiempo que te da la satisfacción de mejorar tu autoestima. Controlando nuestro

peso nos sentimos más satisfechos con nosotros mismos.

Cuando comemos en exceso, es porque, sin tenerlo del todo claro, nos estamos dando un “premio”. Nos proporcionamos el placer de comer aquello que nos gusta... que casi siempre es lo que peor nos sienta para

el control del peso.

A partir de ahora vas a proteger tu cuerpo de esta agresión. Pondrás en la balanza el placer de comer en exceso y las ventajas para tu cuerpo, y no te vas a hacer trampa. Quieres proteger tu cuerpo. Defender tu

vida. Tu calidad de vida. Tus autoimagen. Tu corazón. Demasiadas agresiones sufrimos por la contaminación ambiental, como para que juguemos con fuego al introducir excesos de grasas e hidratos de carbono

en nuestro cuerpo.

Cuando comes en exceso, te estás proporcionando un placer. Un premio. Pero, a partir de ahora, cambiarás tu concepto de premio. Decidirás que el mejor premio es el que te das en el momento en que renuncias

comer en exceso. Te das el premio de respetar tu cuerpo, de cuidarlo, igual que harías con un niño al que vieras en situación de peligro. Tu cuerpo es tu don máspreciado. Tu salud es el valor más importante.

Quieres proteger tu cuerpo y tu salud, y vas a empezar ahora.

En el momento en que vas a comer en exceso has de decirte: No voy a engañarme. El mejor placer es el de cuidar mi salud. Mi imagen. Mi autoestima. Este va a ser mi premio.

Bien es verdad que, en alguna ocasión, puedo sucumbir a la tentación. Pero no me dejaré vencer si esto sucede. La diferencia entre un hombre y un cerdo es

que, si caen en un charco de porquería, el hombre hace

por salir; el cerdo se revuelca en ella. Si algún día como en exceso, inmediatamente volveré a decirme que lo que debo hacer es proteger mi cuerpo, y proporcionarme el mejor de los premios: cuidar mi salud, mi

aparición y la confianza que tengo en mí mismo.”

Los planes de dieta y ejercicio son los habituales en estos casos. Nuevamente nos referimos al manual acerca de “Control del peso” editado en esta misma colección.

1.1.2.3 Tics

La autohipnosis puede emplearse en el tratamiento de los tics, aunque siempre en combinación con otras técnicas. Los tics son movimientos involuntarios, y prácticamente inconscientes, que afectan a uno o varios músculos del cuerpo. A veces son ruidosos (tics fonatorios) consistentes en carraspear, inspirar por la nariz o chasquear la lengua. En ocasiones son combinaciones amplias de todo esto que venimos diciendo.

En cualquier caso de tics debe intervenir un médico neurólogo, que va a diagnosticar el tipo y la gravedad de cada uno de los distintos tipos de tics. En principio hay tres tipos de tic:

1. Tics transitorios. Son los más benignos. Afectan a uno o dos músculos, varían de una temporada a otra, aparecen y desaparecen espontáneamente.
2. Enfermedad de los tics (o enfermedad de “Gilles de La Tourette”). Toma su nombre del neurólogo francés que la describió por primera vez. Los tics son constantes, incoercibles, afectan a muchos grupos

musculares, aumentan cuando el sujeto está solo y se acompañan de la emisión de ruidos y de palabras en forma compulsiva.

3. Tics motores crónicos. Estarían entre los dos grados anteriores. Más que un tic transitorio, pero sin llegar a la gravedad y espectacularidad de la enfermedad de Gilles de La Tourette.

Los dos últimos tienen un origen orgánico (un fallo en los centros cerebrales de

control del movimiento, algo así como lo que sucede en la enfermedad de Parkinson) y requieren un enfoque médico.

Los tics transitorios, en cambio, pueden tratarse con un enfoque psicológico amplio. Lo mejor es efectuarlo en la infancia, que es cuando aparecen este tipo de tics. El tratamiento de los tics transitorios exige, ante todo, una actitud tranquila por parte de la familia. Los tics son manifestaciones semivoluntarias y difícilmente controlables, pero que suelen aumentar en momentos de ansiedad. Si el niño se ve vigilado, reconvenido, culpado o menospreciado a causa del tic, le va a aumentar la ansiedad, con lo que aumentarán los tics.

Hacia 1973, N. H. Azrin, Director del Dpto. de Tratamientos en el Centro de Desarrollo y Salud Mental Anna, en la localidad de Anna (Illinois) y profesor en la Univ. de Illinois Meridional, en Carbondale, describió un método de aprendizaje para el control de hábitos nerviosos, entre los que incluye los tics junto a tartamudez, morderse las uñas, arrancarse el pelo, tamborileo, ceceo, rechinar los dientes, carraspeo, tos nerviosa, bizqueo, parpadeo o movimientos espasmódicos de los ojos, morderse el interior de la mejilla y el labio. En conjunto, se trata de una serie de actos motores, desde los muy simples (ej: parpadeo como tic) hasta los muy complejos (ej: arrancarse pelos de las cejas, llevarlos a la boca y triturarlos con los dientes). El tratamiento según el método de Azrin y Nunn consta de un plan amplio que incluye: Aprendizaje de una motivación para dejar el hábito; aprender a ser consciente del

hábito; aprender una "reacción de competencia", esto es: una conducta que sea incompatible con el hábito, para ponerla en práctica cada vez que la persona detecte el inicio de éste, con lo que puede pararlo; reconocer la conducta asociada al hábito para luchar contra él desde su más incipiente manifestación; cobrar consciencia de las situaciones que tienden al hábito; adiestramiento en la relajación; búsqueda de apoyos sociales (amigos, parientes, etc.) que sepan que uno está dejando el hábito; práctica de las reacciones de competencia, hasta que se vuelvan automáticas; ensayos simbólicos, imaginando la lucha contra el hábito en diversidad de situaciones; exhibición de la mejora, buscando situaciones antes evitadas a causa del hábito (por ejemplo, ir a ciertos lugares públicos donde antes uno se avergonzaba de entrar a causa de sus tics); registro, llevando una gráfica de sus frecuencias y de sus progresos.

En el caso de los tics, las técnicas de relajación y de autohipnosis se practican esencialmente con los grupos musculares involucrados en los tics concretos de cada persona.

Un ejemplo de la técnica:

- a) el niño es aleccionado a considerar las ventajas que tendrá cuando logre superar los tics;
- b) aprende a detectar las situaciones que facilitan la producción de tics resumiéndolos en una lista (ej: nerviosismo, ser el centro de atención, viajando en autobús, al hablar por teléfono, al escribir una tarea, etc.);
- c) aprende una "reacción de competencia (ej: contracción, sin movimiento, de los músculos involucrados en el tic);
- d) ensaya intensamente el control del hábito, estando a solas y en un ambiente tranquilo;
- e) ensaya mentalmente y prepara su reacción ante las diversas circunstancias en que se le suele presentar el tic;
- f) busca el apoyo social de sus amigos, maestros, padres, hermanos, etc., pidiéndoles que le recuerden que está dejando el hábito, y que debe realizar los ejercicios;
- g) exhibe su mejoría ante los demás, participando en una conversación ante desconocidos, o solicitando hablar en clase (en general, actividades que antes evitaba por vergüenza);
- h) anota, a diario, sus progresos, llevando un registro y/o una gráfica de la frecuencia con que realiza los tics y de las veces en que es capaz de controlarlos.

La técnica completa de Azrin y Nunn consta en su obra "Tratamiento de hábitos nerviosos", traducida al español (Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1987). Es una excelente metodología que aporta una hábil solución para una serie de conductas, aparentemente inofensivas, pero que son causa de ansiedad en muchos niños... y en no menos padres.

1.1.2.4 Tartamudeo

El tartamudeo consiste en la repetición o pro-longación frecuente de los sonidos, o de las síla-bas.

Perturba notablemente la fluidez del lengua-je. Puede haber problemas en la emisión de cualquier fonema, pero es más frecuente que apa-rezcan mayormente al iniciar fonemas "explosivos" (/b/, /p/, etc.)

Es normal que el tarta-mudeo sea más evidente cuando el niño se halla some-tido a una situación en que se siente evalua-do, o con la "necesidad" de hablar bien.

El niño suele intentar mecanismos de compensación para evitar su aparición, por ejemplo: iniciar sus fra-ses con una palabra "inocua", acompañar su verba- lización con movimientos, etc.

Es un trastorno de aparición infantil en la in-mensa mayor parte de los casos. Suele iniciarse en el curso de la instauración del lenguaje. La mayor parte de los casos son transitorios (hasta un 80 % de

recuperacio-nes). Alrededor de un 5% de niños han presentado o presentan algún tipo de tartamudeo, pero solamente el 1% de adultos si-guen con este tras-torno.

Son varias los tratamientos propuestos para el trata-miento del tartamudeo así como las teorías pro-puestas para su explicación. El comporta-miento de la persona que tartamudea suele ser muy variado. Mu-chos

tartamudos no parecen sufrir con su pro-ble-ma. En otros aparecen síntomas que revelan una ansiedad que puede ser muy discreta o muy acusada. Otros, en fin, se cierran en el silencio, evitan las

situaciones de conflicto y al final también a la mayoría de las personas. En estos casos el trastorno sobrepasa el área del lenguaje para integrarse más en el marco de la psiquiatría.

En general puede decirse que la tartamudez se incrementa en aqué-llas ocasiones en que la tensión emocional aumenta, espe-cialmente, si aumenta en

relación a la emisión del lenguaje (angustia de

anticipación. Se acentúa en circunstancias que marcan una etapa de adaptación social, o que ponen en cuestión dicha adaptación. Lo cierto es que el tartamudo se encuentra expuesto a alteraciones psico-

lógicas que es preciso someter a un tratamiento, bien para superarlas bien para lograr un aceptable equilibrio que le permita asumir su problema, como requisito pre-vio para lograr su superación.

Los tratamientos combinan diferentes técnicas. La más habitual es la técnica de Azrin y Nunn, la cual consiste fundamentalmente en la producción de respuestas incompatibles con la conducta de tartamudeo.

Describimos la técnica al completo en el apartado dedicado a tics. En el caso del tartamudeo, el sujeto debe ser entrenado para interrumpir su habla en el momento de tar-ta-mudear, para inspirar

profundamente. El programa incluye otros aspectos: formulación de pensamientos antes de hablar, identificación de situaciones favorables al tartamudeo, períodos de habla cortos, ejercicios diarios de

respiración, procedimientos de relajación y autohipnosis, exhibición de las mejoras corregidas y apoyo de los familiares y personas próximas. El trabajo original de Azrin ha sido recientemente traducido al

español ("Tratamiento de Hábitos nerviosos: tartamudez, tics, morderse las uñas, arrancarse el cabello, etc." N.H. Azrin y R. G. Nunn, Ed. Martínez Roca, 1987).

1.1.3 Trastornos por ansiedad

La autohipnosis puede ser muy útil en el control de la ansiedad. Como técnica para inducir la relajación, sirve para aprender a tranquilizarse, para reposar en situaciones de tensión y para eliminar la tirantez

acumulada. En este sentido, los simples ejercicios de inducción autohipnótica descritos en el apartado 4.4, son suficientes para aprender a disminuir la ansiedad.

En el caso de que la ansiedad esté causada por una acumulación de ideas erróneas (apartado 5.4.1), la hipnosis se aplicará siguiendo las instrucciones correspondientes, en lo que se refiere a “grabación de

mensajes”. Cada cuál deberá detectar sus ideas erróneas más habituales, y construir “mensajes racionales” a partir de los esquemas que en este minimanual venimos ofreciendo.

Un detalle importante: las grandes crisis de ansiedad suelen ser causadas por un trastorno de fondo depresivo, y, en ellas, de nada sirve la aplicación única de hipnosis. Deben ser evaluadas por el profesional de

la psiquiatría, quien decidirá acerca de su mejor tratamiento.

1.1.4 Fobias concretas

Las fobias únicas (por ejemplo: a las alturas, a los ascensores, a las serpientes...) son fáciles de tratar mediante la autohipnosis. En cambio, las fobias múltiples (fobia a salir a la calle y a ir en metro y a ir al

cine y a visitar grandes almacenes y a...) requieren un enfoque más amplio.

Las fobias múltiples, a menudo, se engloban bajo el concepto de “agorafobia”. Hoy en día llamamos “agorafobia” al temor a padecer ansiedad extrema en un lugar de donde sea difícil o embarazoso escapar.

Ello incluye lugares muy dispares: un cine lleno de gente, un túnel en la carretera, un ascensor...

La “agorafobia” suele ser también un trastorno de fondo depresivo. A veces la depresión está tan enmascarada que únicamente un interrogatorio cuidadoso por parte del profesional llega a ponerla de

manifiesto.

La “agorafobia” requiere una evaluación profunda por parte del psiquiatra, antes de decidir que técnica, o combinación de técnicas, deben aplicarse.

Las fobias concretas se pueden tratar con autohipnosis. Veamos un ejemplo concreto: las instrucciones que damos para personas que “se bloquean” en

situaciones de examen (“fobia a ser evaluado”).

Emplearemos las que aplicamos a un caso concreto: Pili, una de mis pacientes, de 39 años, que había suspendido 6 veces el examen de conducir, y para quien la sola mención del examen producía un estado de

ansiedad (por cierto, aprobó).

Una vez inducida la autohipnosis, con algún método que incluya visualización, pasamos al siguiente mensaje:

“Vas a visualizar ahora el día de tu próximo examen. Te has levantado por la mañana, has ido al campo de prácticas, y haces tu última práctica antes del examen. Te sientas en el coche. Visualiza la situación

como sabes hacerlo. Fíjate en los detalles del coche. El olor que sientes. Los ruidos del ambiente. La luz. La calle. Los semáforos...

Apoya las manos en el volante. Comprueba que no lo agarras de forma tensa. Simplemente apoyas las manos y sostienes levemente el volante. Deja que los brazos se sientan relajados, con sensación de peso y

ligereza. Comprueba que tu postura sea relajada. Te sientas recostada. Las piernas sueltas. Sin tensión. Respira profundamente, elimina tensión con cada respiración.

Inicia la última práctica antes del examen. Vas a hacer una cosa que te parecerá insólita, pero que debes hacer: vas a equivocarte dos veces ex-profeso. Vas a saltarte (un poco) una señal o frenarás un metro

más adelante de lo debido en un semáforo. Elige tu mismo lo que vas a hacer, pero equivócate, a sabiendas, dos veces. Con ello ya te habrás enfrentado este día a posibles errores, y no sientes ansiedad ante

ellos.

Cuando vayas a iniciar el examen real, harás lo mismo. Comprobarás tu postura. Dejarás relajados tus brazos y piernas. Sostendrás con suavidad el volante. Inspirarás para la respiración profunda y

rememorarás el olor relajante del paisaje tranquilo. Antes de empezar mirarás al cielo y, como hablando para ti mismo, dirás en voz baja pero audible: “estoy supernervioso”. Aunque no lo estés. Con ello ya

no tienes que ocultar nada si te pones nervioso. No esperes respuesta del examinador. Si te dice algo, lo que sea, respondes “perdón, gracias”.

A partir de ahí, respiras, rememoras el olor del paisaje relajante... y dejas que el examen vaya fluyendo de forma automática, haciendo lo que sabes, sin más.

Si te sale bien, maravilloso. Te dices: “Muy bien”.

Si te sale mal, no pasa nada. Te dices: “Volveremos a intentarlo”. Si sale mal, analizaremos el por qué, y habremos aprendido algo de cara al siguiente examen.”

En este mensaje hemos incluido técnicas de relajación, de visualización y de intención paradójica (equivocarse ex profeso en el ensayo, para reducir la ansiedad ante el error).

1.2 Trastornos psicosomáticos

Denominamos trastornos psicosomáticos a aquéllos que, afectando al organismo, tienen un origen psíquico. Los mecanismos a través de los cuales una afectación psíquica puede provocar una alteración corporal

son diversos. Veamos los más frecuentes:

1. Un estado de emoción cualquiera (la percepción de un peligro, la percepción de una buena noticia...) comporta un estado de alerta. El cerebro, en tales circunstancias, manda descargar adrenalina y cortisol (dos

hormonas) que sirven para activar el organismo y responder con presteza a las circunstancias que provocan la emoción.

Aparece un problema en personas muy emotivas, que viven en estado de emoción constante, o en personas sometidas a estrés continuado. Las descargas constantes de adrenalina y de cortisol pueden crear

hipertensión arterial, gastritis, úlceras de estómago, incluso infartos cardíacos.

2. En los estados depresivos aparece una percepción muy negativa de todo cuanto acontece alrededor de la persona, o en su interior. Cualquier molestia, aún las banales, son percibidas como dolores muy intensos, o con gran sensación de sufrimiento.

Ya comentábamos en el apartado “¿Para qué no sirve la hipnosis en la consulta médica?” que los estados depresivos no son tributarios de ser tratados con hipnosis. Las molestias físicas que aparecen en las

depresiones (vértigos, dolores de cabeza, mareos, dolores digestivos, dolores musculares...) deben ser tratados, en primer lugar, con medicamentos antidepresivos, y la hipnosis se puede utilizar cuando los

medicamentos ya han hecho una parte de efecto.

1.2.1 Tratamiento del dolor

En las “Clínicas del dolor” suelen manejar medicamentos analgésicos... y medicamentos antidepresivos. El dolor es un síntoma subjetivo, y muy variable para cada persona, y aún para una misma persona en diferentes situaciones.

Todos sabemos que hay personas muy sufridas, que aguantan bien el dolor. Otras, en cambio, se desesperan aún con dolores no demasiado intensos. Una misma persona, en según que condiciones, resiste mejor o

peor el dolor. Un accidentado de coche, por ejemplo, puede no sentir dolor en los primeros momentos, a pesar de tener fracturados algunos huesos. Ello se debe a que la intensa emoción de los primeros minutos

tras el accidente impide la percepción del dolor. Una persona sometida a torturas, llega a “disociar”, es decir, separar, su percepción de su cuerpo. Se siente como si el torturado fuera otra persona, como si su

cuerpo “no fuera suyo”, y su cerebro deja de percibir dolor.

Esta es la base del tratamiento del dolor mediante la autohipnosis: aprender a disociar la zona dolorosa, de forma que se perciba en forma débil, o incluso que no

se perciba. Es posible llegar a completas

anestesia, que sirven incluso para pequeñas operaciones (extracciones dentarias, por ejemplo).

Conseguir la anestesia o la disociación parcial del dolor exige una autohipnosis muy experimentada, con mucho tiempo de entrenamiento. Las sesiones que permiten la disociación también deben ser bastante largas

(alrededor de 45 minutos).

1.2.2 Insomnio

Parece una paradoja emplear la hipnosis, que ya hemos comentado que no es un estado parecido al sueño, para inducir éste. De hecho, el uso de la autohipnosis para tratar el insomnio solamente es posible cuando

el insomnio es debido a problemas de ansiedad. La hipnosis sirve, en estos casos, como método de relajación orientado a conseguir un estado de tranquilidad y reposo que sea compatible con el sueño.

Es importante, en casos de insomnio, diferenciar entre el insomnio más o menos banal, debido a situaciones de ansiedad, con el insomnio de segunda y tercera hora (despertar más temprano) propio de los estados

depresivos, los cuales requerirían un tratamiento específico.

1.3 Recuperación de recuerdos “olvidados”

Los trastornos psicológicos relacionados con “recuerdos olvidados” suelen ser de tipo “disociativo”. Los “estados disociativos” significan que la persona “disocia” (es decir, “separa”) la experiencia psicológica de

la física. Lo que “percibe” o “siente” escapa a su control y no corresponde a la realidad física. Un típico estado disociativo es la “amnesia psicógena” que puede aparecer después de un trauma psíquico. También

la “fuga psicógena” en la que un sujeto desaparece de su medio y aparece en otro lugar, habiendo adoptado una nueva personalidad y con incapacidad para recordar el pasado. También aparecen estados

disociativos en forma de “situaciones de trance”, por ejemplo en niños sometidos a malos tratos, en personas sometidas a “lavados de cerebro” o en los que han sido miembros de algunas sectas destructivas.

En estos casos, la inducción de un estado hipnótico puede llevar a la visualización del trauma desencadenante, y que había sido reprimido, es decir “olvidado” a causa de su contenido angustiante.

Resulta bastante inútil intentar “regresiones” hacia el pasado en otro tipo de trastornos psicológicos, o en personas que lo hacen “por curiosidad”. Los estados disociativos que hemos mencionado, y que muchas

veces tienen que ver con un “trauma psicológico inicial” son los que mejor se pueden beneficiar con el empleo de esta técnica.

El procedimiento de trabajo es el siguiente:

Lo primero es inducir un estado de hipnosis o autohipnosis con alguna de las técnicas aprendidas.

Si se trabaja en autohipnosis, es factible “interrogar a nuestro propio subconsciente” mediante el uso de algún mecanismo que “amplifique” nuestras respuestas inconscientes. El mejor instrumento para este fin es

el péndulo. Puede ser un péndulo de radiestesia, pero lo podemos construir nosotros mismos con un objeto pequeño y brillante (un anillo, por ejemplo) atado a un hilo.

Manteniendo el péndulo cogido, sin moverlo, comprobaremos la fuerza de la sugestión de la siguiente forma:

Moveremos los ojos lentamente de izquierda a derecha, desde el punto C al D, y de derecha a izquierda, desde el D al C. Al poco tiempo, sin que hagamos ningún esfuerzo para ello, veremos como el péndulo se

mueve también de izquierda a derecha.

Después, haremos lo mismo desde el punto A al B, y del B al A. Veremos ahora cómo el péndulo oscila de adelante hacia atrás.

Debemos repetir este experimento varias veces, hasta que veamos que el péndulo oscila apenas iniciamos el movimiento de los ojos.

“Grabaremos” ahora el significado inconsciente que daremos al movimiento del péndulo. Por ejemplo, en el movimiento de adelante atrás repetiremos mentalmente “sí, sí... sí, sí...” En cambio, repetiremos “no, no, no...” en el movimiento derecha - izquierda.

De esta forma, podemos tener un “mecanismo visible” que nos informe de nuestras respuestas subconscientes.

La técnica consiste en llegar a un buen estado autohipnótico, por cualquiera de las técnicas explicadas. Cuando estemos bien relajados y concentrados, sostendremos el péndulo y preguntaremos a nuestro

inconsciente si podemos interrogarle. Parece una tontería, pero es imprescindible. Mentalmente diremos algo así como: “¿Puedo preguntar al inconsciente?”

Si el péndulo “responde” que sí, procederemos al “interrogatorio”. Se trata de hacer preguntas muy concretas que puedan ser respondidas con una respuesta del tipo de “sí” o “no”. También pueden emplearse

preguntas más vagas, pero, en estos casos, las respuestas también serán más imprecisas.

Un sistema interesante es intentar la visualización del suceso que recordamos en forma confusa. Recordemos que, en estos casos, se trata de recordar todos los detalles sensoriales que nos puedan llevar a

“amplificar” el recuerdo: colores, olores, ruidos, etcétera.

ELECTROSHOCK

Terapia Electro - convulsivante (TEC, electroshock, electrochoque)

¿Electroshock, electrochoque, TEC?

¿Por qué se llama TEC (ECT en inglés)?

¿Por qué funciona la TEC (Terapia Electro - convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Para qué se emplea la TEC (Terapia Electro - convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Cómo se aplica el tratamiento con electroshock (Terapia Electro - convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Qué peligros tiene el electroshock (Terapia Electro-convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Qué sucede al administrar un electroshock (Terapia Electro - convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Cómo se prepara el paciente para un electroshock (Terapia Electro - convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Percibe el paciente sensaciones desagradables con el electroshock (Terapia Electro - convulsivante, TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Tiene complicaciones la terapia electro convulsivante (TEC, electroshock, electrochoque)?

¿Electroshock, electrochoque, TEC?

Contrariamente a lo que puede parecer el empleo de electroshocks sigue siendo válido en algunas enfermedades mentales graves.

Los ataques que ha sufrido la práctica del electroshock se basan más en prejuicios que en realidades. Un ejemplo: nadie cuestiona el empleo del resucitador como método de desbloquear una parada cardíaca. En cambio, se ataca el empleo del electroshock cuando es el medio más efectivo de tratar una esquizofrenia grave, una depresión con ideas suicidas o un estado de agitación en una depresión bipolar.

Las poéticas ideas de los antipsiquiatras de la década de los 60, acerca de la inexistencia de la enfermedad mental (la locura sería un modo diferente de ver la vida) están, hoy en día, totalmente superadas.

Pero novelas y películas de esa época (Por ejemplo: Alguien voló sobre el nido del cuco) expandieron amplias ideas erróneas sobre la psiquiatría y sobre los electroshocks.

El electroshock hace pasar por la cabeza de la persona una cantidad de corriente capaz de mantener encendida una bombilla de 10 watos durante 2 segundos. Produce una respuesta convulsiva que se minimiza con el empleo de anestesia y relajantes musculares. La persona no sufre en absoluto. Después no recuerda nada de lo sucedido. Los aparatos modernos realizan electroencefalograma antes, durante y después del paso de la corriente. Los impulsos de corriente cesan apenas el EEG alcanza el objetivo fijado.

Los efectos secundarios, en forma de pérdida de memoria, son pasajeros. Es más peligroso el empleo de medicación.

¿Por qué se llama TEC (ECT en inglés)?

El electroshock es llamado generalmente TEC (Terapia Electro Convulsivante). Fue descubierto por el psiquiatra italiano Ugo Cerletti hacia 1938. Los primeros tratamientos de tipo convulsivante se desarrollaron en la década de los 30, partiendo de una idea errónea: la incompatibilidad entre esquizofrenia y epilepsia. La provocación de una crisis convulsiva (epiléptica) curaría la esquizofrenia. Dicha teoría, desarrollada por Ladislav Joseph von Meduna, dio lugar a diferentes técnicas para inducir la epilepsia.

Así, Manfred Sakel, en 1933, desarrolló los shocks de insulina. Al inyectar un exceso de insulina se provocaba una bajada de azúcar (hipoglicemia) que inducía convulsiones y coma. El riesgo importante de muerte que ello provoca, así como la aparición de lesiones retinianas con ceguera, hacía desaconsejable el método. Pero la realidad era que los pacientes mejoraban. La razón era desconocida (pues epilepsia y esquizofrenia no son, en realidad, incompatibles) pero los pacientes experimentaban un notable restablecimiento. Nijinsky, el bailarín, fue el primer esquizofrénico tratado con éxito mediante la insulina.

Otros intentos de crear convulsiones se habían hecho contagiando de malaria a los pacientes, o bien con inyecciones de “cardiazol” (un excitante nervioso parecido a las anfetaminas).

Cerletti, al parecer, tomó la idea de las anestias de cerdos, en el matadero,

mediante descargas eléctricas antes de su sacrificio. El primer TEC en un paciente humano fue realizado en abril de 1938, sobre un paciente esquizofrénico con alucinaciones, delirios y confusión. Las series de sucesivos TEC llevaron al paciente a un estado de normalidad.

¿Por qué funciona la TEC (terapia electroconvulsivante, electroshock, electrochoque)?

El mecanismo de actuación no es el que se pensaba. Epilepsia y Esquizofrenia son perfectamente posibles en una misma persona. El efecto de la TEC es un aumento de la permeabilidad de todos los neuroreceptores cerebrales. Los neurotransmisores funcionan mejor tras la acción de la TEC. En este sentido es algo similar al efecto de las descargas eléctricas en el pecho del paciente clínicamente muerto: la llamada resucitación con choques eléctricos.

¿Para qué se emplea la TEC (terapia electroconvulsivante, electroshock, electrochoque)?

Sirve para mejorar las fases agudas de la esquizofrenia, con delirios y alucinaciones. También son positivos en las depresiones graves, sobre todo cuando hay ideas importantes de suicidio o una baja respuesta a la medicación.

Otra indicación importante son las fases maníacas de los trastornos bipolares.

La terapia electroconvulsiva (TEC) se recomienda con más frecuencia cuando han sido probados otros tratamientos y sus resultados no han sido satisfactorios, o cuando la espera a que un fármaco haga efecto resulte poco práctica (p. ej., cuando es muy probable que la persona va a intentar suicidarse). La TEC es un tratamiento eficaz para las personas que sufren depresiones graves, y actúa rápidamente en la mayoría de los pacientes.

En los años 40 y 50 del siglo XX, el tratamiento se administró principalmente a personas con enfermedades mentales graves. Hoy en día, la TEC se utiliza generalmente para tratar a pacientes con depresión grave, manía aguda, y ciertos síndromes esquizofrénicos.

La TEC puede ser de utilidad en las situaciones siguientes:

- La depresión grave con insomnio (problemas para conciliar el sueño),

cambios de peso, sentimientos de desesperación o culpabilidad, e ideas suicidas u homicidas.

- La depresión grave que no responde a los antidepresivos (medicamentos utilizados para tratar la depresión) o el asesoramiento.
- La depresión grave en pacientes que no pueden tomar antidepresivos. En USA, la APA (American Psychiatric Association) recomienda emplear TEC en depresiones graves de mujeres embarazadas, en quienes serían peligrosos según qué tratamientos farmacológicos.
- La manía severa (hablar demasiado, insomnio, pérdida de peso y comportamiento impulsivo) que no responde a los medicamentos.
- En el tratamiento de las formas graves y agudas de esquizofrenia.

¿Cómo se aplica el tratamiento con electroshock (TEC, electroshock, electrochoque?)

La TEC se da bajo la forma de una serie de tratamientos, unas tres veces por semana, durante dos a cuatro semanas. Antes del tratamiento, se administra al paciente anestesia general y un relajante muscular. A continuación se conectan electrodos en el cuero cabelludo del paciente y se aplica una corriente eléctrica que provoca una breve convulsión. Minutos más tarde, el paciente se despierta, sin recordar los sucesos que tuvieron lugar durante el tratamiento. Al igual que ocurre con otros tratamientos antidepresivos, a menudo es necesario un tratamiento de refuerzo con fármacos o TEC ocasional para ayudar a evitar una recaída en la depresión.

Para llevar al máximo los beneficios de la TEC, es esencial un diagnóstico exacto de la enfermedad del paciente, y que se sopesen cuidadosamente los riesgos y efectos adversos en comparación con los de otros tratamientos alternativos. Entre los efectos secundarios más corrientes se incluyen las pérdidas temporales de memoria a corto plazo, náuseas, dolores musculares y dolor de cabeza. A veces varía la presión sanguínea o el ritmo cardíaco. Si se produjeran estos cambios, se supervisarán cuidadosamente durante el tratamiento con TEC y serán inmediatamente tratados. Los efectos secundarios de la TEC no suelen durar mucho tiempo.

¿Qué peligros tiene la TEC (terapia electroconvulsivante, electroshock, electrochoque?)

La TEC sigue siendo un tratamiento objeto de controversia. Gran parte de esta controversia se refiere a cuestiones sobre la eficacia y los efectos secundarios. Debido a la preocupación que se siente frente a una pérdida de memoria permanente y a la confusión relacionada con el tratamiento TEC, algunos expertos recomiendan que el tratamiento se utilice sólo como último recurso. Mientras que algunos estudios han demostrado un 80% de mejorías en los pacientes con depresión grave tras la TEC, otros estudios indican que las recaídas son frecuentes, incluso en los pacientes que toman medicación tras la TEC.

Los sentimientos negativos en relación con la TEC evocadas en la película alguien voló sobre el nido del cuco, basada en la novela de Ken Kesey (New York, Viking Press, 1962) están todavía muy extendidos, pero la mayoría de las personas, cuando han de enfrentarse con una enfermedad mental refractaria al tratamiento farmacológico en un familiar, o en ellos mismos, se dan cuenta de que la película no refleja la realidad.

Una contribución de mayor importancia al declive en la disponibilidad del tratamiento con TEC en USA fue un influyente informe del Grupo para el Avance de la Psiquiatría, publicado en 1947, que resaltaba su uso excesivo. Esta acusación estaba basada en la ahora absurda idea de que ya que toda enfermedad mental podía ser tratada satisfactoriamente únicamente con psicoterapia, y que cualquier otra intervención podría interferir con el proceso de elaboración por parte del paciente de los mecanismos psicológicos subyacentes.

La frecuencia de un periodo confusional de dos a tres semanas asociada con la TEC en su uso en aquellos tiempos daba soporte a esta idea. Los ahora desacreditados trabajos de Thomas Szasz y otros antipsiquiatras contribuyeron aún más a su puesta en cuestión.

A pesar de la aparición de agentes farmacológicos eficaces, las teorías psicogénicas de la enfermedad mental se mantuvieron en primera línea hasta mediados los 70, y el uso de TEC era considerado una indicación inadecuada.

A pesar de la intensa investigación farmacéutica, parece evidente que los beneficios de los nuevos fármacos para la depresión y la esquizofrenia son principalmente los

de disminuir los efectos secundarios y mejorar el cumplimiento; hay escasa mejoría en el tratamiento de las situaciones refractarias, lo que subraya la necesidad de ensayar en estos casos la TEC. Aunque aparecen nuevos agentes prometedores en el tratamiento del trastorno bipolar, la necesidad de la TEC en casos refractarios persiste.

¿Qué sucede al administrar un electroshock (TEC, electroshock, electrochoque)?

La cantidad de corriente debe de ser suficiente para provocar la convulsión, la cual varía ampliamente de un enfermo a otro. La diferencia de potencial de 70 a 130 voltios durante 0,1 a 0,5 segundos provocará una convulsión de técnica corriente. La mayoría de los terapeutas, en su técnica habitual, aplica más de la dosis mínima necesaria con el fin de evitar fracasos. G. Sogliani fue el primero que mantuvo el voltaje constante a 110 voltios y aumentaba sólo el tiempo del paso de la corriente si era necesario: Debe evitarse siempre el llamado shock mancato o choque frustrado, el cual se caracteriza por vértigo violento, náuseas y fenómenos vasomotores. En raras ocasiones se han visto convulsiones unilaterales, que son completamente imprevisibles y no pueden provocarse a voluntad; cuando éstas ocurren se aplica inmediatamente otro estímulo eléctrico para transformar el ataque unilateral en generalizado.

La convulsión desencadenada eléctricamente repite la mayor parte de las manifestaciones de una convulsión espontánea de tipo epiléptico; está caracterizada por una fase tónica (gran tensión) que aproximadamente después de diez segundos se transforma lentamente en una fase clónica con movimientos espasmódicos, que al principio son rápidos y de poca duración y más tarde se hacen lentos e intensos, hasta que pasados unos 30 ó 50 segundos se debilitan y desaparecen. La convulsión se acompaña de apnea o suspensión respiratoria. Algunos pacientes pierden orina, semen y más raramente heces.

El ataque es seguido por un coma del que el paciente despierta en un estado confusional que dura de cinco a 30 minutos o más. Preparación del paciente. Antes de indicarse el tratamiento con e. debe practicarse un examen de tórax, para excluir alteraciones importantes del corazón, aneurisma de aorta o infecciones pulmonares. También se practicará un electrocardiograma, pues añadirá más conocimiento del estado del corazón del paciente para superar la descarga eléctrica.

¿Cómo se prepara el paciente para un electroshock (TEC, terapia convulsivante, electrochoque)?

Corrientemente se suele aplicar el TEC por las mañanas y en ayunas. Una comida fuerte, tomada poco antes del tratamiento, puede ser arrojada mecánicamente al contraerse los músculos abdominales. Los pacientes que presentan náuseas con facilidad deben ser medicados con atropina. En la actualidad es el anestesista quien prepara a los enfermos, en condiciones de anestesia general, con aplicación de relajantes musculares y oxígeno, durante la misma; el «tubo de boca» es necesario para evitar mordeduras de lengua. Ningún enfermo debe de levantarse hasta que esté tranquilo y pueda responder satisfactoriamente a preguntas sencillas.

¿Percibe el paciente sensaciones desagradables con el electroshock (TEC, terapia electroconvulsivante, electrochoque)?

El paciente no percibe nada si es anestesiado y relajado. Sale del electroshock (TEC) como al salir de un sueño por anestesia breve.

El miedo al tratamiento no se ha eliminado completamente en el TEC. El paciente pierde el sensorio inmediatamente y tiene amnesia para la totalidad del choque. El miedo está generalmente determinado por la aversión a estar inconscientes o por el temor de no despertar después del mismo.

Una experiencia desagradable puede ser la excitación posconvulsiva que puede durar de cinco minutos a media hora. W. Sargant y C. Slater creen que ésta no guarda relación con el tipo de psicosis, pero sí con los rasgos de la personalidad anterior y las pautas preestablecidas.

¿Tiene complicaciones la terapia electro convulsivante (TEC, electroshock, electrochoque)?

Las convulsiones repetidas pueden producir síntomas orgánicos. Han sido descritos como «reacciones psicótico-orgánicas» ocurridas durante la TEC (L. B. Kalinowsky). El síntoma más constante es el deterioro de la memoria, seguido de síntomas en la esfera emocional. Es de gran importancia práctica el reconocimiento de estos síndromes orgánicos. El electroencefalograma también se altera; las ondas lentas normales desaparecen entre una y cinco semanas en pacientes que reciben seis o menos convulsiones, y entre dos y seis meses o incluso más, en los casos de tratamientos prolongados (R. J. Young).

Entre las complicaciones más frecuentes se hallaban, antiguamente, las fracturas producidas por la contracción muscular brusca. Fueron evitadas por Bennet y Hobson, en 1940, con la aplicación de curare y más tarde con D-tubocurarina; técnicas ambas desechadas en la actualidad por la aparición de múltiples miorrelajantes, exentos prácticamente de complicaciones.

PREGUNTAS MAS FRECUENTES:

Suelen ser las que con mayor frecuencia nos formulan los padres de niños con algún tipo de trastorno psicológico. Lo que aquí viene es nuestra manera de responder a dichas preguntas.

Mi hijo es muy difícil. ¿A qué se debe?

No es posible decirlo así de entrada. Para cada niño hay que examinar qué es lo que le pasa para que sea difícil. La conducta de los niños depende de factores diversos: herencia, ambiente, maduración, aprendizaje... y todos ellos han de ser evaluados antes de dar una orientación.

Mi hijo está agresivo

La agresividad es una señal de alarma. Un niño está agresivo cuando tiene algún problema importante. Haga examen de conciencia: **¿ha sido Ud. agresivo con su hijo, o en general? ¿es tenso el ambiente de casa? ¿el niño ha sido castigado con dureza? ¿han habido castigos físicos? ¿el niño ha visto muchas escenas de agresividad (películas en TV)?**

Si alguna o algunas de las preguntas anteriores tienen respuesta afirmativa, por ahí pueden ir los tiros en cuanto a la agresividad del niño. Pero si se trata de un niño plácido que, en un determinado momento de su vida cambia a ser agresivo, piense en problemas emocionales graves. Hay que descartar una depresión infantil.

Mi hijo ha cambiado mucho.

Los cambios a peor son señales de alarma. Si un niño bueno se vuelve malo, si de ser aplicado pasa a ser descuidado y mal estudiante, si un obediente pasa a ser díscolo, si un pacífico pasa a ser provocador, si un plácido pasa a ser angustiado o

un tranquilo se vuelve inquieto y nervioso, es que algo pasa. Igual que con el caso de la agresividad hay que examinar la perturbación emocional del niño, y descartar la presencia de una depresión.

Dicen que es normal que los niños y niñas cambien, por la edad. Dicen que **"ya se le pasará"**.

Es normal que los niños y niñas cambien, por la edad, pero no para ir a peor. Muy al contrario, con la edad debería aumentar el grado de madurez personal. Si los niños y niñas pasan épocas de desajuste o de tensión, es necesario determinar hasta qué punto eso es normal. De todas formas un importante cambio a peor, como los que comentábamos al responder a la pregunta anterior, no es debido simplemente a la edad, y merece la pena prestarle atención.

Mi hijo va mal en los estudios. Me dicen que tiene un mal rendimiento escolar.

Entenderemos por trastorno de rendimiento escolar el trastorno de rendimiento en cuanto a la acción educativa. Todos quienes están trabajando en el proceso educativo deben hacerlo con unos objetivos muy claros. El trastorno de rendimiento escolar se producirá cuando el sistema no consiga los objetivos pedagógicos previstos.

¡Esta no es una definición aceptada por todos!

Cierto. Pero es la más correcta. El trastorno de rendimiento se produce al no conseguirse unos objetivos. Y es el sistema quien debe fijarse objetivos, no los chicos.

¡Pero los chicos también tendrán objetivos!

Los chicos son los sujetos discentes, que harán lo que los sujetos docentes les indiquen hacer. Son los docentes, como profesionales de algo, quienes deben trabajar con unos objetivos.

¿Así no es correcto hablar de chicos con trastorno de rendimiento, o de chicos con fracaso escolar?

Es engañoso. Los chicos fracasan porque se les hace fracasar. Si el sistema educativo fracasa al educar un chico, éste sufrirá las consecuencias del mal funcionamiento del sistema. Sí que es cierto que el chico tendrá problemas, pero su

trastorno de rendimiento será totalmente consecuencia del verdadero trastorno de rendimiento, que es el de quienes deben educarle.

¿Y si los chicos no hacen lo que se les indica?

Pues los responsables del chico debemos replantearnos lo que se está haciendo. Hay chicos que aprenden con facilidad y otros con dificultad. Los hay que siguen las indicaciones y los hay que no las siguen. Los padres y el docente, todo el sistema docente en general, deben trabajar con unos y con otros chicos. Si solamente se trabaja con los que van bien, no tiene demasiado mérito. Hay que estar a las duras y a las maduras.

Pero hay chicos muy difíciles.

Igual que hay enfermos difíciles para un médico. Un buen sistema sanitario es aquél que trabaja con todos los enfermos, los leves y los graves. No estaría bien visto un médico que solamente curase a los enfermos fáciles.

Pero, ¿no es cierto que hay enfermos incurables?

Cierto. Y en estos casos lo correcto es fijarse unos objetivos realistas procurando aliviar en lo posible los síntomas y preparando al paciente para una muerte digna. Desgraciadamente los médicos no podemos sanar todo tipo de enfermedades. Nuestro trabajo, en cada caso, debe ser lo mejor posible, de acuerdo con la situación real de la enfermedad.

Y esto, ¿como se aplica a los trastornos psicológicos de los niños?

Lo pertinente es sacar el máximo partido posible de cada chico, partiendo de su estricta realidad. No podemos exigir igual a un chico superdotado que a otro justito o que a otro disminuído psíquico. Los chicos con problemas los tienen porque padecen algún tipo de dificultad. Hallar esta dificultad, y trabajar de acuerdo a ella, es necesario para ayudar al chico a obtener el máximo posible.

¿Y no existen los chicos "gandules", los típicos "trastos", los "malos estudiantes" para quienes no hay sistema que surta efecto, y que no quieren obedecer o trabajar?

Sí, los hay. Pero es frecuente que el "mal estudiante" lo sea porque nadie le ha enseñado a no serlo.

Un chico con alguna de las dificultades antes mencionadas, o con varias de ellas, si no es trabajado de forma correcta está condenado a las "malas notas". Para estos chicos el "**colegio**" se convierte en sinónimo de "**tormenta**". **¿Qué saca un chico con dificultades de su actividad escolar?:** riñas, advertencias, castigos, humillaciones, tensiones, etcétera.

¿Quién le puede reprochar que no se sienta motivado para las actividades escolares? Más adelante expondremos oportunamente las maneras de crear motivación en los chicos, y veremos que no es precisamente un proceso fácil. Pero tampoco es imposible.

La desmotivación del chico es un factor más en los trastornos de aprendizaje, y es una consecuencia ineludible de cualquiera de los trastornos de aprendizaje. Es lógico, hasta cierto punto, que el chico abandonado a sus dificultades no sea un dechado de entrega y de ilusión a la hora de afrontar su peliaguda vida escolar.

Preferimos ser optimistas y pensar que no hay chicos malos" sino chicos mal trabajados. No es que seamos unos ingenuos idealistas. Pero preferimos pensar así por un problema de responsabilidad. Alguien debe trabajar con los llamados "**chicos malos**". El riesgo de colgarles la etiqueta y, a partir de ahí, renunciar a su encauzamiento nos parece una comodidad inaceptable. Si un chico "**es malo**" o "**no obedece**" o "**no trabaja**", lo primero, lo más importante, es determinar las causas de que "**sea malo**" y luchar para ponerles remedio.

¿Y no hay débiles mentales, retrasados, autistas...?

Pues a ellos debe adaptarse la enseñanza. Habrá algunos de ellos, poco graves, que podrán educarse en el aula normal en un colegio de integración. Otros, más graves, necesitarán escuelas especiales.

¿Y los predelincuentes, y los adolescentes psicopáticos?

También con ellos hay que bregar. Si se trabajasen bien desde pequeños, el número de predelincuentes o de psicópatas disminuiría considerablemente. Ciertamente existen los trastornos de personalidad con fuerte carga genética. Pero muchos cuadros parecidos podrían evitarse diagnosticando a tiempo las dificultades psicológicas y sociológicas de los chicos y poniéndoles el preceptivo remedio.

Todo esto cuesta dinero.

Cierto. Pero es más caro el costo social provocado por el trastorno de rendimiento.

Y no sabemos a quien acudir.

Cierto también. No todos los profesionales conocen los métodos y los recursos útiles para trabajar en pedagogía terapéutica. No todos los pediatras, ni los docentes, ni los psiquiatras o psicólogos están especializados en trastornos psicológicos de los niños., aunque son quienes, en teoría, deben dominar estos asuntos.

¿A quién hay que ir? ¿Al pediatra, al maestro, al psicólogo, al pediatra, al psiquiatra, al logopeda, al trabajador social...?

A cualquiera de ellos que conozca su oficio. El trabajo con chicos que tienen problemas psicológicos debe efectuarse en equipo por todos los profesionales citados. Más que la rama que cultive cada uno contará su experiencia en trastornos psicológicos, su cultura pedagógica y terapéutica, su sensatez...

¿Pero esto quien lo paga? ¿Los padres, las escuelas, el ministerio de educación, la seguridad social?

En teoría debería quedar cubierto a través de los equipos de asesoramiento pedagógico (EAP) en las escuelas públicas, y, a través de la Seguridad Social, mediante los CAP de Psiquiatría Infantil, en el caso de requerir atención médica. En la práctica, tales servicios quedan sobrepasados por el volumen de trabajo, y, de ahí, que no sean todo lo operativos que podrían ser. Muchos colegios privados cuentan también con asesoramiento psicológico propio, cuyas minutas pagan los padres de los chicos que lo requieren.

¿Y si los profesionales (psicólogos, etc.) también coinciden en que la culpa es del chico, que no trabaja lo suficiente...?

Cambie de profesionales. El chico que tiene dificultades no puede ni debe ser inculpado. Si el chico no trabaja, por algo será. Darle las culpas al chico es sacarse las pulgas de encima cargándolas al más débil.

Pero, llevar al chico a que lo vea un psicólogo o un psiquiatra, ¿no le hará sentirse acomplejado?

Quizá sí al principio. Pero si se trata de buenos profesionales sabrán tratar al chico de manera que no se sienta "**raro**" o "**enfermo**". A la larga los beneficios superarán ampliamente a esas potenciales dificultades iniciales.

No todos los problemas son psicológicos o médicos. **O es que todos deben ser vistos por el psicólogo y por el psiquiatra?**

Lo ideal es que el chico con dificultades sea explorado desde distintos puntos de vista. El chico con dificultades debe ser examinado por un equipo que determine cuáles son tales dificultades. El pediatra es quien primero debe intervenir. El decidirá si se debe o no buscar la ayuda de un equipo de profesionales. Los EAP de las escuelas públicas son un ejemplo de equipo multidisciplinario. Muchos servicios de Psicología o de Psiquiatría infantil, públicos y privados, disponen de profesionales de todas las ramas implicadas en las dificultades escolares.

Por otra parte, la línea divisoria entre problemas médicos y no médicos varía constantemente. El trastorno depresivo, por ejemplo, o el trastorno por déficit de atención, o el autismo, son trastornos que, en la actualidad, se consideran plenamente orgánicos.

Pero nos han hablado mal de los psiquiatras. A veces dan pastillas a los chicos.

Los psiquiatras sensatos emplean la medicación únicamente cuando es estrictamente necesaria. Veremos más adelante que en algunos procesos (falta de atención, hiperactividad, depresión) algunos medicamentos pueden ser de gran ayuda. Si el psiquiatra es sensato, y tiene un buen nivel científico, empleará medicamentos adecuados, inocuos para los chicos.

Y estos medicamentos, ¿no son algo "droga"?

En absoluto si son empleados correctamente. Es mucho más tóxico el aire que respiramos en la calle de las ciudades, o los cigarrillos que fumamos activa o pasivamente, o el alcohol que bebemos. Otra cosa es que puedan usarse indiscriminadamente. Cada uno tiene sus indicaciones y sus leyes de manejo. El buen profesional los emplea para conseguir efectos beneficiosos. El mal profesional puede cometer desaguisados. Pasa un poco como con las navajas de afeitar. Bien es verdad que un barbero ducho puede rasurar con habilidad a su parroquia, pero no es menos cierto que, la misma navaja, en manos de un fígaro desuellacaras, puede ser

fuentes de trasquiladas y amputaciones. No digamos en manos de algún forajido con instintos vesánicos.

Antes hablaba usted de depresión, ¿No es exagerado hablar de depresión en niños?

La depresión es una enfermedad en continuo aumento. Hoy en día no es inadecuado hablar de un 10% de prevalencia en cuanto a cuadros depresivos (hay autores que hablan de un 25 %). Incluimos ahí la distimia depresiva. Distimia es una palabra que procede del griego, y que significa "humor perturbado". En apariencia es un cuadro engañoso definido por constantes e imprevisibles variaciones de humor. La persona distímica puede estar durante largos periodos de tiempo (años) con cambios de humor, dificultad para disfrutar, irritabilidad, tendencia a amargarse la vida y a amargarla a quienes le rodean, padecer trastornos psicosomáticos, dolores, astenia, problemas de concentración, mareos... En los niños, la distimia es la forma habitual de depresión: cambios de humor, fallos de rendimiento, desinterés, irritabilidad, apatía, negartivismo, etc.

Todo esto son trastornos que se encuadran bajo el amplio epígrafe definido por la palabra "depresión". No es lo mismo una depresión mayor con ideas de suicidio que una distimia en un ama de casa o en un niño, pero ambos cuadros pertenecen a la esfera depresiva. Tal y como sucedería con un epiteloma basocelular en la cara y un carcinoma hepático. La gravedad es muy distinta pero el concepto de "neoplasia" los engloba por igual.

¿Y la depresión se trata con medicamentos?

La depresión es un trastorno con una clara base bioquímica: un trastorno en la fabricación, aprovechamiento y destrucción de algunos neurotransmisores cerebrales. La medicación corrige este trastorno.

Pero no todas las depresiones son endógenas. ¿O también hay que tratar las depresiones reactivas?

No es razonable hablar de depresiones endógenas y exógenas. Es más correcto mencionar los factores endógenos y los exógenos de una depresión. Si un estrés psicológico puede dar lugar a trastornos psicosomáticos tan evidentes como un úlcus gástrico, ¿no podrá generar una inadecuación en el metabolismo de los neurotransmisores?. Es probable que los trastornos depresivos reconozcan un factor

genético. Determinadas personas responden al estrés de determinadas maneras, una de las cuales sería el trastorno de los neurotransmisores que dará lugar a la amplia sintomatología (psíquica y física) de los trastornos depresivos: alteraciones del estado de ánimo, fatiga, disminución de la concentración, alteraciones de los ritmos de sueño...

¿Qué diferencia hay entre psiquiatra y psicólogo? ¿Qué es un psicopedagogo? ¿Y un logopeda?

El psiquiatra es médico; ha hecho la carrera de Medicina y, después, se ha especializado en Psiquiatría. El psicólogo ha hecho la carrera de Psicología.

El psiquiatra, al ser médico, tendrá una visión más amplia en problemas de base médica (por ejemplo, depresiones infantiles, retrasos madurativos...)

El psicólogo tendrá una visión más amplia en cuanto a los aspectos psicológicos del niño (inteligencia, personalidad...)

Psiquiatras y psicólogos suelen colaborar estrechamente. Lo mejor es acudir a un servicio o gabinete donde haya tanto psiquiatras como psicólogos, y donde se pueda analizar al niño de la forma más completa posible.

El psicopedagogo ha cursado una carrera concreta (Psicopedagogía). También existe la rama de pedagogía terapéutica en la carrera de Profesor de EGB. Se trata de profesionales que, por su formación, deben dominar las técnicas de enseñanza, especialmente las que se dedican a niños con dificultades.

El logopeda suele ser un psicólogo, psicopedagogo o maestro, que, además, ha cursado los estudios de "**Patología y terapéutica del lenguaje**". Es un especialista en lenguaje: trastornos del habla, de la voz, de lectura, de escritura, etc.

Nuevamente mencionamos que lo ideal son los equipos de profesionales, que incluyan psiquiatras, logopedas, psicólogos y psicopedagogos. Entre todos pueden llegar a determinar la solución pertinente para cada dificultad.

Mi hijo es inseguro. ¿Tiene cura esto?

La seguridad que un niño aprende a adquirir es un reflejo de la confianza que le tienen los demás. Si un niño es educado para ser capaz de resolver sus problemas por sí mismo, y para actuar ante ellos, es probable que vaya ganando una buena

autovaloración y seguridad.

Un niño sobreprotegido, al que se le ha prestado excesiva ayuda para hacer las cosas (o simplemente se las han hecho), no va ganando confianza en sí mismo, sintiéndose inseguro y vacilante.

En el extremo contrario, un niño sometido a una excesiva exigencia, al que no se le valoran los aciertos y siempre se le pide más de lo que hace, acaba por no confiar en sí mismo, y por pensar que haga lo que haga lo hará mal.

Curar la inseguridad exige una conducta muy coherente por parte de los padres: deben asesorar a sus hijos para que hagan cosas, para que las hagan bien, y para que se sientan valorados a causa de ello. El niño que ha sido elogiado en sus aciertos, bien orientado para hacer cosas, se siente seguro en sí mismo, y con confianza para superar los obstáculos.

Mi hijo no soporta el fracaso.

Pues enséñele a soportarlo. El fracaso es algo inherente a la naturaleza humana. Los hombres somos imperfectos y solemos fracasar en más de una ocasión. Hay que enseñar al niño que el fracaso no es deseable, pero que no debe ser un drama. El niño debe sentirse responsable de sus errores, pero, al mismo tiempo, tomar conciencia de que debe hacer algo para enmendarlos.

De nada nos sirve un niño abrumado por el fracaso. No les abrumemos nosotros. El niño debe ser aleccionado para que entienda que el fracaso siempre puede acontecer, y que no hay que bloquearse por ello. Pero para conseguir esto, hemos de transmitirle confianza, y, sobre todo, transmitirle la idea de que si fracasa, ni debe hundirse ni nosotros le hundiremos.

Mi hijo es caprichoso. Organiza rabietas cuando quiere conseguir algo.

La pregunta inmediata es : **¿se sale con la suya?**. Si la respuesta es afirmativa, ya sabemos por qué es caprichoso y por qué hace rabietas: consigue cosas gracias a las rabietas.

Muchas de las conductas de los niños de las que los padres nos quejamos, hemos sido nosotros, los padres, quienes las hemos modelado. El niño que haciendo rabietas consigue cosas, aprende que hacer rabietas sirve para algo.

Pero no siempre se sale con la suya. A veces, incluso, es castigado.

Es lo mismo que hace la gente que juega en las tragaperras: a veces gana, a veces pierde... pero sigue jugando. El niño sabe que, de vez en cuando, se sale con la suya, y prueba. Bien es verdad que a veces es castigado, pero es el precio que paga para salirse de vez en cuando con la suya.

A veces parece querer que lo castiguen.

Es perfectamente posible. No porque sea masoquista. Sino porque sabe que, cuando le castigan, es porque los padres ya no saben qué hacer. El niño recibe el castigo a cambio de saber que es él, el niño, el que ha descontrolado a sus padres y les ha sacado de sus casillas. El castigo es el "precio" que paga por saber que es él quien "domina" la situación.

Mi hijo es un desastre.

No diga esas cosas, y, muy especialmente, no se las diga a su hijo. Hacen daño. Hacerle sentir que es un desastre no sirve para nada. En general, hacerle sentir culpable no sirve para nada. Corremos el riesgo de que su hijo crea de verdad que él es un desastre, y que no puede (o no sabe) hacer nada para evitarlo. El hecho de que un niño se considere a sí mismo como un desastre, no mejora las cosas.

Él tiene la culpa si no trabaja lo suficiente.

De nada sirve buscar quién tiene la culpa. Lo importante no es buscar culpables, sino soluciones. Lo que de verdad nos interesa es ver qué hacemos a partir de ahora. De nada sirve hacer que un niño se sienta culpable.

De nada sirve hacer sentir culpable a alguien, sea o no un niño: Sentirse culpable es mortificarse por algo que ya está hecho mal. No podemos volver atrás en el tiempo ni un segundo. No podemos arreglar nada del pasado. De lo que se trata es de analizar racionalmente qué hemos hecho mal, buscar los factores que han intervenido y planeas futuras soluciones. Pero para todo eso vale la pena tener la cabeza serena. Sentirse culpable, decirse a sí mismo que se es un borrico, que ya está bien, que siempre me equivoco... etc., no ayuda a tener la mente clara. Antes bien, provoca problemas de autoestima, de inseguridad y de inferioridad, con lo que es probable que las cosas vuelvan a salir mal.

DESARROLLO DE LA CONDUCTA

En esta parte iniciaremos al lector sobre los puntos más básicos del desarrollo psicológico de las personas. No teman. Rehuiremos los conceptos oscuros, así como la terminología psiquiátrica críptica. Somos los primeros que nos quedamos a dos velas al leer según qué tratados de psicopatología. Les damos nuestra palabra de que no invocaremos "a la importancia de la potencia yoica cuyo defecto vincula la neurosis narcisista al fracaso de las funciones del yo, provocando la envidia del pene como base para el establecimiento de unas relaciones objetales ambivalentes (sádico-orales en especial) e introyectando objetos malos de claras connotaciones fantasmáticas, constituyéndose un superyo arcaico y tiránico que impide al yo, débil, ejercer su función sintética (en otras palabras, creando una distorsión paratáxica)".

Interrelaciones entre herencia y ambiente.

Procesos madurativos

Aprendizaje de la conducta

Socialización

INTERRELACIONES ENTRE HERENCIA Y AMBIENTE

Es poco prudente estudiar estos dos factores por separado. Herencia y ambiente interactúan entre sí provocando resultantes sobre el desarrollo de la conducta de los individuos.

El factor **HERENCIA** puede ser de capital importancia en algunos aspectos. En 1933 se realizó una interesante investigación acerca de la importancia que cabía conceder a los factores genéticos. Kellog y Kellog educaron juntos, prácticamente desde su nacimiento, a dos primates de diferentes especies. El uno, un primate homo sapiens, era Donald, el propio hijo de los experimentadores. El otro, Gua, era un chimpancé. Durante muchos meses ambos fueron criados en camas gemelas, recibieron similares cuidados, atenciones y medidas de higiene. Los experimentadores mostraron similares muestras de afecto a ambos sujetos de la experimentación. Prácticamente durante todo el primer año de vida, uno de los

bebés daba claras muestras de predominar sobre el otro, en cuanto a aprendizajes psicomotrices y a respuestas emocionales: Gua, el chimpancé, parecía madurar más deprisa que su adlátere humano. Pero con la iniciación del lenguaje (hacia los 14 meses) se apreció un claro avance del niño, que ya no cesó de sobrepasar a Gua en todos los procesos madurativos.

¿Quiere eso decir que el lenguaje es el máximo exponente diferencial entre ambas especies? Más correcto sería decir que la diferencia viene condicionada por las distintas estructuras del sistema nervioso central, que permitirán en el hombre el desarrollo del lenguaje simbólico. El aprendizaje del propio lenguaje es una hazaña colosal. Cuando el niño empieza a hablar, va aprendiendo palabras nuevas a una razón de más de diez por día. Para muchas personas será el único esfuerzo intelectual que van a realizar en su vida.

Experiencias efectuadas por Burks (1928) con niños adoptados, muestran que éstos tienden a parecerse más a sus padres biológicos que a los padres adoptivos, por lo que se refiere a la inteligencia. Pero también se observa que, cuánto mayor es el tiempo que han pasado con sus padres adoptivos, más tienden a parecerse a éstos en lugar de hacerlo a sus padres biológicos (aumentos de hasta 10 puntos). Van Alstyne da los siguientes factores que correlacionan con el aumento de cociente intelectual: tiempo de relación entre padres e hijos, realización de juegos constructivos, presencia de compañeros de juegos inteligentes y tiempo que los padres dedican a leer historias a los niños.

Gemelos idénticos tienen una correlación de hasta 0.87 en cuanto a inteligencia; en hermanos no gemelos esa correlación oscila alrededor del 0'55. Estos datos forman parte de una experiencia de Jensen, en 1972, cuya conclusión básica era que el 80% de la varianza en una población, en cuanto a cifras de cociente intelectual, puede ser explicada por factores heredados.

¿Qué decir en cuanto a conducta? Algunos rasgos de comportamiento pueden tener algo que ver con la herencia. Nichols, en 1967, demostró que era posible "producir" cepas de ratones fácilmente drogadictos. Nos explicaremos: la experiencia consistió en proporcionar soluciones de morfina a ratones hasta que formaran una cierta habituación, retirarles la droga, y ofrecérsela posteriormente como alternativa al alimento y al agua. Algunos de los ratones elegían la solución de opiáceos, mientras que otros elegían el agua. Dividiéndolos en dos grupos

(adictos y no adictos) y cruzándolos endogámicamente, en tres generaciones se obtenían 2 cepas de ratones, con tendencia a la adicción y sin ella respectivamente. Lo mismo se podía conseguir con la habituación al alcohol, para las mismas familias. Los hallazgos de las endorfinas en la década de los 70, así como de los receptores específicos para las endorfinas, han dado la clave para entender esta "tendencia genética" a según qué tipos de drogadicción. El alcohol, en determinadas personas, actuaría como mediador para la producción de endorfinas. Esta cualidad se transmite genéticamente. Tales personas serían las más proclives a las habituaciones a opiáceos y al alcohol.

¿Se hereda la inteligencia? ¿Se hereda la personalidad o la conducta? No de una forma estricta. Lo que se heredan son unas estructuras anatómicas y fisiológicas que servirán de soporte para los aprendizajes intelectuales y comportamentales. Es razonable inferir que lo que se hereda es un potencial, del cual aprovecharemos más o menos en relación a factores ambientales y procesos de aprendizaje. Si el ambiente es óptimo, el sujeto puede llegar al máximo sus capacidades potenciales. Si el ambiente es nefasto, los "talentos" rendirán el mínimo, o no rendirán en absoluto.

PROCESOS MADURATIVOS

MADURACION es el conjunto de procesos de crecimiento, en especial los del sistema nervioso central, que van a proveer un soporte para nuevas conductas. Si los factores genéticos y el ambiente están dentro de unos límites normales, los procesos madurativos van a seguir un curso predecible, con escasas variaciones. Pero pueden verse notablemente interferidos por incidencias que perturben alguno de los citados factores.

Una alteración del ambiente, por ejemplo, provoca variaciones del curso madurativo. Estudios efectuados por Dennis (1957, 1960) evaluaron los procesos madurativos de niños acogidos en diversas instituciones (orfanatos). Los procesos madurativos de los niños variaban notablemente según las instituciones: en una de ellas solamente el 15 % de niños en edades comprendidas entre 3 y 4 años habían aprendido a caminar; en otra, el 94 % lo hacían. En principio no había diferencias significativas entre la procedencia de los niños de unas y otras instituciones. Entre los parámetros evaluados, Dennis llegó a la conclusión de que las diferencias observadas se debían a la cantidad de oportunidades para el aprendizaje que

ofrecían unas y otras, lo cual dependía también de la cantidad de personal que atendía a los niños. La carencia de estimulación o/y de afecto parece estar en la causa de perturbaciones en el ritmo madurativo.

A partir de ahí debemos contemplar la siguiente realidad: los procesos madurativos dependen, por un lado, del crecimiento y la evolución del **SNC**. Pero, por otro lado, dependen de si los procedimientos de aprendizaje van a estimular o no las conductas que derivarían de dicho crecimiento. En el estudio de Dennis, los niños de todas las instituciones eran similares en cuanto al nivel mental y a la nutrición. Lo que variaba era la diferente estimulación y, por consiguiente, las posibilidades de aprendizaje. La institución peor dotada contaba con unos 600 niños, y aproximadamente un cuidador para cada ocho; los niños permanecían en sus cunas la mayor parte del tiempo. En la institución mejor dotada había un cuidador para cada cuatro niños; éstos eran tomados en brazos cada vez que les alimentaban, y a partir de los cuatro meses eran colocados en "parques" para realizar actividades lúdicas con juguetes (que no existían en las otras instituciones).

Al valorar procesos madurativos solemos distinguir entre comportamientos filogenéticos, que son los que dependen mayormente de la maduración intrínseca y que aparecen aproximadamente en un mismo momento madurativo en todos los miembros de una especie, y comportamientos no filogenéticos, los cuales necesitan que a la maduración se superponga un aprendizaje específico. Conductas como la respiración o la eliminación urinaria son filogenéticas. Ir en patinete o tocar el piano son conductas no filogenéticas. ¿Qué decir de conductas como la deambulación bipedestal o el lenguaje? Por una parte resulta muy evidente que requieren una maduración concreta, pero no es menos cierto que en casos de malos aprendizajes (por ejemplo, el lenguaje en niños hipoacúsicos) tales conductas no aparecen o aparecen en forma muy precaria. Lo más prudente será hablar de los aspectos filogenéticos y los aspectos no filogenéticos de las conductas, más que etiquetarlas globalmente de una u otra manera. Estos últimos son los más complejos, porque requieren la adecuación de un factor externo al niño: un proceso de enseñanza, controlado o no.

Las experiencias de Gessell con gemelos estimulados en una u otra etapa madurativa nos muestran una excelente visión de las interferencias maduración/aprendizaje. Gessell lo denominó método de estudios con cogemelos. Se trataba de trabajar sobre dos gemelos idénticos, pero en distinta etapa madurativa. Con ello se

dejaba fijo el factor herencia, y -si se trabajaba en el mismo sentido con uno y otro- se dejaba también fijo el factor aprendizaje. Lo único que variaba era el momento madurativo. Los resultados fueron significativos: entrenando al primer gemelo a partir de las 84 semanas de edad el uso del lenguaje mediante tareas destinadas a ampliar el vocabulario, conseguían fijarle 23 palabras en 5 semanas de trabajo. Mientras tanto el segundo gemelo no recibía ninguna estimulación de lenguaje. Al empezar el trabajo con este segundo gemelo cinco semanas después que el primero (o sea a las 89 semanas) se conseguían aprendizajes de 30 palabras en cuatro semanas. Efectos similares se producían en el aprendizaje de la marcha: empezando el entrenamiento del primer gemelo a las 46 semanas de edad, se conseguía una determinada capacidad para subir escalones en 6 semanas de trabajo. El segundo gemelo consiguió el mismo resultado en 2 semanas de entrenamiento, iniciándolo a las 53 semanas.

La consecuencia es la siguiente: cualquier entrenamiento debe hacerse cuando el momento madurativo es óptimo. De lo contrario estamos alargando el proceso, al tiempo que corremos el riesgo de perturbar emocionalmente al niño. Si éste se siente exigido más allá de lo que son sus posibilidades reales, reaccionará con ansiedad; estaremos comprometiendo sus aprendizajes futuros. Cualquier proceso de estimulación, incluyendo la estimulación precoz en niños infradotados, debe actuar sobre las expectativas madurativas reales. Otro factor importante a tener en cuenta: la maduración es progresiva y sigue un escalonamiento concreto. En otras palabras: no es pertinente enseñar a sostenerse en pie a un niño que todavía no se mantiene sentado.

Ante cualquier problema madurativo se hace necesario el examen estandarizado mediante pruebas específicas. En el apéndice 1 exponemos las más notables. También el apéndice 2 contiene un conjunto de pruebas para evaluar el desarrollo madurativo neuropsicológico del niño hasta los 11 años, construido a partir de pruebas citadas por diversos autores (Gessell, Picq, Vayer, Terman...)

APRENDIZAJE DE LA CONDUCTA

De la misma forma que el ambiente interactuaba con la herencia, podemos decir que el aprendizaje interactúa con la maduración. En este capítulo nos referimos al aprendizaje de la conducta, no al aprendizaje de funciones cognoscitivas cuyo paradigma sería el aprendizaje escolar. Veamos cuáles son los mecanismos a través

de los cuales se realiza tal aprendizaje de comportamientos.

Aprendizaje: métodos para encauzar el comportamiento.

Tal y como comentábamos al hablar de herencia y ambiente, una parte del comportamiento depende del ambiente. Sobre el potencial que el niño hereda, el ambiente actúa mediante los mecanismos de aprendizaje. Una gran parte de la conducta es aprendida. Lo que sucede es que la mayor parte de las veces este aprendizaje se realiza de forma inconsciente y no programada. Los padres encauzan la conducta de sus hijos con mayor o menor acierto en relación a cuál sea su real sensatez. En ocasiones puede haber errores, del todo involuntarios, debidos a una falta de conocimientos sobre cómo actúan los mecanismos de aprendizaje. Analizaremos en este apartado las conductas más adecuadas para ser empleadas si queremos encauzar el comportamiento del niño.

En primer término valoraremos el efecto de los castigos. Las conductas que suponen un castigo son empleadas muy frecuentemente por todos los padres del mundo a la hora de educar a sus hijos.

Entendemos como castigo cualquier acción que implique mostrar un descontento con los comportamientos de alguien. Por lo tanto cuando hablamos de castigo no nos referimos necesariamente a los castigos físicos. De hecho son muy numerosas las conductas que entran dentro de la categoría de actos de castigo. Los castigos más habituales son los que suponen una descarga momentánea: gritar, reñir, inculpar, denostar, poner mala cara, etc.

¿Por qué las conductas de castigo son tan frecuentes? Veámoslo:

Los padres castigan con frecuencia, porque el efecto inmediato de los castigos es muy bueno. Generalmente los niños obedecen y dejan de hacer "**fechorías**" en el mismo momento en que se les grita, amenaza o pega. Es probable que estuvieran sin hacer caso de las advertencias efectuadas en tono de voz normal, o que estuviesen incumpliendo una orden, y que apenas se les gritó o amenazó hiciesen lo que se les mandaba.

Pero sucede que el efecto de los castigos es momentáneo. Por lo general, los padres que castigan a sus hijos se quejan de que el niño no aprende por más que lo castigan, y que deben castigarle una y otra vez. "**Por más que le castigo sigue con su mal comportamiento**" y "**No tengo más remedio que acabar castigándole**

cada día" son frases que estamos acostumbrados a oír. Un castigo evita una conducta en un momento dado, pero no sirve para grabar pautas de comportamiento. La conducta castigada, se presentará una u otra vez. Un modelo perfecto de la escasa utilidad de los castigos es lo que sucede con las penas de cárcel. La cárcel tiene la utilidad inmediata de mantener a sus pupilos apartados de la sociedad, con lo que se evita que estén delinquiendo mientras están allí encerrados. Si los castigos fueran efectivos, cabe suponer que los penados saldrían de la cárcel **"escarmentados"** y habiendo aprendido a comportarse como unos angelitos. La triste realidad es que la mayor parte de los presos salen resentidos, agresivos, habiendo aprendido además nuevas artes que les permitan delinquir mejor y con menores riesgos. La cárcel es una auténtica universidad para doctorarse en delincuencia.

Pero volvamos a los niños. En relación al castigo se producen seis hechos inexorables:

a) Como que el efecto es momentáneo, la conducta castigada se presentará nuevamente, en uno u otro momento.

b) Como que los padres notan que el castigo surte efecto en el momento en que lo aplican, se sienten **"recompensados"** y tienen a castigar... cada vez más, y cada vez con mayor energía.

c) El niño va aprendiendo a hacer cada vez mejor sus "fechorías" (aprendiendo a ocultarlas); no mejora su conducta, pero aprende a evitar el castigo.

d) De la misma forma, va haciéndose insensible a los castigos (como un mecanismo de defensa ante ellos). ¡Cuántos padres comentan que el niño parece tomar a broma los castigos!

e) Sean o no físicos los castigos, estamos induciendo un aumento de la agresividad de los niños. Les damos un ejemplo de que **"cuando estamos enfadados con alguien, es bueno ir contra él"** lo cual provocará

indudables derivaciones indeseables. Recordemos que hay castigos "morales" (inculpar, por ejemplo) que pueden hacer tanto o más daño que un castigo físico, provocando una mayor agresividad en el niño/a.

f) Se deterioran las relaciones entre padres e hijos. Este hecho, que puede ser poco

evidente en niños pequeños, será la causa de gran cantidad de las llamadas "crisis de adolescencia". No olvidemos que en la adolescencia

"los niños nos devuelven aquello que les hemos dado, y con intereses". Si les hemos sometido a técnicas de disciplina mediante castigos (en lugar de enseñarles a conseguir una autodisciplina) en la adolescencia van

a aprovechar para "devolvernos la pelota" y envolvernos en disputas, peleas, o conductas peores...

¿Cuáles son las conductas adecuadas para ser empleadas en lugar de los castigos? Las técnicas para lograr la obediencia merecen un apartado propio. Consideraremos ahora las técnicas para conseguir que los niños dejen de hacer actos inadecuados, sin tener que recurrir al castigo.

Lo que nos interesa es que aprendan nuevas pautas de comportamiento, de manera que a la larga varíen su conducta de acuerdo con nuestros deseos. Por lo tanto, deberemos olvidarnos del efecto momentáneo (el único que obtenemos con los castigos) y nos centraremos en buscar efectos duraderos a largo plazo. Las técnicas que mejores resultados ofrecen son: las políticas de recompensa, y el establecimiento de conductas alternativas. Les dedicaremos una especial atención.

Políticas de recompensa

En esta vida, todos los humanos tendemos a realizar aquellas cosas en las que hallamos una compensación, en tanto que evitamos aquéllas que nos suponen un esfuerzo o una dificultad no compensada. Si nos molestamos en recompensar las conductas de nuestros hijos que queremos ver **"implantadas"**, lograremos que tales conductas representen para ellos algo satisfactorio, que les depara compensaciones.

Las leyes que rigen el aprendizaje humano son inexorables. En esta vida aprendemos a realizar aquellos comportamientos que nos deparan alguna compensación. Con nuestros hijos sucede exactamente igual: aprenden a realizar aquellos comportamientos que les deparan alguna compensación o, lo que es lo mismo, que les sirven para algo o les reportan algún beneficio. Teniendo en cuenta que nosotros monitorizamos el aprendizaje del comportamiento de nuestros hijos (o que deberíamos hacerlo), tenemos en nuestras manos conseguir que nuestros hijos aprendan uno u otro comportamiento, interioricen unas u otras normas. Pero para

ello, debemos conseguir que el aprendizaje de tal o tal conducta, vaya a depararles un beneficio. En otras palabras: aprenderán lo que nosotros queramos (o sepamos) recompensar.

El principal obstáculo para que nuestros hijos desarrollen unos comportamientos adecuados, está en nosotros mismos y en nuestro modo de compensar sus conductas. Por ejemplo:

Queremos hijos autónomos, que tomen decisiones por su cuenta y que sepan responder adecuadamente a las demandas que la vida les plantea. En cambio, castigamos sus iniciativas si no están de acuerdo con nuestra particular manera de ver la vida; les reñimos si hacen cosas sin consultarnos o si actúan sin pedirnos permiso. **¿La consecuencia?** Que nuestros hijos prefieren ser dependientes porque les supone mucho menor riesgo.

Queremos que nuestros hijos tengan ilusión por hacer los trabajos escolares y que no tengamos que acuciarles para que estudien, hagan sus problemas... etc. En cambio, no comprobamos fehacientemente la pertinencia de los planes de estudios a que están sometidos, ni la capacitación de los docentes que los imparten. **¿El resultado?** Una tasa de fracaso escolar que se halla entre las más altas del mundo. Hoy en día nadie enrojece al presentar cifras de fracaso escolar por encima del 30 % (¡o del 60 % para BUP!). Y, sin embargo, tales cifras nos obligan a pensar que **"algo huele a podrido"** en la planificación de la educación.

Queremos que nuestros hijos no lloren, ni griten, ni hagan pataletas, ni se pongan tozudos cuando quieren salirse con la suya en un tema que no es de recibo. En cambio, acostumbramos a darles lo que quieren **"para que se callen y nos dejen tranquilos"**. **¿El resultado?** Los niños cada vez gritan más, lloran más y patalean más, porque aprenden que es un método interesante para llegar a salirse con la suya.

Queremos unos hijos autoafirmados, seguros de sí mismos, satisfechos, audaces. Pero les recordamos constantemente que son unos pesados, que nos molestan, que por su culpa estamos todos nerviosos, que deben consultar antes de hacer algo, que no hay que correr riesgos, que los niños deben hacer únicamente lo que mandan los mayores, que deben callarse cuando los mayores hablan.

Queremos que sean independientes, pero les acostumbramos a esperar la aprobación de los demás y les exigimos que su comportamiento sea tal que todo el

mundo les quiera. El resultado es que conseguimos unos hijos dependientes, pasivos, que no se atreven a hacer nada si no tienen toda la seguridad de que van a hacerlo bien (con lo cual, cada vez hacen menos cosas). Buscan aprobación y beneplácito, sin darse cuenta que es imposible que todo el mundo nos acepte en cada momento, y sintiéndose desgraciados por no conseguirlo.

Queremos que nuestros hijos emprendan cosas, afronten obstáculos, se esfuercen por luchar. En cambio premiamos únicamente el éxito y les exigimos perfección en todo aquello que hagan sin pensar que el fracaso es algo inherente a la naturaleza humana, y que es imposible ser irremisiblemente perfecto.

En todos los casos, los niños no se portan mal por ignorancia, o por desidia, o por maldad. Se comportan tal como el sistema de recompensas existente les ha enseñado a comportarse. Dadas las circunstancias es muy posible que nosotros nos comportásemos exactamente igual que ellos si nos pusiéramos en su lugar. Analicemos nuestra propia actuación. **¿No es posible que hayamos caído más de una vez en algunos de los siguientes errores?**

Necesitamos mejores resultados, pero no controlamos el trabajo diario con una política de objetivos. Prometemos al niño un premio si "**aprueba a final de curso**", pero no comprobamos los resultados de sus esfuerzos diarios, recompensándolos debidamente.

Demandamos un ambiente de armonía entre nuestros hijos, pero "**prestamos atención**" (es decir, recompensamos) a los que chillan más para pedir cosas o a los que se muestran más celosos, de acuerdo con el principio de que "**quien no llora no mama**".

Exigimos un trabajo cooperativo, pero al final alabamos a quien más se ha lucido y olvidamos a los demás.

Exigimos creatividad y brillantez, pero penalizamos a los que corren riesgos, y recompensamos a los rutinarios que siguen las pautas de siempre al pie de la letra.

Aconsejamos a los niños independencia de criterios en sus trabajos, pero reprimimos a quienes osan discrepar y discutir nuestras ideas.

La mejor solución para mejorar las conductas de nuestros hijos es establecer la relación adecuada entre el rendimiento y la recompensa. El éxito, debe medirse en

términos de comportamiento. Si recompensamos el comportamiento correcto, obtendremos el resultado correcto. Dejemos de hacerlo, y obtendremos resultados imprevisibles, cuando no contraproducentes.

Definiremos lo que es una recompensa: es cualquier contingencia que permitirá aumentar la frecuencia del comportamiento al cual lo apliquemos. Se espera que una conducta recompensada aumente de frecuencia. Si lo hacemos bien, y recompensamos las conductas de el niño que nos interesan, lograremos que dichas conductas aumenten de frecuencia.

Si recompensamos adecuadamente las conductas que queremos ver reproducidas, no tendremos que molestarnos en castigar las conductas que nos estorban.

¿Cuáles son las recompensas que suelen dar mejor fruto? Muchos padres suelen asociar la idea de recompensa a la de un "bien material". Pero, en la realidad, las recompensas más eficaces son las más inmateriales: el elogio, la atención, el afecto, la compañía, suelen ser las más económicas y rentables.

Cabe decir que el hecho de que "algo" pueda ser o no recompensa, dependerá de la especial motivación de cada niño, la cual puede variar de un momento a otro. No podemos esperar que la misma cosa sirva de recompensa a el niño en cada ocasión, ni que sea la misma que sirva para otros niños. Pero, en general, las que hemos citado suelen tener una atracción prácticamente universal. El elogio es particularmente interesante, porque además sirve para reforzar la seguridad en uno mismo. el niño puede aumentar la confianza en sus posibilidades si ve que sus comportamientos son valorados positivamente.

Para entender si algo es o no es recompensa, no hay más remedio que meterse en el pellejo del niño. Por otra parte, a veces creemos que estamos educando de una manera, pero lo que estamos haciendo es recompensar justo lo que no queremos. Veamos, para entenderlo, esta parábola: "Un pescador estaba con su bote en el río cuando le llamó la atención ver pasar una serpiente con una rana en la boca. Apenado por la rana, agarró a la serpiente y con sumo cuidado le retiró la rana, que aún vivía. La rana quedó feliz, pero la serpiente temblaba de miedo. El pescador, apenado también por la serpiente, le dio un poco de su comida y vertió un poco de vino en su boca. Ahora todo el mundo parecía feliz: la rana, por su salvación; la serpiente por su alimento; el pescador por su buena obra. Al cabo de un rato, el pescador oyó unos golpes en la parte trasera de la barca: acudió allí y vio a la

serpiente sonriente... **con dos ranas en la boca"**.

La parábola de la serpiente nos ilustra acerca de un punto vital: El pescador creía recompensar la generosidad de la serpiente y esperaba que aprendiese a no cazar ranas; la serpiente creía que lo que le recompensaban era la entrega de ranas y que, por lo tanto, debía cazar cuantas más ranas mejor. Esta idea central ("¿qué debemos recompensar?") es la que hemos de trasladar a la forma de manejar la conducta del niño.

Se trata, pues, de dar atención, afecto y elogios ante aquéllas conductas del niño que nos interese que se reproduzcan. Por una parte, podemos elogiar aquéllas que se produzcan espontáneamente. Por otra parte, podemos favorecer la presentación de las conductas, con un correcto asesoramiento. Sea como sea, en el momento en que el niño intente actuar correctamente, ya hemos de empezar a elogiar. Apenas lo haga bien, hemos de insistir en nuestras conductas de recompensa.

Algunos padres se preguntan (y nos preguntan) si tal tipo de actuación no puede ser considerada una manipulación de sus hijos... algo así como un **"chantaje"**, o como un soborno. No es así. Un chantaje sería una amenaza de castigo a cambio de hacer o no hacer determinada acción. Un soborno implica la promesa de una recompensa a cambio de realizar una acción no ética. La recompensa de las acciones positivas de los hijos, mediante el elogio o la atención, no puede ser considerada ninguna de esas dos cosas.

Por otra parte, manipulación... siempre hay. Todos vivimos **"manipulados"** de una u otra forma: trabajamos porque obtenemos una recompensa material, cumplimos algunas leyes simplemente para evitar sanciones, etc. **¿No estamos sometidos a las "manipulaciones" de la publicidad, o de la televisión?** Desengañémonos: educar a los hijos no es manipularlos. Es dotarlos de las pautas de conducta necesarias para que se desenvuelvan positivamente en la vida. Lo ético o antiético serán las normas que les inculquemos. No el hacerlo mediante técnicas de elogio.

¿Cómo aplicar los premios? Hay que tener en cuenta dos premisas simples:

a) Dan mejor resultado los que se aplican en el mismo momento en que se produce la acción que queremos recompensar. Si los posponemos, ya nadie se acuerda de para qué se han establecido. La atención y el elogio

deben prodigarse en el preciso instante en que el niño esté haciendo algo bien.

En otras palabras: no es adecuado prometer una bicicleta a un niño **"si aprueba a final de curso"**. Es mejor comprar la bicicleta a

principio de curso, y darle **"minutos de uso de la bicicleta"** como premio (a cambio) de horas de estudio compradas mediante la **"toma"** de lecciones o el repaso de la tarea que hayan hecho (por ej: cada 1/2

hora de trabajo eficaz, 15 minutos de bicicleta). Quien dice bicicleta, dice programas de TV, videojuegos, ordenador o cualquier otra actividad deseada por el niño.

b) No es necesario recompensar cada vez. Al principio quizá sí que sea necesario, pero más adelante es mejor recompensar de vez en cuando (cada 2, 3 ó 4 veces, sin que el niño pueda predecir cuando van a hacerlo).

Creemos que el último punto citado merece un mayor análisis:

La forma de aprender de los humanos muestra que las recompensas **"poco previsibles"** provocan aprendizajes más fuertes que las **"previsibles"**. Si nos fijamos en las máquinas tragaperras, tendremos un ejemplo muy ilustrativo de lo que son las leyes del aprendizaje. Hay unas **"máquinas tragaperras"** que "recompensan" cada vez; por ejemplo: las máquinas expendedoras de tabaco. Cada vez que alguien tira las monedas, la máquina **"recompensa"** tal acción con un paquete de tabaco. Sin embargo la gente juega mucho más en las máquinas que dan (o no dan) recompensa en relación a contingencias de azar. La gente juega en las tragaperras con premios en monedas, una y otra vez, aunque pierdan (y generalmente pierden, pues por razones estrictamente matemáticas es inexorable que todos los que jueguen pierdan si juegan el suficiente número de veces). Vemos incluso a personas habituadas a las tragaperras como quien se habitúa a una droga. La recompensa **"por azar"**, imprevisible, crea hábitos de conducta muy fuertes.

Las recompensas, al principio, deben administrarse cada vez. A la larga, es suficiente con recompensar de vez en cuando. Hay que seguir el mismo método psicológico de las máquinas tragaperras (¡que es impecable!) No salen monedas de premio cada vez, sino de vez en cuando, a veces (las más) en poca cantidad; de tarde en tarde, en gran cantidad, siempre en forma imprevisible. Y las personas nos comportamos de acuerdo con los dictados de quienes programaron las tragaperras, los cuales no hacen sino aprovecharse de las férreas leyes psicológicas del

aprendizaje. Aprovechemos también esas leyes para programar el aprendizaje de nuestros hijos.

Mantener una adecuada política de recompensas es uno de los métodos más adecuados para modelar la conducta de los niños, si se hace desde el principio. **¿Cuáles serán las técnicas más adecuadas para remodelar conductas ya existentes? Muy en especial, ¿cuáles serán las técnicas más interesantes para evitar las conductas inadecuadas en el momento en que se producen? ¿Como deberemos obrar para evitarnos tener que castigar?** La respuesta a estos interrogantes es: **empleando las técnicas de modelación de conductas alternativas. Las analizaremos a continuación:**

Establecimiento de conductas alternativas

Hay veces en que no hallamos ninguna conducta para recompensar. En el caso de niños/as muy conflictivos nos podemos encontrar con que la mayor parte de sus comportamientos son indebidos. Vamos a exponer ahora la fórmula para "**poner en marcha**" comportamientos deseados, que luego podremos incrementar y mantener mediante las adecuadas políticas de recompensa.

En el momento en que el niño esté efectuando una conducta que queremos inhibir, ya hemos visto que el castigo no es suficientemente adecuado. Su eficacia momentánea no provoca los efectos a largo plazo que nos interesan. Lo que mejor resultado da es el establecimiento de conductas alternativas. Para ello, deberemos informar verbalmente acerca de la no pertinencia de la conducta indeseada (pero sin exaltarnos; gritar sería un modo de castigo que queremos evitar).

A continuación, deberemos dedicarnos a iniciar junto al niño una nueva actividad (conducta alternativa) que le distraiga la atención de la anterior. Apenas inicie la nueva actividad, seguiremos con las pautas de recompensa (elogio, atención, etc.)

Este tipo de comportamiento provoca dos ventajas: conseguir que el niño cambie de actividad, y estrechar los lazos entre padres e hijos al obligarnos a realizar una actividad en común.

Por supuesto que ésta es una de las conductas más fáciles de recomendar que de poner en práctica... pero su eficacia es excelente. Si nos mentalizamos de que debemos actuar así (a pesar de nuestro cansancio, de nuestras tensiones, de nuestra agresividad) seremos capaces de hacerlo. Los efectos no solamente se observan en

cuanto a modelar la conducta de nuestros hijos. También estamos mejorando los canales de comunicación con ellos, lo que producirá excelentes resultados a medio y a largo plazo.

SOCIALIZACION

La socialización es el conjunto de procesos mediante los cuales el niño va a interiorizar, es decir a hacer suyos, los principios, reglas, creencias y normas de los diversos ambientes donde deba convivir. Una gran parte de la socialización se efectúa a través de mecanismos de aprendizaje semejantes a los que antes hemos comentado. El niño aprende a respetar, obedecer y cumplir unas normas, y poco a poco va captando las "**reglas de juego**" propias de la sociedad en que le ha tocado vivir. Estas son variables para las diversas sociedades. Comencemos evaluando los patrones de conducta "**masculina**" y "**femenina**". En nuestra sociedad cada vez se hacen más esfuerzos para paliar las desiguales oportunidades entre ambos sexos, pero todavía hoy en día vemos abundantes prejuicios sexistas. Ciertamente hay algunas mujeres que son pilotos de líneas aéreas y que hay hombres manicuros, pero la estereotipia social de tales ocupaciones, y otras muchas, hacen que se identifiquen como propias de hombres o de mujeres.

La interiorización de tales reglas es fruto de la socialización. Si las diferencias de papel entre hombres y mujeres estuvieran definidas por factores estrictamente biológicos, veríamos similares diferencias en cualquier cultura. En realidad ello no es así. En nuestra cultura tiende a orientarse a los niños hacia posturas de superación y autoafirmación, en tanto que las niñas lo son hacia la dependencia. Pero en otras culturas los papeles se invierten (por ejemplo culturas de Nueva Zelanda estudiadas por Margaret Mead en 1935).

No es que la cultura, como tal, actúe personalmente sobre cada individuo. Lo que sucede es que algunos aspectos culturales son transmitidos e insertados a los individuos por medio de los grupos sociales a los que se va viendo adscrito. Cuando el niño nace, lo hace dentro de una estructura (la familia) con normas propias que se traducen en unas expectativas y unas demandas concretas hacia el niño. La forma de interiorizar tales normas dependerá de la importancia relativa que el grupo les concede. Unos padres desordenados inculcarán (con el ejemplo, con las demandas...) conductas tendientes al desorden. Algunas normas son más importantes que otras, lo cual se traduce en la intensidad en la aplicación de

refuerzos. Los padres desordenados pueden ser tibios ante la conducta de desorden de sus hijos, a los que imparten recomendaciones muy suaves acerca de este asunto, pero pueden mostrarse -por ejemplo- rígidos en cuestiones religiosas o sexuales, prodigando admoniciones, anatemas y castigos cuando los niños se apartan de lo que es recto en moral. Lógicamente, los niños interiorizarán de distinta forma unas y otras normas. En general existe un margen de tolerancia para muchas conductas, pero otras pueden tener márgenes muy estrechos o simplemente inexistentes. Las normas se interiorizarán más o menos según el tamaño de los márgenes y la aplicación de unas u otras sanciones.

El niño antes de los dos años realiza una interiorización de normas básicas, en forma muy intensa, máxime por cuanto no critica los mensajes que recibe, los cuales pasan a ser verdades absolutas en sus escalas de valores. Si tales valores se reafirman a lo largo de su infancia, van a quedar insertados y provocar una generalización. De la misma forma que el niño que se quema con una estufa no necesita quemarse con todas para aprender el concepto (es decir: lo generaliza), cualquier norma aceptada puede generalizarse a procesos parecidos. El niño educado rígidamente en lo sexual puede generalizar su rigidez a todo aquéllo que signifique relación con el otro sexo; o el niño que ha interiorizado la norma: obedece a los padres, puede generalizar el mensaje a todos los adultos, quienes ostenten autoridad, etc. El riesgo, en esa etapa, está en interiorizar normas pseudoadaptativas. Se trata de normas neuróticas que pueden evitar un obstáculo en un momento dado, pero a costa de ignorarlo o de obviarlo (más que superarlo). Dichas normas pueden persistir en el adulto, y en ellas está la base de problemas de indecisión o de amplias patologías neuróticas. Si un niño ha interiorizado fuertemente la norma: "**No debo correr riesgos**", de adulto puede mantener un exceso de conductas pasivas, inhibidas ante los procesos decisorios. O si una decisión inicial fue: "**No debo causar daño alguno**", de adulto puede verse acuciado por las dudas cada vez que alguna de sus conductas suponga una expresión de agresividad, o en cada ocasión (y hay muchas) en la cual una decisión supone un beneficio para unos pero un perjuicio para otros, sin llegar a aceptar que nunca llueve a gusto de todos.

Como veremos en el apartado dedicado a los trastornos funcionales de comportamiento, todos ellos pueden ser explicados como fallos en el proceso de socialización que, de hecho, no acaba en toda la vida. Nos solemos remitir a él como un acontecimiento de las etapas formativas (infancia, adolescencia), pero de

hecho formamos conceptos sociales a lo largo de nuestra vida. La importancia de los primeros es que, al ser muy básicos y estar creados en etapas muy poco críticas, forman una estructura de valores muy sólida, pero que no siempre resulta muy clara en el adulto. Hay veces que es necesario un proceso de clarificación para ponerlos de manifiesto, demostrar las "**decisiones originales**" que deben ser reevaluadas y modificadas si suponen la base de alguna conducta no adaptativa.

RETRASO MENTAL

Hablamos de retraso mental (o debilidad mental) cuando hallamos un nivel de inteligencia inferior a lo normal. El cociente intelectual, medido con pruebas estandarizadas y de aplicación individual, debe estar por debajo de 70 (la nota normal de CI se considera entre 85 y 115). El déficit, para ser considerado un retraso mental, debe provocar además importantes problemas adaptativos. Es posible que algunas personas con un C.I. levemente inferior al 70 no presenten déficits notables en su conducta adaptativa, lo cual hace aconsejable no considerarles como retrasados.

Uno de los problemas al efectuar el diagnóstico de retraso mental estriba en definir cuál deberá ser el punto límite. Poner el 70 tiene una explicación estadística: la mayor parte de pruebas estandarizadas para medir la inteligencia ofrecen sus resultados en **COCIENTES INTELECTUALES NORMALIZADOS (C.I.)**, una escala con una nota media de 100 y desviación estándar de 15. El punto del 70 significa 2 desviaciones estándar por debajo del promedio.

De todas formas, conviene ser prudente y aceptar un margen de error de ± 5 puntos para compensar los defectos debidos a la administración y evaluación de las pruebas psicométricas. En el apéndice 4 exponemos las mejores pruebas psicométricas editadas en España, y su forma de evaluación.

Por lo general se emplea el término de capacidad intelectual límite cuando el C.I. está entre 70 y 85. Tal criterio diagnóstico estaba definido en el DSM-III-R como una codificación V de "**factores no atribuibles a trastorno mental y que merece atención o tratamiento**". Tal codificación está tomada del CIE-9-CM, aunque no persiste en el CIE 10. No es especialmente relevante salvo en el caso de coexistencia de trastornos mentales deteriorativos (por ejemplo, esquizofrenia),

donde el deterioro causado por el proceso delirante podría confundirse con un retraso mental más grave.

Insistimos en que cualquier evaluación debe comprender las medidas del C.I., y la valoración de la capacidad adaptativa del niño, y que un niño con un C.I. levemente superior al 70, pero con notable discapacidad adaptativa, puede ser etiquetado como retrasado. En la tabla 1.1. se exponen los criterios de retraso mental según la cifra C.I.

Los retrasos mentales pueden derivar de factores genéticos (síndrome de Down, síndrome de fragilidad del cromosoma X, retraso mental con macrogenitalidad etc.), errores congénitos del metabolismo (fenilcetonuria, enfermedad de tay Sachss, etc.), alteraciones del desarrollo embrionario (lesiones prenatales, etc), de problemas perinatales, de enfermedades infantiles (traumatismos, infecciones) y de graves déficits ambientales.

TABLA

Nivel intelectual según la cifra de C.I. - Grados de retraso mental según C.I.

Cifra de C.I. aconsejable	Calificación	Educación
inferior a 20-25 muy simples	Retraso mental profundo	Técnicas conductuales
20-25 a 35-40	Retraso mental grave	Adiestramiento conductual
35-40 a 50-55 especiales	Retraso mental moderado	Técnicas educativas
50-55 a 70-75 especiales	Retraso mental leve	Técnicas educativas
70-75 a 80-85 especiales	Retraso mental límite	Técnicas educativas
80-85 a 110-115	Nivel intelectual normal	Educación normal
110-115 a 145-150	Superior a la normalidad	Educación normal

superior a 145-150 específicas

Superdotado

Técnicas educativas

El hecho de no dar cifras únicas deriva de la flexibilidad que es necesario manifestar, en relación a las posibilidades adaptativas de cada niño. El curso del proceso está muy relacionado con el nivel de gravedad, con el origen del retraso, y con las posibilidades de tratamiento existentes en el medio donde el niño se desenvuelve. Generalmente si las oportunidades que el medio provee son buenas, mejor será el pronóstico (siempre que no se trate de retrasos mentales progresivos).

INSTRUMENTOS PARA LA DETECCION DEL RETRASO MENTAL

Si aceptamos como bueno el criterio diagnóstico comentado, la detección del retraso mental exige la realización de una prueba psicométrica estandarizada. En el apéndice 4 exponemos las escalas psicométricas más extendidas, sus ventajas, sus inconvenientes y los criterios que hay que tener en cuenta para su correcta administración.

Para niños menores de 2 años existen pocas pruebas estandarizadas que no sean los denominados baby-tests, cuya utilidad es medir el grado de desarrollo madurativo (lo que no es exactamente superponible al concepto de inteligencia, aunque resulta muy orientativo). A partir de los 2 años disponemos del test de Binet-Simon y de sus adaptaciones (Zazzo, Terman-Merrill) y a partir de 4 años, de la escala de Wechsler para niños en edad preescolar (WPPSI). No es sino a partir de los 6 años cuando disponemos de pruebas muy trabajadas y estandarizadas, como la escala de Wechsler para niños en edad escolar (WISC).

Medición de la inteligencia

La inteligencia no es algo tangible, por lo que no se puede pesar o medir de forma directa. Cuando queremos medir la inteligencia de un chico o de un adulto, le planteamos diferentes problemas (que ponen en juego diferentes capacidades). Una vez examinadas estas capacidades, "medimos" al individuo en relación con los resultados que obtienen otras personas de su mismo nivel en cuanto a edad, educación, etc.

Las notas más corrientes en que medimos la inteligencia son:

- **COCIENTE INTELECTUAL (C.I.):** Es la nota más abundantemente

empleada y es la que queda definida en la Tabla anterior.

- **PERCENTILES (o Centiles):** Es otra escala de medida, en la que los sujetos normales obtienen resultados entre 16 y 84, con una nota mínima de 1 y máxima de 99. Emplear Percentil o bien Cociente Intelectual

es indiferente. Sería como expresar la misma distancia en metros o en millas. Un C.I. de 100 correspondería a un Percentil de 50.

Las pruebas para medir la inteligencia se suelen llamar "**TEST**" o "**test**" mentales. Test es una palabra inglesa que significa precisamente "**prueba**". En psicología llamamos "**test**" a las pruebas que permiten medir, de una manera objetiva, aspectos psicológicos de las personas, tales como la inteligencia o la personalidad.

En el "**mercado psicológico**" existen diferentes pruebas para medir la inteligencia. Hay varias empresas de material psicológico que comercializan toda clase de pruebas. Hay bastantes para elegir.

Para que sean verdaderamente útiles, las pruebas de inteligencia deben cumplir una serie de condiciones:

- Deben ser válidas, en el sentido de medir aquello que pretenden medir.
- Deben ser fiables, y dar unos resultados ciertos.
- Deben ser sensibles, es decir, capaces de discernir al máximo los pequeños o no tan pequeños déficit de cada persona.
- Deben explorar diferentes capacidades intelectuales, para ver el "perfil" de una persona, es decir, una comparación entre diversas habilidades relacionadas con la inteligencia. Alguien puede tener una excelente memoria

verbal a la par que dificultades para la aritmética. Las buenas pruebas de inteligencia suelen explorar entre 6 y 12 habilidades específicas.

- Su aplicación debe ser individual, para que el psicólogo analice los comportamientos del chico durante la prueba.

Las pruebas más comúnmente empleadas, que son las escalas de Wechsler, miden la inteligencia a partir de dos grandes grupos de pruebas: verbales y no verbales.

Así es posible llegar a un C.I. verbal y a un C.I. ejecutivo. Si hay diferencias entre ambas notas, pensaremos en un déficit específico en alguna de las cualidades de la inteligencia, aquélla en que se obtiene la nota más baja.

En otras palabras, si un chico obtiene un C.I. verbal de 69 y un C.I. ejecutivo de 110, diagnosticaremos un déficit de lenguaje en relación a sus posibilidades reales. Empleemos la prueba que empleemos, lo que hemos de tener muy claro es que lo de menos suele ser la cifra final (el número que expresa el C.I. o el percentil). Un buen test de inteligencia suele tardar en aplicarse entre una hora y media, y tres horas. La simple cifra final no debe ser la única consecuencia que saquemos al cabo de todo este trabajo.

Lo importante no es la cifra final de C.I., sino determinar cuáles son los mecanismos mentales que el chico es capaz de poner en marcha, y cuáles no, para poder llegar a dicha cifra. A veces la cifra final puede ser tremendamente engañosa. Imaginemos dos chicos, uno de ellos miope y el otro sordo. Al administrar la prueba de inteligencia, el chico miope, podría obtener una nota C.I. normal (digamos 110) en pruebas verbales, en tanto que sus dificultades visuales le provocarían bajos rendimientos en las pruebas ejecutivas, lo que provocaría un C.I. bajo, pongamos de 69. El C.I. total sería más o menos el promedio de ambos, o sea, de 85.

El chico sordo, en cambio, fracasaría en las pruebas verbales (podría sacar un C.I. verbal de 65) y rendiría normalmente en las pruebas ejecutivas (supongamos que en estas obtiene un C.I. de 110). El C.I. total del chico sordo sería de 85, igual que el del chico miope. Y ambos chicos, con un mismo C.I. global, tendrían problemas radicalmente distintos.

De ahí la necesidad de que los test sean aplicados y analizados por profesionales experimentados, y de que se empleen las mejores pruebas existentes en el mundo psicológico. Ello permitirá el estudio del máximo número de capacidades para cada individuo.

Los errores en medidas de inteligencia se pagan muy caros. Los paga caros el chico, mejor dicho. Los yerros más frecuentemente cometidos por los incompetentes son dos: diagnosticar un débil mental como normal, y su inverso, diagnosticar un normal como retrasado. El primero de dichos errores da lugar a lo que conocemos como debilidad mental oculta. El segundo, provoca el falso débil

mental.

¿Qué es la debilidad mental oculta?

Sucede a veces que algunos débiles mentales tienen alguna aptitud concreta que les puede dar un cierto brillo externo si los exploramos a la ligera. Algunos débiles mentales memoriones pueden obtener notas más o menos normales si son explorados mediante pruebas poco exigentes, en las que el recurso a la memoria puede facilitar la resolución de algunos problemas mecánicos.

La forma de que no se nos escape un débil mental oculto consiste en la administración de varias pruebas distintas de inteligencia antes de emitir un juicio. Antes citábamos las escalas de Wechsler⁶ como ejemplo de buen test: sus 12 subtest y sus dos escalas, verbal y ejecutiva, permiten ver las discrepancias entre los rendimientos del sujeto en unas u otras pruebas. Las hay que, por medir capacidades poco complejas, pueden ser bien contestadas por débiles mentales más o menos mañosos⁷ en según qué parcelas mecánicas del pensamiento. Pero en las pruebas estrictamente conceptuales, que ponen a prueba la capacidad del individuo para establecer relaciones complejas, los débiles, por más ocultos que sean, quedan desenmascarados con relativa facilidad.

¿Qué es un falso débil mental (chico que es confundido con un retrasado, siendo normal, o incluso superdotado)?

El caso diametralmente opuesto al débil mental oculto, es el del falso débil mental. Es alguien que ha sido diagnosticado como débil mental, sin serlo. Los ejemplos anteriores, del chico miope y del chico sordo, son dos claros exponentes. Si el chico miope es explorado mediante test muy saturados en componentes visuales, puede obtener unos resultados penosos. No menos decepcionantes pueden ser los resultados del chico sordo en pruebas lingüísticas.

Tanto uno como otro chico, si son estudiados superficialmente, pueden ser tildados de subnormales, y tratados como tales.

Entre mis pacientes cuento con seis falsos débiles mentales. Todos ellos habían sido etiquetados como débiles mediante pruebas psicológicas realizadas por profesionales incompetentes, durante la primera infancia. Habían sido llevados a consulta a causa de algunos problemas concretos que simulaban un retraso (por ejemplo: dificultades de concentración, bajo nivel de lenguaje, sordera, etc.)

Ninguno de los seis fue diagnosticado en forma pertinente. Marcados como subnormales a causa de una deficiente exploración, fueron acomodados en centros especiales para chicos subnormales. Solamente uno de ellos cayó en un centro con personal lo suficientemente preparado como para detectar que allí pasaba algo raro y recomendar una reexploración que puso las cosas en su sitio.

Los otros 5, educados como subnormales en colegios para subnormales, aprendieron abundantes rasgos de subnormalidad. Cuando, hacia los 16 años, el colegio de cada cual se los sacaba de encima y los dirigía hacia talleres de deficientes, algunos de esos chicos fueron reexplorados por alguien competente que diagnosticó el desaguizado.

¿Cómo detectar los falsos débiles?

La respuesta es: igual que en el caso de los débiles ocultos. Con personas entendidas aplicando diferentes pruebas de inteligencia y observando el perfil obtenido por el chico en el conjunto de ellas. El falso débil puede tener una mala nota global a causa de alguna ineficiencia marcada y puntual, pero da rendimientos normales al serle administradas pruebas que exploran sus capacidades "buenas".

La evaluación de las conductas adaptativas puede hacerse en forma estándar (por ejemplo, escala de conducta adaptativa de Vineland), o basarse en un juicio clínico emitido tras considerar el grado de normalidad funcional que es capaz de alcanzar el individuo en el ambiente donde se desenvuelve.

Al efectuar el diagnóstico diferencial hay que considerar los déficits específicos del desarrollo (ej: un retraso de lenguaje puede aparentar un retraso mental), los trastornos generalizados del desarrollo como el autismo (en los cuales hay un trastorno de la interacción social y de la comunicación interpersonal, pero no necesariamente retraso mental), y sobre todo los casos de falsos débiles mentales por errores de medición del C.I.

CONDUCTA A SEGUIR (RETRASO MENTAL)

1. Ante la sospecha de retraso mental hay que efectuar una evaluación psicométrica.

Si el niño es menor de 2 años se realizará mediante escalas del tipo de los "baby-tests" (escala de Denver, escala de Gessell, escala de Brunet-Lézine). Algunas de

estas escalas (test de Denver, por ejemplo) están

específicamente concebidas para ser efectuadas por el pediatra.

En niños mayores será pertinente contar con exploraciones efectuadas por personal especializado. Si el niño es mayor de 2 años y menor de 6, debe administrarse la escala de Terman-Merrill o la escala de Wechsler en

su forma WPPSI (esta última a partir de los 4 años). Si el niño es mayor de 6 años, hay que administrar la escala WISC, el test de Terman-Merrill o la "Nueva escala métrica" de Zazzo (NEMI)

2. Si la sospecha sigue (es decir, si se obtiene un C.I. inferior a 70-75), no debe ser aceptada sin confirmarla mediante la administración de algún test sustancialmente distinto del que ya hemos hecho. Es prudente

completar la exploración mediante una batería madurativa y una evaluación del nivel de lenguaje.

3. Es pertinente agotar las exploraciones (biológicas, genéticas, neurológicas) para investigar, si es posible, la etiología.

4. Si se comprueba el retraso mental, es pertinente poner a los padres en contacto con alguna asociación que integre a padres de niños con retraso mental. Tales asociaciones (Aspanias, por ejemplo), sin afán de lucro,

poseen una excelente asistencia social que puede orientar a los padres acerca de las posibilidades de tratamiento, educación especial, etc., que mejor se ajusten a sus necesidades y a sus circunstancias.

5. En casos con capacidad intelectual límite (C.I. entre 65-75 y 80-85), y en retrasos mentales leves (60-70), es viable la educación integrada en una escuela normal. Sobre el papel la integración es una hipótesis

impecable, pero no olvidemos que más de una escuela ya tiene dificultades para programar la educación de niños normales, por lo que mal puede integrar casos especiales. Una escuela con posibilidades de integración

no debería tener más de 25 niños por clase, así como contar con el pertinente apoyo de maestros dedicados a la educación especial (pedagogía terapéutica). La

Ley de Educación permite un máximo de 30 niños por

clase, teniendo en cuenta que cada niño con retraso mental o de desarrollo, integrado, cuenta como 3 niños normales.

AUTISMO

TRASTORNOS GENERALIZADOS DEL DESARROLLO. AUTISMO

Los criterios del DSM-IV y del CIE-10 definen, bajo el epígrafe de Trastornos Generalizados del Desarrollo, una serie de cuadros clínicos que clásicamente se habían diagnosticado como psicosis infantiles. El trastorno autista sería el más característico.

El nombre de "**cuadros psicóticos infantiles**" aplicado a estos síndromes es poco realista. De hecho para diagnosticar un cuadro clínico como psicosis o como esquizofrenia debe tratarse de un cuadro delirante o alucinatorio con unos criterios muy concretos (entre ellos: ideas delirantes, alucinaciones, pérdida de la capacidad asociativa, catatonía) lo cual es raro en la infancia. Antes de los 3 años las psicosis infantiles se parecen mucho al autismo, y solamente las de inicio más tardío tienen una mayor similitud con la esquizofrenia del adulto. La evolución, con la aparición de síntomas delirantes o alucinatorios, nos va a marcar la diferencia.

De todas formas, algunos profesionales de la psiquiatría gustan de emplear la terminología de "**niños psicóticos**", o de niños con "**estructuras psicóticas de personalidad**". Nuestra elección ha sido clara en el sentido de adoptar las terminologías del DSM y de la clasificación ICD, por lo que excluirémos el nombre de psicosis en este epígrafe.

El trastorno autista fue descrito inicialmente por Leo Kanner en 1943, a partir de su observación de 11 niños en la Clínica Psiquiátrica Infantil John Hopkins. El informe inicial ponía el énfasis en la incapacidad para desarrollar interacciones con otras personas, aislamiento afectivo, insistencia en las actividades habituales (con demanda más o menos compulsiva de la invariabilidad del entorno) y la presencia de algunas habilidades específicas que podían resultar paradójicas en niños con limitaciones. Por este mismo tiempo Hans Asperger, en la clínica Pediátrica Universitaria de Viena, preparaba su tesis doctoral sobre el mismo fenómeno,

utilizando también el término "**autismo**". De hecho, el nombre pertenecía a la psicopatología clásica y se empleaba para definir algunas características propias de los pacientes esquizofrénicos.

El caso de Kanner más veces invocado (Donald) vino a resultar un prototipo diagnóstico, siendo el paradigma de muchas de las falacias clásicas acerca del autismo, como, por ejemplo, la "**normal inteligencia**" de los autistas, o su "**tendencia a poseer habilidades especiales**". Donald, por ejemplo, a los 2 años cantaba y entonaba melodías de oído.

A partir de ahí aparecieron abundantes descripciones, junto a discusiones para delimitar cuáles serían los rasgos definitorios del trastorno. Rutter (1966) y Rutter y Lockyer (1967), mediante un programa de investigación con esta finalidad, establecieron tres grandes áreas de afectación, que a grandes rasgos se han ido repitiendo en diversas publicaciones psicopatológicas y que prácticamente son las que, al cabo de los años, recoge en sus criterios el DSM-IV:

1. Fracaso profundo y global de la relación social caracterizado por ignorar los sentimientos de los demás, anómala busca de apoyo en circunstancias de estrés (ej.: no solicitar ayuda al hacerse daño), dificultad (o

incapacidad) para imitar gestos y acciones, anomalía (o ausencia) en cuanto a juegos sociales, déficit considerable en la capacidad para hacer amigos.

2. Retraso en la adquisición del lenguaje, falta de adquisición y/o alteraciones en su implantación. Los síntomas acompañantes son: anómala comunicación extraverbal (ausencia de gesto, mirada, expresión...), ausencia de

actividad imaginativa, anomalías graves en la producción del habla (alteraciones del volumen, tono, frecuencia, ritmo, entonación), uso repetitivo y estereotipado del lenguaje, inversión pronominal ("**tu**" en vez de

yo"), deterioro en la capacidad para mantener o desarrollar una conversación.

3. Conductas ritualistas y compulsivas que traducen un amplio trastorno de intereses y actividades: movimientos corporales estereotipados, preocupación excesiva por detalles o formas (ej: olfatear objetos, examinar

repetidamente la textura de un objeto o uno de sus detalles), vinculación a

objetos peculiares (por ejemplo, llevar siempre encima un trozo de cuerda), obsesión por la invariabilidad del entorno con malestar ante

pequeños cambios, insistencia en seguir rutinas, restricción en el conjunto de intereses con preocupación excesiva por algunas finalidades concretas e ilógicas, conductas autolesivas.

En el caso de que estén presentes solamente algunos síntomas, en una o dos de esas áreas, el DSM-IV recomienda diagnosticar el caso como "**trastorno del desarrollo no especificado**", reconociendo que este tipo de casos "**no completos**" son más frecuentes que el trastorno autista propiamente dicho. Desde un punto de vista práctico, las exploraciones a efectuar son las mismas y, en cuanto al tratamiento, pueden considerarse como casos leves de autismo.

Es frecuente que los padres informen acerca de una total normalidad del niño hasta un momento determinado (por lo general antes de los 30 meses), aunque a veces se refiere el inicio hacia los 4-5 años. Es muy difícil evaluar retrospectivamente el inicio real, a menos que se nos aporten datos objetivos acerca de la evolución referida a lenguaje, socialización y juegos. Es probable que a algunos padres (de hijos únicos, por ejemplo) se les pasen por alto los síntomas iniciales (o no los quieran ver). En tales ocasiones el cuadro clínico queda en evidencia cuando el niño empieza a acudir a la escuela y se le puede comparar con otros niños de su misma edad. Recordemos nuestra exposición del capítulo 1 acerca del experimento de Kellog & Kellog sobre la comparación entre un niño y un simio durante los primeros meses de vida: el mono adelantaba en maduración al bebé humano hasta los 13-14 meses de vida. Si los esposos Kellog, anotando minuciosamente los datos, no percibían diferencias objetivas (aparte de la apariencia física, como cabe esperar) entre el desarrollo de su hijo y del primate, cuánto más sujeto a error debe de estar el criterio de los padres de niños autistas que aseveran con firmeza que sus hijos fueron normales durante el primer año de vida.

Kanner sugirió en su trabajo inicial que el C.I. de los niños autistas era normal. Otra falacia. Actualmente se considera que hasta un 80 % de niños autistas tienen un C.I. inferior a 70. De la misma forma, la situación es similar en modo recíproco: hasta el 84 % de niños afectos de retraso mental profundo son poseedores de rasgos autistas. Es posible que algunos autistas den el perfil del "**débil mental oculto**", con una cifra de C.I. normal o cuasi normal, a causa de un buen rendimiento en

tareas mecánicas o de memoria, en tanto que con bajo rendimiento en pruebas que miden pensamiento abstracto, capacidad para formar conceptos, etc. En la película Rain Man, Dustin Hoffmann interpreta a un autista típico en cuanto a su contrariedad para comunicarse y para entender el mundo que le rodea, pero con una capacidad específica muy desarrollada: la pericia para calcular mentalmente. La incomunicación del autista está bien reflejada en el film, magistralmente interpretado por Hoffmann, aunque la idea del "autista superdotado en según qué" sigue sin ser el paradigma real de esta devastadora minusvalía.

Otros síndromes asociados

En el DSM-IV (edición provisoional) se señalan tres cuadros clínicos que no estaban presentes en ediciones anteriores:

1. Síndrome de Rett. Se caracterizaría por un normal desarrollo durante los 6 primeros meses (tanto psicomotriz como estaturoponderal) pero con la aparición, entre los 5 y los 48 meses, de los siguientes síntomas y

signos: detención o retraso del crecimiento del diámetro craneal, movimientos estereotipados de las manos, disminución de la capacidad para la interacción social, movimientos incoordinados del tronco y grave retraso

psicomotriz y de lenguaje (receptivo y expresivo).

2. Trastorno desintegrativo del niño. El desarrollo habrá sido normal hasta los dos años, incluyendo los aspectos de lenguaje. A partir de esa edad aparecen trastornos propios de los retrasos generalizados del

desarrollo,

que son definidos de la siguiente manera:

Alteraciones en al menos dos de las siguientes áreas: a) lenguaje expresivo o receptivo, b) habilidades sociales o conducta adaptativa, c) control vesical o intestinal, juegos, motricidad.

Se definen también como criterios las anormalidades cualitativas de relación social (comunicación estraverbal, relaciones interpersonales, expresión de emociones, reciprocidad y empatía), anormalidades cualitativas de

comunicación (detención o no aparición del habla, dificultad para sostener conversaciones, repeticiones, estereotipias, lenguaje idiosincrásico, trastorno en el juego simbólico o de imitación).

Por último, los criterios referidos a conducta, intereses alterados, actividades motrices alteradas (incluyendo estereotipias y manierismos).

3. Síndrome de Asperger.

Recordemos que Asperger definió el autismo (en Viena) al mismo tiempo que Kanner, y su inclusión en el manual normativo norteamericano parece una especie de desagravio. **No se le concede código numérico,**

pero algo es algo. La descripción incluye:

Deben aparecer trastornos cualitativos de interacción social: deficiente conducta extraverbal, bajo nivel de relación interpersonal, dificultad para expresar alegría o participar en la de otros, difícil interacción. La

existencia de retraso cognitivo y retraso de lenguaje, completa el síndrome, que, para ser diagnosticado, requiere un último criterio: no cumplir los criterios que permitirían diagnosticarlo como autismo.

Incidencia

Aplicando los criterios estrictos de Kanner aparece el autismo en 4 de cada 10.000 nacimientos (Frith, 1993), pero si empleamos los criterios actuales más amplios, aparece con la misma reiteración que el síndrome de Down: entre 1 y 2 casos por cada 1000 nacimientos. La proporción es de 2 a 4 veces más frecuente en varones.

¿Qué sabemos acerca de la etiología?

No existe una certeza acerca de la etiología del autismo: anomalías en el ambiente familiar (padres fríos, alejados, poco receptivos a las primeras demandas del niño), trastornos neurológicos, trastornos bioquímicos en procesos del SNC, etc. han sido invocados por diversos autores, con pruebas más o menos sólidas.

Hoy en día parece poco consistente remitirnos a etiologías psicogenéticas, según las cuales la relación con unos padres fríos y alejados afectivamente (especialmente si es la madre) crea en el niño una sensación insalvable de rechazo y su "**encierro**"

en una campana de cristal como mecanismo de defensa. Tal poética descripción ha contribuido a crear esplendentes sentimientos de culpa en las madres de los autistas, pero no tiene el más pequeño soporte epidemiológico, ni, mucho menos, científico. La pena es que la violenta inculpación a las madres y/o padres resulta un atroz precio neurótico que ellos pagan a cambio de recibir la inverosímil esperanza que esta falaz creencia comporta: el proceso es reversible si conseguimos vencer las defensas psicológicas psicóticas que el niño ha desarrollado para protegerse de sus esquizofrenógenos progenitores.

Esta urdimbre teórica no presenta ninguna comprobación empírica ni científica. Ello ha llevado a los investigadores a profundizar en las posibles causas biológicas por daño de alguna estructura cerebral. Los datos a favor son los siguientes: concomitancia del autismo con algunas entidades orgánicas (rubeola materna, retrasos mentales por anomalías cromosómicas como el síndrome de fragilidad del cromosoma X, tuberosis esclerosa, lesiones cerebrales perinatales y crisis convulsivas). Lo mismo cabe decir acerca de su mayor incidencia en gemelos idénticos así como la posibilidad de que el autismo se repita en miembros de una misma familia (50 a 100 veces mayor de lo esperable por simple azar).

Kaplan y Sadock (1990) consideran rotundamente que el autismo es un fenómeno orgánico, basándose en la acumulación de datos anteriormente citados. No habría una localización específica para la lesión cerebral, si bien habría implicaciones en cortex, cerebelo, tronco cerebral y sistema vestibular. Las pruebas neuropsicológicas sugieren que existe una afectación muy similar a las que vemos en pacientes con lesiones frontales (deficit en planificación, iniciativa y producción espontánea de nuevas ideas). El EEG muestra a menudo anomalías sin focalidad. La TC es anormal en un 25 % de los casos, mientras que la RM craneal evidencia frecuentemente dilatación ventricular. La tomografía por emisión de positrones (PET) desveló un aumento del metabolismo de la glucosa en el lóbulo frontal en una muestra de sujetos autistas. Algunos subgrupos presentan niveles anormales de neurotransmisores o de sus metabolitos en el LCR.

Sea como sea, parece que lo más razonable es referirse al probable origen bioquímico, habida cuenta que las teorías psicogenéticas, aparte de culpabilizar a los padres, no aportan soluciones válidas para el tratamiento. Uta Frith (1993), de la Unidad de Desarrollo Cognitivo del Consejo de Investigaciones Médicas (Inglaterra), sostiene que la característica cognitiva básica de los autistas es su

incapacidad para juzgar estados mentales, y para "pensar sobre el pensamiento". Un ejemplo: el niño autista es incapaz de entender un engaño, porque para él las cosas son tan eminentemente concretas que no le es posible apreciar pros y contras, ni las dos caras de la moneda. En una de sus investigaciones, los niños autistas ven una escena teatral en la que un personaje esconde la muñeca de una niña en un cajón, mientras la dueña de la muñeca, que la había dejado dentro de la cama, está ausente. Al ser preguntados los sujetos acerca de "dónde buscará la muñeca su dueña cuando vuelva", dieciseis de veintidos niños autistas con edad mental similar a 9 años contestaron que "en el cajón". No pudieron idear la posibilidad de que la dueña de la muñeca pensara algo que no era cierto (esta prueba se supera habitualmente por la generalidad de niños normales a los 4 años).

Experimentos similares en otros laboratorios confirman plenamente la incapacidad de los autistas para comprender estados mentales, lo que supone un amplio conjunto de consecuencias para gran cantidad de procesos cognitivos, pues comporta la nula capacidad de la mente para reflejarse a sí misma (pensar sobre el pensamiento). Frith concluye que la clásica triada del autismo (comunicación, imaginación, socialización) deriva de un único mecanismo cognitivo dañado, lo que supone un dato más para avalar la probable base biológica del trastorno.

Tratamiento

El tratamiento debe basarse en medidas educativas: técnicas de estimulación de las áreas subdesarrolladas (relación social, lenguaje, intereses). Dan un mejor resultado las que se basan en técnicas de modificación de conducta. Tal y como decíamos al hablar de retraso mental, es posible efectuar tales tareas en centros especiales para autistas, o bien integrando a los niños en una escuela normal. Las características de los niños y las posibilidades de hallar escuelas adecuadas en su ambiente próximo son las variables a manejar para decidir una u otra actuación. Medidas farmacológicas específicas no existen. En la tabla 2.1. exponemos las posibilidades actuales. Las medidas psicológicas se deben plantear como apoyo a la labor pedagógica especial. Es interesante hacer una terapia de apoyo a los padres de niños autistas, a la vez que se les imparten enseñanzas acerca de las técnicas de adiestramiento que deben emplear en la educación de sus hijos.

Pronóstico

El pronóstico del autismo es extremadamente variable. Depende del grado de

gravedad (cuántos más síntomas existan peor será el pronóstico) y de la respuesta que presente el niño a la estimulación. Los autistas, a lo largo de la vida, pueden llegar a una adaptación considerada aceptable. Pueden incluso mantener un contacto social, mínimo pero gratificante, en ambientes bien estructurados, especialmente en el seno de la familia si ésta aprende a relacionarse con ellos sin rechazos ni renuencias. Tal adaptación depende, en cada caso concreto, de sus particularidades especiales. Los más brillantes intelectualmente llegan a tomar amarga conciencia de sus limitaciones, y, aún a pesar de sus esfuerzos, rara vez logran sentirse seguros de sí mismos o llegan a mantener contactos sociales amplios. Los menos brillantes, y aquéllos con mayores trastornos de conducta, pasan a engrosar la siniestra nómina de enfermos crónicos, parecidos a esquizofrénicos defectuales, alternando fases de agitación y agresividad con otras de embotamiento afectivo y sedación extrema provocada por el inevitable uso de neurolépticos, así como su frecuente internamiento en centros manicomiales de cuidados mínimos.

CONDUCTA A SEGUIR (AUTISMO)

1. Ante la sospecha de autismo hay que efectuar una valoración sindrómica, basándonos en los criterios diagnósticos antes descritos. La presencia de trastornos en las tres áreas clave (relación social, lenguaje, actividades

e intereses) debe orientar al diagnóstico de autismo, y -en caso de haber únicamente signos aislados- de trastorno no especificado del desarrollo.

2. Si la sospecha sigue es necesario que intervengan los especialistas (psicólogos o psiquiatras) para caracterizar el caso mediante exploración psicométrica, exploración de lenguaje y evaluación sistemática de la conducta.

3. Es pertinente agotar las exploraciones (genéticas, neurológicas, neurofisiológicas) para investigar la presencia de cuadros acompañantes (epilepsia, fenilcetonuria, etc.)

4. Si se comprueba el trastorno, es pertinente explicar a los padres que se trata de un trastorno orgánico, y advertirles acerca de las falacias de inculpación con que pueden encontrarse. Vale la pena ponerles en contacto

con alguna asociación que integre a padres de niños autistas, comprobando primero que sus conceptos acerca de la enfermedad son los de organicidad. Tales

asociaciones sin afán de lucro, poseen una excelente

asistencia social que puede orientar a los padres acerca de las posibilidades de tratamiento, educación especial, etc., que mejor se ajuste a sus necesidades y a sus circunstancias.

5. En casos con capacidad intelectual límite (C.I. entre 65-75 y 80-85), es viable la educación integrada en una escuela normal. Sobre el papel la integración es una hipótesis impecable, pero no olvidemos que más de una

escuela ya tiene dificultades para programar la educación de niños normales, por lo que mal puede integrar casos especiales. Una escuela con posibilidades de integración no debería tener más de 25 niños por clase, así

como contar con el pertinente apoyo de maestros dedicados a la pedagogía terapéutica, y a ser posible especializados en el tratamiento de niños autistas.

TRASTORNOS ESPECIFICOS DEL DESARROLLO

Son trastornos del desarrollo en áreas específicas. Rendimiento escolar, lenguaje y psicomotricidad son las más fáciles de caracterizar.

FALLOS ESPECIFICOS DEL RENDIMIENTO ESCOLAR

Los trastornos de aprendizaje escolar pueden ser globales o específicos. Los trastornos globales suelen identificarse como "fracaso escolar". Se trata de un problema complejo en el que intervienen múltiples causas. Por supuesto, para que podamos hablar de fracaso escolar o de trastornos específicos deberemos constatar un nivel de aprendizajes significativamente inferior a lo que se considera normal para cada edad, siempre que el fallo no sea explicable por retraso mental, trastornos generalizados del desarrollo o a déficits educativos de cualquier orden. En el apartado 3 de la parte II exponemos los trastornos globales del aprendizaje (que, por otra parte, no son considerados como una entidad por el DSM-III-R).

Consideraremos ahora los trastornos específicos, que sí tienen carta de naturaleza en el manual de la Asociación Americana de Psiquiatría.

DISLEXIA

Hablamos de dislexia si al administrar a un niño pruebas estandarizadas de lectura (ver apéndice 3), en forma individual, el rendimiento del niño es significativamente menor del esperable por su edad y nivel académico. Deberemos entender el término dislexia como descriptivo y diagnóstico. No como un entidad nosológica caracterizada. Dislexia, como síntoma, no es sino una lectura perturbada. En el DSM-III-R añade dos criterios: el trastorno debe interferir negativamente los aprendizajes académicos, y no se deberá a defectos visuales, auditivos o neurológicos.

Durante mucho tiempo se ha asociado la dislexia a trastornos perceptivos, perceptomotrices, mal establecimiento de la lateralidad, escritura en espejo, inversión de letras, etc., y su tratamiento ha incluido técnicas para afirmar la percepción visual. Hoy en día tiende a considerarse la dislexia como un síntoma de una disfunción producida durante el periodo de almacenamiento y recuperación de la información lingüística, más que como una perturbación de los sistemas de percepción visual. En experiencias realizadas con niños disléxicos (Vellutino, 1987) se comprueba que son las propiedades lingüísticas de las palabras las que condicionan la memoria de los signos visuales que las representan. En otras palabras: si los disléxicos escriben en espejo, es como consecuencia de su trastorno de lectura, y no a la inversa.

La elección de un método determinado (global o fonético) para el aprendizaje de la lectura condiciona la aparición de trastornos de varios tipos en los niños disléxicos. Existen aprendizajes por métodos globales, es decir, métodos que parten de la comprensión de palabras enteras en las que el niño aprenderá a desglosar los fonemas concretos. Los métodos fonéticos parten del aprendizaje de fonemas ("cartografía fonética"), a partir de los cuales el niño formará palabras. En el primero de los casos, cuando el niño se apoya excesivamente en la estrategia de la palabra entera sin utilizar los sonidos fonemáticos para conseguir decodificar términos nuevos, se impone un esfuerzo excesivo de memoria visual; los errores son inversiones y sustituciones: el/le, cabo/coba.

Los niños que se ejercitan exclusivamente en cartografías fonéticas y no emplean rasgos visuales ni significado de las palabras en su contexto, tendrán dificultades para leer fluidamente y comprender exactamente lo que están leyendo.

De ahí se deduce que lo correcto es el aprendizaje con métodos mixtos, que

incluyan aprendizaje de fonemas (codificación) y procesos de aprendizaje de palabras enteras, desglosándolas en sus elementos (decodificación), pero siempre manejando lectura comprensiva, y adecuada evaluación del significado de las palabras en relación a su contexto. Los niños que han sido enseñados a identificar fonemas poseen mayor capacidad para identificar la palabra escrita.

Un dato más para deducir que la dislexia proviene de una perturbación lingüística más que de un fallo perceptivo, es la dificultad de los disléxicos para la lectura comprensiva, especialmente en frases que empleen sintaxis complejas, para el empleo de morfemas de inflexión (por ejemplo, terminales de las conjugaciones), concordancia de tiempos y números, y para distinguir los significados de palabras abstractas, "sin contenido" (tipo: si, pero, sus, etc.)

TRATAMIENTO DE LA DISLEXIA

Es importante la detección precoz. La lectura suele contemplarse como un objetivo educativo del ciclo inicial (preescolar, 1° y 2° EGB), por lo que es en estos niveles escolares cuando debería diagnosticarse.

El tratamiento debe basarse en una enseñanza individual, con un programa de lectura que incluya ambos enfoques anteriormente citados: global y fonético. Debe complementarse con un programa global de adiestramiento lingüístico. Entre los investigadores de la dislexia (Vellutino, 1987), empieza a generalizarse la idea de que, para la reeducación de niños disléxicos, no existe un sustituto de la enseñanza directa y reforzada de la lectura. En el apéndice 3 exponemos algunos programas para el diagnóstico de los problemas de lectura.

DISGRAFIA

La disgrafia, o trastorno específico en el desarrollo de la escritura, consiste en un nivel de escritura significativamente inferior al esperable por la edad del niño y su nivel escolar, detectado mediante el empleo de pruebas estandarizadas de escritura. Al igual que en el trastorno de lectura, el DSM-III-R considera necesario que el trastorno perturbe de forma significativa los aprendizajes académicos o las actividades diarias, y que no sea debido a déficits sensoriales periféricos.

Cuanto hemos dicho para el trastorno de lectura puede ser aplicado en los

trastornos de escritura. De hecho la escritura no es sino la codificación gráfica del lenguaje, un metacódigo aplicable al código que, en sí significa el lenguaje. La escritura comporta un proceso de codificación, y cualquier alteración que perturbe los procesos codificadores/decodificadores de lectura puede interferir en la escritura.

También el tratamiento se basará en técnicas especialmente aplicadas a escritura, dentro del marco de una enseñanza individual, que contemple la conjunción de las dos metodologías (analítica y sintética) y la estimulación lingüística global.

DISCALCULIA

Hablamos de discalculia, o trastorno específico del desarrollo en el cálculo aritmético, cuando el rendimiento del niño en pruebas estandarizadas de cálculo es significativamente menos de lo esperable por su edad y nivel escolar. La interferencia sobre aprendizajes escolares y la ausencia de trastornos sensoriales periféricos como factores causales completan el criterio diagnóstico.

Es frecuente que hallemos este fenómeno asociado a la dislexia y a la disgrafia, a trastornos de atención y a problemas perceptivos. Creemos que es válido cuanto dijimos al hablar de dislexia, con la salvedad de que, en trastornos de cálculo aritmético, lo afectado sería el proceso de almacenamiento y recuperación de la información aritmética.

También el tratamiento debe incluir atención individual y un trabajo específico sobre conceptos aritméticos, combinando procesos analíticos y sintéticos, de codificación y de decodificación.

CONDUCTA A SEGUIR (DISLEXIA, DISGRAFIA, DISCALCULIA)

1. COMPRUEBE QUE SE TRATE REALMENTE DE UN PROBLEMA que cumple los criterios diagnósticos mencionados. Estos incluyen necesariamente el empleo de pruebas estandarizadas para evaluar el nivel

de lectura, de escritura y de cálculo (ver apéndice 3).

2. Caso de tratarse de un problema auténtico, debería ser detectado, tratado y corregido dentro del centro escolar donde el niño cursa sus estudios (requiere un

centro con 25-30 alumnos por clase, y con apoyo de

profesor/es de educación especial (pedagogía terapéutica) acostumbrados a tratar problemas de este tipo.

3. Si el problema es grave (altera notablemente los rendimientos académicos o incluye la asociación de varios déficits) es pertinente la derivación a servicios o centros de Psiquiatría Infantil, especializados en el

diagnóstico y/o tratamiento de este tipo de problemas. Deben poseer Depto. de reeducación, con especialistas en pedagogía terapéutica y/o logopedas.

4. En el caso de que el centro escolar (o el docente responsable del niño, o el psicólogo del colegio) no adviertan el problema, o no quieran considerarlo como tal, es pertinente derivar al niño hacia tratamientos

específicos efectuados por profesionales de la pedagogía terapéutica, o por psicólogos y/o logopedas especializados en el tratamiento de este tipo de problemas. No tema recomendar un cambio escolar, pero asegúrese

de que el nuevo centro tenga capacidad para asumir el problema del niño disléxico. En el capítulo 8 de esta Parte II, exponemos los criterios para aconsejar la repetición del curso. Recuerde que no hay métodos buenos

y métodos malos para el aprendizaje de la lectura. Cualquier método, o la combinación de ellos, dará resultado si se aplica en la manera más adecuada para cada niño.

RETRASOS DE LENGUAJE

La existencia de un lenguaje simbólico es una característica diferencial de la especie humana. El niño suele iniciar sus balbuceos hacia el año de vida, y entre los 13 y los 16 meses iniciará el aprendizaje de nuevas palabras y de las estructuras morfosintácticas del lenguaje, que son dominadas -en lo básico- alrededor de los 3 años.

El aprendizaje de la propia lengua constituye para mucha gente la mayor hazaña intelectual que realizarán en toda su vida. Miller (1987) describe cómo el

vocabulario de un bachiller superior, por ejemplo, consta de unas 40.000 palabras, cifra que se dobla si consideramos también palabras los nombres propios de personas y lugares y las expresiones idiomáticas.

Cuando hablamos de lenguaje es corriente distinguir entre aspectos articulativos (pronunciación), aspectos semánticos (vocabulario) y aspectos estructurales (morfosintaxis). En algunos casos trastornos en las tres áreas pueden presentarse en forma puntual, por separado. Pero es frecuente que todos los problemas se imbriquen dando como resultante trastornos generalizados. Por ejemplo: un trastorno de articulación hace que un niño pronuncie mal las palabras, pero también que las discrimine mal al oír las; ello crea un déficit de vocabulario y un mal empleo del lenguaje como medio comunicativo, lo que -a su vez- repercutirá en una pobreza en el aprendizaje de las estructuras morfosintácticas.

TRASTORNOS ARTICULATIVOS DE LENGUAJE

Consisten en la dificultad persistente para articular el lenguaje en la forma adecuada de acuerdo con el periodo evolutivo del niño. Los criterios evolutivos del lenguaje se hallan en el apéndice 2. En el DSM-III-R expone como ejemplos de fallo articulativo la dificultad para articular los sonidos p, b, t, a los tres años, y los sonidos r, s, t, f, z, l, más arriba de los seis.

Tales trastornos pueden ser de origen lingüístico (primarios), ya sea por retrasos madurativos específicos de los centros de lenguaje, ya sea de origen externo (mala estimulación). También pueden ser secundarios a retraso mental, trastornos generalizados del desarrollo o a hipoacusia. En este último caso el problema se agrava por déficits de discriminación en fonemas de sonido parecido (homofónicos) o de similar articulación (homorgánicos).

TRASTORNOS SEMANTICOS DE LENGUAJE

Consisten en un déficit en el conjunto del vocabulario, mala adquisición de nuevas palabras, empleo de palabras inadecuadas o peculiares, omisión de palabras, enlentecimientos en la evolución lingüística, baja comprensión del lenguaje (palabras o frases), problemas en la discriminación de sonidos... etc. Como vemos, consisten en un variopinto cuadro de ineficiencias lingüísticas, si bien en el DSM-IV los hallamos reducidos a dos categorías diagnósticas:

TRASTORNO DEL DESARROLLO DEL LENGUAJE EXPRESIVO

Caracterizado por un rendimiento significativamente bajo en pruebas estandarizadas para evaluar el lenguaje expresivo.

TRASTORNO DEL DESARROLLO DEL LENGUAJE RECEPTIVO

Con un rendimiento significativamente bajo en pruebas estandarizadas de lenguaje receptivo.

Sea como sea, los niños llegarán a consulta porque no hablan, o porque hablan poco, o porque hablan mal. También es frecuente que sea en el colegio donde se detecte un retraso de lenguaje, más o menos caracterizado.

Es necesario descartar problemas de retraso mental o de retrasos generalizados del desarrollo (el autismo tiene también un peculiar retraso de lenguaje). También es prudente comprobar la agudeza auditiva, pues muchas hipoacusias provocan, como síntomas más precozmente detectables, retrasos de lenguaje.

TRATAMIENTO DE LOS RETRASOS DE LENGUAJE

El tratamiento de los retrasos de lenguaje consiste en efectuar una reestimulación, contemplando los procesos alterados (dislalias, trastornos semánticos) y la existencia o no de problemas asociados en aprendizaje lectoescritor. Tal tratamiento es efectuado primariamente por los expertos en patología y terapéutica del lenguaje (logopedas). Las técnicas logopédicas son muy específicas y deben ser empleadas por profesionales.

En el apéndice 9 exponemos una serie de normas para estimular el lenguaje, que deben ser aplicadas por los padres y, en general, por las distintas personas que vayan a tratar al niño.

CONDUCTA A SEGUIR (RETRASO DE LENGUAJE)

- 1.** Compruebe que se trate realmente de un retraso de lenguaje (mediante la aplicación de pruebas estandarizadas de lenguaje, o mediante consulta al logopeda).
- 2.** Descartar otros procesos: retraso mental, o del desarrollo problemas sensoriales periféricos (hipoacusia)
- 3.** En casos de retraso simple por falta de estimulación, si hay dificultades

insalvables para poner el caso en manos de un logopeda, pueden recomendarse las pautas de estimulación lingüística.

4. No es prudente la inhibición ante esos problemas, esperando que con el paso del tiempo mejore la evolución del lenguaje. El tiempo de establecimiento de las estructuras básicas del lenguaje se extiende entre los 3 y

los 6 años de vida. Cualquier acción iniciada más tarde, no halla el nivel madurativo óptimo para el aprendizaje de elementos lingüísticos. Ante cualquier duda, hay que poner el caso en manos del logopeda, o

consultar a servicios y/o centros de psiquiatría infantil que cuenten con posibilidades para efectuar exploraciones logopédicas.

TRASTORNOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Los comportamientos evolutivos psicomotrices son diversos. En el apéndice 2 exponemos una escala de evaluación que contempla muchos de sus aspectos: coordinación dinámica de manos, coordinación dinámica general, equilibrio, rapidez motriz, estructuración rítmica, etc.

En el DSM-IV, se describe únicamente el trastorno del desarrollo en la coordinación motora. En sus criterios diagnósticos no incluye la nota baja en pruebas estandarizadas de coordinación, a pesar de que tales pruebas existen. En cambio se habla de una coordinación motora "**por debajo del nivel esperado**", que se manifiesta por un retraso en actividades motoras básicas (pasear, arrastrarse, sentarse), por la frecuencia con que al sujeto se le caen las cosas al suelo ("**patosidad**"), rendimiento pobre en el deporte o déficit de escritura, sin que pueda atribuirse a enfermedades musculares, parálisis cerebral ni a hemiplejía.

Tal y como hemos comentado al hablar de otros trastornos específicos del desarrollo son frecuentes las asociaciones de varios de ellos. Pocas veces el motivo de consulta viene dado por el retraso psicomotriz, a menos que se trata de un cuadro grave y muy evidente. Las más de las veces el trastorno del desarrollo en la coordinación motora es un hallazgo de las exploraciones neuropsicológicas.

TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS PSICOMOTRICES

El tratamiento consistirá en la aplicación de técnicas especialmente orientadas a la

reeducación de las habilidades psicomotrices. Se aplican habitualmente por profesionales de la pedagogía terapéutica o por psicólogos que se hayan especializado en reeducación.

CONDUCTA A SEGUIR (RETRASO PSICOMOTRIZ)

1. **COMPRUEBE QUE SE TRATE REALMENTE DE UN PROBLEMA** que cumple los criterios diagnósticos mencionados. Es prudente el empleo de pruebas estandarizadas para evaluar el nivel psicomotriz en sus

diversas áreas.

2. Caso de tratarse de un problema auténtico, debería ser detectado, tratado y corregido dentro del centro escolar donde el niño cursa sus estudios (si el niño está en edad escolar).

3. En el caso de niños en edad preescolar, o bien si el centro escolar no puede asumir el tratamiento, es pertinente derivar al niño hacia tratamientos específicos efectuados por profesionales de la pedagogía terapéutica, o

por psicólogos especializados en el tratamiento de este tipo de problemas.

4. Si el problema es grave (altera notablemente los rendimientos académicos) o incluye la asociación de varios déficits, es pertinente la derivación a servicios o centros de Psiquiatría Infantil, especializados en el

diagnóstico y/o tratamiento de este tipo de problemas.

TRASTORNO POR DEFICIT DE ATENCION CON HIPERACTIVIDAD

Introducción

HOJA DE INFORMACIÓN ACERCA DEL TDAH (Dr. Russell A. Barkley)

Características principales

Dificultad en la inhibición de respuestas, en el control de impulsos o en la capacidad para posponer la gratificación.

Exceso de actividad irrelevante a la tarea o actividad

Pobre atención sostenida o persistencia de esfuerzo en las tareas.

Recordar el hacer cosas o memoria de trabajo.

Desarrollo retrasado del lenguaje interno (la voz de la mente) y del seguimiento de reglas.

Dificultades con la regulación de emociones, motivación y excitación.

Disminución en la habilidad para solucionar problemas, la inventiva y la flexibilidad en al consecución de metas a largo plazo.

Mayor variabilidad de lo normal en la ejecución de tareas o trabajos.

Inicio temprano de las características principales.

Variación situacional de los síntomas.

Trayectoria relativamente crónica.

Resultado en la edad adulta.

Subtipos.

Prevalencia.

Etiologías.

Tratamiento.

¿Cuánto tiempo debe durar el tratamiento?

¿Qué riesgos tiene el tratamiento con psicoestimulantes en niños con TDAH?

Interacciones de la medicación.

Introducción

Es un trastorno de naturaleza orgánica.

Las diferencias de la hiperactividad con un nivel alto de actividad normal están en que la primera es muy irregular, mal organizada y sin metas fijas.

Es diez veces más común en niños que en niñas.

En los niños y niñas con déficit de atención se observan las siguientes características:

1. Dificultad en la organización de su trabajo, dando la impresión de que no ha escuchado las instrucciones
2. Le resulta muy fácil distraerse.
3. Comete errores por ser descuidado o impulsivo
4. Habla excesivamente en clase
5. No puede esperar su turno en situaciones de grupo
6. Nunca puede terminar lo que le piden
7. No puede jugar durante mucho tiempo seguido, como los niños de su edad

Sin tratamiento, puede perder sus estudios y amistades, por su incapacidad para cooperar en los juegos y otras actividades sociales.

El niño sufre porque cosecha más fracasos que éxitos, y es criticado por maestros y familiares que no conocen su problema.

El tratamiento incluye medicación y psicoterapia para el niño, ayuda a la familia y asesoramiento a los maestros.

Este trastorno se refiere a un patrón persistente de falta de atención y/o hiperactividad e impulsividad, cuya frecuencia y severidad es mayor que lo típicamente observado en personas que presentan este trastorno tienen mayor probabilidad de enfrentar un sinnúmero de problemas en el ámbito social, cognoscitivo, académico, familiar y emocional, al igual que un mayor riesgo de rezago en la conducta adaptativa. Este hecho ilustra el enorme impacto que pueden tener los síntomas que definen el TDAH en la persona afectada por esta condición, sea niño, adolescente o adulto. Así como en la familia y en los otros grupos sociales que son parte esencial de la vida de la persona (Bauermeister y Matos,

1997).

Aunque la mayoría de los investigadores conceptúan el TDAH como un trastorno con una predisposición neurobiológica significativa, esto no minimiza la importancia de los factores socioculturales. Estos juegan un papel importantísimo en la forma en que se expresan las conductas de falta de atención, hiperactividad e impulsividad propias de este trastorno, así como en el significado o importancia que otras personas les atribuyen a estas conductas y, por consiguiente, en el nivel de tolerancia de las mismas. Un criterio fundamental para el diagnóstico del TDAH es la dificultad de la persona para autorregular el comportamiento de acuerdo a las demandas familiares, escolares, interpersonales, ocupacionales y comunitarias. Estas demandas están determinadas culturalmente y establecen qué conductas son permisibles, aceptables, esperadas o mandatorias en cada situación dada. Es necesario, pues, tomar en consideración la influencia de la cultura y el ambiente social del cual es parte la persona, si se quiere entender plenamente este trastorno, diagnosticarlo con acierto y proveer los tratamientos necesarios (Bauermeister, Berríos, Jiménez, Acevedo y Gordon, 1990).

En una investigación de Bird y colaboradores (1998), la prevalencia del trastorno por déficit de atención, con o sin hiperactividad, diagnosticado por cuatro psiquiatras de niños, fue 16.2%. Es decir, virtualmente uno de cada seis niños reunió los criterios diagnósticos para el trastorno. Al requerir para el diagnóstico un criterio adicional de impedimento o inadaptación, la frecuencia del TDAH se redujo a 9.5%. Este dato demuestra que el diagnóstico de este trastorno no debe establecerse únicamente en base a la presencia de síntomas de falta de atención, hiperactividad e impulsividad, ya que se estaría diagnosticando con el trastorno a personas que pueden estar bien adaptadas. Para diagnosticarlo es necesario que los síntomas contribuyan al funcionamiento desadaptado de la persona.

Tal como se desprende de lo anterior, los profesionales deben tener especial cuidado de entender lo mejor posible el trasfondo cultural de éstas. Los criterios diagnósticos actuales del TDAH requieren que los síntomas de falta de atención, hiperactividad e impulsividad hayan surgido en la niñez, que ocurran frecuentemente, que no correspondan al nivel de desarrollo de la persona, que hayan persistido a través del tiempo y que obstaculicen significativamente el funcionamiento de la persona en el hogar, en la escuela, en las relaciones con los compañeros y/o en el trabajo. Al aplicar estos criterios, es necesario tomar en

consideración el hecho de que son las premisas socioculturales son las que establecen los parámetros para dilucidar si el funcionamiento de la persona en un contexto dado es adaptado o no.

HOJA DE INFORMACIÓN ACERCA DEL TDAH (Dr. Russell A. Barkley)

Esta hoja de información fue desarrollada por el Dr. Russell A. Barkley como una referencia inmediata para ser provista a los padres y maestros de niños con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o a adultos que han sido vistos en su práctica clínica y que han sido diagnosticados con el TDAH. La hoja recoge información importante acerca del TDAH, así como la visión del Dr. Barkley acerca del trastorno, basada en su nueva teoría. La misma puede entregarse como parte de la reunión de discusión que sigue a la evaluación. También puede ser enviada por correo a los maestros del niño junto con recomendaciones específicas para el manejo del niño en el aula. De igual modo, puede ser provista al patrono, al supervisor o a miembros de la familia de un adulto diagnosticado con el TDAH, por supuesto, con el permiso del adulto.

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad es el término usado actualmente para describir un trastorno específico del desarrollo visto tanto en niños como en adultos, el cual comprende déficit en la inhibición de la conducta, en la atención sostenida y la resistencia a la distracción, y en la regulación del nivel de actividad de acuerdo a las demandas de la situación (hiperactividad o inquietud). Este trastorno a tenido etiquetas numerosa diferentes en el pasado siglo, incluyendo síndrome del niño hiperactivo, reacción hipercinética de la niñez, disfunción cerebral mínima y trastorno por déficit de atención (con o sin hiperactividad).

Características principales

Las características predominantes de este trastorno incluyen lo siguiente:

Dificultad en la inhibición de respuestas, en el control de impulsos o en la capacidad para posponer la gratificación. Notamos esto frecuentemente en la inhabilidad de la persona para detenerse y pensar antes de actuar; para esperar su turno mientras juega, conversa con otros o tener que esperar en una fila; para interrumpir el responder rápidamente cuando se hace evidente que las acciones de la persona ya no son efectivas; para resistir las distracciones mientras se concentra o trabaja; para trabajar por recompensas mayores a más largo plazo en vez de optar

por unas más pequeñas e inmediatas, y para inhibir la reacción dominante o inmediata ante un evento, según la situación pueda demandarlo.

Exceso de actividad irrelevante a la tarea o actividad que está pobremente regulada según las demandas de la situación. En muchos casos, las personas con el TDAH se distinguen por ser excesivamente inquietas e intranquilas, como si estuvieran en “continuo movimiento”. Manifiestan un movimiento excesivo que no es requerido para completar una tarea, tal como menear los pies y las piernas, golpear suavemente las cosas, mecerse mientras están sentados o cambiar su postura o posición mientras ejecutan tareas relativamente aburridas. Los niños más pequeños con el trastorno pueden manifestar excesivamente actividades motrices gruesas, tales como correr, trepar u otras. A pesar de que esto tiende a declinar con la edad, los adolescentes con el TDAH son aún más inquietos e intranquilos que sus compañeros. En los adultos con el trastorno, esta inquietud puede ser más subjetiva que directamente observable, a pesar de que algunos adultos se observan inquietos e informan una necesidad de estar siempre ocupados o haciendo algo y ser incapaces de quedarse quietos.

Pobre atención sostenida o persistencia de esfuerzo en las tareas. Este problema frecuentemente surge cuando se le asignan a la persona actividades aburridas, tediosas, prolongadas o repetitivas que no tienen un atractivo intrínseco para ella. Tales personas a menudo no logran mostrar el mismo nivel de persistencia, tenacidad, motivación y fuerza de voluntad que otros de su edad cuando deben realizar tareas poco interesantes pero importantes. Con frecuencia informan aburrirse fácilmente con tales tareas y , por consiguiente, cambian de una actividad a otra sin completar ninguna de ellas. Es común la falta de concentración durante las tareas tediosas, aburridas o prolongadas, así como lo es la inhabilidad para regresar a la tarea en la que estaban trabajando si se les interrumpe inesperadamente. Por tanto, se distraen fácilmente durante períodos en los que la concentración es importante para la tarea que realizan, también pueden tener problemas para completar tareas rutinarias sin supervisión directa y para mantenerse en la tarea durante el trabajo independiente.

Estas son las tres áreas de dificultad más comunes asociadas con el TDAH. Sin embargo, las investigaciones sugieren que aquellos con el trastorno, particularmente con los subtipos asociados a comportamiento impulsivo (discutidos más adelante), **también pueden tener dificultades en las siguientes áreas de**

funcionamiento psicológico:

Recordar el hacer cosas o memoria de trabajo. La memoria de trabajo se refiere a la capacidad para retener en la mente información que será usada para guiar las acciones de la persona, al momento o posteriormente. Es esencial para recordar hacer cosas en un futuro cercano. Las personas con el TDAH frecuentemente tienen dificultad con la memoria de trabajo y por tanto son descritas como olvidadizas para hacer cosas, incapaces de mantener en mente información importante que necesitarán para guiar sus acciones posteriormente, y desorganizadas en su pensamiento y en otras actividades, al punto que a menudo pierden de vista la meta de sus actividades. Pueden ser descritas frecuentemente como que actúan sin retrospectión o previsión y son menos capaces de anticipar y prepararse para futuros eventos tan bien como otros, lo cual parece depender de la memoria de trabajo. Las investigaciones recientes sugieren que aquellos con el TDAH no pueden percibir o usar el tiempo tan adecuadamente como otros en sus actividades diarias, por tanto, frecuentemente llegan tarde a citas, no cumplen con límites de tiempo, están mal preparados para actividades venideras, y son menos capaces para proseguir con los planes y metas a largo plazo. Los problemas con el manejo del tiempo y el organizarse para eventos futuros son comunes en niños mayores y en adultos con el trastorno.

Desarrollo retrasado del lenguaje interno (la voz de la mente) y del seguimiento de reglas. Las investigaciones recientes sugieren que los niños con el TDAH están significativamente retrasados en el desarrollo del lenguaje interno (la voz privada dentro de nuestra mente que usamos para conversar con nosotros mismos, contemplar eventos y dirigir o regir nuestro comportamiento). El habla privada es absolutamente necesaria para el desarrollo normal de la contemplación, la reflexión y la autorregulación. Su retraso en aquellos con el TDAH contribuye a problemas significativos con la habilidad para seguir reglas o instrucciones; para leer y seguir instrucciones cuidadosamente; para darle seguimiento a sus propios planes, reglas y “listas de cosas por hacer”; y aún para actuar teniendo en mente los principios legales o morales. Cuando se combina con las dificultades con la memoria de trabajo, este problema con el habla privada a menudo resulta en una interferencia significativa con la comprensión de la lectura, especialmente en asignaciones de lectura complejas, poco interesantes o extensas.

Dificultades con la regulación de emociones, motivación y excitación. Los niños

y adultos con el TDAH frecuentemente tienen problemas inhibiendo sus reacciones emocionales ante eventos tan bien como lo hacen otros de su edad. No es que las emociones que experimentan sean inapropiadas, sino que es más probable que manifiesten públicamente, más que otros, las emociones que experimentan. Parecen ser menos capaces de **“internalizar”** sus sentimientos, de mantenerlos para sí mismos y, cuando lo hacen, de moderarlos como otros lo harían. Por ende, aparentan ser menos maduros emocionalmente, más reactivos con sus sentimientos y más impetuosos, irritables y frustrados fácilmente por los eventos, junto a este problema con al regulación de las emociones, están las dificultades que tienen para generar motivación intrínseca para las tareas que no tienen ningún atractivo o recompensa inmediata para ellos. Esta dificultad para crear motivación privada, “empuje” o determinación los hace parecer frecuentemente con falta de voluntad o autodisciplina, pues no pueden mantenerse en cosas que no les proveen recompensa, estimulación o interés inmediato. Su motivación para trabajar con tesón y durante tiempo prolongado depende del ambiente inmediato, mientras que otros desarrollan una capacidad para motivarse intrínsecamente en ausencia de recompensas u otras consecuencias inmediatas. También relacionada con estas dificultades para regular la emoción y la motivación está la de regular su nivel general de excitación para enfrentarse a demandas situacionales. Aquellos con TDAH encuentran difícil activarse o motivarse para iniciar algún trabajo que debe hacerse, se quejan frecuentemente de ser incapaces de mantenerse alertas o despiertos en situaciones aburridas, y a menudo parecen “soñar despiertos o estar en las nubes” cuando deben estar más alertas, enfocados y participar activamente en una tarea.

Disminución en la habilidad para solucionar problemas, la inventiva y la flexibilidad en al consecución de metas a largo plazo. Frecuentemente, cuando participamos en actividades dirigidas a una meta, encontramos problemas que son obstáculos para alcanzar la misma. En estas situaciones, las personas deben ser capaces de generar rápidamente una variedad de opciones para sí mismas, de considerar sus desenlaces respectivos y de seleccionar, de entre ellas, aquellas que parecen ser más efectivas para superar el obstáculo, de tal modo que puedan continuar hacia su meta. Las personas con el TDAH encuentran teles obstáculos en sus metas mucho más difíciles de superar, abandonan sus metas frecuentemente al enfrentarse a obstáculos, y no se toman el tiempo de pensar en otras opciones que podrían ayudarles a seguir hacia su meta. Por tanto, pueden parecer menos flexibles

al acercarse a situaciones problemáticas y con mayor probabilidad de responder automáticamente o por impulso y, por ende, son menos creativas que otras para superar los obstáculos en el camino hacia sus metas. Estos problemas pueden ser evidentes incluso en el habla y en la escritura de aquellos que padecen el trastorno, ya que son menos capaces de unir rápidamente las ideas de sus pensamientos en una explicación más organizada y coherente. De este modo, tienen más dificultades para unir con rapidez sus acciones o ideas en una cadena de respuestas que logre efectivamente la meta que se les ha dado, sea ésta de naturaleza verbal o conductual.

Mayor variabilidad de lo normal en la ejecución de tareas o trabajos. Es típico de aquellos con el TDAH, especialmente con subtipos asociados al comportamiento impulsivo, el exhibir una variabilidad sustancial a través del tiempo en la ejecución de su trabajo. Estas oscilaciones amplias pueden ser encontradas en la calidad, cantidad y rapidez de su trabajo. Además, fracasan en mantener un patrón relativamente uniforme de productividad y exactitud en su trabajo de momento a momento y de día a día. Tal variabilidad es a menudo incomprensible para quienes la observan, ya que es claro que en algunos momentos la persona con el TDAH puede completar su trabajo rápida y correctamente, mientras que en otros momentos ejecuta sus tareas pobremente, imprecisamente y de manera bastante errática. Ciertamente, algunos investigadores entienden que este patrón de alta variabilidad en las actividades relacionadas con el trabajo es tan distintiva del trastorno como lo es la pobre inhibición e inatención descritas anteriormente.

Inicio temprano de las características principales. Los síntomas del TDAH parecen surgir, en promedio, entre los 3 y los 6 años de edad. Esto es así particularmente para aquellos subtipos del TDAH asociados con comportamiento hiperactivo e impulsivo. Otros pueden desarrollar sus síntomas un poco más tarde en la niñez, pero ciertamente la gran mayoría de aquellos que padecen el trastorno han tenido algunos síntomas desde antes de los 13 años. Aquellos que tiene el TDAH del tipo predominantemente inatento, el cual no está asociado con impulsividad, aparentan desarrollar sus problemas de atención más tarde que los otros subtipos, frecuentemente durante la niñez media o tardía. Por tanto, se piensa que el desorden se inicia en la niñez, sin importar el subtipo, sugiriendo que si estos síntomas se desarrollan por primera vez durante la edad adulta se deben sospechar otros trastornos mentales en vez del TDAH.

Variación situacional de los síntomas. Es probable que los síntomas principales del TDAH cambien marcadamente como consecuencia de la naturaleza de la situación en la que la persona se encuentre. Las investigaciones sugieren que aquellos con el TDAH se comportan mejor en situaciones de uno a uno, cuando hacen tareas que disfrutan o encuentran interesantes, cuando hay una recompensa inmediata por portarse bien, cuando son supervisados, cuando su trabajo es hecho temprano en el día en vez de más tarde, en el caso de los niños, cuando se encuentran con sus padres en comparación a cuando se encuentran con sus madres. Por el contrario, pueden manifestar más síntomas en situaciones de grupo, cuando deben realizar trabajos aburridos, cuando deben trabajar independientemente de supervisión, cuando su trabajo debe ser realizado más tarde en el día o cuando están con sus madres. En ocasiones, o en algunos casos, estos factores situacionales pueden tener poco efecto en el nivel de síntomas del TDAH de la persona, pero han sido notados lo suficiente en las investigaciones como para hacer que sea importante considerar tales cambios en los síntomas.

Trayectoria relativamente crónica. A menudo, los síntomas de TDAH son bastante estables en el desarrollo. A pesar de que el nivel absoluto de síntomas declina con la edad, esto también es cierto para los niveles de inatención, impulsividad y actividad de las personas normales. De modo que aquellos con el TDAH pueden estar mejorando en su comportamiento pero no siempre alcanzan el nivel de sus compañeros. Esto parece dejarlos crónicamente por debajo de otros de su edad en la capacidad para inhibir la conducta, sostener la atención, controlar la distracción y regular su nivel de actividad. Las investigaciones sugieren que, de los niños diagnosticados clínicamente con el trastorno en la niñez, entre el 50 y el 80% continuará cumpliendo con los criterios para el diagnóstico en la adolescencia y entre el 10 y el 65% puede continuar en la edad adulta. Tenga o no el síndrome completo en la edad adulta, por lo menos entre el 50 y el 70% puede continuar manifestando alguno de los síntomas que le causan algún impedimento en su vida adulta.

Resultado en la edad adulta

Se ha estimado que entre el 15 y el 50% de los niños con el TDAH eventualmente supera el trastorno. Sin embargo, estas cifras vienen de estudios de seguimiento en los que no se usaron los criterios diagnósticos actuales y más rigurosos para el trastorno. Cuando se usan criterios más apropiados y modernos, probablemente

sólo entre el 20 y el 35% de aquellos con el trastorno ya no tiene síntomas que resultan en impedimento en su vida adulta. A lo largo de su vida, una minoría significativa de estos experimenta un mayor riesgo de desarrollar conducta oposicional y desafiante (>50%), problemas de conducta y dificultades antisociales (25-40%) y baja estima propia y depresión (25%). Aproximadamente, entre el 5 y el 10% puede desarrollar trastornos mentales más serios, tales como trastorno maníaco-depresivo. Entre el 10 y el 20% puede desarrollar un trastorno de personalidad antisocial en la edad adulta; la mayor parte de estos también tendrá problemas con el abuso de sustancias legales (p.e., alcohol y tabaco) o ilegales (p. e., marihuana, cocaína y el uso ilegal de drogas recetadas). El riesgo es mayor entre los que tuvieron un trastorno de conducta o delincuencia durante la adolescencia. A pesar de estos riesgos, más de la mitad de aquellos con el TDAH no desarrollan estas dificultades asociadas o trastornos. Sin embargo, la mayoría ciertamente experimenta problemas con la ejecución académica. Por ejemplo, tanto como entre el 30 y el 50% ha repetido su grado escolar por lo menos una vez, y entre el 25 y el 36% nunca ha completado la escuela secundaria.

Como adultos, es más probable que aquellos con el TDAH tengan un nivel bajo de educación relativo a su habilidad intelectual y trasfondo educativo familiar. Es también probable que experimenten dificultades con el ajuste en el trabajo y que puedan estar ocupando posiciones que no están a la par con su inteligencia y su trasfondo educativo y familiar. Tienden a cambiar de trabajo más frecuentemente que otros, a veces por aburrimiento o por problemas interpersonales en el lugar de trabajo. También tienden a tener más cambios de amistades y de relaciones románticas, y parecen más propensos a la discordia marital y al divorcio. Al conducir, son relativamente comunes las dificultades con el exceso de velocidad, así como más consecuencias legales por este comportamiento (citaciones, multas de tráfico). En algunos casos, es posible que tengan más accidentes con vehículos de motor que otros conductores. Por tanto, es más probable que se les suspenda o revoque su licencia para conducir.

Subtipos

Desde 1980, se ha hecho posible ubicar a las personas con el TDAH en varios subtipos, dependiendo de las combinaciones de síntomas que presentan, a aquellas que tienen dificultades principalmente con conducta impulsiva e hiperactiva, y no con la atención o la concentración, ahora se les reconoce que tienen el TDAH del

tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo. Las personas con el patrón opuesto, inatención significativa sin ser impulsivas o hiperactivas, se les reconoce que tienen el TDAH tipo predominantemente inatento. Sin embargo, la mayoría de las personas con el trastorno manifiestan ambas características clínicas y se les denomina con el TDAH tipo combinado. Las investigaciones acerca de las personas con el tipo combinado sugieren que es probable que desarrollen primero sus síntomas hiperactivos y/o impulsivos, usualmente durante los años preescolares. Por lo tanto, a esta edad, pueden ser diagnosticadas con el tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, éstas eventualmente pasan a desarrollar las dificultades con el lapso de atención, la persistencia y la distracción a los pocos años de entrar en la escuela, y son entonces diagnosticadas con el tipo combinado.

Hay considerablemente menos investigaciones acerca del TDAH del tipo predominantemente inatento, o lo que antes se llamaba trastorno por déficit de atención sin hiperactividad. Los resultados de las investigaciones sugieren algunas diferencias cualitativas entre los problemas de atención que estas personas presentan y los que presentan otros tipos del TDAH, en donde el comportamiento hiperactivo o impulsivo está presente. El TDAH del tipo predominantemente inatento parece estar más asociado con “soñar despierto”, pasividad, lentitud, dificultades con la atención selectiva o enfocada (seleccionar entre información importante y no importante), procesamiento lento de información, confusión mental, aprehensión social o timidez, hipoactividad y la recuperación inconsistente de información de la memoria. También es considerablemente menos probable que esté asociado con impulsividad (por definición) así como con comportamiento oposicional-desafiante, problemas de conducta o delincuencia. De continuar demostrándose estas diferencias en investigaciones futuras, habría, en efecto, una buena razón para ver este subtipo como un desorden separado y distinto del TDAH.

Prevalencia

En los Estados Unidos, se estima que el TDAH ocurre en aproximadamente el 3-7% de la población infantil y aproximadamente en el 2-5% de la población adulta. Entre los niños, la proporción por género es aproximadamente de 3:1, siendo los varones más propensos que las niñas a tener el trastorno. Entre adultos, la proporción por género se reduce a 2:1 o menos. Se ha encontrado que el trastorno

existe virtualmente en todos los lugares en los que ha sido investigado, incluyendo América del Norte, América del Sur, Puerto Rico, Gran Bretaña, Escandinava, Europa, Japón, China, Turquía y el Medio Oriente. Puede que al trastorno no se le llame TDAH en algunos de estos lugares, y que no sea tratado de la misma manera que en Estados Unidos y Canadá, pero hay pocas dudas de que el trastorno es virtualmente universal entre las poblaciones humanas. Es más probable encontrar el trastorno en familias donde otros tienen el trastorno o donde la depresión es más común. También es más probable que ocurra en aquellos con problemas de conducta y delincuencia, trastornos de tic o síndrome de Tourette o problemas de aprendizaje, al igual que en personas con un historial de exposición prenatal al alcohol o al humo del tabaco, nacimiento prematuro o peso significativamente bajo, o trauma significativo de las regiones frontales del cerebro.

Etiologías

Las investigaciones indican que el TDAH tiene una contribución biológica muy fuerte. A pesar de que aún no se han identificado causas precisas, hay pocas dudas de que la herencia / genética hace la contribución mayor a la expresión del trastorno en la población. El promedio estimado es que el TDAH se hereda es de aproximadamente un 80%, queriendo decir que los factores genéticos explican el 80% de las diferencias entre personas con este conjunto de rasgos conductuales. A modo de comparación, considerese que esta cifra iguala a aquella para el papel que desempeña la genética en la estatura humana. Los investigadores han identificado varios genes asociados con el trastorno y, sin duda, van a identificar más, dado que el TDAH representa un conjunto de rasgos conductuales complejos y por tanto, es poco probable que un solo gen pueda explicar el trastorno. En aquellos casos en los que la herencia no parece ser un factor, se ha encontrado que las dificultades durante el embarazo, la exposición prenatal al alcohol o al humo del tabaco, el parto prematuro y el peso significativamente bajo al nacer, y los niveles excesivamente altos de plomo en el cuerpo, así como el daño postnatal a las regiones prefrontales del cerebro, son factores que contribuyen al riesgo del trastorno en grados variados. A pesar de la contribución de estas experiencias, la gran mayoría de los niños con este diagnóstico no tiene daño cerebral. Las investigaciones empíricas no han apoyado las creencias populares de que el TDAH surge de un consumo excesivo de azúcar, de aditivos en los alimentos, de exposición excesiva a la televisión o del pobre manejo del niño por los padres. Algunos medicamentos usados para tratar trastornos convulsivos en niños pueden

tener efectos secundarios que aumenten los síntomas de TDAH, pero estos efectos son reversibles.

Tratamiento

No se ha encontrado ningún tratamiento que cure este trastorno, pero existen muchos que pueden ayudar efectivamente con su manejo. Dentro de estos tratamientos lo principal es, en el caso de los niños, la educación de la familia y del personal escolar acerca de la naturaleza del trastorno y su manejo; en el caso de los adultos con el TDAH, la educación y consejería de éstos y de los miembros de su familia. Sin embargo, entre los tratamientos que resultan en mayor grado de mejoría de los síntomas del trastorno, las investigaciones apoyan abrumadoramente el uso de los medicamentos (p.e., metilfenidato [Ritalin, Rubifen], d-anfetamina [Dexedrine], una combinación de diferentes formas de anfetamina [Adderall] y en casos raros, pemolina [Cylert]). La evidencia también muestra que los antidepresivos tricíclicos, en particular la desipramina, también pueden ser efectivos en el manejo de los síntomas del trastorno, así como de los síntomas coexistentes de ansiedad o de un trastorno del estado de ánimo. No obstante, estos antidepresivos no parecen ser tan efectivos como los estimulantes. La evidencia de las investigaciones es más bien variada en términos de si la clonidina es o no de beneficio específico para el manejo de estos síntomas, aparte de sus conocidos efectos de sedación. Un pequeño porcentaje de las personas con el TDAH puede requerir combinaciones de estos u otros medicamentos para el manejo de su trastorno.

Los tratamientos psicológicos, tales como la modificación de conducta en el aula y el adiestramiento a padres en métodos de manejo de la conducta del niño, han demostrado producir beneficios a corto plazo en estos escenarios. Sin embargo, las mejorías que rinden están limitadas frecuentemente a aquellos escenarios en los que el tratamiento está ocurriendo y no se generalizan a otros escenarios que no son incluidos en el programa de manejo. Más aún, estudios recientes sugieren que, tal como con los medicamentos discutidos anteriormente, las ganancias obtenidas durante el tratamiento pueden perderse una vez que el tratamiento haya terminado. Por tanto, parece ser que los tratamientos para el TDAH deben ser combinados frecuentemente y deben ser mantenidos por períodos largos de tiempo para sostener los efectos iniciales del tratamiento. Con relación a esto, el TDAH debe verse como cualquier otra enfermedad médica crónica que requiere tratamiento continuo para

su manejo efectivo. Pero cuyo tratamiento no libra a la persona del trastorno. Algunos niños con el TDAH pueden beneficiarse de adiestramiento en destrezas sociales siempre que éste se incorpore a su programa escolar.

Los tratamientos con poca o ninguna evidencia empírica de efectividad incluyen el manejo dietético (tal como altas dosis de vitaminas, minerales, microelementos u otros remedios naturales populares, así como la eliminación del azúcar en la dieta), la bioretroalimentación, el tratamiento quiropráctico o el adiestramiento en integración sensorial, a pesar de la popularidad de algunos de estos acercamientos terapéuticos. La psicoterapia a largo plazo, la terapia de juego y otros enfoques psicoterapéuticos pueden ser de valor para tratar las dificultades psicológicas que están asociadas al TDAH. Sin embargo, no hay evidencia empírica en cuanto a su efectividad para el tratamiento del trastorno en sí.

El tratamiento del TDAH requiere una evaluación comprensiva de los aspectos conductuales, psicológicos, educativos y, a veces, médicos, seguida por la educación de la persona o los miembros de su familia acerca de la naturaleza del trastorno y los métodos probados como efectivos para ayudar en su manejo. Es probable que el tratamiento sea multidisciplinario, requiriendo la asistencia de las profesiones de la salud mental, educativas y médicas en varios puntos a lo largo de su trayectoria. El tratamiento debe ser provisto por períodos largos para ayudar a aquellos con el TDAH en el manejo continuo del trastorno. Al hacer esto, muchos pueden llevar vidas satisfactorias, razonablemente ajustadas y productivas.

El tratamiento del TDAH exige la integración de una serie de medidas: Tratamiento ambiental. El chico con TDAH debe ser comprendido. No debe ser inculpado por su falta de atención ni por su hiperactividad, que él, por sí mismo, no es capaz de controlar.

Tratamiento pedagógico. Debe ser encauzado de forma estrecha, prestándole una atención individual, cuidando de que se fije en las cosas, y asegurándonos de que ha comprendido un tema antes de pasar al siguiente. Es frecuente que el chico con TDAH pase desapercibido hasta 5° o 6° de EGB. Hasta ese curso depende de un solo profesor, el cual puede llegar a conocer bien las características de cada chico y programar a lo largo del día las actividades para que los 2 ó 3 chicos con TDAH de su grupo se mantengan activos la mayor parte del tiempo. Pero a partir de 5° o 6°, la existencia de varios profesores distintos, con tiempos limitados (alrededor de 1

hora) para cada clase, hace que el chico con TDAH pase las horas sin enterarse, y sin que nadie se entere de que él no se entera. El funcionamiento escolar de un chico con TDAH dependerá de su propio nivel de inteligencia, de si se encuentra o no un tratamiento médico adecuado, de si sus profesores comprenden o no sus dificultades, y de si se ponen o no los medios para corregirlas.

Es necesario capacitar al chico hiperactivo para tener una mejor adaptación escolar e impedir que se vuelva resentido e inseguro. Lo más adecuado es adaptar el ambiente a las necesidades de estos chicos, lo cual impone tener que dar consejos prácticos a los padres y ayudarlos a aplicar técnicas concretas para tratar a los chicos. La educación de padres y maestros, en lo que son los problemas de los chicos hiperactivos y cómo manejarlos, parece ofrecer la mejor esperanza para capacitar a los pacientes a sentirse confiados y felices, a pesar de las limitaciones de su temperamento.

Es probable que los chicos hiperactivos precisen atención, no solamente por la hiperactividad, la disatención y los trastornos de aprendizaje, sino también por las desadaptaciones ambientales y las alteraciones de comportamiento. En la parte de este trabajo dedicada a alteraciones funcionales del comportamiento hallaremos muchas de las pautas que es necesario seguir con la familia, los maestros y, en general, con los diversos ambientes donde el niño vaya a desenvolverse. En el apéndice 7 exponemos un programa de modelación para encauzar la conducta hiperactiva.

Tratamiento médico. Los mejores resultados se han descrito con las amfetaminas (dextroamfetamina especialmente). Sus riesgos (anorexia, potencial aditivo) han promovido el empleo de sustancias menos comprometidas; de ellas el metilfenidato (alfa-fenil-2-piperidineacético-metil-ester), la pemolina (2-amino-5-fenil-2-oxazolin-4-ona) y el magnesio-pemolina son los de mayor difusión. Probablemente el metilfenidato sea la más empleada. Deben valorarse los efectos secundarios (la anorexia puede acontecer, aunque en menor grado que con las amfetaminas, y también su acción inhibitoria de la secreción de la hormona del crecimiento por las variaciones que induce sobre ritmo de sueño).

Una opción interesante es la pemolina, si bien las dosis aconsejables (1-2 mg por kg de peso y día en una sola dosis, por la mañana) obligan a recetarlos en formulación magistral, habida cuenta de que en nuestro país existe solamente en

una asociación a dosis fija de 10 mg por comprimido. Por otra parte, posee los mismos riesgos que los demás derivados fenil-etil-amínicos, al que se añade el de inducción enzimática hepática, sensiblemente mayor que con el metilfenidato (el cual se metaboliza extrahepáticamente en más del 80 %). En la tabla 2.1. exponemos las particularidades de dichos medicamentos.

En aquellos casos en que el empleo de estimulantes potentes conlleve un riesgo (antecedentes convulsivos, hepatitis tóxica, etc.) podemos recurrir a la piritioxina en dosis de hasta 900 mg por día, o a la combinación de piracetam (más de 3 g al día) y precursores de la colina (citicolina, pirisuccideanol). Stewart, en 1970, con una buena perspectiva temporal del problema admitía que los psicoestimulantes provocan tan buenos resultados que uno se ve tentado a basar el tratamiento en el uso de un fármaco. Advierte que el efecto de los estimulantes es puramente sintomático y temporal, por lo que el uso de éstos debe orientarse a capacitar al chico hiperactivo para tener una mejor adaptación escolar e impedir que se vuelva resentido e inseguro.

La historia del tratamiento con activadores está ligada a la historia misma de la "disfunción cerebral mínima". Según el NIMH (National Institute of Mental Health, USA) el 2% de niños en edad escolar (unos 400.000) están bajo tratamiento estimulante (metilfenidato y derivados fenil-etil-amínicos especialmente); al mismo tiempo señala el NIMH que alrededor de 4 millones serían los beneficiarios potenciales de un tratamiento de este estilo. Los primeros trabajos sobre el tema (Bradley, Arnold) hablaban ya de resultados espectaculares. Derivados de la fenil-etil-amina, metilfenidato, fenetilina, cafeína, pemolina, derivados del dimetilaminoetanol, precursores directos de la colina (citicolina), piracetam, son los fármacos más frecuentemente invocados.

Su efecto general: son estimulantes indirectos de las catecolaminas, en especial dopamina, al tiempo que inhiben la recaptación de la dopamina por parte de las neuronas presinápticas. El resultado es un aumento de activación (arousal) en varias regiones cerebrales, entre ellas la formación reticular ascendente, cuyos efectos neurofisiológicos serían: una disminución de la sincronía cerebral, una aceleración del ritmo bioeléctrico y una atenuación de la hiperexcitabilidad neurónica. Desde el punto de vista neuropsicológico se produce un incremento de los mecanismos de alerta que conlleva una mejora de la concentración. Según Eysenck los efectos sobre la percepción y la forma de procesar la información,

provocan un "aumento de la introversión" que conllevaría una disminución de la hiperactividad. Clínicamente es factible observar, en numerosos casos, la mejora de la atención y la disminución de la hiperactividad. Los resultados pueden llegar a ser tan espectaculares que llaman mucho la atención del observador no avisado.

¿Cuánto tiempo debemos mantener el tratamiento?

Este es uno de los puntos que más suele preocupar a los médicos no especialistas y, no digamos, a los no médicos (psicólogos, maestros, etc.) El tratamiento con activadores es sintomático, pero tiene una finalidad muy clara a medio-largo plazo: evitar la desadaptación del niño y facilitar sus aprendizajes escolares (al disminuir la hiperactividad y mejorar la concentración).

El tiempo de tratamiento es muy evidente: mientras persista el trastorno de hiperactividad y falta de atención. Es imprevisible de entrada predecir tal duración. Normalmente el TDAH suele perder fuerza a la entrada de la adolescencia, por lo que no es raro tener que mantener al tratamiento hasta los 13-14 años. Ello puede significar muchos años de tratamiento (más de 8 en algunos casos). Es pertinente, de vez en cuando, cesar la medicación en forma gradual para evaluar la respuesta y decidir acerca de la pertinencia o no de continuar el tratamiento.

¿Qué riesgos tiene el tratamiento con psicoestimulantes en niños con TDAH?

Los trastornos por déficit de atención mejoran espectacularmente con el empleo de medicación psicoestimulante. Tal medicación mejora también la capacidad de concentración en sujetos normales (Rapoport y col., 1980). La medicación debe considerarse como una ayuda temporal que va a mejorar la capacidad de concentración al tiempo que disminuye la hiperactividad. No debe emplearse como un fin, en sí, sino como un medio para lograr que el niño mantenga unas pautas de conducta más adaptativas que las derivadas de su trastorno, y para que sus posibilidades de aprendizaje no se encuentren disminuídas por la disatención. Por supuesto, debe administrarse bajo un riguroso control de los riesgos (crecimiento, inducción enzimática, anorexia, insomnio y habituación). La verdad es que se relatan muy escasos problemas reales de secundarismo en la bibliografía paidopsiquiátrica a pesar de que los medicamentos psicoestimulantes simpaticomiméticos son etiquetados a veces como "**drogas**". No es extraño que en los circuitos marginales del mercado negro se vendan como tales. Bajo los nombres de "**speed**", "**amfetas**", "**furia**", y otros no menos significativos, los derivados

simpaticomiméticos gozan de predicamento entre los consumidores de estimulantes. Derivados ilegales más sofisticados, como el "**extasis**", gozan de pretendidas virtudes afrodisíacas. La cocaína sería el "**hermano mayor ilegal**", aunque la verdad es que la administración de anfetamina pura por vía nasal "**engaña**" a los habituales de la "**nieve**" (cocaína).

Pero estas circunstancias no deben desalentarnos a indicar la administración controlada de tales fármacos cuando están médicamente indicados. Los efectos indeseables más limitantes serían: detención (transitoria) del crecimiento, incremento de la ansiedad, empeoramiento del hipertiroidismo, empeoramiento de las psicosis y disminución del umbral convulsivante. La detención del crecimiento no está en absoluto clara, y, al parecer, no correlaciona con pretendidos trastornos del sueño (lo que interferiría en la producción de hormona del crecimiento durante la noche). Es fácil de controlar, y no resulta definitiva. En estos casos se recomienda interrumpir el tratamiento durante los fines de semana y los periodos vacacionales, lo que no sería necesario en caso de no aparecer este efecto adverso. Si, aún así, persistiera, debería considerarse la posibilidad de interrumpir el tratamiento con fármacos activadores.

En el caso de aparecer náuseas, anorexia o pérdida de peso, se deberá administrar la medicación con las comidas y recomendar alimentos con alto valor calórico. Los fenómenos de rebote pueden obviarse empleando activadores con vida media más larga (pemolina). En el caso de aparecer ansiedad, agitación o irritabilidad, deberá ajustarse la dosis. De todas formas la evaluación sería distinta en el caso de aparecer la ansiedad tras la administración (fase de elevación del nivel plasmático) en cuyo caso deberíamos disminuir la dosis, o al finalizar el efecto (fase de caída del nivel plasmático) lo que aconsejaría aumentar la dosis o pasar a fármacos de vida media larga. Los efectos secundarios más graves serían la dependencia psíquica o física, relacionados con un aumento de la tolerancia.

No existen evidencias en cuanto a desarrollo de tolerancia en el empleo de simpaticomiméticos en el tratamiento del TDAH infantil.

Los efectos secundarios citados no resultan difíciles de controlar y de tratar, aparte de que son realmente infrecuentes en niños. Los problemas de mala imagen social no deberían influir negativamente haciendo que los médicos infrutilicemos un tratamiento clínicamente comprobado, y que ha superado los controles más

rigurosos del mundo (como son los efectuados por la FDA en USA). La eficacia de los simpaticomiméticos en TDAH llega al 80% .

Interacciones de la medicación

Los simpaticomiméticos enlentecen el metabolismo de los antidepresivos tricíclicos (lo que se emplea a veces como ventaja en el tratamiento de las depresiones resistentes) aumentando los niveles plasmáticos. Lo mismo sucede con la warfarina, primidona, fenobarbital y difenilhidantoína. Aunque es de escasa o nula importancia en niños, hay que recordar la disminución del efecto terapéutico que provocan en los antihipertensivos. Está asimismo contraindicada su asociación con IMAO.

TRASTORNOS ANTISOCIALES DE LA CONDUCTA

La conducta antisocial se está convirtiendo en un problema serio entre la infancia y la adolescencia. Mientras escribimos estas líneas todavía pesa sobre el ambiente el caso de los niños asesinos de Gran Bretaña, que, a sus 10 años, secuestraron, torturaron, mataron y descuartizaron en la vía del tren a un pequeño de dos años y medio. No todos los casos llegan a estos extremos, pero los niños y jóvenes con conducta antisocial presentan comportamientos agresivos repetitivos, holgazanería, rupturas y choques más o menos continuados con las normas de casa y de la escuela, robos, y otros más extremos como incendios o vandalismos.

Es muy difícil que un niño presente todos los síntomas. Lo más probable es que haya un síntoma central y otros asociados. Lo más normal es que los niños y adolescentes con conducta antisocial presenten anomalías en otras áreas de rendimiento: hiperactividad, retraso escolar, trastornos depresivos, falta de comunicación y escasas habilidades sociales, quejas somáticas, etc.

Clínica

Los criterios diagnósticos requieren una alteración de la conducta, de más de 6 meses de duración, con al menos 3 de los items siguientes: Robo sin enfrentamiento con la víctima (hurto, falsificación...), fuga del hogar familiar durante la noche al menos en 2 ocasiones, mentiras frecuentes, provocación deliberada de incendios, absentismo escolar, violación de la propiedad privada,

destrucción de propiedad privada, crueldad con animales, violación sexual, empleo de armas, inicio de peleas, robo con enfrentamiento (o extorsión) y crueldad física con la gente. Los tipos de trastorno son:

- **GRUPAL**, si se da en la vida de grupo con los compañeros.
- **AGRESIVO SOLITARIO**, cuando no es una actividad de grupo.
- **INDIFERENCIADO**, cuando no corresponde a los dos grupos anteriores.
- **NEGATIVISMO DESAFIANTE**. Es una forma menor consistente en conductas negativas, hostiles o desafiantes, pero sin llegar a incluir violaciones de los derechos de los demás. Los criterios diagnósticos exigen una alteración de más de 6 meses, con al menos 5 de los siguientes items: cólera fácil, discusiones con adultos, desafío ante las normas, conductas hechas para molestar a los demás, extrapunición ante los propios errores, hipersusceptibilidad, actitudes resentidas o irritables, actitudes rencorosas o reivindicativas, uso de blasfemias, reniegos o de lenguaje obsceno. Vale la pena efectuar diagnóstico diferencial con incipientes trastornos psicóticos (negativismo en la esquizofrenia) o con episodios depresivos y maníacos.

Causas de la conducta antisocial

Suele aparecer en niños de familias marginales o muy inestables. Es frecuente que ellos, a su vez, hayan sido víctimas de malos tratos o de abusos sexuales. Los trastornos mentales graves (esquizofrenia, paranoia, trastornos de la personalidad) o anomalías neurológicas suelen abundar en sus entornos familiares. A menudo vemos trastornos de la conducta en niños que presentaban TDAH..

Puede aparecer en asociación con trastornos de la personalidad (lo que antes se llamaba "personalidad psicopática"). El trastorno de personalidad, por definición, es una evolución deformada de la personalidad, innata, estable y prácticamente imposible de modificar. Uno de los trastornos de personalidad más destructivos, la personalidad sádica, puede amplificar de forma dramática el comportamiento antisocial. Se trata de un patrón patológico de conducta cruel, dirigida hacia los demás, y que se identifica al principio de la edad adulta. Pautas de conducta cruel con animales son frecuentes en niños con futura personalidad sádica. En estos casos, la crueldad suele actuar como un método de dominación en las relaciones interpersonales, más que como una fuente de placer.

Los trastornos antisociales del comportamiento, así como los casos de personalidad sádica, no son excesivamente frecuentes en la población general (9% de varones y 2% de mujeres en edad prepuberal presentan, en algún momento, conducta antisocial) pero es casi generalizado en poblaciones forenses (niños con antecedentes delictivos).

Evolución

Las conductas antisociales tienen, a menudo, consecuencias inmediatas serias tanto para el que las lleva a cabo (expulsión de la escuela, clima familiar alterado, hospitalización...etc) como para aquellos con los que interactúa (padres, maestros, compañeros...etc). Aparte de estos efectos inmediatos, las consecuencias a largo plazo son también lamentables, ya que los problemas de estos jóvenes suelen continuar en la vida adulta aumentando, con ello, el riesgo de una mala adaptación personal y social.

Hay un conjunto de medidas problemáticas tales como pelearse, desobedecer, mentir, robar, que los padres y maestros deben afrontar en el curso del desarrollo normal. De todas formas, lo más significativo de las conductas antisociales en los niños normales, es que tienden a desaparecer durante el desarrollo y/o en respuesta a las actuaciones de los padres, maestros y compañeros. Su persistencia e intensidad extrema es lo que les da carácter de disfunción clínica. Diversa investigaciones citadas por Azrin (1.988) concluyen:

1. Las conductas antisociales tales como pelearse, negativismo, destructividad, mentir y otras son relativamente frecuentes en distintos momentos del desarrollo normal. El hecho de que ocurran en proporciones

significativas de niños, a menudo cerca de o sobrepasando la mayoría, significa que su mera aparición no es clínicamente significativa ni predictiva del curso futuro.

2. Muchas conductas antisociales declinan en el curso del desarrollo normal. Así pues, la significación de la conducta antisocial desde el punto de vista clínico puede proceder de varias consideraciones del desarrollo. El

momento del desarrollo en que aparecen determinadas conductas y su curso y persistencia a lo largo del tiempo son relevantes para el pronóstico.

El inicio temprano y la amplitud de la perturbación (afectando diversas áreas de funcionamiento) así como su intensidad, son indicadores de mal pronóstico.

En este tipo de trastornos hay que temer complicaciones, en forma de problemas con la ley, traumatismos (peleas, etc.). En personas con estos trastornos, si persisten en la edad adulta, abunda también el número de muertes violentas.

El curso del trastorno es imprevisible. Son más leves los casos secundarios en los que el negativismo desafiante es consecuencia de un proceso tratable, como por ejemplo una depresión.

TRATAMIENTO DE LAS PERTURBACIONES DE LA CONDUCTA.

Son varios los tratamientos en los que existen pruebas empíricas acerca de su eficacia y que se revelan como prometedores para el tratamiento de los menores con problemas de conducta.

El adiestramiento educativo de los padres ha demostrado ser muy efectivo en disminuir la conducta agresiva y provocativa de los chicos. Después del entrenamiento de los padres, la conducta de los chicos con problemas de comportamiento (en casa y en la escuela) desciende hasta las mismas tasas de sus compañeros no problemáticos.

La terapia de conducta es muy efectiva (su efectividad aumenta aún más si se combina con el adiestramiento de los padres) para el tratamiento de conductas específicas. Tales terapias deben ser aplicadas en el marco de centros especialmente dedicados al acogimiento, tratamiento y reinserción de los niños con tales alteraciones.

En el negativismo desafiante las terapias cognitivas son un camino prometedor. Por ahora los datos disponibles demuestran que sus efectos sobre la conducta agresiva o los cambios conductuales sobre la vida diaria, son mejores que los que producen las terapias anteriormente citadas.

Farmacológicamente no se dispone de un tratamiento específico para el trastorno de conducta y/o para la conducta agresiva. La unión de técnicas de modificación de conducta y determinados fármacos (haloperidol/carbonato de litio, e incluso anfetaminas) ha producido modificaciones interesantes en conductas agresivas. Desgraciadamente estos cambios se han observado en casos puntuales, y no han

demostrado ser permanentes.

CONDUCTA A SEGUIR (PERTURBACIONES DE LA CONDUCTA)

1. Ante consultas por problemas de este tipo, vale la pena descartar otros procesos, especialmente la depresión infantil. No pocas veces un cuadro depresivo aparece en forma de trastorno antisocial o de negativismo

desafiante.

2. Los casos más complejos requieren la acción psiquiátrica, si bien cabe predecir un pronóstico desfavorable. Son más graves los casos que aparecen en ambientes negativos (padres alcohólicos o con trastorno antisocial

de la personalidad). El tratamiento requiere la coordinación de medidas psicológicas, sociales e institucionales, que no siempre existen.

3. Los casos leves pueden ser considerados como trastornos funcionales de la conducta. Su tratamiento será el que, en el apartado destinado a este tipo de problemas (capítulo 8 de la Parte III), dedicamos para reducir la

agresividad.

CUADROS DE ANSIEDAD

Suele definirse la ansiedad como "miedo sin saber de qué". En principio es la emoción que aparece siempre que la persona se siente amenazada, sea real o no la amenaza. Los síntomas suelen abarcar tres categorías:

1. Tensión motora. Se caracteriza por temblor, dolor muscular, inquietud motora, fatigabilidad...

2. Hiperactividad vegetativa: disnea (muchas veces en suspiros), taquicardia, disfagia ("nudo en la garganta"), sensación de inestabilidad, sudoración, náuseas, polaquiuria...

3. Hipervigilancia: exageración de las respuestas de alerta o de alarma, sensación

de que "va a pasar algo", dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, irritabilidad e hiper- reactividad...

El DSM describe tres trastornos por ansiedad en la infancia y adolescencia: el trastorno por angustia de separación, el trastorno por evitación y la ansiedad excesiva ("Overanxious disorder"). En las dos primeras, la ansiedad va ligada a situaciones concretas. En la tercera la ansiedad es flotante y/o está generalizada a situaciones diversas.

ANSIEDAD DE SEPARACION

Es la ansiedad que siente el niño al separarse de una persona con la que se siente vinculado. Suele aparecer cuando el niño debe desplazarse, por un viaje, una excursión, o aún por ir a jugar a casa de un amigo o acudir a la escuela. También aparece cuando son los padres quienes se desplazan, por un viaje o cualquier otra causa. El trastorno de ansiedad por evitación suele incluir ideas angustiosas en forma de fantasías catastrofistas. La sensación es que algo va a ocurrir que no permitirá ver de nuevo a los seres queridos. Es frecuente que en niños/as con tal problema, la ansiedad se generalice ante otros estímulos: presencia de animales, mención de monstruos o fantasmas, presencia de desconocidos.

Los niños más pequeños suelen presentar esta ansiedad en momentos de separación real. Los más mayorcitos pueden presentar ansiedad de anticipación ante la posibilidad de que la separación vaya a producirse (cuando se habla de un viaje, por ejemplo).

Es frecuente que tales niños manifiesten gran cantidad de miedos irracionales (a estar solos, a irse a la cama con la luz apagada, etc.) y presenten trastornos del sueño o pesadillas congruentes con sus temores. Los niños mayorcitos y los adolescentes pueden ocultar la naturaleza de su ansiedad (les avergüenza reconocer que quieren estar a lado de los padres) pero la manifiestan en forma de ansiedad aparentemente inmotivada en las situaciones concretas de separación.

Los criterios del DSM-III-R para este trastorno incluyen la angustia excesiva, durante un período de al menos dos semanas, manifestada al menos por tres de los siguientes síntomas: Preocupación exagerada y persistente por los posibles daños que puedan sufrir las personas allegadas al niño, o temor de que no regresen si se van; temor a que una catástrofe provoque la separación (por ej., un secuestro, una

inundación, un accidente); negación de ir a la escuela, o resistencia a ello, con el fin de permanecer más tiempo en casa junto a las personas a las que está vinculado; idem para dormir fuera de casa; idem a estar solo; pesadillas sobre temas de separación; angustia de anticipación o quejas somáticas cuando el niño prevé una separación; quejas exageradas (ej: pataletas) cuando las personas vinculadas se ausentan.

ANSIEDAD POR EVITACION

Aparece este trastorno cuando el niño manifiesta excesiva evitación del contacto con personas desconocidas, por un periodo de al menos 6 meses. El trastorno interfiere las relaciones sociales con los compañeros. Se acompaña de una intensificación del contacto con personas conocidas (familia, parientes).

Los niños con tal trastorno suelen ser inseguros, tímidos, poco asertivos (es decir, sin capacidad para decir lo que realmente quieren decir o hacer lo que realmente quieren hacer). No es frecuente que la ansiedad por evitación aparezca como entidad aislada. Suele acompañar a los otros trastornos por ansiedad.

El curso puede ser crónico, continuándose en la edad adulta por signos de inmadurez, falta de asertividad, o incluso fobias sociales o trastornos de la personalidad por evitación.

TRASTORNO POR ANSIEDAD GENERALIZADA

Consiste en un exceso de ansiedad o preocupación injustificada, de más de seis meses de duración, y provocada por estímulos diversos o por temor anticipatorio a esos estímulos. Por ejemplo: el niño se preocupa angustiosamente por exámenes futuros, por visitas al médico, llegar tarde a las citas, cumplir sus obligaciones, tener accidentes, el qué dirán los demás, etc.

Pueden aparecer componentes somáticos de la ansiedad, trastornos del sueño y sensación de inquietud o tensión. Normalmente el trastorno se asocia a fobias concretas más específicas: fobia escolar, fobia social. También a conductas de inquietud motriz: tics, onicofagia, etc.

Los criterios diagnósticos requieren al menos cuatro de los siguientes síntomas: preocupación excesiva sobre acontecimientos futuros; idem sobre conductas del pasado; idem sobre la competencia personal en una o más áreas; síntomas

somáticos; exagerada autoobservación; necesidad obsesiva de reafirmación en una gran variedad de situaciones; sentimiento de tensión e incapacidad para relajarse.

TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD

Es frecuente que el trastorno de ansiedad infantil se presente en niños cuyas madres también presentan trastornos por ansiedad excesiva. En estos casos es imprescindible el tratamiento familiar pues, de otra forma, los intentos de tratar al niño son desbaratados por las conductas angustiadas y angustiantes de las personas que constituyen su ambiente próximo.

Es vital que los padres no "cultiven" la ansiedad del niño, por lo que deberán ser aleccionados a evitar los beneficios secundarios que el niño puede obtener por su trastorno: atención excesiva, sobreprotección, exención de responsabilidades, compañía cuando no la necesita, etc.

Es factible el empleo de técnicas psicoterápicas para que el niño aprenda a eliminar ansiedad (por ejemplo, técnicas de relajación), o a no producirla (técnicas cognitivas). Por supuesto, cualquier escuela psicoterápica dispone de recursos para luchar contra la ansiedad del niño.

Los fármacos ansiolíticos (benzodiazepinas) debieran tener un uso muy concreto: bajar la ansiedad mientras se pone en práctica alguno de los recursos anteriormente citados. En caso contrario, el empleo del ansiolítico sin más tiene unos efectos puramente sintomáticos, que pueden remitir por completo al cesar la medicación. En nuestra experiencia el empleo de los ansiolíticos sin otras actuaciones tiene únicamente una indicación: niños de familias con muy bajo nivel cultural, que no son capaces de seguir un proceso psicoterápico de ningún tipo. En estos casos, el empleo del ansiolítico tiene la finalidad de "**proteger**" al niño; cuanto más tranquilo esté, menos le van a agredir (física y moralmente). En estos casos preferimos un niño consumidor habitual de benzodiazepinas, que un niño golpeado y/o inculcado a causa de su inquietud.

CONDUCTA A SEGUIR (TRASTORNOS POR ANSIEDAD)

1. Compruebe que se trata realmente de un estado de ansiedad. Evalúe los criterios diagnósticos antes descritos. Efectúe diagnóstico diferencial con la depresión infantil: evalúe las afectaciones del estado de ánimo y la

capacidad para disfrutar.

2. En casos leves, muy relacionados con ansiedad de la madre, etc., vale la pena intentar medidas ambientales tipo aconsejamiento.
3. En casos graves es pertinente recabar la ayuda del Servicio o Gabinete de Psiquiatría infantil. Los trastornos por ansiedad pueden hacerse crónicos e interferir con un correcto desarrollo de la personalidad.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

En el DSM-IV se contemplan únicamente los cuadros clínicos que dan lugar a grandes alteraciones en las conductas relacionadas con la comida. Anorexia nerviosa, bulimia, pica y rumiación son los trastornos reseñados.

Creemos que vale la pena estudiar también aquí un trastorno funcional consultado numerosas veces al pediatra, y resuelto por él en la inmensa mayor parte de los casos: el niño "que no come" o que "come mal", a pesar de que no muestra alteraciones ponderales, caquexias ni emaciaciones.

CONFLICTOS A LA HORA DE LA COMIDA

El niño (o niña) que no come o "**come mal**" o "**come despacio**" es un motivo de preocupación para sus padres y una de las consultas más frecuentes en pediatría y en psiquiatría infantil. Un comentario muy frecuente es "**no ha comido nunca**", "**no ha comido desde que ha nacido**". Si se interroga más a fondo, se descubre que el problema ha empezado a partir de los 6-9 meses, que es cuando se empieza a ver el efecto negativo de forzar a niño para que coma. La inmensa mayor parte de los "**niños que no comen**", en realidad presentan un normal estado de nutrición. De manera que el problema no es que "**el niño no come**", sino que sus hábitos a la hora de comer son improcedentes y crean malestar ambiental.

Un error frecuente es responder a la "**inapetencia**" del niño dándole solamente las comidas que le gustan. Puede llegarse a extremos importantes: ¡Hemos visto a niños de 5 años comiendo potitos, comidas pasadas por la batidora y bebiendo en un biberón!

En algunos casos las horas de la comida llegan a ser un pequeño show. A veces el

niño "**no come lo que le ponen**", pero se alimenta a base de yogures, flanes, pastas, chocolate... dentro o fuera de horas. No es extraño que la comida acabe de malas maneras, con la madre intentando dar la comida al hijo por la fuerza, el pequeño defendiéndose, la madre pegándole y la comida repartida a partes equitativas entre el suelo, la cabeza del niño y la ropa de la madre. A veces interviene el padre dando voces y profiriendo amenazas. Si hay hermanos, pueden reclamar su parte en el sainete diciendo que a ellos tampoco les gusta la comida o volcando un vaso o peleándose entre ellos... Y todo esto un día tras otro, provocando una neurotización del ambiente, un refuerzo de las conductas indeseables y un deterioro de la comunicación familiar.

La conducta a seguir en tales casos debe incluir las siguientes recomendaciones:

1. ACTUAR CON SERENIDAD. El niño debe aprender que la hora de la comida no es indicio de borrasca ni sinónimo de escandalera. Los padres deben aprender a mostrarse serenos y neutrales... precisamente en esos

momentos.

2. HACERLE COMER EN SOLEDAD, por ejemplo en la cocina, o bien en el comedor pero a horas distintas de los demás. Si no tiene espectadores, no tendrá razón ninguna para realizar una actuación.

3. PONERLE LA COMIDA DELANTE, Y ADVERTIRLE QUE SE RETIRARAN LOS PLATOS PASADO UN TIEMPO CONCRETO (20-30 MINUTOS). Así. Sin más. Sin gritos ni tensión. Antes bien, con la

sonrisa en los labios.

4. DEJARLE EN SOLEDAD EL TIEMPO PREVISTO, Y RETIRARLE LOS PLATOS. Hacerlo sin recriminarle nada. Es posible que la(s) primera(s) vez (veces) no haya comido nada o muy poco... pero tanto da.

Justamente el acto de comer es una de esas cosas que cuando no se hace, más ganas vienen de hacerlo. Si no come nada en la comida... más hambre tendrá a la hora de cenar.

5. NO DARLE NADA ENTRE HORAS. Ni consentir que otras personas se lo

den. Ya comerá a la hora siguiente de comida, donde repetiremos los puntos 1-4. Actuando así el éxito está, salvo rarísimas excepciones,

asegurado. Se trata de actuar con serenidad, sin que el niño pueda interpretar la actitud de los padres como un reto. Cuando se plantean retos a los niños... ellos siempre acaban ganando de una u otra forma. Si la

madre es capaz de actuar con tranquilidad, sin recriminaciones ni sermones, con la sonrisa en los labios, la mayor parte de niños y niñas comen normalmente al cabo de un tiempo que no excede los 3 días. Es

frecuente que el niño aguante períodos de unas 12 horas sin comer. Rarísimo es el niño que resiste más de 3 días. El único caso que hemos visto fue un niño cuyos padres fueron mal aleccionados por el psicólogo que

les orientaba, el cual les indicó que lo aplicaran como un reto: "**A ver quién puede más**". Pudo el niño, claro. Pero si se hace en forma estricta y relajada, es uno de los procesos más "**agradecidos**" a corto plazo.

ANOREXIA NERVIOSA

A pesar del nombre de este cuadro, la anorexia, en sentido estricto, no es el síntoma más destacable. En la mayor parte de los casos no hay pérdida de apetito, sino un rechazo extremo a mantener el peso corporal por encima de unos mínimos normales. No es que el o la paciente no coma por falta de apetito, sino que no come porque "**no quiere engordar**". En no pocos casos el apetito es notable, lo que da lugar a crisis de bulimia alternando con las de ayuno.

Hay una alteración muy notable en la percepción de la propia imagen corporal. Las personas con anorexia nerviosa pueden seguir quejándose de "**estar gordas**" aún cuando en realidad se hallen en estado caquético. Siguen viéndose gruesos, ya sea en su totalidad o en alguna de sus partes corporales, aún cuando estén delgadísimos o al borde de la muerte.

Los criterios diagnósticos del DSM-III-R son: Rechazo a mantener un peso corporal por encima del mínimo normal; miedo intenso a ganar peso (aún estando muy por debajo del peso normal); alteración de la percepción de la propia imagen, sintiendo la persona que "**está obesa**" o "**desproporcionada**", aún cuando esté muy por debajo del peso normal.

Tratar este problema resulta muy difícil, pues los pacientes (95 % niñas) no aceptan estar enfermos (¡no admiten estar delgados!). Se considera un factor de riesgo la pérdida de más del 30 % del peso corporal, pero hay pacientes que no aceptan ir al médico hasta pérdidas mucho más notables (hasta del 85 %). En esos casos graves, la anorexia nerviosa se acompaña de síntomas físicos: bradicardia, alteraciones tróficas en la piel, estreñimiento, hipotensión, edemas, pérdida de caracteres sexuales secundarios, aparición de lanugo y otros cambios metabólicos.

Muchos de los casos evolucionan como episodio único con recuperación normal. Otros casos evolucionan en forma progresivamente catastrófica. La tasa de mortalidad oscila entre el 5 y el 18 % según los estudios.

Habida cuenta del riesgo del cuadro, cabe aconsejar su remisión rápida a servicios de psiquiatría infantil. Los casos graves requieren ingreso y/o aislamiento de la familia. Las escuelas psicopatológicas clásicas solían considerar el aislamiento familiar como una condición sine qua non de cualquier tratamiento para la anorexia nerviosa, pues tal trastorno se asociaba a un conflicto intrapsíquico complejo, en el que las identificaciones con la figura materna estaban perturbadas. La descripción clásica de la familia de la anoréxica incluía un padre desligado, poco importante en lo afectivo, suplantando el papel dominante una madre sobreprotectora y/o sobrefrustrante y totalitaria. El impulso de la paciente por no identificarse con tal figura materna la llevaba a la anorexia y al adelgazamiento como medio de inhibir la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

Hoy en día, con mayor eclecticismo, se tiende a considerar la anorexia nerviosa como un síntoma de diversos procesos, entre los cuales no tiene por qué excluirse el conflicto antecitado. Se ven anorexias nerviosas en el curso de una depresión, y en general estos casos secundarios son de mejor pronóstico que aquéllos que surgen como expresión de una conflictiva compleja. Sea como sea, ante la duda o ante cualquier atisbo de complicación es pertinente derivar el caso a un servicio hospitalario. En algunos hospitales existen Departamentos de Patología Alimentaria, donde colaboran psiquiatras, pediatras, internistas y endocrinos para efectuar, desde un ángulo multidisciplinario, el tratamiento de estos problemas.

BULIMIA NERVIOSA

En la bulimia existen episodios recurrentes de voracidad (ingestas excesivas y

rápidas), con sensación de falta de control sobre tales episodios. Con frecuencia los pacientes se provocan el vómito para prevenir el aumento de peso, o se entregan a rigurosos ejercicios físicos y/o a drásticos regímenes, toma de diuréticos o empleo de laxantes. Es corriente alternar los episodios de voracidad con estrictas dietas hipocalóricas, las cuales son perturbadas por angustiosas visitas a la despensa para dar buena cuenta de alimentos que, con frecuencia, son los más succulentos, golosos e hipercalóricos. Tales pantagruelismos persisten hasta que el malestar, el dolor gastroabdominal o los remordimientos obligan a cesar el festín y/o provocarse el vómito.

El peso puede ser normal, inferior al normal o superior al normal. Depende de la capacidad de control o de compensación de los episodios bulímicos. Con frecuencia se ve bulimia asociada a depresión. No es raro que, en un intento de frenar el apetito, se efectúen abusos de anorexígenos: anfetaminas, cocaína u otros derivados feniletilamínicos aparentemente más inocuos (fenfluramina, macindol...) Hemos visto varios casos de "**habituación**" a los diuréticos, psicógena por supuesto, pero que ha hecho ir de cabeza a servicios enteros de nefrología en tanto no se han descubierto los orígenes de las hipokaliemias resultantes.

El proceso tiende a ser crónico, con episodios repetidos a lo largo del tiempo. Los casos graves ocupan la mayor parte de su tiempo alternando comilonas y vómitos, con las consecuencias secundarias de desequilibrios electrolíticos, alteraciones dentarias, etc.

El DSM-III-R expone los siguientes criterios diagnósticos: Episodios de ingesta voraz con sentimiento de falta de control; vómitos provocados, laxantes, diuréticos, dietas y ejercicio como medios de compensación; un número mínimo de dos episodios a la semana durante tres meses; y preocupación por el peso o la silueta.

Tal y como comentábamos al hablar de anorexia nerviosa, el tratamiento psiquiátrico resulta poco menos que inevitable. Es necesario considerar las implicaciones psicológicas y/o la existencia de una depresión. También estos casos pueden atenderse en Departamentos de Patología Alimentaria hospitalarios. Técnicas psicológicas conductistas como la sensibilización encubierta (Covert Sensitization, J.R. Cautela, 1967) pueden ser empleadas para "**construir una fobia hacia la ingesta excesiva**", pero son relativamente poco efectivas cuando se trata de erradicar hábitos complejos (por ejemplo, crear una "**fobia a la ingesta**

excesiva" puede generalizarse como una "fobia a comer", con lo que crearíamos un problema nuevo para solucionar el antiguo. De todas formas, la técnica es relativamente simple: se enseña al sujeto a relajarse profundamente y pensar en el placer que le proporciona la comida. Previamente se habrá buscado un pensamiento aversivo y aterrador, que será peculiar para cada individuo. Para unos será la visión de una herida sangrante y purulenta, para otros la vivencia de hallarse en una bañera llena de vómitos que lentamente penetran en su boca y son inevitablemente ingeridos... En un momento dado se trata de interrumpir la fantasía placentera de estar comiendo con voracidad, y sustituirla por la imagen repulsiva que crea fuerte ansiedad. No olvidemos que en estado de relajación profunda (o de hipnosis superficial) las vivencias de las fantasías son muy intensas y realistas. Poco a poco, se va creando una asociación entre la idea de la comida y la repulsión desatada por la escena aversiva. Con el tiempo se crea una "**fobia artificial**" al estímulo que se ha decidido erradicar.

La técnica de Joseph Cautela, de interés en conductas sexuales desviadas, cleptomanía, onicofagia y compulsión al juego, resulta menos brillante en alcoholismo, tabaquismo y obesidad. Puede ser de ayuda en bulimias muy específicas, en las que la conducta de comer se restrinja a alimentos muy concretos o a situaciones muy bien delimitadas.

PICA

Se trata de la ingesta de sustancias no nutritivas: cabello, madera, tiza, pintura rascada de paredes, ropa, e incluso arena, hojas, insectos o excrementos de animales. Es un trastorno raro, que suele verse en casos de retraso mental o en niños sometidos a dejación negligente. Cuando aparece en el transcurso de enfermedades mentales graves (esquizofrenia) o retrasos del desarrollo (autismo) no se considera como un cuadro clínico en sí, sino como un síntoma más del problema primario. El DSM-III-R añade el criterio diagnóstico de presentarse al menos durante un mes. Una consecuencia de la pica que se ve con relativa frecuencia es el saturnismo el cual puede también provocar alteraciones de la conducta, imbricándose las diversas patologías.

RUMIACION

Este raro trastorno consiste en la regurgitación repetida de la comida, con pérdida de peso o incapacidad para alcanzar el peso normal. Suele aparecer en el primer

año de vida. Se acompaña de movimientos de la cabeza hacia atrás, con tensión y arqueado del cuello y la espalda, junto a movimientos succionantes con la lengua. Se considera un trastorno potencialmente grave, con hasta un 25 % de mortalidad. El olor nauseabundo del material regurgitado, que el niño parece disfrutar, bien escupiendo, bien masticando y engullendo para volver a rumiar, puede provocar la repulsa y el desánimo de los cuidadores (especialmente en instituciones). Al evitarse el contacto con el niño, el proceso puede evolucionar fatalmente. Ni que decir tiene que debe efectuarse diagnóstico diferencial con la hernia de hiatus, con algunos casos de estenosis pilórica (aunque ésta prpovoca más a menudo vómitos en chorro) y con infecciones del tracto intestinal, que también pueden discurrir con regurgitación.

CONDUCTA A SEGUIR (TRASTORNOS ALIMENTARIOS)

1. Solamente los trastornos funcionales (malos hábitos alimentarios) responden fácilmente a medidas simples de aconsejamiento familiar. Tales casos deben ser tratados por el pediatra, aunque pueden derivarse al

psiquiatra infantil si cursan con gran ansiedad familiar, o con riesgo potencial de complicarse y/o de convertirse en problemas más graves.

2. La anorexia nerviosa casi siempre requiere ingreso hospitalario. Mejor hacerlo en centros que dispongan servicios multidisciplinarios de patología alimentaria.

3. La bulimia nerviosa puede tratarse ambulatoriamente si es secundaria a una depresión. También pueden intentarse las técnicas conductistas de sensibilización encubierta, en casos determinados con sintomatología muy

concreta y repetitiva. Todos estos casos, y los raros síndromes de pica y rumiación, deben ser evaluados por paidopsiquiatras acostumbrados a tratar problemas de esta naturaleza.

TICS

Denominamos tic a un movimiento motor o una vocalización rápida, repetida, sin finalidad, arrítmica y estereotipada. Con frecuencia se considera que los tics son conscientes y voluntarios, pero difícilmente controlables. En otras ocasiones se

describen como actividades "**semivoluntarias**". Sus formas más graves son la enfermedad de Gilles de la Tourette y, en menor grado, el trastorno por tics motores o verbales crónicos. Es probable que ambos problemas tengan un parentesco biológico, lo cual parece desprenderse de su espectacular respuesta terapéutica a un antagonista de la dopamina, derivado de las butirofenonas (haloperidol).

Los tics pueden ser motores o verbales. Unos y otros se subdividen en simples y complejos, aunque los límites (marcados por el empleo de uno, pocos, varios o muchos grupos musculares) no están bien definidos. El DSM-IV reconoce entre los trastornos por tics: el trastorno de Gilles de la Tourette, los tics motores o verbales crónicos y los tics transitorios.

Todos ellos, especialmente en sus formas más complejas, deben estudiarse desde el punto de vista neurológico. No olvidemos que los tics, o movimientos parecidos, pueden presentarse en cuadros de intoxicación por anfetaminas, coreas de Sydenham (reumática) y de Huntington (degenerativa), enfermedad de Wilson (degeneración hepatolenticular por alteraciones del metabolismo del cobre), esclerosis múltiple, síndrome de Lesch-Nyan (hiperuricemia hereditaria), accidentes vasculares cerebrales, trastornos mentales orgánicos y esquizofrenia.

TRASTORNO DE LA TOURETTE

Según la descripción clásica consiste en la aparición de tics motores y verbales complejos, muy elaborados, incluyendo gruñidos, ladridos, olfateo ruidoso, tos estereotipada y coprolalia al menos en la mitad de los pacientes (uso de palabras soeces, obscenas o simplemente vulgares y malsonantes, de forma compulsiva). Los criterios del DSM-IV son un tanto vagos en cuanto a frecuencia: varias veces a lo largo del día, diariamente o intermitentemente alrededor de un período de al menos 1 año. La localización, el número, la frecuencia, la complejidad y la gravedad son variables con el paso del tiempo, y el comienzo de la enfermedad se localiza antes de los 21 años. Aunque no conste como criterio en el DSM-IV, es clásico considerar que los tics en la enfermedad de la Tourette aparecen más cuando el sujeto está solo, en tanto que pueden inhibirse en situaciones grupales.

El tratamiento puede incluir diversas técnicas psicoterápicas y farmacológicas. Las psicoterapias suelen ser netamente ineficaces, aunque pueden ser útiles para los cuadros emocionales asociados. Lo realmente notable es la respuesta al haloperidol.

Puede empezarse con dosis de 0.5 a 1 mg /día, aumentando de 0.5 a 1 mg cada día hasta llegar a la mínima dosis que produzca el máximo efecto. Deben temerse efectos secundarios de tipo extrapiramidal (acatisia, distonías de torsión, temblor, parkinsonismo), que parecen bastante idiosincráticos, y que pueden prevenirse con el empleo simultáneo de antiparkinsonianos (ej: Akineton, Artane). En algunos pacientes el haloperidol puede inducir un síndrome depresivo, lo que también deberá tenerse en cuenta.

TICS MOTORES O VERBALES CRONICOS

La diferencia básica con el síndrome de Gilles de la Tourette es que la gravedad es menor y el deterioro funcional no tan acusado. Por lo demás, los criterios del DSM-IV, son los mismos en uno y otro trastorno, e incluso hacen hincapié en el supuesto parentesco genético de tales alteraciones. También se trata de tics motores y verbales de más de 1 año de duración, y en el caso de tics crónicos no existiría jamás la coprolalia. El tratamiento de tales casos también debe intentarse con haloperidol, cuya respuesta, para muchos autores tan específica, permite el diagnóstico ex juvantibus.

TICS TRANSITORIOS

Se trata de los tics simples, sean únicos o múltiples, motores y/o verbales, al menos durante dos semanas, pero no más de 12 meses seguidos. Para su diagnóstico es excluyente la historia de enfermedades graves de tics: enfermedad de la Tourette o tics motores crónicos. La mayoría de estudios revelan que el trastorno es tres veces más frecuente en niños que en niñas. Los tics suelen empezar alrededor de los 6 años y mejoran espontáneamente en la mayoría de los niños. El comienzo debe cifrarse antes de los 21 años según los criterios del DSM-III-R. En algunos casos puede persistir hasta la vida adulta en forma transitoria, o pasar a crónicos.

TRATAMIENTO DE LOS TICS

El tratamiento de los tics transitorios exige, ante todo, una actitud tranquila por parte de la familia. Los tics son manifestaciones semivoluntarias y difícilmente controlables, pero que suelen aumentar en momentos de ansiedad. Si el niño se ve vigilado, reconvenido, culpado o menospreciado a causa del tic, le va a aumentar la ansiedad, con lo que aumentarán los tics.

Hacia 1973, N. H. Azrin, Director del Dpto. de Tratamientos en el Centro de

Desarrollo y Salud Mental Anna, en la localidad de Anna (Illinois) y profesor en la Univ. de Illinois Meridional, en Carbondale, describió un método de aprendizaje para el control de hábitos nerviosos, entre los que incluye los tics junto a tartamudez, onicofagia, tricotilofilia, tamborileo, ceceo, bruxismo, carraspeo, tos nerviosa, bizqueo, parpadeo o movimientos espasmódicos de los ojos, morderse el interior de la mejilla y el labio. En conjunto, se trata de una serie de actos motores, desde los muy simples (ej: parpadeo como tic) hasta los muy complejos (ej: arrancarse pelos de las cejas, llevarlos a la boca y triturarlos con los dientes). El tratamiento según el método de Azrin y Nunn consta de un plan amplio que incluye: Aprendizaje de una motivación para dejar el hábito; aprender a ser consciente del hábito; aprender una "**reacción de competencia**", esto es: una conducta que sea incompatible con el hábito, para ponerla en práctica cada vez que la persona detecte el inicio de éste, con lo que puede pararlo; reconocer la conducta asociada al hábito para luchar contra él desde su más incipiente manifestación; cobrar consciencia de las situaciones que tienden al hábito; adiestramiento en la relajación; búsqueda de apoyos sociales (amigos, parientes, etc.) que sepan que uno está dejando el hábito; práctica de las reacciones de competencia, hasta que se vuelvan automáticas; ensayos simbólicos, imaginando la lucha contra el hábito en diversidad de situaciones; exhibición de la mejora, buscando situaciones antes evitadas a causa del hábito (por ejemplo, ir a ciertos lugares públicos donde antes uno se avergonzaba de entrar a causa de sus tics); registro, llevando una gráfica de sus frecuencias y de sus progresos.

En el caso de los tics, las técnicas de relajación se practican esencialmente con los grupos musculares involucrados en los tics concretos de cada persona.

Un ejemplo de la técnica:

- a)** el niño es aleccionado a considerar las ventajas que tendrá cuando logre superar los tics;
- b)** aprende a detectar las situaciones que facilitan la producción de tics resumiéndolos en una lista (ej: nerviosismo, ser el centro de atención, viajando en autobús, al hablar por teléfono, al escribir una tarea, etc.);
- c)** aprende una reacción de competencia (ej: contracción isométrica de los músculos involucrados en el tic);

- d) ensaya intensamente el control del hábito, estando a solas y en un ambiente tranquilo;
- e) ensaya mentalmente y prepara su reacción ante las diversas circunstancias en que se le suele presentar el tic;
- f) busca el apoyo social de sus amigos, maestros, padres, hermanos, etc., pidiéndoles que le recuerden que está dejando el hábito, y que debe realizar los ejercicios;
- g) exhibe su mejoría ante los demás, participando en una conversación ante desconocidos, o solicitando hablar en clase (en general, actividades que antes evitaba por vergüenza);
- h) anota, a diario, sus progresos, llevando un registro y/o una gráfica de la frecuencia con que realiza los tics y de las veces en que es capaz de controlarlos.

La técnica completa de Azrin y Nunn consta en su obra "**Tratamiento de hábitos nerviosos**", traducida al español (Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1987). Es una excelente metodología que aporta una hábil solución para una serie de conductas, aparentemente inofensivas, pero que son causa de ansiedad en muchos niños... y en no menos padres.

CONDUCTA A SEGUIR (TICS)

1. Encuadre el trastorno en el grupo diagnóstico que corresponda.
2. En tics crónicos o en enfermedad de Gilles de la Tourette, vale la pena ensayar haloperidol... pero compruebe que alguien no lo haya recetado anteriormente. La cronicidad de los procesos hace que los padres acudan a

varios médicos, y no siempre citan espontáneamente sus trayectorias. Inicie dosis bajas p. ej. 1 gota equivale a 1 mg- al día, para subir de gota en gota hasta llegar a la mejoría; advierta de la posibilidad de efectos

extrapiramidales; prevéngalos o trátelos con antiparkinsonianos, biperideno (Akineton) por ejemplo, a dosis de 1-3 compr. al día.

3. Si le parece interesante aprenda la técnica de Azrin, yendo a la fuente original. No es un método dificultoso, y puede dar más de una alegría.

4. Derive al psiquiatra los casos más complejos. A veces se requieren estudios psicológicos en profundidad, y una acción psicoterápica orientada al medio familiar.

TRASTORNOS DE LA ELIMINACION

ENCOPRESIS FUNCIONAL

El DSM-IV define la encopresis funcional como la evacuación repetida e involuntaria (y raramente intencional) de las heces en lugares inadecuados para este propósito (por ejemplo, en armarios y en el suelo). Aunque no lo indica de forma explícita, cabe inferir que también entra aquí la defecación sobre la propia ropa, ya sea completa, ya en forma de "**lamida**". La encopresis puede ser primaria (se considera que la edad normal de control se extiende hasta los 4 años), y secundaria si empieza más tarde y después de un periodo de control; normalmente, entre los 4 y los 8 años en la mayor parte de casos.

Es clásico considerar (por ejemplo, así lo hace Ajuariaguerra en su obra "**Manuel de Psychiatrie de l'enfant**", Paris, 1970, que durante muchos años ha sido algo así como la biblia de la Psiquiatría infantil) que la encopresis es un problema cuya dificultad aumenta con el nivel de inteligencia del niño, por cuanto a mayor inteligencia mayores (y más complejos) son los mecanismos psicológicos del niño que mantienen el trastorno, en el caso de que éste produzca algún beneficio secundario inconsciente.

Cuadros afines a la encopresis están descritos en la bibliografía psiquiátrica infantil. Así, Woodmansey (1968) describe el "**defecador con incontinencia**", caracterizado también por una "**defecación retrasada**". En los casos descritos por dicho autor, los niños no lograban evacuar en presencia de la madre o en circunstancias que les recordasen los esfuerzos del aprendizaje esfinteriano. El autor atribuye el problema a perturbaciones de este aprendizaje en forma de presiones excesivas o de exigencias inadecuadas a una edad demasiado temprana. En estas condiciones, el niño/a se defeca encima, o sobre la cama, etc., lejos de las circunstancias propias de la defecación normal.

Berg y Jones (1965) describen el "**defecador plácido**": un niño procedente de un

hogar tranquilo, no angustiante, y cuyo trastorno principal es no emplear el WC. Los mismos autores han hallado casos de lo que denominan "**defecador negativo**", en quien la encopresis es un claro acto punitivo hacia unos padres con quienes ha entrado en conflicto.

Hemos visto casos de encopresis como forma clínica de un estreñimiento crónico, sin patología psicológica demostrable. En estos casos existe una incoordinación involuntaria en la defecación, que suele cursar con dolor. Pueden ser tratados con laxantes (lactulose) y con reeducación de los hábitos defecatorios.

Los tratamientos de psicoterapia individual no han demostrado unos resultados brillantes a corto o medio plazo. A largo plazo los resultados de la psicoterapia pueden confundirse con las mejorías espontáneas que se presentan aún en el caso de no hacer ningún tipo de tratamiento. También pueden considerarse medidas psicoterápicas que involucren a la madre, y que emplean técnicas lúdicas que signifiquen una simbólica manipulación de heces: pintura de dedos, modelación con barro, etc.

Vale la pena considerar también una serie de normas encaminadas a conseguir que la encopresis no se constituya en demanda de protección o de atención y que permitan prevenir o corregir el beneficio secundario. De hecho, serían dos las normas necesarias:

a) No prestarle al niño atención en el momento de la encopresis, ni por causa de ella. No hacerle caso; ni siquiera para reconvenirle. Mostrarle una actitud de serena indiferencia y de neutralidad afectiva.

b) Imponerle, como norma inamovible, la obligación de responsabilizarse de la limpieza de su ropa cuando tenga problemas encopréticos. Ni siquiera será necesario que avise: simplemente, debe ir al lavabo o al

fregadero y lavarse la ropa interior sucia después de haberse limpiado en el bidet y de haberse mudado.

La encopresis puede estar asociada a malos hábitos de aprendizaje de la higiene evacuatoria, como puede ser el empleo de exigencias angustiantes en los primeros intentos del niño por aprender a defecar voluntariamente. También, en encopresis secundaria, se suelen invocar mecanismos regresivos ante traumas ambientales (nacimiento de un hermano, inicio de la escuela).

Hay que tener en cuenta una posibilidad nada despreciable: la encopresis puede ser el síntoma de una depresión infantil. En el capítulo de depresión hablábamos de que, en muchas ocasiones, la sintomatología depresiva infantil incluye elementos acompañantes, aparentemente no depresivos, y que a veces son los más evidentes en la clínica. La encopresis puede ser uno de ellos. Siempre, ante un caso de encopresis, es necesario evaluar el estado de ánimo y/o validar el diagnóstico explorando la respuesta a la medicación.

ENURESIS FUNCIONAL

El DSM-IV define la enuresis funcional como una emisión involuntaria o intencional de orina durante el día o por la noche, en la cama o en la ropa, a una edad en la que se espera que haya continencia. Señalemos que otros autores consideran que la enuresis es nocturna por definición, reservando el nombre de incontinencia para la emisión de orina durante el día. De todas maneras también es correcto considerar que en la incontinencia urinaria hay emisión de orina durante el día y la noche.

Otros criterios del DSM son: frecuencia de al menos 2 episodios al mes en niños entre 5 y 6 años, o 1 episodio al mes en niños mayores; edad cronológica de 5 años y edad mental de 4 años. Lógicamente deben excluirse las incontinencias debidas a problemas orgánicos (diabetes, infecciones urinarias, epilepsia) o a las coincidentes con potomanía. La enuresis es secundaria si viene precedida de un período de continencia de al menos 1 año, y primaria en caso contrario. También puede considerarse regular o esporádica.

El control del esfínter vesical acontece en forma evolutiva. Hacia los 15-18 meses el niño puede anunciar que está mojado y puede anticipar que tiene pipí. Empieza a identificar las señales que advierten de la necesidad de controlar (vejiga, ano). A los 18-24 meses advierte con el suficiente tiempo como para llevarlo al orinal o al inodoro. Alrededor de los 2 años y medio aprende a obrar por sí mismo, y se inicia el control nocturno. Este se conseguirá alrededor de los 4-5 años.

Se aceptan, como factores predisponentes de enuresis, el retraso de desarrollo en la musculatura vesical, la incapacidad vesical para adaptarse al contenido de orina sin cambios en la presión intravesical, (lo que da lugar a un bajo umbral de vaciamiento involuntario), el retraso en la implantación de hábitos higiénicos, y el

estrés psicosocial (ej: nacimiento de un hermano, inicio de la escuela). También se han invocado: conflictos dinámicos, factores genéticos (elevado porcentaje de antecedentes directos), trastornos del sueño y otros trastornos psíquicos, depresión por ejemplo.

Al parecer se trata de un problema que evoluciona favorablemente con el paso del tiempo. Los datos del DSM citan un 7 % en niños y un 3 % en niñas, hacia los 5 años, en tanto que a los 18 años solamente queda el 1 % de varones y es prácticamente inexistente en mujeres.

El tratamiento de la enuresis suscita amplias discusiones. Como posturas extremas hallaríamos la "**optimista**", que recomienda esperar a que el paso del tiempo solucione el problema, y la "**pesimista**" que consiste en dar fármacos junto a la aplicación de aparatos de alarma y técnicas de entrenamiento. Veamos las posibilidades una por una:

1. No hacer nada. En el DSM advierte que a los 18 años el problema está resuelto en todas las niñas y en el 99 % de varones. No parece una mala postura... si uno puede tomarse tiempo, y el caso no está complicado

(ansiedad del niño o de la familia, actitudes de autoinculpación, limitación de actividades, etc.) Como mínimo, puede invocarse esta postura como consecuencia inevitable del fracaso de todas las demás.

2. Medicación. Suele emplearse algún antidepresivo tricíclico. No está claro el mecanismo, aunque se invocan cambios en el ritmo y la profundidad del sueño, efectos anticolinérgicos y aumento de la capacidad de la

vejiga. Sea como sea, el efecto de los antidepresivos (imipramina y clomipramina son los más probados) suele ser positivo en el 50-85 % de los casos según autores. Todo el mundo está de acuerdo en la gran cantidad

de recidivas que se producen al dejar la medicación, por lo que cabe ser prudentes en su mantenimiento. Personalmente no empiezo a retirar los antidepresivos hasta que la mejoría del 100 % se ha producido durante

unos 5 meses, y la retirada se hace en forma gradual. Las dosis empleadas (tanto de clomipramina como de imipramina) son inicialmente bajas, de unos 10 mg/día, llegando paulatinamente a dosis de 1,2 a 2 mg/kg de

peso/día. Cabe advertir a los padres acerca de los efectos secundarios, anticolinérgicos (sequedad de boca, posible estreñimiento, retención de orina, etc.) poco frecuentes en niños.

3. Aparato antienurético de alarma ("pipí-stop"). Consiste en un artilugio compuesto por un timbre de alarma y un detector de humedad, que cierra el circuito al mojarse. El detector puede ser un sensor ad hoc, o dos

simples rejillas separadas por una fina capa de algodón. Una gota de orina ya actúa como electrolito y activa la alarma. Para que el invento funcione es necesario mantenerlo durante un tiempo relativamente largo, que

puede ser de hasta dos meses. Se espera que se active un reflejo condicionado, de modo que las señales internas de pronta emisión urinaria disparen la activación cerebral necesaria para controlar la orina, o para

despertar al niño. Es necesario que el niño esté motivado para el tratamiento y que sea instruido a levantarse, orinar, cambiar el pijama si fuera necesario, y volver a la cama conectando de nuevo el aparato por si

hubiera una segunda necesidad. Algunos autores aseguran una elevación del porcentaje de éxitos asociando el aparato antienurético a la medicación con imipramina. Un detalle: la mayor parte de alarmas del mercado

suenan demasiado flojo y no despiertan al niño. Es práctico hacerse construir uno mismo el circuito, con lo que el timbre se puede colocar de acuerdo a la intensidad del sueño de cada niño (aparte de que se divide

por 10 el costo del instrumento).

4. Medidas sobre la cantidad de líquido ingerido. La restricción de líquidos es inefectiva, ya que angustia al niño y no provoca sino reducción de la frecuencia de micción. Lo mismo cabe decir de la administración de

CINa en cápsulas. La sobreadministración de líquido se invoca en ocasiones como medio de agrandar la vejiga (?) o de ayuda para provocar más ensayos para el aprendizaje.

5. Técnicas de entrenamiento (Azrin, Snned y Fox, 1972). Se trata de una técnica

compleja y muy estructurada, que incluye varios pasos: uso del aparato de alarma, práctica positiva (entrenamiento de la conducta

correcta: fingir que se tienen ganas de orinar durante la noche, levantarse, ir al baño... haciendo unos 20 ensayos); entrenamiento en retención (despertando al niño cada hora durante la primera noche, pregun- tándole

si puede aguantarse una hora más o si desea orinar ahora); autolimpieza; refuerzo social (alabanzas, premios, etc.) contingente a la respuesta). El tratamiento consta de una fase intensiva (primera noche, bastante

movida para todos), postentrenamiento con alarma hasta lograr 7 noches secas, y fase de retirada progresiva, hasta lograr un mínimo de 7 noches secas sin artefacto.

CONDUCTA A SEGUIR (TRASTORNOS DE LA ELIMINACION)

1. La encopresis casi siempre requiere un control psiquiátrico pues es un síntoma que puede aparecer por múltiples causas, algunas de las cuales requieren un tratamiento psicoterápico. Si se aprecia estado de ánimo

depresivo, en forma clara, vale la pena ensayar tratamiento con antidepresivos tricíclicos (ver apartado 16 de la parte II) y/o con lactulose, en dosis única nocturna.

2. No tratar la enuresis implica esperar la mejoría espontánea del proceso, cuya frecuencia va disminuyendo con la edad hasta desaparecer casi por completo a los 18 años. Es necesario constatar que el proceso no sea

secundario a una patología orgánica, y aconsejar paciencia. No es posible efectuar esta espera en casos complicados, ya sea por ansiedad, ya por sentimientos de culpabilidad, o bien si el cuadro provoca limitaciones.

Puede iniciarse un tratamiento, en una primera fase, con antidepresivos (imipramina o clomipramina, dosis de 1.2 a 2 mg por kg de peso y día). Si no se obtiene respuesta terapéutica en 1 mes no vale la pena insistir.

3. Una segunda fase del tratamiento puede consistir en el empleo de alarma con aparato antienurético, combinada o no con la medicación. Las técnicas de aprendizaje (tipo Azrin) son complejas y requieren su aplicación

por un especialista versado en técnicas para la modificación del comportamiento.

DEPRESION EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

CONCEPTO DE DEPRESION EN LA INFANCIA

¿EXISTEN "TIPOS" DE DEPRESION (ENDOGENA, REACTIVA, ETC.)?

BASES BIOLÓGICAS DE LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS

CONFIRMACION DEL DIAGNOSTICO

EXPLORACION PSICOLOGICA COMPLEMENTARIA

TRATAMIENTO DE LA DEPRESION INFANTIL

¿CUÁL ES LA FORMA DE EMPLEAR ANTIDEPRESIVOS EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA?

OTRAS POSIBILIDADES FARMACOLOGICAS

PSICOTERAPIA EN LAS DEPRESIONES INFANTILES

CONDUCTA A SEGUIR (DEPRESION INFANTIL)

CONCEPTO DE DEPRESION EN LA INFANCIA

La historia de la depresión infantil ha atravesado diferentes avatares. De ser intensamente cuestionada o negada, a ser considerada una de las más frecuentes causas de consulta psicopediátrica. En el apéndice 10 exponemos una breve historia acerca del concepto, su evolución y su tratamiento.

La depresión infantil posee algunas características similares a la depresión en el adulto, aunque con síntomas acompañantes peculiares. Los dos síntomas básicos de las depresiones en la edad adulta (bajo estado de ánimo, y anhedonia o dificultad para disfrutar) no siempre son los los más importantes en la infancia. En una investigación personal realizada entre 1973 y 1977 acerca de la identificación de síntomas-guía que sirvieran para predecir el éxito de un tratamiento antidepresivo,

los 6 síntomas guía (entre un total de 150 posibles) que cumplían los requisitos previos que me había fijado como hipótesis de trabajo (discriminar depresivos de normales, discriminar depresivos de angustiados y mejorar significativamente tras el tratamiento AD) fueron los siguientes:

- Desánimo.
- Astenia inmotivada (sin causa orgánica ni atribuible a cansancio "**normal**").
- Irritabilidad.
- Indecisión.
- Sentimientos negativos acerca de uno mismo.
- Sensación de incapacidad y de fracaso.

En el DSM-IV existen también todos estos síntomas como criterios para el diagnóstico de la depresión. Allí se señala también que la irritabilidad suele ser más importante que el desánimo en las depresiones de los niños y de los adolescentes.

Los síntomas diferenciales de la depresión en la niñez y en la adolescencia son muy variados. Mi impresión es que la depresión en los niños y adolescentes se manifiesta a través de cualquier síntoma que signifique un empeoramiento del estado emocional, del estado afectivo, o que implique un descenso del rendimiento o un aumento de la conflictividad.

Expuesto de esta forma, vemos que cualquier síntoma que constituya consulta en psicología infantil puede ser debido a una depresión. Es por ello que el diagnóstico diferencial de las depresiones debería ser la asignatura más importante de quienes se dedican a la psiquiatría o a la psicología infantil. Como veremos más adelante, la depresión es una enfermedad orgánica con múltiples manifestaciones, y esta proteica exteriorización puede llevar a confusión a quienes no tengan claro el concepto. Decía el Prof. Máximo Soriano, mi llorado maestro de Patología Médica, que "**solamente vemos lo que hemos aprendido a ver**", y que, si nos falla el conocimiento acerca de las manifestaciones patológicas y de su significación, podemos pasar por alto síntomas relevantes... y lo que es peor, sin siquiera sospecharlo.

Aprendamos, pues, a ver la depresión infantil. En la tabla exponemos los síntomas

diferenciales que consideramos más importantes según la edad. Bien se presenten en racimos, bien aislados, nos deben incitar a sospechar una depresión y a poner en marcha los medios para diagnosticarla o descartarla.

Síntomas de la depresión infantil según la edad.

Edad Síntomas

Inferior a 7 años

Llanto inmotivado.

Quejas somáticas.

Irritabilidad.

Detenciones del desarrollo.

Fobia escolar.

Encopresis.

7 años a edad puberal

Quejas somáticas.

Agitación psicomotriz y ansiedad (no reactivas a nada en concreto).

Agresividad.

Apatía y tristeza. Sensación de "aburrimiento".

Sensación de "estar superado por las exigencias".

Falta de concentración.

Bajo rendimiento escolar. Problemas importantes de desadaptación escolar;

Fobia escolar.

Trastornos de la eliminación.

Trastornos del sueño. Cambios en los hábitos de sueño.

Astenia y fatiga o pérdida de energía.

Anorexia.

Alteraciones en la esfera sexual, hipersexualidad.

Indecisión.

Ideas o conductas obsesivas.

Ideas de muerte recurrentes (no necesariamente ideas de suicidio).

Preguntas angustiadas acerca del más allá.

Adolescencia Mismos síntomas que en la edad prepuberal.

Conducta negativista o claramente antisocial..

Hurtos.

Agresividad.

Consumo de alcohol y/o drogas.

Deseos de marchar de casa.

Sentimiento de no ser comprendido (alienación) o aprobado.

Malhumor e irritabilidad.

Desgana para cooperar en actividades familiares.

Tendencia a recluirse en la propia habitación.

Desinterés por el aseo personal .

Dificultades escolares.

Retraimiento social con hipersensibilidad; especial respuesta al rechazo en relaciones amorosas.

Trastorno del estado de ánimo, desmoralización y falta de alegría.

Desinterés por cosas que antes le atraían.

Combinado de diversos autores: Kuhn, Petti, Puig Antich, Cantwell y Carson, Kaplan y Sadock,, Romeu.

Visto de esta manera, el concepto de depresión en la infancia se amplía en forma considerable. **En mi consulta empleamos el siguiente axioma: "Cualquier trastorno emocional en un niño, mientras no se demuestre lo contrario, es debido a una depresión"**. A veces somos aún más estrictos: Cualquier niño que entre por la puerta de nuestra consulta, es un depresivo a menos que demos lo contrario.

Cualquier trastorno emocional que se manifieste a través de síntomas en la conducta o en los aprendizajes, puede ser debido a una depresión. Cualquier cambio de conducta, a peor, en un niño, puede ser un índice de depresión.

La certeza diagnóstica la tendremos cuando administremos antidepresivos: Cualquier trastorno que mejora con antidepresivos, puede ser considerado como depresión. Lo que llamamos depresión, o trastorno depresivo, es, en realidad, una amalgama de trastornos unidos por el denominador común de comportar unos cambios bioquímicos concretos (trastorno de la utilización de los neurotransmisores: catecolaminas y serotonina) y que mejora con el tratamiento pertinente, lo que permite el diagnóstico ex juvantibus.

¿EXISTEN "TIPOS" DE DEPRESION (ENDOGENA, REACTIVA, ETC.)?

Las psicopatologías clásicas solían estar más centradas en la descripción de los procesos que en su tratamiento. Ello es lógico porque la aparición de tratamientos psiquiátricos eficaces no tiene muchas décadas de vida. Complejas explicaciones fenomenológicas o psicodinámicas, así como clasificaciones arbitrarias (en las que se mezclaban criterios descriptivos con etiopatogénicos) son propias de las nosologías anteriores a la década de los sesenta, y siguen perviviendo con mayor o menor énfasis en bastantes tratados actuales.

Nosotros tomamos partido por las clasificaciones descriptivas (como el DSM o el ICE X), y preferimos evitar clasificaciones inconsistentes o veleidosas. En el caso de la depresión infantil, con su amplia variabilidad, las clasificaciones podrían extenderse hasta el infinito.

Nuestra postura es que toda depresión tiene unos factores endógenos (genéticos,

bioquímicos) y unos factores exógenos (desencadenantes), y que todos ellos deben ser investigados y tratados en la medida de lo posible. Elegimos las clasificaciones de base clínica (especialmente a la manera del DSM) por su neutralidad doctrinal y por su objetividad.

BASES BIOLÓGICAS DE LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS

Desde el descubrimiento de la acción antidepresiva de la imipramina, por Roland Kuhn en 1958, ha sido posible investigar las bases bioquímicas de los trastornos depresivos. Existe un problema de neurotransmisión, con déficit en la función neurotransmisora de la serotonina y/o las catecolaminas noradrenalina y dopamina. El fenómeno puede estar causado por un bajo nivel de síntesis de los neurotransmisores, un exceso de destrucción (por los enzimas monoaminoxidasa y/o catecolamin-orto-metil-transferasa), un exceso de recaptación por la primera neurona, una mala utilización por baja permeabilidad de los receptores de la segunda neurona, o un déficit de transmisión en esta segunda neurona (fallo del segundo mediador). Es razonable pensar que todos los mecanismos citados están involucrados, ya sea de forma primaria o secundaria. El estado actual de los conocimientos induce a pensar que sea cual sea el tipo de depresión, existe alteración bioquímica. En el DSM-IV sigue el criterio de no efectuar clasificaciones etiopatogénicas (por ej.: depresión endógena, exógena, reactiva, neurótica...) sino simplemente sindrómicas. De esta forma el origen queda sujeto a las circunstancias peculiares de cada caso individual (y a la particular concepción psiquiátrica de quien diagnostique).

La depresión es una enfermedad orgánica. Muchos de sus síntomas son psíquicos, pero otros (astenia, trastornos del sueño, falta de concentración, etc.) afectan a la esfera física. Las depresiones, todas las depresiones, tienen un claro componente bioquímico cerebral.

Desde 1978 y a través de los trabajos de Joaquín Puig-Antich (Director del Servicio de Investigación Clínica en Psiquiatría Infantil, Columbia University) se comprueba que las depresiones infantiles responden a similares parámetros biológicos que las depresiones en adultos. En la tabla exponemos los marcadores biológicos más frecuentes.

Hallazgos biológicos más importantes en depresión

Prueba Técnica Valoración

DST Supresión de cortisol con dexametasona. Administración de 1 mg de dexametasona a las 23 horas. Valoración a las 16 horas del siguiente día. Cifras superiores a 5 mg/dl expresan no supresión de cortisol. Positivo en cuanto a depresión mayor. Índice de buena respuesta al tratamiento biológico.

GH (Hormona del crecimiento) Inducir secreción de hormona del crecimiento mediante hipoglucemia (insulina) o clonidina. Respuesta pobre es índice de depresión.

Estimulación con TRH Inyección i.v. de 500 mg de TRH (hormona liberadora de tirotrofina) que produce un aumento de la LH sérica. Menos de 7 m UL/ml de aumento sobre el valor inicial: respuesta débil que se asocia a depresión.

Determinación de metabolitos de catecolaminas en LCR u orina 5-HIAA, en LCR 5-HIAA (ácido 5-hidroxi indol acético), HVA (ácido homovanílico) y MHPG (metoxi 4 fenil etilen glicol) en orina.

5-HIAA bajo en LCR se asocia a conducta violenta o depresión con ideas graves de suicidio.

Metabolitos bajos en orina (especialmente MHPG) se interpretan como signo de depresión.

Polisomnigrafía EEG, ECG, EOG (electróculografía), EMG, expansión torácica, ingurgitación peneana, saturación de oxígeno, movimiento corporal, temperatura corporal, RGC (respuesta galvánica cutánea). Hiposomnia (85% de pacientes)

Disminución del sueño de onda lenta (delta) y estadios 3 y 4 del sueño más cortos).

Tiempo de latencia de los REM acortado.

Proporción de REM en la primera parte de la noche aumentada.

Mayor densidad de REM total.

CONFIRMACION DEL DIAGNOSTICO

Se efectúa, en una primera fase, de forma clínica. Es preciso profundizar en la

entrevista con el niño planteándole preguntas acerca de su estado de ánimo y de los síntomas depresivos más relevantes (de acuerdo con la tabla 16.1). En los apéndices ofrecemos una historia clínica programada para depresiones, que hemos adaptado a partir de la original de Puig Antich.

No nos debe asustar el hecho de plantear este tipo de preguntas a los niños o adolescentes porque, en general, acogen de buen grado las sugerencias acerca de asuntos que les preocupan pero que no son capaces de verbalizar, bien porque no encuentran las expresiones adecuadas, bien porque creen que no van a ser comprendidos por los adultos.

En mi consulta empleo la siguiente estrategia para las primeras consultas en las que sospecho depresión: en primer lugar inicio la entrevista con los padres. A continuación hago pasar al niño, prosigo manteniendo con él una charla intrascendente para que tenga tiempo de aclimatarse a la nueva situación, y le conduzco a la sala contigua de exploración. Los padres quedan en la zona de entrevistas de mi despacho, pero pudiendo ver lo que en la sala anexa acontece. Practico una exploración neurológica completa, explicándole al niño todo lo que vamos haciendo y su utilidad. Seguidamente le conecto el polígrafo electrónico y le coloco echado en la camilla, con la luz atenuada. Le permito ver la pantalla del polígrafo y le doy explicaciones acerca de las gráficas que allí aparecen (EEG, conductancia cutánea, tacocardiograma, temperatura cutánea...)

Todo ello crea un "**distanciamiento**" que hace que el niño "**se olvide**" de que sus padres están allí al lado. A partir de este momento, y bajo control poligráfico, efectúo la anamnesis siguiendo las pautas de la historia clínica programada, junto a preguntas "neutras" destinadas a matizar las reacciones de ansiedad que ciertos temas despiertan. El empleo del polígrafo es de gran ayuda para detectar los puntos clave en cuanto a conflictividad o las preocupaciones más angustiosas de los pequeños. Poco a poco, el niño va explicando sus inquietudes, sus temores, sus síntomas físicos y lo que piensa acerca de ellos, su valoración acerca de sí mismo, lo que cree que los demás piensan acerca de él, sus ideas sobre de la muerte y sus posibles pensamientos de suicidio...

Los padres asisten al proceso desde el despacho contiguo, y pueden ver también la pantalla con las curvas poligráficas cuyos cambios dramáticos son fáciles de percibir e interpretar. Muchos de ellos escuchan por vez primera aseveraciones de

su hijo, las cuales ni siquiera sospechaban. Al acabar la anamnesis (siempre con preguntas neutras o comentarios acerca de actividades lúdicas), acompaño al niño a la sala de espera, no sin anunciarle que volverá otros días para seguir trabajando con él. La vuelta al despacho para acabar la conversación con los padres puede ser impresionante: muchas veces los encuentro anonadados por lo que acaban de escuchar, y muy especialmente, porque se dan cuenta de la sima comunicativa que la mayoría tienen abierta con sus hijos. A partir de ahí, es relativamente fácil el proceso psicoterápico sobre ellos (los padres) que, como más adelante exponremos, es tanto o más importante que el que podemos hacer con los niños.

EXPLORACION PSICOLOGICA COMPLEMENTARIA

La exploración psicológica de los niños con probable depresión comporta un estudio amplio de los factores que intervienen en cada caso particular (procesos de aprendizaje, capacidades básicas, maduración neuropsicológica, adquisición de conocimientos, lenguaje, hábitos, personalidad) con especial insistencia sobre los signos directos e indirectos de las depresiones. Tal y como exponemos en los apéndices correspondientes nuestras pruebas psicológicas preferidas para estos casos son la escala TAMAI y la escala CDS, ambas editadas por TEA Ediciones.

Con estas exploraciones, y una amplia check-list de posibles síntomas (tabla 16.1) tenemos ya caracterizado el caso, y disponemos de una serie de parámetros objetivos que ir midiendo a lo largo del proceso para comprobar fidedignamente la mejoría o empeoramiento. Pasamos, pues, a la fase de tratamiento.

TRATAMIENTO DE LA DEPRESION INFANTIL

La depresión infantil, al igual que la de los adultos, responde bien a la combinación de dos tipos de tratamiento:

- 1. Acción psicoterápica, preferentemente cognitiva, que debe extenderse al entorno familiar.**
- 2. Tratamiento farmacológico con psicofármacos antidepresivos (AD).**

Comentábamos más arriba que en toda depresión hay factores bioquímicos. También en toda depresión hay factores psicológicos, y de ahí que la combinación de terapéuticas que aborden ambos factores sean lo más eficaz.

Roland Kuhn, descubridor del efecto antidepresivo de la imipramina en 1958, inició junto a su esposa Verena (psiquiatra infantil) el tratamiento farmacológico de niños depresivos ya ese mismo año. Vale la pena releer un informe suyo de 1962: **"Todos aquéllos que estén familiarizados con las características de la depresión en niños, todos aquéllos que experimentan los cambios espectaculares que se producen en un niño bajo tratamiento, transformándose en otro individuo apenas reconocible pero infinitamente mejor, todos aquéllos, digo, desarrollan una mayor agudeza diagnóstica para reconocer tales alteraciones en el futuro"**.

Los antidepresivos en los que existe mayor bibliografía en tratamientos infantiles son la imipramina, la clomipramina y la maprotilina (llamados antidepresivos cíclicos, a causa de la forma de su molécula). Es conveniente iniciar el tratamiento con dosis relativamente bajas (1 mg/kg de peso y día), para instaurar en un plazo corto, de 5 a 10 días, las dosis terapéuticas. Estas oscilan entre 2 y 3 mg/kg de peso/día para imipramina y clomipramina, y hasta 4 mg/kg de peso/día para la maprotilina.

Desde hace unos 15 años se han descubierto antidepresivos correspondientes a un nuevo grupo terapéutico: inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina. De entre ellos, la fluoxetina (empleada terapéuticamente a partir de 1988) ha venido a ser el antidepresivo más empleado en todo el mundo. Bien es verdad que no existe una amplia bibliografía del empleo de fluoxetina en niños. Pero las ventajas del empleo de fluoxetina en adultos son tan significativas que cabe predecir, a corto o medio plazo, similar éxito en el tratamiento de las depresiones infantiles. De hecho, en los niños, la mayor actividad metabólica suele permitir dosis relativamente mayores que en adultos (relaciones más altas de miligramos por kg de peso) con menores efectos adversos. Si atendemos a su apetencia por receptores sinápticos, la especificidad de la fluoxetina (ver tabla 16.3) augura el mismo relevante futuro en los tratamientos pediátricos que en el actual tratamiento de adultos. Personalmente hemos empleado la fluoxetina en niños/as depresivos a partir de los 9 años, con dosis entre 20 y 40 mg/día, y con resultados extremadamente positivos.

Tabla

Apetencia de los antidepresivos por diversos receptores sinápticos.

Inhibición de la recaptación Afinidad por receptores

Fármaco Noradrenalina Serotonina Colinérgico Histamina (H1) • 2 adrenérgico

Imipramina 5 3 5 3 7

Maprotilina 3 10 7 - 9

ISRS 8 1 10 -

Cuanto mayor es la cifra, menor es la potencia de afinidad. Maprotilina es muy noradrenérgica en tanto que fluoxetina, casi exclusivamente serotoninérgica, posee la menor afinidad por receptores muscarínicos lo que explica sus escasos o nulos efectos anticolinérgicos.

Los niveles plasmáticos terapéuticos están bien delimitados para los AD cíclicos en adultos (60-200 ng/ml para imipramina y clomipramina, y de 180-400 para maprotilina). No existen evidencias de niveles terapéuticos válidos para la fluoxetina.

Los efectos secundarios de los antidepresivos cíclicos, casi siempre anticolinérgicos (sequedad de boca, estreñimiento, midriasis, retención urinaria) son muy raros en niños los cuales muestran un escaso secundarismo, como sucede también en los tratamientos con psicoestimulantes. Los riesgos de cardiotoxicidad, derivados también del efecto anticolinérgico, existen únicamente en tratamientos largos y a dosis elevadas. De hecho son rarísimos o inexistentes en la infancia, aunque pueden evaluarse

mediante control ECG. Los antidepresivos cíclicos, especialmente la maprotilina, disminuyen el umbral convulsivante, por lo que es conveniente una evaluación del EEG antes de su empleo.

Un detalle interesante: los AD llevan en sí mismos una especie de "garantía". Si son administrados a un no depresivo crean evidentes efectos adversos, de tipo colateral (es decir, debidos al mismo efecto terapéutico), y esto es aún más evidente si se administran a alguien con ansiedad primaria. En estos casos, los síntomas patológicos (ansiedad especialmente) se agudizan aún a dosis pequeñas, lo cual puede ser aprovechado (diagnóstico ex juvantibus) para deshechar el diagnóstico de depresión.

¿CUÁL ES LA FORMA DE EMPLEAR ANTIDEPRESIVOS EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA?

Un primer episodio depresivo debe tratarse durante unos 6 meses, no dudando en alargar este tiempo a unos 18 meses en el caso de una depresión grave o de un segundo episodio.

Es aconsejable emplear monoterapia, y esperar 3-6 semanas para evaluar la respuesta clínica.

La medicación con antidepresivos ciclicos debe instaurarse en forma gradual, llegando a las dosis terapéuticas en unos 6-10 días. Debe prevenirse a la familia acerca de los siguientes puntos:

- 1.** Los primeros días hay efectos secundarios anticolinérgicos que irán minimizándose a lo largo del tratamiento en casi todos los casos.
- 2.** Si los primeros días aparece somnolencia, se interpreta como signo de buen pronóstico (los antidepresivos no dan somnolencia ni sedación en personas no depresivas).
- 3.** El efecto terapéutico suele tardar entre 2-3 semanas.

Si empleamos fluoxetina, la estrategia es distinta. Desde el primer día emplearemos dosis de 10-20 mg, que aumentaremos a 40 mg (en una sola dosis matinal) en el caso de no haber suficiente respuesta terapéutica en unas tres semanas. Un 70 % de casos responden con 20 mg, llegando al 80 % la cifra de respondientes con 40 mg/día. No hay evidencias de que aumentar las dosis produzca mejores efectos (salvo en el caso de bulimias).

Un detalle: las cápsulas comerciales de fluoxetina contienen 20 mg. Es factible disolver el polvo en zumo, con lo que podemos fraccionar la dosis. El vaso con el resto de la solución debe guardarse en la nevera hasta su empleo al siguiente día. En la tabla 16.4 exponemos las particularidades de los diversos tratamientos.

En 2-3 semanas debemos notar los primeros signos de mejoría: se atenúan los signos y síntomas que habían sido la expresión del trastorno depresivo. En 6 semanas debemos llegar a una mejoría clara, pero aún inestable (con días de empeoramiento y/o altibajos). Hacia las 12 semanas deberíamos obtener una

mejoría estable. En caso de no ser así, sería necesario rehacer la estrategia:

- a. Si no hay respuesta alguna: Cambiar de AD. Reiniciar el proceso.
- b. Si la respuesta terapéutica es parcialmente favorable: Controlar niveles plasmáticos para reajustar la dosis. Aumentar dosis. Combinar dos o más AD. Combinar carbamacepina, litio o derivados del ácido valproico.

Una vez instaurada la mejoría, es conveniente mantener dosis terapéuticas durante un plazo de 6-18 meses, para bajarlas luego en el plazo de uno a dos meses más. Es prudente evitar la coincidencia del cese del tratamiento con los períodos de mayor riesgo (otoño y primavera especialmente, situaciones de pérdida afectiva, etc.)

Particularidades de diversos antidepresivos.

Fármaco Dosificación Características - efectos secundarios - vigilancia

Imipramina (Tofranil®) de 1-2 mg/kg/día. Máximo: 5 mg/kg/día Efectos anticolinérgicos: sequedad de boca, estreñimiento, sudoración, lentitud de la acomodación visual, temblor, hipotensión, alteraciones de la conducción cardíaca. Posibilidad de controlar mediante niveles plasmáticos.

Clomipramina (Anafranil®) idem Igual que la imipramina. Efecto interesante sobre trastornos obsesivos ligados a las depresiones.

Maprotilina (Ludiomil®) idem Igual que la imipramina, con menos efectos anticolinérgicos. Sedación durante los primeros días. Disminución del umbral convulsivante aún en personas con EEG normal.

Fluoxetina (Prozac®) 10-40 mg/día en una sola dosis (mañana o mediodía) No tiene efectos secundarios anticolinérgicos. Posibilidad de presentarse náuseas y pérdida de apetito (interesante en bulimias).

OTRAS POSIBILIDADES FARMACOLOGICAS

Es factible efectuar asociaciones farmacológicas con los antidepresivos. Son las siguientes:

1. Benzodiacepinas (Bz). Nuestro consejo es emplearlas únicamente como hipnóticos en aquellos casos en los que coexista un insomnio manifiesto, que se

muestre además como un síntoma destacado y/o especialmente

molesto. En este caso preferimos las de vida media intermedia (5-8 horas); nuestra elección es el lormetazepan (Loramet®, Noctamid®) a dosis de 1-2 mg en dosis única nocturna, disminuyendo la dosis hasta retirar

el fármaco en el plazo de unas 6 semanas.

No es necesario, normalmente, emplear benzodiazepinas como ansiolíticos durante el día para los pacientes depresivos. La ansiedad del depresivo disminuye gradualmente hasta desaparecer con el empleo de los

antidepresivos. Para un paciente depresivo, el mejor ansiolítico es un antidepresivo. En algunos casos muy contados, con fobias graves o con crisis de ansiedad concomitantes con la depresión, es factible el empleo de

benzodiazepinas (cuyas reglas exponemos en el capítulo dedicado a ansiedad). Señalemos una vez más que el tiempo de duración del tratamiento suele ser limitado, pues los síntomas de ansiedad suelen mitigarse por

completo con la aparición del efecto global de los antidepresivos (3-12 semanas).

2. Neurolépticos antipsicóticos. Pueden emplearse en los raros casos de depresiones con síntomas psicóticos, o en los no menos raros trastornos mixtos depresión-esquizofrenia (llamados trastornos esquizoafectivos). La

espectacularidad de tales casos les lleva rápidamente a las consultas psiquiátricas, y en estas ocasiones se emplean los fármacos más incisivos (haloperidol, trifluoperazina, etc.).

Dosis bajas de neurolépticos poco incisivos, como la tioridazina (Meleril®) se emplean a veces como ansiolíticos, en sustitución de las benzodiazepinas. Tal empleo, así como su uso como hipnóticos, no es aconsejable

pues los neurolépticos poseen muchos más riesgos que las Bz. Solamente nos parece interesante el empleo de tioridazina (junto a los AD) en casos de niños con depresión particularmente agresivos o en casos con

acusado hipererotismo (dosis de tioridazina en estos casos: de 10 a 60 mg/día).

3. Carbamazepina (Tegretol®). Tiene un efecto positivo sobre el control de los impulsos, tanto en los casos primarios (trastornos de conducta puros) como en los casos asociados a depresiones. Funciona bien en

depresiones con agresividad o con alteraciones graves de la conducta. Las dosis suelen ser las mismas que cuando se emplea como anticonvulsivante (alrededor de 17 mg/kg/día, por término medio, pudiendo llegarse

hasta 30 mg/kg/día). Es necesario empezar por dosis bajas de 5-10 mg/kg/día y aumentarlas progresivamente. Los efectos secundarios incluyen náuseas, ataxia y discrasias hemáticas (es imprescindible el control de

hemograma y fórmula). Los niveles plasmáticos terapéuticos están bien establecidos: 4-12 mg/l, lo que facilita el control. Debe mantenerse el tratamiento con carbamazepina durante todo el tiempo que dure el

tratamiento con AD. Los antidepresivos de elección para combinar con la carbamazepina en el tratamiento de conductas impulsivas son los de tipo serotoninérgico (fluoxetina, por ejemplo).

4. Sales de litio (Plenur®). Se emplean para el tratamiento de cuadros depresivos bipolares (maníaco-depresivos), y, en general, como coadyuvantes de los AD en depresiones resistentes. El litio también interviene en la

regulación de los impulsos, por lo que es una alternativa a la carbamazepina con sus mismas indicaciones. Las dosis deben establecerse en relación a los niveles plasmáticos (nivel terapéutico: 0.6 - 1.4 mEq/l, con

posible toxicidad por encima de 2 mEq/l.)

5. Otros anticonvulsivantes:

5.1. Derivados del ácido valproico (Depakine®, Depamide®). Son en principio anticonvulsivantes, pero se ha demostrado su eficacia en indicaciones parecidas a las de la carbamazepina: patología del control de los

impulsos con o sin depresión, tratamiento de fases maníacas en trastornos bipolares. Niveles plasmáticos terapéuticos de ácido valproico: entre 50 y 100 mg/ml.

5.2. Clonazepan (Rivotril®). Como alternativa (o coadyuvante) del litio y/o carbamazepina, con sus mismas indicaciones.

6. Simpáticomiméticos (metilfenidato Rubifen®, dextroamfetamina, pemolina). Tales fármacos quedaron caracterizados en el capítulo dedicado a trastorno por déficit de atención. Tienen un moderado efecto

antidepresivo, y potencian los efectos de los AD específicos. Tales asociaciones pueden ser muy eficaces en algunos casos, pero exigen un control clínico estricto por el riesgo de provocar efectos secundarios difíciles

de tratar (ansiedad exagerada, agitación psicomotriz, insomnio...)

PSICOTERAPIA EN LAS DEPRESIONES INFANTILES

Las acciones psicológicas a emprender son muy sucintas, y se basan, ante todo, en favorecer la aceptación por parte del niño de lo "pasajero" de su estado psicopatológico. Es importante que el niño depresivo se sienta comprendido, aunque él mismo no llegue a comprenderse del todo.

No es imprescindible una acción psicoterápica individual, salvo discretos "**toques**" de abordaje comprensivo y de apoyo. Mucho más importante es la acción familiar, cuyas líneas básicas han quedado reflejadas en las páginas que anteceden. Si esta acción familiar se realiza en forma correcta, no será necesario ningún tipo de acción psicológica directa (psicoterapia) sobre el niño.

Quizá sí sea necesaria una acción psicológica directa sobre los padres. Ya hemos comentado que el manejo de una situación de este tipo requiere la puesta en marcha de toda una serie de normas y modificaciones, al tiempo que precisa de unas aguas calmadas y un espíritu templado.

La depresión infantil es un trastorno "**corrosivo**" si no se trata, pero suele presentar una excelente respuesta al conjunto de acciones terapéuticas. De todas formas, el cuidado psicoterápico tal como lo exponemos queda muy condicionado a la confirmación o negación del diagnóstico de depresión tras la aplicación de los psicofármacos AD. En el caso de confirmarse la depresión, la medicación AD procurará, a medio plazo (de 15 días a 2 meses y medio), la mejoría suficiente como para que la aplicación del plan sea algo relativamente fácil.

En el caso de no confirmarse la depresión, tendríamos que pensar en un trastorno emocional. En este caso sería necesario realizar una psicoterapia individual que ahondara en las raíces del conflicto como paso previo para su resolución.

CONDUCTA A SEGUIR (DEPRESION)

1. Considere el posible diagnóstico de depresión ante cualquier trastorno de conducta o de aprendizaje aparecido en forma rápida y que significa un cambio importante en la forma de actuar del niño/a. Por ejemplo:

malas notas en un niño que siempre había sido buen estudiante, agresividad en quien era pacífico, ansiedad en quien era plácido.

2. Pregunte acerca del estado de ánimo (depresivo y/o irritable), y acerca de la capacidad para disfrutar. Son los dos síntomas princeps de la depresión. También: falta de concentración, trastornos del sueño (insomnio o

hipersomnias), trastornos del apetito y del peso (anorexia o bulimia), sensación de incapacidad, ideas de muerte, cansancio (sobre todo matinal).

3. Ante la sospecha de depresión, compruebe una lista amplia de signos depresivos y/o efectúe pruebas concretas para diagnosticar la depresión (Children Depression Test, por ejemplo).

4. Emplee medicación antidepresiva. Por ejemplo: clomipramina, iniciando la dosis en 10 mg/día, aumentando de 10 en 10 mg, y luego de 25 en 25 mg, para llegar a dosis de 2-4 mg/kg de peso/día. Advierta sobre los

efectos secundarios anticolinérgicos y sobre el tiempo de latencia (2-6 semanas) antes de esperar efecto antidepresivo. La medicación permitirá, además, el diagnóstico ex juvantibus, único de certeza. Si emplea

fluoxetina, dosis entre 10 y 20 mg/día pueden ser útiles durante todo el tratamiento.

5. Acuda a un Servicio o Gabinete de Psiquiatría Infantil. No olvide asegurarse antes de que en dicho Servicio o Gabinete estén al día acerca de la depresión infantil y de que saben cómo tratarla.

6. Los padres deben ser aleccionados acerca de la depresión, de su "endogeneidad" y

de la imposibilidad de animar al depresivo con buenas palabras o de incitarle a que se divierta o a que trabaje. Insista en el empleo de

tácticas para evitar los sentimientos de culpa.

ESQUIZOFRENIA EN LA INFANCIA

Bajo el diagnóstico de esquizofrenia (o de psicosis en general) se suelen calificar distintos tipos de cuadros clínicos. De hecho, las esquizofrenias aparecidas antes de los 5 años tienen rasgos extremadamente comunes con el autismo, y solamente una evolución posterior, con la aparición de síntomas psicóticos propiamente dichos, permitirá un diagnóstico de certeza. De hecho, antes de los 3 años, el diagnóstico diferencial es muy improbable.

En el DSM-IV no existe un epígrafe para esquizofrenia infantil. Tal y como sucede en los trastornos depresivos hemos de referirnos a los criterios diagnósticos del adulto. Lo cierto es que, con la edad, el diagnóstico de esquizofrenia y de autismo se perfilan mucho mejor. El autismo suele acontecer antes de los 3 años, en tanto que las psicosis esquizofrénicas infantiles, cuánto mayor es el niño, más se parecen a las esquizofrenias de los adultos.

Los criterios diagnósticos para el diagnóstico de esquizofrenia exigen la presencia de al menos dos síntomas psicóticos, entendiendo como tales las ideas delirantes, las alucinaciones, la incoherencia asociativa, la conducta catatónica y la afectividad embotada o inapropiada.

Las ideas delirantes deben ser extrañas al medio cultural en el que el individuo se mueve (por ejemplo, creer en la astrología no es una idea delirante extraña). Las alucinaciones predominantes suelen ser auditivas: voz o voces que peroran con el sujeto, apostillan sus actos o comentan entre sí los lances de la conducta o del pensamiento.

Otro criterio imprescindible es el deterioro (de las relaciones sociales, de los estudios, de la vida laboral, del cuidado personal...)

Para que el diagnóstico pueda ser confirmado ha de transcurrir un plazo de 6 meses. Esto es de especial interés pues otros trastornos difíciles de distinguir de la

esquizofrenia en algunas de sus fases (por ejemplo: trastorno maníaco, depresiones con síntomas psicóticos) se diferencian más o menos claramente por el curso, la respuesta a los tratamientos y la ausencia de deterioro.

De una forma clásica es posible advertir una fase prodrómica, en la que el individuo acentúa unos rasgos peculiares (introversión, ideas extrañas, sensación de extrañeza o de alienación), la fase activa (con los síntomas reseñados) y la fase residual en la que ineludiblemente restan síntomas del deterioro, bien sea en la conducta, bien en la relación social, en la vida escolar o laboral, en la afectividad, en el empobrecimiento del lenguaje, en las ideaciones extrañas o mágicas, en las experiencias perceptivas poco corrientes y en la anergia.

Los tipos clínicos de esquizofrenia son: el catatónico (descenso de la reactividad al ambiente, estupor, rigidez cérea, etc), el desorganizado cuyo síntoma predominante es la incoherencia, el paranoide (con ideas delirantes de autorreferencia, de persecución, de influencia o de perjuicio), el tipo indiferenciado (cuando no cumple los criterios concretos de los anteriores) y el tipo residual, donde solamente persisten los síntomas residuales (negativos) que antes comentábamos.

TRATAMIENTO

El tratamiento de los procesos esquizofrénicos suele quedar reservado para el psiquiatra. Requiere el empleo de medicamentos difíciles de emplear, tanto por lo limitado de sus efectos como por la cantidad de reacciones adversas que pueden provocar (ver apéndice 11).

En general, los síntomas psicóticos antes citados corresponden a dos grandes grupos:

a) Síntomas "positivos", o productivos. Se refiere a conductas o modos de pensamiento aparecidos en la crisis psicótica, en forma aditiva (nuevas conductas se añaden a las existentes). Son los delirios y las alucinaciones

fundamentalmente. En este caso la palabra "**positivo**" no tiene connotaciones favorables; significa simplemente que "**algo se suma o añade**", y ese "**algo**" (delirios, alucinaciones) no es en absoluto nada bueno.

b) Síntomas "negativos", o propios del deterioro: se restan capacidades apareciendo signos de embotamiento o de carencia. La estolidez, el enlentecimiento

psíquico, el aplanamiento afectivo, la torpeza en las relaciones

interpersonales, la inutilidad laboral... son típicos síntomas negativos,

Pues bien, los tratamientos básicos antipsicóticos (Neurolépticos, electroshock) suelen actuar más o menos sobre los síntomas positivos. Pero no tenemos nada que actúe de forma brillante sobre los negativos. Solamente el empleo de algunos neurolépticos concretos (sulpiride, pimocide) o de antidepresivos a dosis bajas puede ser de alguna ayuda (clomipramina, amytriptilina y amoxapina serían los más adecuados sobre el papel). Su manejo exige harto cuidado, pues pueden reactivar una fase aguda de la esquizofrenia.

Los neurolépticos más incisivos, los de mayor potencia sobre los síntomas psicóticos suelen ser también los que tienen mayores efectos secundarios. Los efectos terapéuticos y los colaterales derivan de su acción bioquímica (bloqueo de la acción de la dopamina). Los efectos secundarios son de tipo anticolinérgico. Los neurolépticos más incisivos son el haloperidol (Haloperidol®) y la trifluoperazina (Eskazine®). Los neurolépticos sedantes como la clorpromazina (Largactil®), tioridazina (Meleril®), clotiapina (Etumina®), etc. pueden ser combinados con los anteriores y su empleo no genera tanto secundarismo. El electroshock se reserva para los casos de baja respuesta a los neurolépticos, o para cuadros muy desorganizados con riesgos físicos para el paciente (conductas autoagresivas, por ejemplo). Su utilidad es en la fase activa, y solamente para los síntomas positivos.

CONDUCTA SEGUIR (ESQUIZOFRENIA)

1. En niños menores de 3 años es prácticamente imposible distinguir una esquizofrenia de un autismo. No le preocupe excesivamente este punto, que solamente quedará esclarecido con el paso del tiempo. No es sino a

partir de los 5 años que el diagnóstico diferencial se va esclareciendo con la presencia de síntomas psicóticos (alucinaciones, delirios) en la esquizofrenia.

2. Derive el caso lo más pronto posible hacia un Servicio o Gabinete psiquiátrico. No se gana nada con esperar. Cuanto antes es tratada una fase activa, parece haber más posibilidades de una cierta recuperación o de, al

menos, un menor deterioro.

SITUACIONES DE RIESGO

Entendemos como situaciones de riesgo aquéllas que conllevan una importante carga traumática para la mayor parte de las personas que vayan a afrontarlas. En un principio sería deseable que todos poseyésemos los mecanismos psicológicos pertinentes para afrontar con éxito cualquier avatar por el que vayamos a atravesar. Pero es pedir demasiado. Algunas situaciones, por otra parte, pueden poseer una u otra connotación peligrosa según cuál sea la forma en que se desarrollen.

Expondremos algunas situaciones de riesgo, las más frecuentes en nuestra consulta, y, para cada una de ellas, nuestras ideas para minimizar su peligrosidad. Por supuesto, no consideramos agotadas todas las posibilidades. No constituyen entidades nosológicas, y no son contempladas en el DSM-IV. Pero poseen el suficiente interés para que les dediquemos un estudio. Son las siguientes:

Enfermedad orgánica

Hospitalización

El niño adoptado

Separación de los padres

ENFERMEDAD ORGANICA

Veamos los cuadros que consideramos más significativos con la problemática inherente a cada uno de ellos y las acciones profilácticas recomendables:

a) Diabetes mellitus. Como en cualquier enfermedad crónica podemos hallar reacciones depresivas, que pueden ser graves y requerir tratamiento. Los padres deben ser aleccionados para favorecer la autonomía del niño,

y para responsabilizarle del control de su tratamiento. Debe insistirse en estos puntos para evitar problemas de sobreprotección, inseguridad y baja autoestima. También es necesario evitar el beneficio secundario de la

enfermedad, que por sí solo puede explicar algunos casos de mal cumplimiento terapéutico.

b) Hemofilia. Mismos problemas que en la diabetes en cuanto a la sobreprotección

y al cumplimiento. Preparar a los adolescentes para el asesoramiento genético. Necesidad de una in- formación completa, no

angustiante, respecto a la conducta a seguir en caso de hemorragia.

c) Enfermedades musculares. Problemas comunes a todas las crónicas más o menos invalidantes (sobrepotección, beneficio secundario, depresión...) Prevención de trastornos escolares (derivados de la psicomotricidad,

del absentismo, etc.) Asesoramiento genético.

d) Espina bífida. Problemas inherentes a todas las crónicas. Prevenir problemas escolares (déficits motores o sensoriales). Programas de control de esfínteres. Asesoramiento sobre disfunciones sexuales.

e) Neoplasias y leucemias. Se suman los problemas de las en- fermedades crónicas y los de las enfermedades mortales. Es necesario evitar un clima angustiante en el seno familiar. Los niños "**captan**" la angustia del

entorno e incrementan su propia reacción de ansiedad. De especial interés en el caso de haber hermanos, los cuales pueden presentar reacciones psicopatológicas si el medio entra en excesiva tensión. Evitar los

problemas de sobrepotección y el beneficio secunda- rio. Detectar estados depresivos, especialmente en fases terminales. En oncología es clásico administrar antidepressivos tricíclicos a pacientes terminales con fuertes

dolores, pues coadyuvan al tratamiento analgésico.

f) Trasplantes. Mismos fenómenos que en neoplasias y/o enfermedades graves en general, acrecentados por la ansiedad que puede provocar el turno de espera en tanto no aparecen órganos para el trasplante. Tratar el

ambiente próximo para que mantenga la calma lo mejor posible. Detectar reacciones depresivas, y tratarlas.

HOSPITALIZACION

La hospitalización es siempre un acontecimiento estresante para el niño. Los factores que intervienen son los siguientes:

- a) Edad del niño. Hay más problemas cuanto menor es la edad.
- b) Tipo de enfermedad. Cuanto más grave es la enfermedad o cuanto más dolorosa, mayores son los problemas que conlleva.
- c) Pérdida de apoyos afectivos. La separación de los familiares provoca una situación de pérdida, que favorece la presentación de reacciones depresivas.
- d) Experiencia previa o no, en cuanto a hospitalización. La experiencia en ingresos anteriores, si no han sido muy traumáticos, es beneficiosa.
- e) Carácter del niño/a. Los niños más inestables emocionalmente, o los muy inseguros, vivirán de forma más traumática la hospitalización.
- f) Ambiente de hospitalización y actitud del personal asistencial. Presencia de enfermos terminales, ausencia de información o ambiente excesivamente rutinario son factores negativos, al igual que la actitud rutinaria y **"funcionarial"** del personal que cuida al niño.

Las normas a seguir para optimizar los períodos de hospitalización son:

1. PREPARACION PARA LA HOSPITALIZACION. El niño debe ser informado, adecuando las explicaciones a su edad y a sus niveles madurativo e intelectual. Pueden darse explicaciones "mágicas" antes de los 7

años, etapa de pensamiento mágico, pero más adelante las explicaciones deberán ser lógicas y racionales. Es conveniente que el niño visite el hospital antes de su ingreso, para familiarizarse con el ambiente, conocer

a las personas que van a cuidarle, etc.

2. FORMACION DEL PERSONAL ASISTENCIAL. Es pertinente que el personal (médicos, diplomados de enfermería, asistentes sociales, etc.) sean especialistas en pediatría, y estén dispuestos a prodigar asistencia e

información al niño.

3. PERMITIR LA ASISTENCIA DE LOS PADRES. Ya sea constante, ya en forma de visitas frecuentes. En especial aquellos días que el niño tiene que sufrir alguna prueba no habitual. La presencia de los padres

normalmente es un beneficio, excepto en aquellos casos en que la neurotizaci3n del ambiente haga que resulte negativa. Por ejemplo: casos de anorexia mental, o casos de madres altamente angustiadas y/o

sobreprotectoras, que transmiten su ansiedad al ni1o.

4. CONTROLAR LA EVOLUCION PSICOLOGICA. Vigilar la aparici3n de estados de ansiedad, conductas regresivas, b1squeda de beneficio secundario, y cuadros depresivos (atenci3n a sntomas de apatía, p3rdida

de inter3s, aislamiento). Pedir la colaboraci3n del Dpto. de Psiquiatría infantil.

EL NIÑO ADOPTADO

La experiencia de la adopci3n no es id3ntica a la paternidad. Puede ser igualmente gratificante, pero conviene matizar unas cuantas característic
diferenciales:

1. Personalidad de los padres adoptivos. Es necesario que se trate de personas estables, con un bajo índice de neuroticismo. Este es un factor importante para cualquiera que vaya a ser padre pero lo es más en el caso de

padres adoptivos. La especial característica del vínculo padres-hijos en el caso de adopci3n, puede hacer que padres moderadamente neur3ticos no se sientan responsables de las características negativas (enfermedades,

problemas de desarrollo o de nivel intelectual, trastornos de carácter) que pueden presentar los hijos. He visto personalmente el caso, dramático, de un ni1o hiperactivo que (a los 13 años) fue informado a voces por su

padre adoptivo de su condici3n de adoptado, y amenazado con que "**iban a devolverle a la inclusa**" si seguía en su acti- tud. Como sea que el ni1o no lo creía, el padre le enseñó toda la documentaci3n. Llegó a

llevar al ni1o al ayuntamien- to de su pueblo, para que el secretario reforzara las amena- zas al ni1o: "**Explíquese Ud. que es adoptado, y que si no cambia lo devolveremos**". Costó una depresi3n grave, un in-

tento de suicidio y un tratamiento antidepresivo a lo largo de 7 años, rehacer la autoestima y la seguridad del niño, hoy felizmente un hombre de 33 años, casado y plenamente estable.

La personalidad de los padres debe ser cuidadosamente evaluada, así como la estabilidad de la pareja, en la inmensa mayor parte de casos en que la adopción sea solicitada por una pareja. Jamás debe plantearse la

adopción como una medida para "**rehacer**" un matrimonio tambaleante. La aparición de un nuevo ser complica más la vida, con lo que los problemas que ya hubieran van a quedar amplificados. Es necesario

comprobar que, en el caso de parejas, sean los dos cónyuges los que desean la adopción. Si solamente uno de ellos está convencido, y el otro se somete para satisfacer al primero, tarde o temprano aparecerán

problemas de rechazo.

2. Características del niño/a a adoptar. Recordemos que los niños adoptados se parecen mucho a sus padres reales en cuanto a características intelectuales y rasgos básicos de temperamento. Sería interesante evaluar en

forma adecuada estas variables, las cuales deberían ser conocidas y aceptadas por los padres adoptivos. Ni que decir tiene que deben ser advertidos también de los defectos físicos o enfermedades que el niño tiene, en

fase clínica o en fase de latencia.

3. Relaciones padres-hijos. De hecho deben mantenerse las mismas precauciones que en niños no adoptados. No es infrecuente la problemática de sobreprotección, llevada a cabo como una manera de autodemostrarse los

padres que son adecuados para el hijo, o como un modo de evitar "perder el afecto" del niño. En tales casos éste puede convertirse en un pequeño tiranuelo, poniendo en marcha abundantes conductas para obtener

beneficios secundarios.

4. Información sobre la realidad de ser adoptado. Resulta conveniente que la realidad de la adopción sea un hecho conocido por el niño, prácticamente desde

siempre. No se trata de fijar un momento concreto para, de

forma solemne, anunciarle que se trata de un niño adoptado. Lo más prudente es que éste sea un tema "**sabido**", que se da por supuesto y que se comenta con naturalidad y, por qué no, con ternura. He hallado una de

las mejores descripciones de esta situación en las memorias de Harpo Marx ("**Harpo habla**"). El genial cómico era un hombre sensible, bondadoso y de una gran humanidad. Con su esposa, la actriz Susan Fleming,

adoptaron cuatro hijos de diversas edades. Harpo relata cómo el cuento preferido de los niños era la historia de su adopción. Se iniciaban las historias con el deseo de los padres por tener un niño o niña, y con las

peripecias de la búsqueda hasta dar con cada uno de ellos. Los niños se sentían satisfechos de haber sido elegidos, y vivían su situación de adoptados no ya con normalidad sino con auténtica satisfacción. Comenta

Harpo que, ya mayorcitos, animaron al hermano mayor, de unos 15 años, para que se presentara ante el padre y le dijera: "**Hay algo que queremos decirte hace mucho tiempo, papá. Nunca te lo hemos dicho,**

pero queremos que lo sepas: Gracias por habernos adoptado".

SEPARACION DE LOS PADRES

Una de las tareas más frecuentes en un gabinete de Psiquiatría Infantil es la realización de informes psicológicos para aportarlos a procesos judiciales de separación. Unas veces se trata de explorar a los niños. En otras ocasiones exploramos a uno de los cónyuges, o a los dos. En algunos, en fin, debemos explorarlos a todos, padres e hijos. Los titulares de los juzgados de familia suelen interesarse por los dictámenes periciales, especialmente cuando los advierten serios, honestos, rigurosos y exhaustivos. Por otra parte, en los mismos juzgados actúa un equipo psicológico, aunque no es infrecuente que tales equipos estén saturados de trabajo y deban mantener largas listas de espera.

La inmensa mayor parte de estas exploraciones viene propiciada por un mal entendimiento, cuando no un claro enfrentamiento, entre ambos ex-cónyuges a la

hora de acceder a la custodia de los hijos, al regimen de visitas, o incluso al ejercicio de la patria potestad. Me consta, porque me lo han demostrado más de una vez, que los Jueces conceden una absoluta prioridad al bienestar material y psíquico de los niños a la hora de tomar sus decisiones. De ahí que la exploración psicológica se convierta en un argumento de peso a la hora de emitir conclusiones.

La revisión de muchos de estos casos nos lleva a una conclusión evidente: cuanto más traumático es el proceso (disensiones, discusiones, peleas, agresiones...) más ansiedad crea en los niños. Cuánta mayor sea la ansiedad de los ex-cónyuges (o de uno de ellos) mayor ansiedad van a transmitir a los niños. En cambio, padres serenos, dialogantes, negociadores, capaces de llegar a la "**solución civilizada**", pueden conseguir que los niños lo pasen lo menos mal posible, dentro del lógico conflicto que una ruptura de ese tipo provoca.

Desgraciadamente la mayor parte de los casos comporta parámetros de escasa tranquilidad. Resulta lógico que los matrimonios que van a producir mayor cantidad de rupturas sean precisamente aquéllos que peor se entienden. La inexorable ley que rige las conductas neuróticas hace que uno y otro miembro de la ex-díada se lancen mutuas acusaciones, se inculpen entre sí con fruición y, si conviene, prodiguen la agresión verbal y/o física. Los casos peores, convierten a los niños en una especie de "**arma arrojadiza**" y "**se los lanzan**" a la cabeza o los enarbolan como bandera. Si, además, alguno de los cónyuges (o, ¡ay!, los dos) presentan trastornos de personalidad (lo que antes se llamaba personalidad psicopática), el embrollo y sus repercusiones pueden alcanzar cotas de virtuosismo, con las consiguientes secuelas para el desarrollo emocional de los niños. En muchos casos padre y/o madre intentan "**lavados de cerebro**", obvios o sutiles, para ganarse la confianza de los hijos a base de inculpar al otro y denostarle ante los hijos. También algunos padres intentan "**comprar**" a sus hijos a base de darles bienes materiales, prometerles cosas, hacerles ver que con el otro cónyuge no tienen tantas ventajas, etc. Los familiares (abuelos, tíos, etc.) también dicen la suya, añadiendo leña al fuego (al que cada cual intenta arrimar su sardina). Los hijos se pueden convertir en excelentes negociadores, dominando la técnica del chantaje y sacando el máximo partido a la situación.

Una situación frecuente es la que se produce cuando los ex-cónyuges se emparejan de nuevo, ya que pocos escarmientan. La nueva pareja puede ser una persona separada, y/o aportar hijos a la nueva unión. También en este caso se producen

nuevos vínculos que deben ser cuidadosamente estudiados para valorar el potencial de conflictividad que presentan.

Unas palabras más acerca de los niños. No pocas veces se aportan a los procesos datos periciales contrapuestos. El abogado del padre muestra un informe donde se explica la identificación del niño con la figura paterna, en tanto que el abogado de la madre aporta informes concluyentes sobre lo contrario. Y en ocasiones, ambos informes están realizados por profesionales honestos y competentes que han visto al niño cada uno por su cuenta. Es posible que el "**efecto de halo**" creado al ser uno u otro cónyuge quien lleva los niños al psiquiatra hace que éste incline la balanza hacia el lado con quien más se identifica. Pero hemos visto no pocos casos en que, al comparar los resultados objetivos de los tests efectuados al mismo niño en una u otra consulta, los resultados son sustancialmente distintos. El niño ha decantado la balanza hacia una y otra parte, en dependencia de quién era el que le llevaba a la consulta psiquiátrica. He llegado a ver dos dibujos de la familia, del mismo niño; uno de ellos omitía la figura del padre, y el otro la de la madre. De ahí la necesidad de ser muy prudentes en tales intervenciones, y asegurarse de que el niño/a explorado no nos está ofreciendo unos datos parciales, dependientes de quién está en su órbita en ese preciso momento.

¿Cómo influye la edad de los niños? Antes de los 4 años no llegan a entender el proceso, pero pueden reaccionar con mayor o menor ansiedad en relación a la ansiedad que perciban. Entre los 4 y los 7 años, pueden conformarse con explicaciones más o menos caritativas, adulteradas para evitarles descripciones demasiado realistas. En esta fase el niño tiene aún un predominio del pensamiento mágico, por lo que entenderá mejor razonamientos algo esotéricos que prolijas descripciones de la realidad. A esa edad los niños entienden mejor que si llueve es porque los ángeles lloran, que si se les intenta explicar el ciclo geológico del agua. Entre los 8 y los 12 años, más o menos, es la edad en que el problema puede ser más traumático. El niño ya ha salido del pensamiento mágico, pero su capacidad para afrontar la realidad se ciñe a aspectos mayormente concretos. Su respuesta dependerá mucho de la personalidad previa y de la ansiedad que envuelva a la situación, pero, en principio, es una fase donde pueden haber más complicaciones. Por tanto, es la más importante en cuanto al cumplimiento de las normas que siguen. A partir de la adolescencia, el niño/a ya será capaz de entender explicaciones conceptuales, aunque su interpretación de los hechos puede depender de la ley del todo o nada, que a esa edad suele regir muchos de sus juicios de valor.

Así el padre (o la madre) será totalmente culpable, y el otro cónyuge será un/a mártir. O viceversa, porque tales juicios absolutos son cambiantes, y los procesos de idolización y desidolización pueden producirse con rapidez en uno u otro sentido.

A partir de ahí, las reglas de oro para una situación de separación matrimonial, son las siguientes:

1. Dar prioridad a los hijos. Nos referimos a que la paz y la estabilidad de los hijos deben pasar por encima de cualquier otra consideración. La pena es que, en muchos casos, los adultos dicen estar dando prioridad a los

hijos, pero cada uno de ellos cree que solamente su solución (su "verdad") debe ser la prioritaria.

2. Llevar el proceso sin ansiedad, al menos ante los niños. Hemos comentado muchas veces que la ansiedad de los niños suele ser un reflejo de la que perciben en el ambiente. Cuánto más tranquilos estén los padres, más

tranquilamente vivirán los niños esta traumática situación.

3. Dar a los niños la máxima información posible. Las situaciones ambiguas son las que crean más ansiedad. Es necesario que los niños sean informados cuanto antes de que la separación se va a producir.

4. Darles seguridad en cuanto a que el problema es únicamente de los padres. Se debe hacer hincapié en que los padres les siguen amando. Que entre ellos no se llevan bien, pero eso es completamente independiente del

amor que sienten por los hijos. Que los padres comprenden que el proceso no es agradable, pero que es la manera de estar todos más tranquilos. Que ellos (los niños) no tienen ninguna clase de culpa o incidencia en

las causas de la separación. Que les van a querer exactamente igual aunque no vivan todos juntos.

5. Los padres no deben "**comprar**" a los hijos. Ni hablándoles mal del ex-cónyuge, ni llenándoles de regalos o atenciones cuando están con ellos. Los niños pueden aparentar que se les compra, pero en el fondo van

creando su propia opinión. Y lo que es más grave: van a crear sus propias escalas de valores y elementos de juicio en lo referente a las relaciones interhumanas en general y de pareja en particular, lo cual va a

repercutir en su emocionalidad y en su forma de plantearse sus propias relaciones interpersonales.

6. No deben decirles a los niños que **"toda la culpa es del otro"**. Vale la pena recordar que **"las discusiones son problema de dos"**, y que, en las relaciones humanas conflictivas, tiene validez la **"regla del 30 %"**: en

cualquier discusión o pelea, el que menos culpa tiene de los dos, tiene un 30 por ciento. Lo ideal es no buscar culpables, sino soluciones.

7. No hablar mal del ex-cónyuge ante los niños. Hablar mal de alguien siempre es poco elegante. Pero en este caso es, además, un factor de riesgo para la estabilidad del niño. Lo normal es que el niño ame a su madre y

a su padre, y que los insultos o las maledicencias recíprocas le hagan más daño que otra cosa.

8. En el caso de hallar una nueva pareja, mostrarse delicados/as de cara a los niños. No es agradable para ellos ver que otra persona toma el lugar de su padre (o de su madre). Tampoco se debe ocultar el proceso, pues la

vida sigue y hay que enfrentar la realidad. Pero no sería bueno hacerlo crudamente. Si el niño que se despierta por la mañana ve que sale del baño un desconocido (o desconocida) ligero/a de atavíos y con inequívocos

signos de haber pasado la noche con su madre (o con su padre), puede vivir la situación como un trauma estresante. Vale la pena plantearse las cosas con calma y acostumbrar paulatinamente a los niños a ver como

algo normal la presencia de una tercera persona.

9. No dejarse tiranizar por los niños. Muchos padres hacen excesivas concesiones por miedo de dañar a sus hijos (o por miedo de perderlos, o de que los niños prefieran al otro cónyuge) y algunos niños lo perciben y se

aprovechan de ello para comportarse como pequeños nerones. Hemos visto el

caso de una niña de 10 años que amenazaba con suicidarse (y no era una depresiva sino una histérica manipuladora) si el padre salía con

otras mujeres, o el de un niño de 7 años que exigía (y conseguía) dormir en la cama de su madre, y que le hacía jurar que "**nunca pondría a otro hombre**" en esa cama. Todos los extremos son malos. Es necesario

hallar el equilibrio a base de buenos modos, seguridad, amor y firmeza.

10. Si hay una nueva pareja con hijos propios, y aparecen tensiones o rivalidades tratar el problema como cualquier otro caso de celos, ya en el plan preventivo, ya en el curativo. No hacer concesiones "**para que no**

tengan celos" ni intentar "**tratar a todos por igual**", con lo que se minimiza la presencia de diferencias individuales inexorables y, por qué no, deseables.

Trabajando de esta manera es probable que pudiéremos

evitar la mayor parte de los problemas inherentes a los rompimientos familiares. Creemos que puede ser interesante plantear estos consejos, especialmente los cinco primeros, desde el primer momento en que se pueda

prever la separación.

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Concepto

Negarse a ir a la cama

Levantarse durante la noche

Terrores nocturnos

Pesadillas

Sonambulismo

Insomnio

Hipersomnia

Narcolepsia

Tratamiento de los trastornos funcionales del sueño

Tratamiento de los trastornos orgánicos del sueño

Conducta a seguir ante los trastornos del sueño, en general

Concepto

El DSM IV no contempla un apartado para trastornos del sueño en la infancia, pero incluye un capítulo sobre trastornos del sueño en general. Considera como tales únicamente aquéllos que tienden a la cronicidad (duración mayor de 1 mes), excluyendo las alteraciones transitorias (ej: sueño cortado por un estrés emocional concreto). Admite el manual clasificatorio que muchos de los trastornos son secundarios a otras patologías (trastornos depresivos, trastornos por ansiedad), aunque en algunas ocasiones ocupan un papel preponderante como síntoma principal del proceso.

Para los trastornos del sueño infantiles estableceremos una clasificación peculiar, sin correspondencia unívoca con la del DSM, pero (creemos) más ajustada a la realidad de la psicopediatría. Cuando decimos trastornos funcionales nos referimos a aquéllos puramente psicógenos y que involucran mecanismos de beneficio secundario. En aras de una mejor clasificación los exponemos junto con otros trastornos no funcionales, bajo este epígrafe global de "trastornos del sueño".

Negarse a ir a la cama.

El niño o la niña recurren a excusas y/o a conductas de manipulación para retrasar el momento de ir a la cama. Muchas veces requieren a los padres para que alguno de ellos (o los dos) le acompañen hasta que se duerma, o bien solicitan ir al lecho de los padres. También pueden haber conductas rituales (pedir agua, que todos vayan a besarles, etc.) En todos estos casos el "**beneficio secundario**", neurótico, es conseguir suplementos de atención, así como "**ser el dueño**" de la situación", mediante conductas para manipular a quienes le rodean. Es un trastorno funcional, y como tal debe ser tratado.

Levantarse durante la noche.

Suele ser un corolario del anterior. También la excusa suele ser el miedo. La finalidad es que se le permita dormir con los padres, o desplazar a alguno del lecho para quedarse con el otro. También el beneficio secundario es la atención que se recibe y la manipulación del ambiente. Nuevamente nos las vemos con un trastorno funcional, y en el siguiente apartado exponemos la forma de abordarlo.

Terrores nocturnos.

El DSM-IV los encuadra en el apartado de "**parasomnias**" junto a las pesadillas y los sonambulismos. Los terrores nocturnos consisten en episodios recurrentes de despertar súbito, que aparece durante el primer tercio del periodo principal de sueño (fases 3 y 4 del sueño no REM) y que se inicia con un grito de pánico. Cada episodio se acompaña de ansiedad intensa y signos de activación vegetativa (taquicardia, disnea, sudoración). El niño normalmente responde mal, en forma obnubilada o incoherente a las preguntas, pues tras el episodio se presenta invariablemente un periodo de algunos minutos de confusión y desorientación, junto a movimientos estereotipados (por ejemplo: agarrarse a la almohada). Si el niño se ha vuelto a dormir antes de cesar el periodo de confusión, es probable que al día siguiente no recuerde lo acaecido. La mayor parte de las veces es un trastorno benigno, transitorio y pocas veces requiere tratamiento. Suele ser evolutivo en forma espontánea. Caso de no mejorar, también puede ser objeto de estudio neurofisiológico.

Pesadillas.

Suelen presentarse en el transcurso de trastornos por ansiedad. El niño se despierta llorando o gritando, pero resulta fácil comunicarse con él y consolarle. Si se presentan en el transcurso de un trastorno por ansiedad, deberemos abordarlo como quedó expuesto en el apartado dedicado a estos trastornos. Reseñamos aquí las pesadillas episódicas tras haber sufrido algún tipo de miedo, amenaza o películas que nuestras TV gustan de programar en horarios que parecen escogidos por mentecatos o por perversos, o por quienes son ambas cosas a la vez. También hay programas infantiles o juveniles que muestran profusión de monstruos, brujas, situaciones límite y dramones lacrimógenos y angustiantes. Las imágenes quedan grabadas en la mente del niño, y posteriormente le impiden conciliar el sueño, o reaparecen en forma de vistosas pesadillas.

Sonambulismo.

El niño, sin despertarse, se levanta de la cama y deambula por su habitación o por el resto de la casa. Se interpreta como una alteración del ritmo del sueño, con inmadurez de los mecanismos inhibitorios que provocan la relajación y la inmovilidad. Puede explorarse mediante EEG continuo durante el sueño. Si no es recurrente ni implica riesgos puede dejarse sin tratamiento, siendo con frecuencia evolutivo a mejoría en forma espontánea. En el caso contrario puede tratarse con antidisrítmicos (ej: carbamacepina) en dosis única nocturna (200 a 400 mg). Sea como sea, puede ser interesante el estudio neurofisiológico (EEG continuo durante el sueño).

Insomnio.

Dificultad para conciliar el sueño, o despertarse a media noche sin poderlo reconciliar. Se asocia a trastornos por ansiedad, o a estados de-presi-vo. Algunos problemas somáticos pueden incidir en tipos concretos de in-somnio: ej: adenoiditis con sensación de ahogo al acostarse. Tam-bién hay que valorar que el niño no esté tomando algún fármaco activa-dor, o anticatarrales que asocien teofilina, efedrina y betaadrenérgicos. También hay analgésicos con cafeína, y gotas nasales con pseudoefedrina. Se produce insomnio relativo si los niños han estado muy excitados antes de ir a la cama: situaciones de tensión, visión de TV, etc. En ocasiones, la incidencia de acontecimientos estresantes actúa como factor de predisposición para el insomnio: hospitalización, enfermedad, problemas relacionados con la escuela, etc. Si resulta persistente o recurrente, vale la pena estudiarlo desde el punto de vista psiquiátrico.

Hipersomnia.

El niño tiende a dormirse du-rante el día. A veces se asocia al insom-nio y en ocasiones deriva de una alteración de los ritmos del sueño, o del síndrome de apnea durante el sueño. También puede aparecer en el curso de depresiones. Hay que valorar que el niño no esté tomando algún fármaco que produzca sueño: tranquilizantes, antihistamínicos, algún antitusígeno, ciproheptadina o similares. Caso de ser persistente o recurrente, y de no responder a causas visibles, será de interés el estudio neuropsiquiátrico y/o neurofisiol-ógico (EEG continuo durante el sueño).

Narcolepsia.

Es una forma particular de hipersomnía. Se presenta en forma de crisis de sueño durante el día, cuya frecuencia oscila de unas pocas a 20 o más, cataplejía (pérdida brusca del tono muscular), alucinaciones hipnagógicas (en estado de duermevela al iniciarse el sueño), parálisis del sueño (al despertarse la persona no puede moverse, excepto para respirar). El análisis electroencefalográfico de las crisis muestra que éstas empiezan por una fase REM. No se conoce bien la etiopatogenia de este raro trastorno, que se acostumbra a tratar con activadores (anfetaminas por ejemplo).

TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS FUNCIONALES DEL SUEÑO

En el caso de trastornos funcionales de sueño (grupos 1 y 2), lo que hay que hacer es lo siguiente:

El niño debe ir a la cama a la hora estipulada, y los padres expondrán con claridad que debe permanecer allí. Si grita o llora, no hay que temer los reproches de los vecinos. Hemos de solucionar este problema, y un día u otro había de hacerse. Los problemas (rabieta, llantos, gritos) pueden durar varias horas, pero al final cesarán. Se trata de que el niño advierta que **"la cosa va en serio"**, y que nada va a conseguir con sus rabieta.

Como métodos de **"negociación"** podemos dejar la puerta abierta, o una luz (tipo **"piloto"**) en su habitación, o decirle que se quede en la habitación jugando hasta que le venga el sueño sin importar la hora que sea, dejarle puesta la radio o instalarle un DVD para que vea dibujos animados. Da igual. Lo importante es no transigir con el abandono de la habitación. Es necesario que el proceso de haga con mucha calma, manteniendo los padres la sonrisa en los labios, y sin dejarse impresionar por la escenificación dramática que el niño puede intentar. Pensemos que, cuando los padres acceden a demandas inapropiadas de los hijos, están manifestando también un problema más o menos neurótico. Se angustian si sus hijos les reprochan cosas, o si ven a los niños angustiados. Pero en este intercambio de ansiedades, cada uno refuerza la angustia de los otros. Es necesario que alguien (el más fuerte, el mayor o el más interesado) empiece a mostrar calma y aplomo, con lo que el ambiente se va serenando y los niños llegan a realizar conductas apropiadas.

¿A qué edad es aconsejable que los niños empiecen a dormir solos? Solamente du-ante los primeros meses de vida es aconsejable que el niño permanezca en la habitación de sus padres. La necesidad de alimentarle con frecuencia y la posibilidad de que se presenten llantos que es necesario evaluar, hacen que la permanencia en la habitación conyugal sea un factor de comodidad. Pero más allá de los 6 meses, pocas veces se mantendrá la necesidad mencionada. El bebé puede ser colocado en una habitación para él, y pocos son los niños que se quejan a esa edad. El hecho de que su habitación sea cercana a la de los padres, o el empleo de mecanismos transmisores, facilita el control del sueño. Suele ser conveniente llevar al niño a su habitación, que habremos decorado con sus posesiones más preciosas (juguetes, peluches, biberones, posters de sus "**artistas**" predilectos de los dibujos animados,

etc.) Los artilugios favoritos del niño se colocarán en la camita. Una vez dejado en la cama, lo que hay que hacer es: apagar la luz, decirle adiós y dejarle solo.

¿Qué hay que hacer si llora? Pues nada. Todo lo más, comprobar que no tenga algún problema real y después reiterar la indicación de que va a dormir solo, y que ya no volverán a su habitación. A partir de ahí, cabe rezar para que el niño se duerma lo más rápidamente posible. Pero ya no hay que volver a su habitación ni, mucho menos, sacarle de la cama o hacerle compañía hasta que se duerma.

Empezando a estas edades, el problema deja de serlo muy rápidamente.

¿Podemos estar seguros de que ya se ha solucionado para siempre? La respuesta es: no, en absoluto. El problema puede volver a presentarse si, en algún momento (por ejemplo: coincidiendo con una enfermedad) bajamos la guardia y consentimos en acompañar al niño hasta que se duerma o le dejamos dormir en nuestra cama.

¿Si caemos en la trampa y se presentan nuevamente problemas, qué hay que hacer? Pues volver a empezar: dejarle solo, advertirle que no le dejaremos salir, y otra vez a rezar.

Si los padres ceden una o más veces, sobre todo si ceden bastantes veces, el niño irá descubriendo que sus padres son "**manipulables**" y que le va a resultar fácil salirse con la suya, tarde o temprano.

Al resolver estos problemas debemos mostrarnos muy seguros de nosotros mismos,

e inflexibles salvo casos de fuerza mayor (estancia en un hotel, enfermedad grave). Cuánto más tranquilos y seguros estemos, antes se va a resolver el problema.

Otra advertencia: el proceso debe ser entendido y seguido por TODOS quienes vaya a cuidarse de el niño. Si, en ocasiones, queda en manos de familiares o de "**canguros**" es necesario que todo el mundo sepa a qué atenerse y colaborar en el proceso de educación que estamos manteniendo.

TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS ORGANICOS DEL SUEÑO

El terror nocturno y el sonambulismo pueden ser expresiones de una pobre regulación de los procesos de sueño. Su comprensión exigiría la realización de EEG continuo en laboratorios especialmente dotados para el análisis del sueño. Creemos que pocas veces se hace, aunque existen "**laboratorios de sueño**" en bastantes servicios de neurofisiología. Son trastornos benignos que no suelen necesitar tratamiento y que tienden a cesar o a minimizarse por encima de los 15 o 16 años. Los casos que cursan con fenómenos disrítmicos en EEG pueden responder favorablemente al tratamiento con carbamazepina, a dosis tres veces menor que las terapéuticas (que son de alrededor 16.9 mg/kg de peso/día en trastornos epilépticos).

En hipersomnia por síndrome de Pickwick o por apnea obstructiva durante el sueño, relacionada con obesidad masiva e insuficiencia pulmonar secundaria hay que tratar la obesidad y, si las circunstancias lo aconsejan, emplear estimulantes bajo un estricto control. En apneas secundarias a hipertrofia amigdalara o adenoidal, deberá tratarse quirúrgicamente la causa. El síndrome de Kleine Levine, con hipersomnia periódica asociada a bulimia e hipersexualidad suele darse transitoriamente en adolescentes, y debe explorarse en cuanto a personalidad y estado de ánimo. Lo mismo cabe decir de las hipersomnias psicógenas, con fatiga neurótica y ganas de dormir. La hipersomnia que puede aparecer en lesiones cerebrales, encefalitis y tumores, suele ser de aparición reciente y algo constante, sin producirse en ataques.

La narcolepsia suele requerir el empleo de estimulantes:

amfetamina (10 a 20 mg/día), dextroamfetamina (5 a 10 mg/día) o metilfenidato (60 a 120 mg/día). También puede responder al empleo de antidepresivos tricíclicos y de IMAO. Estos últimos no pueden combinarse con ningún otro

fármaco.

Los trastornos antecitados merecen el auxilio de un Servicio de Neurología, y mejor si cuenta con laboratorio de neurofisiología y posibilidad de efectuar EEG continuos durante sueño. Los neurofisiólogos deben colaborar con los neumólogos (y/o los ORL) en el diagnóstico de los trastornos de apnea durante el sueño.

El insomnio suele ir asociado a ansiedad y/o a depresión. Hay que investigar estas causas antes de determinar el camino a seguir. Los insomnios "**reactivos**" a excitaciones, TV o medicamentos, lógicamente responden a la retirada del agente causal. Lo mismo cabe decir de los insomnios secundarios a patología orgánica, los cuales responden al tratamiento de la enfermedad primaria (apnea durante el sueño, mioclonias, etc.)

CONDUCTA A SEGUIR (TRASTORNOS DEL SUEÑO)

1. Si el trastorno del sueño es funcional, la mayor parte de las veces será suficiente con variar las condiciones ambientales que están favoreciendo el beneficio secundario. Las líneas de actuación son las anteriormente expuestas.

2. El insomnio puede ser expresión de un trastorno depresivo. Descártelo mediante la entrevista.

Detecte también la presencia de elementos ambientales "**irritativos**" (TV, etc.) y "**extérpelos**". Si no hay más remedio aconseje benzodiazepinas de acción rápida. El lormetacepam debe ser preferido a cualquier

otra benzodiazepina por su rápida eliminación y su ausencia de efecto rebote. Deberían emplearse única-mente como solución a corto plazo en tanto no se resuelve el problema que crea la ansiedad. Si prefiere

emplear infusiones, recomiende una preparación a base de 2/3 tila, 1/6 valeriana y 1/6 passiflora (fórmula que nos ha sido proporcionada por el Dr. Ferrer Gelabert, quien la aprendió de su abuelo, también

médico). **El efecto hipnótico es notable.**

3. Los terrores nocturnos y el sonambulismo son trastornos benignos que pueden dejarse sin tratamiento. Caso de ser muy estresantes para la familia pueden responder al empleo de carbamazepina (dosis única

nocturna: 200 400 mg). Es pertinente efectuar comprobaciones EEG, para descartar crisis parciales psicomotoras.

4. En trastornos con visos de organicidad, es prudente la consulta neurológica y/o neurofisiológica. En los casos más complejos (narcolepsia, s. de Pickwic, etc.) el diagnóstico y el tratamiento deben supeditarse al

correcto diagnóstico. Deberá efectuarse con intervención de diferentes especialistas (neumología, neuro-logía, ORL, servicios especializados en trastornos del sueño, pediatras, etc.)

PAUTAS EDUCATIVAS

Métodos para encauzar el comportamiento

Introducción a los métodos educativos

Castigo

Políticas de recompensa

¿Qué es una recompensa?

¿Cuáles son las recompensas que dan mejor fruto?

¿Cómo aplicar los premios o recompensas?

Establecimiento de conductas alternativas

Técnicas de sanción

Ejemplo: Levantarse a la hora

Ejemplo: Hábitos de orden o de limpieza

Introducción a los métodos educativos

Analizaremos en este apartado las conductas más adecuadas para ser empleadas si

queremos encauzar el comportamiento de los chicos y chicas.

En primer término valoraremos el efecto de los castigos. Las conductas que suponen un castigo son empleadas muy frecuentemente por todos los padres del mundo a la hora de educar a sus hijos.

Castigo

Entendemos como castigo cualquier acción que implique mostrar descontento con los comportamientos de alguien. Por lo tanto cuando hablamos de castigo no nos referimos necesariamente a los castigos físicos. De hecho son muy numerosas las conductas que entran dentro de la categoría de actos de castigo. Los castigos más habituales son los que suponen una descarga momentánea: gritar, reñir, inculpar, poner mala cara, etc.

¿Por qué las conductas de castigo son tan frecuentes? Veámoslo:

- Los padres castigan con frecuencia, porque el efecto inmediato de los castigos es muy bueno. Generalmente los niños obedecen y dejan de hacer "**fechorías**" en el mismo momento en que se les grita, amenaza o

pega. Es probable que estuvieran sin hacer caso de las advertencias efectuadas en tono de voz normal, o que estuviesen incumpliendo una orden, y que apenas se les gritó o amenazó hiciesen lo que se les mandaba.

- Pero sucede que el efecto de los castigos es momentáneo. Por lo general, los padres que castigan a sus hijos se quejan de que el niño no aprende por más que lo castigan, y que deben castigarle una y otra vez. "**Por**

más que le castigo sigue con su mal comportamiento" y "**No tengo más remedio que acabar castigándole cada día**" son frases que estamos acostumbrados a oír.

- Esto es así porque **EL CASTIGO NO GRABA CONDUCTAS**. Un castigo es un factor que permite que una conducta disminuya de frecuencia **MIENTRAS SE APLICA** el CASTIGO, pero que, de la misma

manera, hace que la conducta indeseada **AUMENTE CUANDO EL CASTIGO CESA**.

- Cuanto estamos diciendo es importantísimo para explicar los mecanismos por los cuales se aprenden normas de conducta. Un ejemplo sangrante de lo que venimos diciendo es el efecto de las cárceles. El castigo

carcelario sirve para que los malhechores no cometan delitos contra la sociedad **MIENTRAS ESTÁN EN LA CÁRCEL**. Pero de todos es sabido que los maleantes no salen de la cárcel hechos precisamente unos

angelitos del Señor, y que es más que probable que nuevamente cometan transgresiones tan pronto como se crean en condiciones de hacerlo.

- Con relación al castigo (a cualquier castigo) se producen seis hechos inexorables:

- Como que el efecto es momentáneo, la conducta castigada se presentará nuevamente, en uno u otro momento.

- Como que los padres notan que el castigo surte efecto en el momento en que lo aplican, se sienten "recompensados" y tienden a castigar... cada vez más, y cada vez con mayor energía, pero con igual inutilidad en

cuanto a resultados a medio o largo plazo.

- El niño va aprendiendo a hacer cada vez mejor sus travesuras (aprendiendo a ocultarlas); no mejora su conducta, pero aprende a evitar el castigo. Lo mismo sucede en los malhechores que, en sus periodos

carcelarios, aprovechan para "**doctorarse**" en delito y aprender a cometer mejor sus desmanes, para que no les echen el guante.

- De la misma forma, el niño va haciéndose insensible a los castigos (como un mecanismo de defensa ante ellos). ¡Cuántos padres comentan que el niño parece tomar a broma los castigos! Y no es que el niño los

tome exactamente a broma, sino que intenta demostrar a quienes le castigan que por ahí no van las cosas. En el fondo tiene razón; pero quienes le castigan, muchas veces, no vislumbran mejor solución que

aumentarle el grado de los castigos "**a ver si aprende de una vez**". Sin tener en cuenta que el castigo no hace aprender nada, de nada, de nada, excepto en

cuanto al hecho de que quien los sufre aprende a

escabullirse de ellos.

- Sean o no físicos los castigos, estamos induciendo un aumento de la agresividad de los niños. Les damos un ejemplo de que **"cuando estamos enfadados con alguien, es bueno ir contra él"** lo cual provocará

indudables derivaciones indeseables. Recordemos que hay castigos **"morales"** (culpabilidad por ejemplo) que pueden hacer tanto o más daño que un castigo físico, provocando una mayor agresividad en el

niño/a.

- Se deterioran las relaciones entre padres e hijos. Este hecho, que puede ser poco evidente en niños pequeños, será la causa de gran cantidad de las llamadas **"crisis de adolescencia"**. No olvidemos que en la

adolescencia **"los niños nos devuelven aquello que les hemos dado"**. Si les hemos sometido a técnicas de disciplina mediante castigos (en lugar de enseñarles a conseguir una autodisciplina) en la adolescencia

van a aprovechar para "devolvernos la pelota" y envolvernos en disputas, peleas, o conductas peores...

¿Cuáles son las conductas adecuadas para ser empleadas en lugar de los castigos? Consideraremos ahora las técnicas para conseguir que los niños dejen de hacer actos inadecuados, sin tener que recurrir al castigo.

Lo que nos interesa es que aprendan nuevas pautas de comportamiento, de manera que a la larga varíen su conducta de acuerdo con nuestros deseos. Por lo tanto, deberemos olvidarnos del efecto momentáneo (el único que obtenemos con los castigos) y nos centraremos en buscar efectos duraderos a largo plazo.

Políticas de recompensa

Son las técnicas que nos van a servir para este objetivo de conseguir efectos estables. En esta vida, todos los humanos tendemos a realizar aquellas cosas en las que hallamos una compensación, en tanto que evitamos aquéllas que nos suponen un esfuerzo o una dificultad no compensada. Si nos molestamos en recompensar las

conductas de nuestros hijos que queremos ver "**implantadas**", lograremos que tales conductas representen para ellos algo satisfactorio, que les depara compensaciones.

Las leyes que rigen el aprendizaje humano son inexorables. En esta vida aprendemos a realizar aquellos comportamientos que nos rinden algún beneficio, sea este material, moral o neurótico. Con nuestros hijos sucede exactamente igual: aprenden a realizar aquellos comportamientos que les deparan alguna compensación o, lo que es lo mismo, que les sirven para algo. Teniendo en cuenta que nosotros monitorizamos el aprendizaje del comportamiento de nuestros hijos (o que deberíamos hacerlo), tenemos en nuestras manos conseguir que nuestros hijos aprendan uno u otro comportamiento, interioricen unas u otras normas. Pero para ello, debemos conseguir que el aprendizaje de tal o tal conducta, vaya a depararles un beneficio. En otras palabras: aprenderán lo que nosotros sepamos recompensar.

El principal obstáculo para que nuestros hijos desarrollen unos comportamientos adecuados, está en nosotros mismos y en nuestro modo de compensar sus conductas. Por ejemplo:

- Queremos hijos autónomos, que tomen decisiones por su cuenta y que sepan responder adecuadamente a las demandas que la vida les plantea. En cambio, castigamos sus iniciativas si no están de acuerdo con

nuestra particular manera de ver la vida; les reñimos si hacen cosas sin consultarnos o si actúan sin pedirnos permiso. ¿La consecuencia? Que nuestros hijos prefieren ser dependientes porque les supone mucho

menor riesgo.

- Queremos que nuestros hijos tengan ilusión por hacer los trabajos escolares y que no tengamos que acuciarles para que estudien, hagan sus problemas... etc. En cambio, no comprobamos fehacientemente la

pertinencia de los planes de estudios a que están sometidos, ni la capacitación de los docentes que los imparten. **¿El resultado?** Una tasa de **FRACASO ESCOLAR** que se halla entre las más altas del mundo.

Hoy en día nadie enrojece al presentar cifras de fracaso escolar por encima del 30 % (¡o del 60 % para bachillerato!). Y, sin embargo, tales cifras nos obligan a

pensar que **"algo huele mal"** en la planificación de la educación.

- Queremos que nuestros hijos no lloren, ni griten, ni hagan pataletas, ni se pongan tozudos cuando quieren salirse con la suya en un tema que no es de recibo. En cambio, acostumbramos a darles lo que quieren

"para que se callen y nos dejen tranquilos". ¿El resultado? Los niños cada vez gritan más, lloran más y patalean más, porque aprenden que es un método interesante para llegar a salirse con la suya.

- Queremos unos hijos autoafirmados, seguros de sí mismos, satisfechos, audaces. Pero les recordamos constantemente que son unos pesados, que nos molestan, que por su culpa estamos todos nerviosos, que deben

consultar antes de hacer algo, que no hay que correr riesgos, que los niños deben hacer únicamente lo que mandan los mayores, que deben callarse cuando los mayores hablan. En consecuencia obtenemos niños

dependientes, con dificultades para afrontar problemas o para poner en marcha sus propios recursos.

- Queremos que sean independientes, pero les acostumbramos a esperar la aprobación de los demás y les exigimos que su comportamiento sea tal que todo el mundo les quiera. El resultado es que conseguimos unos

hijos dependientes, pasivos, que no se atreven a hacer nada si no tienen toda la seguridad de que van a hacerlo bien (con lo cual, cada vez hacen menos cosas). Buscan aprobación y beneplácito, sin darse cuenta

que es imposible que todo el mundo les acepte en cada momento, y sintiéndose desgraciados por no conseguirlo.

- Queremos que nuestros hijos emprendan cosas, afronten obstáculos, se esfuercen por luchar. En cambio premiamos únicamente el éxito y les exigimos perfección en todo aquello que hagan sin pensar que el

fracaso es algo inherente a la naturaleza humana, y que es imposible ser irremisiblemente perfecto. El resultado es una mala tolerancia a las frustraciones y

poca capacidad para tomar decisiones o para asumir

riesgos.

En todos los casos, los niños no se portan mal por ignorancia, o por desidia, o por maldad. Se comportan tal como el sistema de recompensas existente les ha enseñado a comportarse. Dadas las circunstancias es

muy posible que nosotros nos comportásemos exactamente igual que ellos si nos pusiéramos en su lugar.

Analicemos nuestra propia actuación. **¿No es posible que hayamos caído más de una vez en algunos de los siguientes errores?**

- Necesitamos mejores resultados, pero no controlamos el trabajo diario con una política de objetivos. Prometemos al niño un premio si "**aprueba a final de curso**", pero no comprobamos los resultados de sus

esfuerzos diarios, recompensándolos debidamente.

- Demandamos un ambiente de armonía entre nuestros hijos, pero "**prestamos atención**" (es decir, recompensamos) a los que chillan más para pedir cosas o a los que se muestran más celosos, de acuerdo con el

principio de que "**quien no llora no mama**".

- Exigimos un trabajo cooperativo, pero al final alabamos a quien más se ha lucido y olvidamos a los demás.

- Exigimos creatividad y brillantez, pero penalizamos a los que corren riesgos, y recompensamos a los rutinarios que siguen las pautas de siempre al pie de la letra.

- Aconsejamos a los niños independencia de criterios en sus trabajos, pero reprimimos a quienes osan discrepar y discutir nuestras ideas.

La mejor solución para mejorar las conductas de nuestros hijos es establecer la relación adecuada entre el rendimiento y la recompensa. El éxito, debe medirse en términos de comportamiento. Si recompensamos el comportamiento correcto, obtendremos el resultado correcto. Dejemos de hacerlo, y obtendremos resultados

imprevisibles, cuando no contraproducentes.

¿Qué es una recompensa?

De entrada definiremos lo que es una recompensa: es cualquier contingencia que permitirá aumentar la frecuencia del comportamiento al cual lo apliquemos. Se espera que una conducta recompensada aumente de frecuencia. Si lo hacemos bien, y recompensamos las conductas de que nos interesan, lograremos que dichas conductas aumenten de frecuencia.

Si recompensamos adecuadamente las conductas que queremos ver reproducidas, no tendremos que molestarnos en castigar las conductas que nos estorban.

¿Cuáles son las recompensas que suelen dar mejor fruto?

Muchos padres suelen asociar la idea de recompensa a la de un "bien material". Pero, en la realidad, las recompensas más eficaces son las más inmateriales: el elogio, la atención, el afecto, la compañía, suelen ser las más económicas y rentables.

Cabe decir que el hecho de que "algo" pueda ser o no recompensa, dependerá de la especial motivación de cada niño, la cual puede variar de un momento a otro. No podemos esperar que la misma cosa sirva de recompensa a en cada ocasión, ni que sea la misma que sirva para otros niños. Pero, en general, las que hemos citado suelen tener una atracción prácticamente universal. El elogio es particularmente interesante, porque además sirve para reforzar la seguridad en uno mismo. el niño puede aumentar la confianza en sus posibilidades si ve que sus comportamientos son valorados positivamente.

Otro punto a tener en cuenta es **¿Qué debemos recompensar exactamente?**

¿Podemos cometer errores al dar una recompensa? La respuesta es sí. Debemos examinar cuidadosamente qué estamos recompensando, y para ello debemos ver qué es lo que el niño considera que le recompensan. A veces creemos que estamos educando de una manera, pero lo que estamos haciendo es recompensar justo lo que no queremos. También aquí hemos de colocarnos en el lugar del niño.

Veamos, para entenderlo, una parábola:

"Un pescador estaba con su bote en el río cuando le llamó la atención ver

pasar una serpiente con una rana en la boca. Apenado por la rana, agarró a la serpiente y con sumo cuidado le retiró la rana, que aún vivía. La rana quedó feliz, pero la serpiente temblaba de miedo. El pescador, apenado también por la serpiente, le dio un poco de su comida y vertió un poco de vino en su boca. Ahora todo el mundo parecía feliz: la rana, por su salvación; la serpiente por su alimento; el pescador por su buena obra. Al cabo de un rato, el pescador oyó unos golpes en la parte trasera de la barca: acudió allí y vio a la serpiente sonriente... con dos ranas en la boca".

El pescador creía recompensar la generosidad de la serpiente y esperaba que aprendiese a no cazar ranas; la serpiente creía que lo que le recompensaban era la entrega de ranas y que, por lo tanto, debía cazar cuantas más ranas mejor. Esta idea central "**¿qué debemos recompensar?**" es la que hemos de trasladar a la forma de manejar la conducta de el niño.

Se trata, pues, de dar atención, afecto y elogios ante aquéllas conductas de el niño que nos interese que se reproduzcan. Por una parte, podemos elogiar aquéllas que se produzcan espontáneamente. Por otra parte, podemos favorecer la presentación de has conductas, con un correcto asesoramiento. Sea como sea, en el momento en que el niño intente actuar correctamente, ya hemos de empezar a elogiar. Apenas lo haga bien, hemos de insistir en nuestras conductas de recompensa.

Algunos padres se preguntan (y nos preguntan) si tal tipo de método no puede ser considerada una manipulación de sus hijos... algo así como un "**chantaje**", o como un soborno. No es así. Un chantaje sería una amenaza de castigo a cambio de hacer o no hacer determinada acción. Un soborno implica la promesa de una recompensa a cambio de realizar una acción no ética. La recompensa de las acciones positivas de los hijos, mediante el elogio o la atención, no puede ser considerada ninguna de esas dos cosas.

Por otra parte, manipulación... siempre hay. Todos vivimos "**manipulados**" de una u otra forma: trabajamos porque obtenemos una recompensa material, cumplimos algunas leyes simplemente para evitar sanciones, etc. **¿No estamos sometidos a las "manipulaciones" de la publicidad, o de la televisión?** Desengañémonos: educar a los hijos no es manipularlos. Es dotarlos de las pautas de conducta necesarias para que se desenvuelvan positivamente en la vida. Lo ético o antiético serán las normas que les inculquemos. No el hacerlo mediante técnicas de elogio.

¿Cómo aplicar los premios o recompensas?

Hay que tener en cuenta dos premisas simples:

- Dan mejor resultado los que se aplican en el mismo momento en que se produce la acción que queremos recompensar. Si los posponemos, ya nadie se acuerda de para qué se han establecido. La atención y el

elogio deben prodigarse en el preciso instante en que el niño esté haciendo algo bien. En otras palabras: no es adecuado prometer una bicicleta a un niño "si aprueba a final de curso". Es mejor comprar la

bicicleta a principio de curso, y darle "**minutos de uso de la bicicleta**" como premio (a cambio) de horas de estudio comprobadas mediante la "**toma**" de lecciones o el repaso de la tarea que hayan hecho (por

ej: cada 1/2 hora de trabajo eficaz, 15 minutos de bicicleta). Quien dice bicicleta, dice programas de TV, videojuegos, ordenador o cualquier otra actividad deseada por el niño.

- No es necesario recompensar cada vez. Al principio quizá sí que sea necesario, pero más adelante es mejor recompensar de vez en cuando (cada 2, 3 ó 4 veces, sin que el niño pueda predecir cuándo van a

hacerlo.

Creemos que el último punto citado merece un mayor análisis:

La forma de aprender de los humanos muestra que las recompensas "**poco previsibles**" provocan aprendizajes más fuertes que las "**previsibles**". Si nos fijamos en las máquinas tragaperras, tendremos un ejemplo muy ilustrativo de lo que son las leyes del aprendizaje. Hay unas "**máquinas tragaperras**" que "**recompensan**" cada vez; por ejemplo: las máquinas expendedoras de helados. Cada vez que alguien tira las monedas, la máquina "**recompensa**" tal acción con un helado. Sin embargo la gente no hace adicciones patológicas a este tipo de artefactos. Los ludópatas (enfermos adictos al juego) acuden mucho más a las máquinas que dan (o no dan) recompensa en relación a contingencias de azar. La gente juega en las tragaperras con premios en monedas, una y otra vez, aunque pierdan (y generalmente pierden, pues por razones estrictamente matemáticas es

inexorable que todos los que jueguen pierdan si juegan el suficiente número de veces). Vemos incluso a personas habituadas a las tragaperras como quien se habitúa a una droga. La recompensa "**por azar**", imprevisible, crea hábitos de conducta muy fuertes.

Las recompensas, al principio, deben administrarse cada vez. A la larga, es suficiente con recompensar de vez en cuando. Hay que seguir el mismo método psicológico de las máquinas tragaperras (¡que es impecable!) No salen monedas de premio cada vez, sino de vez en cuando, a veces (las más) en poca cantidad; de tarde en tarde, en gran cantidad, siempre en forma imprevisible. Y las personas nos comportamos de acuerdo con los dictados de quienes programaron las tragaperras, los cuales no hacen sino aprovecharse de las férreas leyes psicológicas del aprendizaje. Aprovechemos también esas leyes para programar el aprendizaje de nuestros hijos.

Establecimiento de conductas alternativas

Hay veces en que no hallamos ninguna conducta para recompensar. En el caso de niños/as muy conflictivos nos podemos encontrar con que la mayor parte de sus comportamientos son indebidos. Vamos a exponer ahora la fórmula para "poner en marcha" comportamientos deseados, que luego podremos incrementar y mantener mediante las adecuadas políticas de recompensa.

En el momento en que un niño esté efectuando una conducta que queremos inhibir, ya hemos visto que el castigo no es suficientemente adecuado. Su eficacia momentánea no provoca los efectos a largo plazo que nos interesan. Lo que mejor resultado da es el establecimiento de conductas alternativas. Paralelo, deberemos informar verbalmente acerca de la no pertinencia de la conducta indeseada (pero sin exaltarnos; gritar sería un modo de castigo que queremos evitar).

A continuación, deberemos dedicarnos a iniciar junto al niño/a una nueva actividad (conducta alternativa) que le distraiga la atención de la anterior. Apenas inicie la nueva actividad, seguiremos con las pautas de recompensa (elogio, atención, etc.)

Este tipo de comportamiento provoca dos ventajas: conseguir que el niño cambie de actividad, y estrechar los lazos entre padres e hijos al obligarnos a realizar una actividad en común.

Por supuesto que ésta es una de las conductas más fáciles de recomendar que de

poner en práctica... pero su eficacia es excelente. Si nos mentalizamos de que debemos actuar así (a pesar de nuestro cansancio, de nuestras tensiones, de nuestra agresividad) seremos capaces de hacerlo. Los efectos no solamente se observan en cuanto a modelar la conducta de nuestros hijos. También estamos mejorando los canales de comunicación con ellos, lo que producirá excelentes resultados a medio y a largo plazo.

Técnicas de sanción

Mantener una adecuada política de recompensas es uno de los métodos más adecuados para modelar la conducta de los niños, si se hace desde el principio. **¿Cuáles serán las técnicas más adecuadas para remodelar conductas ya existentes?** Muy en especial, **¿cuáles serán las técnicas más interesantes para evitar las conductas inadecuadas en el momento en que se producen? ¿Como deberemos obrar para evitarnos tener que castigar?** La respuesta a estos interrogantes es: empleando las técnicas de modelación de conductas alternativas, y las técnicas de sanción. Las analizaremos a continuación:

Muchas veces somos preguntados acerca de cómo conseguir que los niños aprendan normas. Para evitar el castigo, tal como lo hemos descrito más arriba, hablaremos ahora de las técnicas de sanción. Se trata de aplicar un tipo de sanción sobre la conducta indebida pero sin que tenga el efecto de un castigo (recordemos: momentáneo, desadaptador, angustiante).

Consideraremos como **SANCIÓN** cualquier método para hacer que la responsabilidad y las consecuencias de un comportamiento recaigan directa o indirectamente sobre quien efectúa el comportamiento. Nos explicaremos.

La mejor forma como los humanos aprendemos a cumplir normas es que la responsabilidad de nuestros actos, o, lo que es lo mismo, la consecuencia de nuestras acciones, recaiga sobre nosotros mismos. Un ejemplo: si dejamos de trabajar sin causa justificada, veremos disminuir nuestros ingresos, con lo que la consecuencia de dejar el trabajo caerá sobre nosotros. Cualquier ser normal aprende rápidamente la siguiente norma: Es necesario trabajar para sobrevivir.

Veamos otro ejemplo: Si la norma es "**Hay que lavarse las manos antes de sentarse a la mesa**", la mejor forma de hacerla aprender será que si no se lava uno las manos, no se le da de comer. En este caso, si no se hace la conducta (lavarse las

manos), la consecuencia inevitable (no se come) recae sobre el desaseado. Con ello aprenderá rápidamente que hay que lavarse las manos porque si no, no se come.

En este caso la aplicación de la norma no es un castigo. No nos inventamos nada para castigar la conducta indebida (no lavarse las manos), sino que, simplemente, invocamos la aplicación de una norma "Hay que lavarse las manos antes de sentarse a la mesa". Más adelante veremos las condiciones que deben cumplir las normas para ser razonables y coherentes.

El ejemplo que hemos ofrecido es relativamente sencillo. No siempre será tan fácil como en este caso. Hay normas que, al ser transgredidas, provocan consecuencias de forma automática. Por ejemplo: si dejamos de comer, viene hambre; si dejamos de lavarnos la ropa, iremos cada vez más cochinos. Estas normas son las más fáciles de aplicar, aunque a veces nos supongan algún esfuerzo de control. Por ejemplo: un niño aprenderá a lavarse las manos antes de comer, solamente si mantenemos en forma recta la norma de que cuando se lave las manos, pero no antes, podrá comer. Una norma suplementaria sería la de no comer cosas entre horas. Si el niño no puede comer por no haberse lavado las manos, pero luego le permitimos que "**pique**" cosas de la cocina o que se atiborre de pastelitos o chucherías, lo que el niño aprendería es: "**Si no me lavo las manos es formidable; en lugar de sopa me hacen comer dulces**". También aprendería: "**Esta gente no sabe por donde va; es fácil complicarles la vida y sacar ventaja de mis caprichos**".

Recordemos las normas generales de los sistemas de recompensa, y de qué manera es fácil equivocarse si recompensamos mal o fuera de tiempo.

Otro ejemplo de norma fácil de aplicar: la hora de irse a dormir. En principio es prudente que los niños tengan una hora estipulada para retirarse a su cuarto y dormir. Pero, si los padres así lo desean, pueden aplicar otra norma: los niños pueden ir a la cama cuando quieran, si por la mañana se levantan de forma estricta cuando se les despierte. Por ejemplo, esta norma sería razonable de aplicar en casos especiales: visita de algún familiar, fiesta familiar, algún programa de TV especialmente interesante para los niños.

No estamos proponiendo que los niños se queden a ver televisión hasta que les plazca. Los programas que ven los niños deben ser "**censurados**". Lo que

proponemos es que los niños se queden haciendo cosas que les distraigan, o trabajando, o participando en un acontecimiento familiar, o, de forma excepcional, viendo algún programa de TV adecuado para ellos, y que decidan por sí mismos la hora en que se acostarán para dormir.

Decimos que esta norma es fácil de autorregular porque con la conducta de dormir pasa lo mismo que con la conducta de comer: si no se hace, vienen más ganas de hacerla. De modo que el niño que una noche haya dormido un menor número de horas, más sueño tendrá a la noche siguiente. Con ello, le será fácil llegar a un equilibrio entre horas de sueño y horas de estar despierto hasta adecuar de forma razonable las horas de ir a la cama. La única condición (sanción): levantarse sin dilación a la hora estipulada. En las conductas que estamos diciendo no hay grandes problemas para "**grabar**" las normas, porque el mismo incumplimiento de la norma provoca la sanción.

Este tipo de conductas, en que es factible hacer recaer sobre los niños la consecuencia de su cumplimiento o incumplimiento, son las más fáciles de implantar. No siempre es tan fácil, pero pocas veces es imposible. Veamos algunas normas de conducta, y la forma de implantarlas.

Ejemplo: LEVANTARSE A LA HORA.

Conseguir que un niño (o un no tan niño) se levante a la hora en que debe hacerlo es más fácil de lo que puede parecer en principio. Se trata de conseguir que las consecuencias de incumplir la norma (no levantarse) recaigan sobre el personaje perezoso. **¿Cómo hacerlo?** Pues de una forma bien sencilla. No ayudándole a remediar su cachaza. Es decir: no insistirle, ni gritarle, ni tirarle agua, etc. Dejar que se quede en cama y que cargue con las consecuencias de retrasarse, sean estas cuales sean. Si llega tarde a la escuela, que cargue él mismo o ella misma con las consecuencias.

¿Y si el niño/a es relativamente pequeño? La técnica es parecida, aunque el final es distinto. Se le llama al niño/a una sola vez, y se le advierte que a una hora determinada deberá salir de casa para ir al colegio, esté o no esté vestido. No se le dice nada más. Si sigue sin levantarse, le sacaremos de la cama y le llevaremos hasta el recibidor, donde le daremos una moratoria de 5 minutos para que se ponga la ropa. Pasados los 5 minutos, le sacaremos al rellano, esté como esté, aunque dándole otra moratoria de 5 minutos²; pasado este tiempo, le llevamos al

descansillo de entrada del edificio, y vuelta a repetir el drama si no ha cumplido el chico con la norma. Pero todo esto, recordemos, sin gritar, sin poner mala cara, etc. Simplemente estamos implantando una norma y hemos de mostrarnos rigurosos, pero no irritados. Lo más normal es que el niño/a aprenda la norma muy rápido, y que, todo lo más, llegue desvestido al rellano de su piso pero no más allá. Habrá pucheros o llantos el primer día, pero, muy probablemente no habrá segundo día. Si lo hay no pasa nada. Vuelta a empezar con lo mismo. Mano de hierro en guante de seda; sonrisa en los labios y aspecto cordial, pero, a vestirse a la escalera.

Es frecuente que los padres se quejen del desorden de sus hijos, sin pensar que las normas de orden son ellos (los padres) quienes las han inculcado. Si la cosa no funciona y los hijos son desordenados, esto es así porque los padres no han sabido inculcar correctamente las reglas que después anhelan. Las técnicas para inculcar orden son muy simples. Recordemos: se trata de que las consecuencias del desorden recaigan plenamente sobre los hijos.

Si estos son pequeños y no ordenan, por ejemplo, sus juguetes, basta con anunciarles que se les retirarán, durante un tiempo determinado, los juguetes que no ordenen en forma adecuada. Algo así como un "**arresto**" de los juguetes no sometidos a disciplina. Por supuesto, el segundo paso es: cumplir lo prometido, apartarles de la circulación los enseres. Puede dárseles una última oportunidad, pero si no cumplen, no hay que insistir. El efecto de la retirada de los instrumentos suele ser favorable a corto o medio plazo. Especialmente si el niño que sus juguetes van disminuyendo en forma alarmante.

Un punto complementario: devolvámosles todos los juguetes el primer día que empiecen a ordenarlos. Recordemos que las conductas recompensadas son las que mejor se aprenden. Si el niño ve volver sus juguetes en el momento de mostrarse ordenado, tendrá más motivos que antes para ordenar las cosas.

¿Qué hacer cuando los "niños/as" son mayores? Muchas veces oímos quejas de padres y madres acerca de la falta de orden de sus hijos universitarios, o de su falta de colaboración a las tareas de la casa.

El primero de los casos, la falta de orden, se trata de la forma siguiente: No ordenarles nada. Dejar que lo hagan ellos, o que no se haga. Todo lo más, si dejan sus cosas en lugares inapropiados, las llevaremos a su cuarto dejándolas amontonadas. Si no colaboran (llevar la ropa sucia al lugar adecuado, hacerse la

cama, asear sus cosas...) no se las haremos nosotros. Dejaremos que su ropa quede sucia, su cama sin hacer y el cuarto convertido paulatinamente en leonera o covacha. La única precaución suplementaria es mantenerlo cerrado, fumigar los alrededores y no enseñarlo a las visitas. Si no reaccionan, seguiremos sin hacer caso, sin ordenar sus cosas, sin lavar su ropa o sin cambiar ni hacer la cama. Ya llegará el momento en que pasen a la acción, cuando se les acabe la ropa para mudarse, o cuando el cuarto huelga a mugre. En suma, la regla de oro es: no hacerles las cosas, dejando que, si no las hacen ellos, las consecuencias caigan sobre ellos más pronto o más tarde. Si les ordenamos las cosas que ellos desordenan, les estamos "**recompensando**" su desorden. Es como si les dijésemos: "**Como que eres tan desordenado/a, te doy el premio de ordenarte yo las cosas**". No sirven de nada los sermones, si no van acompañados de hechos concretos. No gastemos ni un segundo en pedirles que ordenen sus cosas; dejemos que las consecuencias del desorden caigan sobre ellos, lo que será, probablemente, la única posibilidad de motivación.

FILOSOFIA Y PSIQUIATRIA / PSICOANALISIS

“Lo nuevo no radica en lo que es dicho, sino en el acontecimiento de su retorno”

El incremento de diversas “**enfermedades**”, que muy a menudo están en relación con un malestar existencial, ha elevado la demanda de asistencia sanitaria de una forma drástica. Constantemente hay foros, congresos, altamente mediatizados y destinados a clarificar nuestros mecanismos comportamentales. Se buscan las causas que permitan construir un saber explicativo y representativo (el discurso del Amo), que debería de ser constitutivo para el sujeto. Obviamente nuestra división social del trabajo está elaborada de tal forma, que muy a menudo solicitamos de los investigadores del cerebro, explicaciones referentes a los comportamientos más banales del ser humano.

Se presta particular atención a las perturbaciones mentales, que pueden estar en juego en dichos comportamientos (muchas veces clasificados como anti-social). Una determinada visión del hombre marca la tónica. Es decir, la imagen que tenemos de nuestro cuerpo debe entonces responder a un concepto de un algo que sea manipulable, controlable y sobre todo de un cerebro, conceptualizado como la

causa eminente del placer (zonas de goce) y de todo tipo de males. Se considera el cerebro como una sustancia en-sí misma, decisiva para el ser-del-hombre y su destino. Se afirma que su estructura orgánica de elementos y sus componentes químicos desempeñarían un papel clave en complejas relaciones sociales.

Se estudian enfermedades y el enfermo, en tanto que sujeto devenido en relación a los procesos de socialización, queda fuera del juego. Queda por determinar, cómo se inscriben las alteraciones dentro de un sistema de referencia objetivo-conceptual. **¿En que medida se oculta aquí un homenaje a la imagen mítica del hombre como origen natural? (I)**

Otra perspectiva posible es la conceptualización lacaniana que postula, que el sujeto es un sujeto del deseo. Causa y determinante constitutivo de este deseo (inconsciente) es una Cosa no-empírica, que ejerce una fascinación de goce permanente. La mediación de esta Cosa tiene lugar a través de un objeto a sin-sentido, que se encuentra más allá del orden simbólico, que delimita el goce.

Varios seminarios de Lacan afirman, que los objetos del deseo, preceden a cualquier índole de un encuadramiento socio-cultural del sujeto. El objeto a que actúa como potencializador de todas las otras modalidades comportamentales y como condición de posibilidad de cualquier experiencia. Para la construcción de este objeto no se considera co-decisivo una forma general de saber, legado antes.

Como factor constitutivo para cada ser, prevalece justamente el **“agujero”** desechado, que brilla en el saber. Ardemos de deseos inconscientes de totalidad, imposible de cumplir dentro del orden simbólico. Aquel espacio vacío, difícil de digerir, se llena con un goce fuera-simbólico. Unos versos de la canción **“Veinte años”** (María Teresa Vera) representan bien de lo que se trata con respecto al objeto a: **“Con qué tristeza miramos, un amor que se nos va, es un pedazo del alma, que se arranca sin piedad”**¹.

Encontramos con Lacan otra lógica de significación, en la cual se nota cada vez el impacto de su teoría del significante. Si el sujeto surge como efecto de los significantes, el llamado discurso del Otro, en esta psicopatología se presta sobre todo atención al significante singular del saber inconsciente, de una historia particular. **¿Qué posición toma el sujeto frente a su falta?** Esta verdad (libidinal) del sujeto, no encuentra su causa en la no-verdad de una exterioridad o la falsedad de las estructuras sociales (exteriores) (II).

Pues bien, emerge la pregunta de saber: ¿cuán fuerte el sujeto como ser histórico aún está enraizado en la tradición de la Iluminación y no es asimismo su efecto en todas sus dimensiones? Lo que por ejemplo Foucault alguna vez llamó la realidad del Discurso (como sistema de dominio y de exclusión), ésta realidad aún permanece constitutiva a la pregunta: **¿qué o quiénes somos y cómo está nuestra relación con la realidad y con nuestro entorno?** Todavía nos encontramos en las huellas de esta instancia especial. Un orden que abarca/ba en sus prácticas institucionales una transferencia de una determinada forma de saber y aunque de carácter de apariencias, nos exige elegir una posición que nos permita hacernos con la vida. La transferencia psicoanalítica lacaniana sirve para un encuentro con el discurso del Otro, entendido como significantes, que han establecido para siempre una irrecuperable pérdida. Pero, una transferencia psicoanalítica **¿no está entrecruzado también por un ordenamiento, que ha envuelto las posibilidades de significación, de dar sentido?** Esto nos lleva al maldito concepto.

Cuando el concepto tradicional ha fracasado para el filósofo con una piel curtida por el concepto, **¿queda otra cosa que aquellos folclóricos ejercicios filosóficos que se inscriben al margen de los diversos discursos de psicopatología?** Efectivamente, cada optimismo ingenuo que postule la existencia de una posible salida de escape por la astucia de una actividad de nombramiento autónoma como un asunto voluntarista, está condenado al fracaso. Después de todo, el hombre posmoderno sufre la tragedia de la razón anónima. Él ha perdido una medida unificante de unidad como posada y en este sentido se ha vuelto un caminante sin techo. A pesar de ello sacamos a colación el posible peso del tradicional concepto y sentido filosófico en el acontecimiento de su retorno. **¿A ver, si eso atestigua de la existencia de un obstinado fantasma lingüístico-filosófico, en contra del deseo? ¿Se ilusiona aún por ser el capitán de un ya hundido barco-de conocimiento?** Cada nuevo concepto que pretende a transportar, **¿está de ante mano y por definición fosilizado y por tal razón condenado a naufragar?** (III).

I. Ordenamiento objetivo-científico

En la sociedad actual constatamos una tendencia predominante en la práctica psicológica y psiquiátrica, basada en modelos neurobiológicos-fisiológicos. También las teorías evolutivas y las terapias cognitivo-conductuales dejan de

manifiesto su atractivo. En una avalancha de investigaciones con presupuestos fuertes, casi cada especie animal se presta para representar la imagen de nosotros mismos en la inmediatez de una estructura natural. Tampoco el sector biomédico no quiere perder el tren: recientemente el complejo Biopolis2 ha abierto las puertas a empresas especializadas en medicamentos nuevos y tecnología médica. Países de Asia sudoriental que aplican normas bioéticas menos estrictas que las europeas, acogen sin mayor problema estas industrias farmacéuticas con los consecuentes beneficios económicos para estas. La eficacia de los métodos de investigación ya no es discutida, así como sus éxitos ya no son puestos en cuestión (**“la mayoría de los científicos piensan que..”**²). La preocupación respecta a su difusión cada vez más eficaz. La idea básica es que el espíritu humano se vincula con hechos desnudos. los esquemas autónomos de una estructura corporal orgánica. Dentro de este esquema, en ausencia de un daño cerebral irreparable, prácticamente todo puede ser restablecido, sea cual sea la relación perturbadora que tenga el individuo con el mundo exterior. Los síntomas que presenta un paciente se reducen a causas biológicas como manifestación de una predisposición genética. A través del estudio de ciertos genes se puede determinar si alguien corre o no el riesgo de desarrollar un cierto cuadro clínico. Por ejemplo la memoria, como substancia cerebral anatómica, experimenta los efectos de una activación química. Como en ciertas enfermedades, que son atribuidas a una perturbación de la memoria, la cura se basa en una reprogramación de conexiones cerebro-neuronales.

Desde la perspectiva del conductismo (behaviorism), el método pertinente radica en seguir un proceso educativo de trial-y-error. Se puede tomar el mando del propio destino y del cuerpo, el espíritu no tiene más que ajustarse a esta manipulación. La audacia de pensar de manera diferente se limita a la adquisición de otras gafas espirituales. La confianza inquebrantable en la autonomía del espíritu, se traduce en una ampliación de una guiada autoayuda psicológica dispensada por Internet. Esto fertiliza la ilusión de una auto-cura a domicilio y a la carta, con el fin de que el mal siga siendo un asunto privado. Aquí, **¿frívolamente se puede surfen en una hoja en blanco o esta realidad es el reflejo de una práctica y una aplicación de determinados marcos de referencia conceptuales?**

Sin embargo, pensar y actuar no son datos naturales fácticos. Estos no son el resultado de una elaboración lógica-deductiva de señales sensoriales hechas desde un laberinto neuronal. Tampoco estos tienen sus fundamentos en una reacción comportamental, que corrige la acción de una constelación bioquímica. Aquí se

presupone la subjetividad como la historia individual de factores biográficos, eventualmente entrelazados con una relación intersubjetiva.

Pensar y actuar son la expresión de un legado socio-cultural incalculable e incommensurable de sentidos transitorios, en una forma que se ha anclado en el lenguaje e inscrito en el cuerpo. Existencia e identidad encuentran sus huellas en una historia colectiva, una historia de vida compuesta por prácticas sociales institucionalizadas.

Dentro del marco antes mencionado, las prácticas terapéuticas apuntan a un ordenamiento que obedecen a criterios estándares objetivos, estos garantizan el carácter científico, controlable positivamente. **¿Qué se ofrece aquí al paciente y sobre todo qué necesita su cuerpo, sus órganos con un sustrato bioquímico-fisiológico? ¿Qué puede esperar hacer el sujeto con la historia de su vida?** Su enfermedad se torna relevante, siempre y cuando sus síntomas, su perfil, se inscriban y sean reconocidos dentro del sistema, cuya denominación ya estaba fijado de antemano, de modo formal y empírico. **“No son nombres de identidades personales, sino que forman parte de las descripciones y discursos de un cuadro clínico”**³.

En función de un alto grado de probabilidad científica y observaciones empíricas, se hace referencia a su propio complejo instrumental de conceptos. Por supuesto ésta crítica toca también al enfoque psicoanalítico, que aparentemente tiene el enfermo como radio de acción, clasificando las características de la personalidad como comportamientos sintomáticos. Incesantemente sus taxonomías tienen que ser adaptadas, porque las variantes psíquicas traspasan cada corsé de unidades descritas y preestablecidas.

II. El discurso psicoanalítico de Lacan

Pero, **¿qué miguitas críticas filosóficas se dejan aún de recoger de una teoría de estructuras psíquicas, que aborda radicalmente diferente estos temas?** Estamos con Lacan, quien más que Freud paulatinamente ha radicalizado la relación idealista ser-pensar a través de la relación ser-desear. Con él, el saber es marcado estructuralmente por un agujero, ya no puede ser tapado por ningún padre real. **“Sabemos muy bien que en nuestra posición de analista ya no podemos operar como Freud lo haría; tomando la posición de padre dentro del análisis”**⁴.

Como signo y falta resurge el falo, que ejerce una función pivote entre los objetos del deseo. Además, el falo adquiere una función estructuradora como significante en primera y última instancia, y que viene a colmar el lugar simbólico, aún abierto, en tanto que soporte del orden simbólico, el falo se presenta como un significante sin significante, **“Soy lo que soy”**⁵.

Es fundamental en la teoría lacaniana la existencia de un objeto comunicativo-incomunicable, que como impensable no se deja localizar sino en la lógica de una estructura formal. Pues, se ha vuelto refractario a cada reanimación de un concepto paternalista, que aspira a una identidad uniforme entre expresión y expresado; a su transparencia y a su plenitud idealista sin resto, a su pulsión unificante indivisible. Donde predomina la idea que se maneja en un espacio dentro de una relación de espejo, que es imaginaria, segura y satisfactoria con sus fantasmas del Bien Ideal y la Verdad Absoluta, en los cuales se identifica lo que en realidad no se puede identificar. Una forma conceptual, que embalsama sus propios momentos como una presencia tranquilizante consigo mismo dentro de un movimiento, siempre en circuito cerrado.

Desear

La prioridad impone una dialéctica del deseo con la resurrección del cuerpo que tengo (no en sentido posesivo), pero no soy o más bien me ha sido dado, éste me habla en mi pulsión de goce inconsciente. En primer lugar existe un deseo que, por miedo a una separación traumática (del deseo del Otro), busca lo/un imposible, la falta como medio de una identificación imposible. Como mancha ciega del deseo, es dirigido por la fascinación de un objeto a libidinal de goce, singular para cada uno, como causa del deseo, del cual preferimos no saber.

Un inaccesible, inconcebible y misterioso objeto de deseo sin sentido, que no se puede simbolizar. Un irreductible resto que se fija en un lugar que no es el nuestro, es decir nuestro deseo es el deseo de un Otro ficticio, que en el fondo no representa otra cosa que una cadena de significantes (el Otro no se deja encarnar, no puede tomar cuerpo/esencia real de un otro). Estos son objetos con un estatuto singular, porque son objetos: **“que preceden la constitución de un objeto habitual, comunicable, socializado”**⁶. En otro sitio (p.251) del mismo seminario se preconiza que **“es justamente el deseo el que anima la función del conocimiento”**. El deseo se comporta como un auto-suficiente **“Moloc soberano”**,

azotando desde dentro, para el cual cada referencia hacia el mundo externo es superfluo. **“Lo que llamamos mundo, persona, o cultura es producto de segundo orden”**⁷.

La huella del deseo

¿Cómo descubrir donde anida un deseo perturbado? El sujeto suele ser representado por significantes autónomos para otros significantes, que están fundamentados en la nada. Pero el objeto a, el incansable y recurrente **“compañero”** en la historia singular de cada individuo, le impulsa a una economía de goce descarriada, más allá de las fronteras de un orden simbólico, vinculado contextualmente. Este sobrevive como un oculto y fugitivo resto como lo real, después de un encuentro con significantes alienantes. El sujeto goza del objeto dramático que es y vive del capital psíquico que este posee, aunque no sea nada y contingente.

No es un valor de cambio general que mantiene al sujeto en la circulación de pulsión económica, sino es el valor del uso singular del inconsciente como **“un savoir-faire con la langue”**⁸. La langue: el límite incomprendible de un significante puro sin sentido, del cual no se puede decir nada, un signo-oráculo para una dolorosa y nostálgica pérdida de goce. Lacan diría: arte de vida podría significar el cultivo y la sublimación de la distancia hacia ese mal, un imán imperativo-seducor de la pulsión de muerte, que se adhiere literalmente en la piel (mecanismos inconscientes de autodestrucción).

Dialéctica del deseo

Este objeto ausente figura como eje central en la dialéctica del sujeto al Otro, una dialéctica sin perspectiva en el horizonte idealista de realizar una síntesis de conciliación de unidad. A decir verdad, el carácter constitutivo para el sujeto de este real (del objeto) , precede a todas las antinomías.

La singularidad de cada historia como efecto del lenguaje del Otro, la posición de excepción de la identificación con un significante singular-S1, excluye una repetición de lo general. Se refiere aquí a una forma especial de mediación, porque se trata cada vez de una construcción de un objeto único, que no se basa en una huella general, sino que se construye a través de huellas fantasmáticas o alucinatorias estrictamente singulares. Según Lacan, una formalización estructural

determina de qué manera (neurosis, perversión, psicosis) el objeto a **“está ligado con la constitución del sujeto en el lugar del Otro y le representa”**⁹. Sin un presupuesto saber mejor del analista, que no actúa como un guardián moral, se posibilita al analizante, estar permanentemente en camino bajo su propia responsabilidad en la cadena de significantes, sin garantía de un **“happy end”**, porque detrás de los significantes se abre un vacío. La ley de los significantes funciona como una zona de seguridad y la posición que toma el sujeto frente a su objeto de deseo, vuelve el foco dialéctico. Al inscribirse en el orden simbólico, el sujeto tiene que desembarazarse de lo penoso de su objeto, en el lugar del Otro, que se encuentra en él y al mismo tiempo fuera en él (según Lacan: éxtimo).

III. El sujeto como imagen de conocimiento y experiencia

Sujeto y generalidad

Emerge la pregunta de saber si el sujeto en todas sus dimensiones, no es asimismo el efecto de otra cadena, es decir aquella de la tradición de la Iluminación. Siendo aún sus herederos o seguidores, debemos elaborar una reflexión sobre el sujeto de conocimiento, antes de pensar en cualquier otra alternativa. Cualquier otro ordenamiento, planteado fuera de una crítica dialéctica e inmanente de ésta razón transmitida, niega sus propias raíces culturales-epistemológicas constitutivas.

El sujeto lacaniano se reconoce y se identifica en una determinada imagen del deseo. Para el sujeto iluminado, eso constituye la imagen del conocimiento que es su forma del reconocimiento. **“Cuando el individuo es apariencia social mediada, pues también su forma reflexiva epistemológica lo es”**¹⁰.

El individuo y el contingente “mi” como momento de generalidad (de lenguaje), es el carácter fetiche de una necesidad, que se ha grabado en nosotros como un destino colectivo. No solamente de forma imaginaria, sino también realmente y sin esa generalidad fundamental el individuo está vacío. Resumiendo una crítica de Adorno a Freud: **“El concepto del yo es dialéctico, psíquico y no-psíquico, fragmento de la libido y representante del mundo”**¹¹. Sí, el sujeto coincide con su identificación imaginaria, pero cabe preguntarse si sus elementos constitutivos (como el obj a) tendrían un estatuto puramente ontológico y lógico. Al respecto Foucault habla de una ontología histórica, en la cual el método arqueológico **“buscará tratar los discursos que articulan lo que nosotros pensamos, decimos y hacemos, como otros tantos acontecimientos históricos”**¹². Subraya que el

conjunto de acontecimientos y de procesos históricos complejos son singulares y contingentes. Aunque **“este trabajo tiene su generalidad, su sistematicidad, su homogeneidad y su apuesta”**¹³.

Sujeto como efecto de igualdad general

La consecuencia de una necesidad, no solamente imaginaria, sino también real es, que el devenir del sujeto atraviesa por un momento irreductible de generalidad, que le media por todos los recovecos. Su necesidad de un principio de identificación de cambio normativo e idiosincrático, que quiere igualar todo a sí mismo de modo represivo, sustenta su viva imagen patológica de su racionalidad cognitiva. La insuficiencia del concepto, su ineludible fallar, se vuelve su refugio instrumentalizado. **“Narcisismo colectivo estaba trabajando”**¹⁴. La hipóstasis del individuo, cómo él tiene que ser por la inmediatez del concepto, penetra totalmente al sujeto. En una sociedad, que se desarrolla de forma cada vez más impaciente, la inmediatez que satisface más rápidamente, sube una estrella, pero tiene repercusiones, que empobrecen las capacidades del sujeto para entregarse a experiencias genuinas. El vínculo con un pasado colectivo se debilita y el sujeto es aislado de la cohesión de lo que le queda de su propio contexto de vida, de su propia leyenda personal. El poder de decir **“yo”** requiere de un proceso inicial de experiencia y formación, para aceptar una relación personal con tales componentes socio-culturales básicos como igualdad, libertad y responsabilidad.

Si Adorno acusa a nuestra sociedad de esta carencia estructural, que es nuestra incapacidad de experiencia y la caracteriza como falsa, esto no es un prejuicio moral, sino que pone de manifiesto la mentira del fundamento epistemológico que se confirma a sí mismo, como sujeto transcendental. Este punto de salida ya no es un objeto transhistórico, porque en este movimiento crítico tendrá lugar un devenir, que afecta también al objeto. La división del sujeto es un momento objetivo en las prácticas y los conflictos, formados históricamente. Aquí, el sujeto es el producto de la historia de lo negativo, del vacío y del terror de una determinada forma de racionalidad. Una racionalidad que concede espacios, regula las faltas y hay una tendencia de fijar cada formación de significación. Una dinámica anónima de fuerzas, que genera antagonismos como un maestro sin rostro. La vida está medida por estándares, en la cual un sujeto angustiado se eclipsa sin motivo aparente. El goce mortífero seduce como respuesta al vacío. De lo cual nos atestigua en extremo la escalofriante violencia estructural sin sentido, de lo absoluto e irrepresentable,

que nos inunda constantemente. Al sujeto histórico del rotundo fracaso de su proyecto ético y político-social, el proceso de la repetición compulsiva debería mantenerle de pie: **“él repite todo aquello que desde las fuentes de su reprimido ya ha penetrado hasta su ser manifiesto, sus inhibiciones y actitudes inútiles, sus características patológicas”**15.

Construcción de un concepto

El momento de la experiencia de lo singular, se vuelve el momento irreductible a rescatar de su incorporación completa a lo general. Por consiguiente merece preferencia **“que el sujeto subsane de nuevo lo no-idéntico, el mal que se le ha hecho”**16.

El vacío y la falta de un objeto a entre bastidores, se manifiestan aquí como la pérdida y una quiebra de experiencia para nombrar la mancha ciega de lo no-idéntico. El sujeto tiene que atravesar el campo social de fuerzas sociales en relación con lo general. La singularidad del sujeto y lo que le queda de su espontaneidad está en una relación permanente de tensión con un discurso que se muestra poco tolerante frente a la diferencia. La crítica de una razón institucionalizada, **¿puede ser ésta suficientemente fuerte, para cambiar de tal manera nuestra estructura de experiencia, para liberar el objeto mismo de un sin sentido?** Sin la presión de identidad de un terror de identificación indiviso, porque falta un denominador común. En la huella mimética para igualarse al otro - lo no-idéntico, se tantea la búsqueda en círculos concéntricos los límites de una posibilidad, aún inexistente. Esta objetivación no es guiada por ideas predeterminadas, sino **“los conceptos entran en constelaciones y que expresan eso más que tachan ellos mismos”**17.

El sujeto lacaniano y la sociedad

Según Lacan la sociedad es el orden simbólico. El lazo social del sujeto se realiza a través del significante-amo (del vacío) S1, como sendero de acceso hacia S2, la cadena de significantes. S1 pertenece al espacio fantasmático, en el cual **“yo”** y otro luchan en una guerra imaginaria, porque ambos ocupan el mismo sitio. Cuando en nuestra sociedad capitalista falta la singularidad de un S1, debemos entonces primeramente establecerlo por la transferencia. Interpretación y mediación acompañan la subjetivación del sujeto de la coacción de signos hacia los significantes de lo simbólico. El acento del discurso recae en la creación de

distancia respecto a un goce que destruye el sujeto y de preservar espacio para un sujeto fortalecido. Como trueque dentro de una estrategia de supervivencia, el sujeto será representado en un sistema de cambio simbólico. El pensar en términos de poder y de lucha de intereses encuentra aquí su fin.

Estructuralmente, este sistema simbólico de reglas, deja lugares vacantes y sustenta cada significación potencial del sujeto. Todos están sometidos a este orden. Es el lugar donde la diferencia y la falta tienen que encontrar albergue, sin posibilidad de integridad.

Sin embargo, la imagen de sí-mismo como imagen del deseo del “yo” y su ilusoria aspiración a la unidad e integridad, no son solamente impulsadas por su pulsión singular. Así, la importancia de la alienación adquiere otro acento. El Otro como orden simbólico ya existe siempre, pero el devenir del sujeto forma parte de la historia de la identidad humana. Aunque el secreto de sus mecanismos funciona a escondidas, igual que el secreto íntimo del fuera-simbólico objeto a. **¿Una relación social y überhaupt una relación amorosa, pueden ser posibles cuando ya no se puede intercambiar dentro de la narración social dominante?** Un analista de orientación lacaniana debe ser alérgico al escuchar sentidos (contenidos). Después de todo, el analizante, conducido hasta el umbral del orden simbólico, continúa bajo su propia responsabilidad. Este fetichismo del significante **¿no atestigua de ésa ideología liberal, en la cual cada cual puede determinar por sí mismo sus elecciones de vida, cuando se han cumplido determinadas condiciones básicas?** Cuando una narración se ha inscrito en nuestro cuerpo, frente a ella intentamos narrar nuestra historia, que puede salvarnos. En este caso es preciso contar con un acompañamiento y solidaridad. También con una sensibilidad manifiesta del analista por las normas y valores, que están en juego. Por ello, en una relación de confianza puede ser sensato desarrollar y fomentar elementos de significación, en un marco ya existente experimentado por el sujeto. Puede resultar crucial en una trayectoria personal, aunque ésta pueda ser considerada como una perspectiva marginal. Al fin y al cabo, por un lado hay la elección de un deseo singular, por otro ésta habría de inscribirse en el campo socio-cultural. Frente a una ética psicoanalítica obra aquí la ética de reflexión crítica de una actitud filosófica, que posibilita la salida a una vida más allá de los límites institucionales vigentes. “Yo” puede recibir un espacio, donde ya hay otro, haciéndome igualmente partícipe de ello.

En relación con esquizofrénicos, Van Zoest dice : **“Pacientes esquizofrénicos atribuyen a un aumento de significación. Se puede considerar las alucinaciones como metáforas”**¹⁸. **“Metáforas son medios semióticos que como símbolos oníricos incluyen un factor de seguridad, donde se trata de la expresión de lo que es esencial pero que difícilmente se puede confesar sin ambages”**.

Nos damos cuenta de que desde la perspectiva lacaniana se cuestionará este enfoque de la metáfora. Puesto que según Lacan la estructura psicótica está marcada por la forclusión del Nombre-del-Padre, el significante fálico. Un significante sin referencias a sentidos preestablecidos y la significación se manifiesta en el juego contextual de diferencias y oposiciones de significantes. Una posición viable del psicótico con respecto a su goce mortificante no sería posible sino a base de una identificación imaginaria por medio de la instalación de un significante. Esto como escalón que permite acceder al orden simbólico.

Experiencia como estructura dinámica

En el librito Juventud Berlina de Walter Benjamín hay perlas de ejemplos sencillos de la imaginación infantil, en función de lo que es central aquí: **“El don de ver similitudes no es otra cosa que un resto de la vieja presión a perderse en otra cosa y mantenerse escondido”**¹⁹. Aquí surge otra posibilidad para un sujeto tachado, que es interpelado a través de las cicatrices de un deseo dividido. Un sujeto que al fin y al cabo solamente puede relacionarse con el mundo y aceptar la falta, articulándose simbólicamente por la metáfora y la metonimia. Un yo deseoso que se somete a la demanda inquietante **“qué quiere el Otro de mí”**, se convierte en un yo que puede ser llamado por una experiencia concreta de **“ser conmovido clementemente por lo que se nos quiere revelar”**²⁰. Tiene lugar un desplazamiento topológico hacia un espacio ilimitado de encuentro con el otro y lo otro, que trasciende toda conceptualidad.

Un espacio, en el cual no es preciso controlar la caza de una falta nostálgica, que no se puede cubrir. Pero un espacio en el cual la similitud y la diferencia pueden ser respetados y captados como una riqueza, en el acontecer casual de una chispa efímera, antes de volver a desaparecer. El saber mimar este acontecer, es el origen de una experiencia que está contenida en un viaje permanente. El sujeto lacaniano no puede decir todo, porque al hablar el saber de su inconsciente se le escapa.

Parafraseando Adorno²¹, enunciando lo que es, se mantiene la diferencia, porque no es exactamente así, como es enunciado. El ardid del espíritu se coloca de pie por la paradoja de Münchhausen de su propia lógica: **”Sólo son verdaderos los pensamientos, que no se entienden a sí mismos”**²². Entender para descubrir algo más allá de la conciencia-inconciencia, sin fundamento de alguna explicación.

Conclusión

Al deshacerse del interés por un objeto de deseo vuelve la redención y el despliegue desde la marginalidad, de un objeto que se quedó sin interés. Hace falta vigilancia ante la arbitrariedad de un significante fungible lacaniano en un juego de lenguaje contextual. Porque la cuestión misma que nos mantiene en movimiento, para darle nombre a lo que como cosa trivial e insignificante se nos escapó y quedó en la sombra, nos exige un momento matizado de sabiduría y precisión. El esfuerzo pretende ser más que un valor como significante vacío, que, desde la nada, adquiere un sentido en una oposición gratuita con otros significantes. Esta fe se somete a la prueba, sin certificado de garantía. La apuesta es, que posiblemente, más allá de lo igual general y más allá de toda posible articulación, brilla un objeto con la plenitud de una diferencia marcada, que enriquece también al sujeto. **¿Hay espacio en el discurso analítico lacaniano, para intensificar de modo clínico-operacional esta experiencia como un principio dinámico, a través de sus momentos de intervención durante una sesión analítica?**

Summary

In our western society, the image dominates: that problems as facts finally can be organized systematically. These facts are verifiable in their truth-dimension. If the question arises whether psychic disorders are at stake, the society has a strong preference to ask that kind of psychopathology for an opinion, that confirms this epistemological image (of the Master-discourse). The facts of life are subsumed under a conceptual system, which leads its own life. At the end of the 1940's, Claude-Lévi Strauss already indicated in *Anthropologie Structurale* that for the Indian population the reference-system of the facts (real events out of the patients life), were not decisive in relation to the recovery of the patient. The base of a shaman cure, was the construction of a symbolic-systematic ensemble of technique. Individual experiences were reduced to the current values, embodied in the fixed laws of a discourse. A profound suspicion of the selfsatisfied movement of the

concept, brought Lacan to the construction of a new object, which couldn't be reduced to concepts. A return to the tradition of Freud, guided via the freudian *durcharbeiten* of the resistance of patients, brought Lacan to our fundamental condition humaine: an unstoppable desire to a threatening object a. Is the resistance towards the concept radically enough *durchgeföhrt*? Are knowledge and the tradition of experience, not the base as well of our condition humaine? Is there a possible mediation of another concept besides the classical concept to save the singular, by not making it identical to itself? Perhaps the concept can only parry the danger of friendly fire, when it transcends itself, in order to integrate the singular in a not entirely understandable experience. We accept the challenge in this text!

SEXOLOGIA

PREGUNTAS HABITUALES ACERCA DEL SEXO

¿A qué edad se empieza a practicar el sexo?

Depende de las características de la sociedad en que uno se mueva, y de su entorno personal. El "**juego sexual**" en niños suele aparecer alrededor de los cinco años, y hacia los once, casi la mitad de niñas y niños han tenido alguna experiencia en jugar a médicos, o a papás y mamás.

La masturbación es practicada por más del 90 por ciento de varones, en mayor o menor grado, a partir de los 9-10 años. Las mujeres se masturban menos (entre un 65 y 70 por ciento), pero también empiezan a esta edad, por regla general.

Las relaciones de pareja, con o sin penetración, empiezan cada vez a más temprana edad. Conviene aleccionar a los jóvenes a partir de los 13 - 14 años, para evitar sorpresas desagradables.

¿Cuál es la frecuencia adecuada?

La que marque la edad y las ganas de cada cual. Las mujeres suelen quedar satisfechas con uno o dos orgasmos semanales, en tanto que muchos varones suspiran por más de tres. No hay reglas. Desde un orgasmo o más al día, hasta dos o tres al año, pueden ser suficientes si el protagonista así lo considera.

La edad en que el hombre es más potente, y consigue el máximo de orgasmos, viene a estar entre los 15 y los 25 años. Las mujeres empiezan y acaban más tarde: la plenitud de vida sexual en mujeres se acrecienta entre los 35 y los 50 años. Esa es la edad en que las mujeres pueden buscar amantes jóvenes, que encajan mejor con sus renovados arrebatos. En cambio, los hombres de más de 40 años (no digamos de más de 50 y de 60) buscan amantes más jovencitas, que encajarán mejor con su incipiente decrepitud en cuanto a ganas de jaleo (aparte de resultar más vistosas como signos de prestigio social).

¿Es fácil el orgasmo simultáneo?

No es fácil, y resulta bastante engorroso. Se convierte la relación sexual en una especie de competición gimnástica.

Es posible que haya parejas que sincronicen perfectamente sus orgasmos. Hay gente para todo. Pero en la mayor parte de las parejas resulta un modo de exigencia que puede causar más preocupación que otra cosa.

Tenga cada cual su orgasmo, antes o después, y aquí paz y después gloria.

¿Qué debo hacer si solamente tengo orgasmos cuando me acarician, o me acaricio, el clítoris?

Como dice Pierre Louys en el "Manual de educación para señoritas", dar gracias a Dios por haberlo creado.

No eres extraña ni anormal si solamente tienes orgasmos acariciando el clítoris (o cualquier aposento de la plataforma orgásmica). Para esto están.

Pero el acto sexual es lo más normal, **¿o no?**

Digamos que es lo que tiene mejor marketing. Pero, en el fondo, es más difícil para la mujer tener orgasmos con el acto sexual que con cualquier otra fórmula. Y más cansado. Y de más riesgo.

El preservativo me quita placer

A ti, y a mucha gente. Pero es imprescindible cuando se quieren evitar riesgos. Resignación.

Una alternativa: practicar el peeing (sin contactos bucogenitales si lo que se trata es de evitar riesgos de contagio) y la masturbación mutua.

¿Son adecuados los contactos bucogenitales, el sexo oral?

Si la gente se lava bien antes, y no hay riesgo de contagio en cuanto a enfermedades, no hay nada en contra. Hay personas que lo consideran divertido. Otros, una cochinería. Las parejas deben negociar estos contactos, y adaptarse con el máximo respeto a las ideas del otro.

¿La edad es importante?

Sobre todo en el varón, pues con la edad aumenta el periodo refractario. Un joven de veinte años puede tener varios orgasmos en un día, con toda tranquilidad. El periodo refractario no excede algunos minutos. A los sesenta años... puede durar varios días. Hay muchas diferencias individuales.

Lo importante es mantener una actividad sexual continuada, adaptada a los deseos de ambos miembros de la pareja.

¿Y la menopausia?

No debería ser impedimento. La excitación sexual de la mujer no depende de la secreción de hormonas femeninas, sino de aspectos psicológicos. En algunas mujeres la menopausia añade tranquilidad (ya no existe riesgo de embarazo). En otras, significa una frustración porque creen que "**dejan de ser mujeres**". Ello es debido a la sobrevaloración del papel de "**maternidad**" aplicado a las mujeres en ciertos ambientes sociales. Cuando las niñas tienen la regla se les dice "**ya eres mujer**" (antes **¿qué eran?**). Cuando la regla les abandona pueden pensar que su papel se devalúa.

¿Y en la tercera edad?

Más de lo mismo. La mujer no pierde capacidad para tener orgasmos, y nunca, nunca, tiene periodo refractario. El hombre disminuye la frecuencia de sus orgasmos, y también percibe que necesita más tiempo para conseguir erecciones, o que estas no son tan llamativas, o que tarda más en eyacular, o que acaba más cansado. Se trata de tener en cuenta estas variaciones, aceptarlas, y actuar en consecuencia.

¿Cuál es el papel de las hormonas?

Las hormonas juegan un cierto papel, aunque no tan preponderante como en los animales. Las hormonas masculinas tienen efecto estimulante, tanto en hombres como en mujeres. Las mujeres segregan una pequeña parte de hormonas masculinas en sus glándulas suprarrenales.

Las hormonas femeninas no tienen efectos claros sobre el deseo sexual.

Los hombres castrados, si antes eran heterosexuales, siguen siéndolo después de la castración. Los eunucos de los harenes, a pesar de haber sufrido la emasculación completa (les cortaban los testículos y el pene) pueden tener relaciones sexuales (a base de caricias) con mujeres, y muchos de ellos, la mayoría, son heterosexuales aún en ausencia de hormona masculina.

A veces se propone castrar a los violadores de niñas (lo proponen ellos mismos en alguna que otra ocasión) para evitar males. Lo cierto es que se les debería cortar, además de los testículos y el pene, la lengua, los brazos y las piernas... y ni aun así yo dejaría a una hija mía en sus proximidades.

Las drogas ¿afectan la sexualidad?

Muchas de ellas sí. La mayor parte de sustancias, desgraciadamente, inhiben más que incrementan la excitación erótica:

- Alcohol, barbitúricos, hipnóticos, tranquilizantes. En general son depresores del cerebro, por lo que inhiben el comportamiento sexual. A dosis relativamente bajas (o en personas muy "**colgadas**" que se

acostumbran progresivamente a dosis más altas) pueden crear un estado de atontamiento y desinhibición, que desata más sus instintos durante un tiempo limitado. Si las dosis aumentan, la gente se duerme.

- Marihuana y similares. Alucinógenos tipo LSD ("**tripis**"). Depende de cada cual, y de su forma de percibir la experiencia alucinatoria. No son estimulantes sexuales de por sí.

- Excitantes: amfetaminas ("**speed**"), éxtasis, cocaína. Son estimulantes cerebrales. Si la persona, bajo sus efectos, mantiene conductas sexuales, las vive con mayor excitación (igual que está más excitada si, bajo sus

efectos, conduce, baila o hace footing). A pesar del predicamento que tiene el "éxtasis" como droga afrodisíaca, lo cierto es que se trata, simplemente, de un excitante de todo el sistema nervioso, y sumamente

peligroso (como todas las sustancias de ese grupo).

- **"Afrodisíacos"**: Nitrito de amilo (en esprays), cantárida (en polvo o en líquido). Se venden en algunos sex-shops, a pesar de ser sustancias muy peligrosas. Su acción es la de dilatar los vasos sanguíneos o la de

irritar el pene, con lo que podrían favorecer la erección. No son estimulantes sexuales, digan lo que digan los prospectos. De vez en cuando, algún usuario del nitrito de amilo, que inhala el spray durante el

orgasmo, culmina el acto con un gallardo infarto de miocardio que le deja seco en el sitio, no siempre en posición airosa.

- Afrodisíacos, lo que se dice afrodisíacos, no hay. El gin-seng, por ejemplo, no es más excitante sexual que la tila. El mejor afrodisíaco, al fin y al cabo, es estar enamorado.

- Medicamentos. Algunos de ellos inhiben la excitación. Muchos antidepresivos entran en este grupo. De todas formas, quien sufre una depresión, grave o leve, ya suele estar más bien debilitado en cuanto a sexo.

Hay medicamentos para la presión arterial que dificultan la erección o que quitan las ganas. Lo mismo cabe decir de los tranquilizantes. Lo prudente en estos casos, es consultar al médico.

¿Cuáles son los mejores métodos anticonceptivos?

El método anticonceptivo mejor es uno de los dos que propone el Vaticano: la abstinencia completa (100 % de éxitos). El peor, es el otro que propone el Vaticano: el método Ogino, que consiste en fornicar únicamente los días del ciclo en que la mujer es infértil (más del 50 % de fallos, algo así como tirar una moneda al aire).

Habida cuenta de que la abstinencia absoluta no es bien aceptada por todos, os daré una adaptación que se me ha ocurrido, y que es tan eficaz como aquélla. No creo

que en el Vaticano lleguen a recomendarla (por ahora) pero, aparte de eficaz, puede ser sumamente divertida: abstinencia absoluta, pero sólo del acto sexual (todo lo demás vale, y el orgasmo se coloca por encima de cualquier otra finalidad). Pueden aplicarla sin reservas los no creyentes.

¿Está de moda el llamado síndrome de inhibición del deseo sexual?

Depende de lo que usted considere que quiere decir "**estar de moda**". El síndrome de inhibición del deseo sexual (para abreviar lo llamaremos SIDS) es la consecuencia ineludible de cualquier situación de deterioro en las relaciones de la pareja. Cualquier problema entre los miembros de una pareja, acaba reflejándose en dificultades de entendimiento sexual. A la larga, si el sexo no resulta satisfactorio ni agradable, es probable que uno acabe desinteresándose.

A veces no es global, sino selectivo (SIDS relativo únicamente al cónyuge).

Sexo en la actualidad

Una pareja llega a mi consulta. Vienen para asesorarse acerca de un problema sexual. A Julia (26 años, cultura media) le es imposible tener orgasmos durante el acto sexual. Se cree frígida. Néstor (28 años, cultura universitaria) también cree que su mujer se ha vuelto frígida. Durante el noviazgo no habían mantenido relaciones sexuales completas, pero sí caricias íntimas. En esa época, la chica alcanzaba el orgasmo, bien por las caricias íntimas, bien apretándose fuertemente contra el cuerpo de su compañero mientras se abrazaban y besaban. Desde que se casaron (hace un año) las relaciones consisten en "**hacer el amor**", o sea, realizar el acto sexual. Desde entonces Julia no ha conseguido ningún orgasmo durante la introducción del pene. Sí que los consigue, algunas veces, si Néstor le hace caricias íntimas, pero tanto él como ella no consideran normal la ausencia de orgasmo durante el acto sexual, y creen que el orgasmo mediante caricias no es "**normal del todo**".

He aquí un "**problema**" frecuente en nuestra consulta: una insatisfacción en cuanto a las relaciones sexuales, simplemente por mala información acerca de la realidad sexual.

La verdad es que el orgasmo "**normal**" en la mujer, es el que se consigue mediante caricias en la zona que llamamos "**plataforma orgásmica**" (clítoris, capuchón del clítoris, labios menores) cuya localización exponemos en las gráficas del capítulo

siguiente. El orgasmo mediante el acto sexual es más difícil de conseguir (la vagina no tiene sensibilidad para producir placer), y requiere un aprendizaje o adaptación de la pareja. Lo explicaremos en el capítulo correspondiente.

Cuando seguimos hablando con Julia y Néstor, descubrimos que una cosa que les preocupa mucho es que, en las películas eróticas y pornográficas que ven en video, las mujeres parecen gozar (y lo exteriorizan con gritos, sollozos y contorsiones) apenas les tocan la punta del pezón. Y que, durante los actos sexuales, prodigan gemidos, gruñidos y ronroneos, cuando no aullidos, demostrativos de profusión de orgasmos espasmódicos. Los varones, en dichas películas, suelen ostentar penes ampulosos y llamativos, contundentes en cuanto a su firmeza y pródigos en larguezas y contornos.

Un fastidio para los pobres espectadores que no pueden evitar la comparación mental con sus propios pertrechos, no siempre tan interesantes de cara a su exposición pública o privada. El español medio hace uso del sabio dicho "**pequeña pero juguetona**", si bien, en el fondo de sus fondos, no acaba de estar convencido del todo.

Las películas eróticas o pornográficas no son un modelo adecuado para obtener ideas realistas acerca del sexo. Los artistas son elegidos entre superdotados (en lo que a penes se refiere) y las artistas simulan más placer del que realmente tienen, porque así lo exige el guión.

Lo mismo cabe decir de las experiencias con prostitutas, que son una de las formas más comunes de introducirse en el mundo de la relación sexual para muchos varones celtibéricos. Cuando uno paga, recibe a cambio unas prestaciones adecuadas. Si paga mucho, accede a tener relaciones con bellezas que ni soñaría conquistar por la cara, y que, además, durante las concomitancias, prodigan aspavientos y arrumacos que simulan reacciones de placer intenso. Cuando el varón pregunta aquello de "**¿Has gozado, vida?**", la prostituta contesta algo así como "**Follas como un dios romano**", con lo que el cliente, orgulloso y celestial, suelta más mosca de la acordada.

Lo más probable es que la prostituta no haya sentido ni cosquillas, pero el cliente sale de allí pensando que él es un atleta genital y que "**eso es una mujer y no la bicicleta que tengo en casa**". Si pagase a su esposa diez mil pesetas por cada eyaculación mas o menos precoz que le endilga, es probable que ella también

aprendiese a poner cara de pasmo y a tronar de gozo durante el irrisorio cumplimiento. Por un poco más, llegaría a felicitarle efusivamente por el garbo y la donosura que exhiben sus colgajos, y por la carga erótica de su mal aliento.

Cómico, ¿**verdad**? Pues tan cierto como la vida misma. La visión de películas eróticas, la contemplación (no me atrevo a decir lectura) de revistas sicalípticas y el acceso a prostitutas, son los medios más frecuentes, para los varones patrios, en cuanto a aprender comportamientos sexuales.

¿**Y las mujeres**? Ellas son más dadas a buscar libros más o menos serios, pero no es raro que acaben hechas un lío cuando comprueban que la mayor parte de los maridos piden, exigen o exponen comportamientos que los libros no prevén.

En mis cursos sobre sexualidad, una de las partes más bien recibida es la concerniente a diferencias entre el comportamiento sexual de hombres y mujeres. Insistiremos sobre ello en este libro, así como en las pautas de "**normalidad**" que, esperamos, harán comprender a gran cantidad de mujeres (y de hombres) que son perfectamente normales, aunque no exhiban orgasmos espontáneos o penes gigantescos y lustrosos.

¿**Cómo es la respuesta sexual del varón?**

Nos referiremos a varones y mujeres en nuestro medio y en nuestra cultura (sociedad española, cultura occidental).

El pene es el elemento más aparatoso de los genitales del varón. Está relleno de una tupida red de vasos sanguíneos, los cuales, al llenarse de sangre a presión, provocan la erección: lo que vulgarmente se llama "**levantarse**" o "**empinarse**".

Tamaño del pene

A pesar de que suele tratarse de una de las preocupaciones máximas del varón, el tamaño del pene es bastante irrelevante en cuanto a dar u obtener placer.

El tamaño del pene en flaccidez (o sea: arrugado) oscila entre 3 y 10 centímetros, según personas. Tan normal es el pene de 3 centímetros como el de 10. Pasa algo así como en la estatura, que puede oscilar entre poco menos de un metro y medio hasta los más de dos metros de los jugadores de baloncesto.

El tamaño del pene en erección (o sea, tieso) oscila entre 8 y 25 o más centímetros.

La media está alrededor de 13 centímetros. No hay relación entre el tamaño de un pene flácido y el mismo pene enhiesto. Un modesto pene de 3 centímetros en flojedad, puede pasar a veinte centímetros en estado de euforia. De la misma forma que un prometedor pene de 10 centímetros en posición de descanso, puede no sobrepasar los 15 en posición de firmes.

Cada cual debe conformarse con lo que tiene, aunque últimamente se anuncian cirujanos plásticos con capacidad para alargar unos tres centímetros cualquier pene poco airoso. La verdad es que no vale la pena. Cualquier tamaño de pene se ajusta bien a cualquier vagina. Como veremos más adelante, la vagina se "**aprieta**" para adaptarse al tamaño de lo que se le ofrece. Ni un pene grande pasará apuros (recordemos que por ahí debe pasar la cabeza de un niño), en tanto que un pene modesto sentirá como la vagina correspondiente se amolda a sus dimensiones durante la realización del acto sexual.

Los seguidores de videos pornográficos habrán podido admirar penes ciclópeos, de hasta 80 centímetros de eslora (según rezan las carátulas). Tales larguezas son espectaculares para su exhibición visual, pero altamente fastidiosas a la hora de ponerlas a trabajar. No digamos, si su poseedor aqueja alguna que otra erección espontánea. Por ejemplo, con el traqueteo de un trayecto de autobús. Puede ser motivo de perplejidad, cuando no de escándalo, si el desmesurado artilugio se empeña en asomar cabeza por el cuello de la camisa.

La respuesta sexual del varón

El hombre suele tener una respuesta sexual fácil. Sea por naturaleza, o por cultura, siempre ha estado mejor aceptada la respuesta sexual de los hombres ("**ya se sabe**") que la de las mujeres. En un delicioso libro del Dr. Santiago Dexeus, editado (rigurosamente para médicos) en la década de los sesenta, cuyo título era "**La frigidez femenina**", aparecía la entrañable frase de una abuela a su nieta, el día de la boda: "**A ti esto no te va a gustar. Pero si te gusta... ¡disimula!**".

Era doctrina habitual adiestrar a nuestras madres acerca de que "**el placer sexual solamente lo sienten las mujeres ligeras de cascos, o sea, putas**".

Con los hombres existía, y existe, una mayor liberalidad. Se admite que un hombre tenga "**aventuras**", pero se le juzgará como "**manso**" y "**cornudo**" si quien las tiene es su esposa (que, por otra parte, será calificada como "**pingo**" o cosas

peores). Si un hombre va de putas con frecuencia, se le etiquetará de **"putero"**, expresión más cariñosa que despreciativa. Algunos presumen de ello. Un personaje de novela (Las Hermanas Coloradas, de García Pavón, premio Nadal) blasonaba con orgullo: **"Aquí donde me ve, yo soy muy putero"**.

En los libros sociológicos sobre el sexo aparece el dato de que el 90 por ciento de los varones se masturba, en tanto que es menor el número de mujeres que lo hace (alrededor del 66 por ciento).

El hombre reacciona sexualmente con viveza, rapidez, y pocas contemplaciones. No necesita grandes estímulos psicológicos. Prefiere los estímulos claramente sexuales. La visión de una mujer empelotada (para un varón heterosexual) suele ser fuente de excitación, aunque la mujer no sea totalmente de su agrado. Mientras no sea repulsiva, basta. Una mujer, en cambio, necesitaría estímulos psicológicos (lo veremos más adelante).

Cuando alguna de mis consultantes me pregunta algo así como **"¿Qué puedo hacer para interesar sexualmente a un hombre?"** mi respuesta es obvia, y un poco cruda: **"Colócate a su lado, mírale con una sonrisa pícaro, y coloca tu mano dominante sobre su bragueta. Verás (y tocarás) qué pronto se interesa."** Uno de los más brillantes escritores pornográficos de finales del siglo pasado, el belga Pierre Louys escribe en su venenoso "Manual de educación para señoritas": **"Si quieres seducir a un hombre, coloca un grano de azúcar en la punta de su pene, y chupa cuidadosamente hasta derretirlo."** Pocos hombres se resisten a este tipo de sutilezas.

El hombre mejora su estado de ánimo cuando se excita sexualmente. A menos que esté con una grave depresión mejora su humor en el momento en que advierte la posibilidad de un contacto sexual. De ahí que, en la vida de pareja, intente acabar las discusiones y disputas con un lance de cama. Lo cual suele irritar a su oponente femenino, para quien la excitación es imposible si el estado de humor no es perfecto.

Fases de la respuesta

Estudiaremos las fases de la respuesta sexual del hombre.

Fase de excitación

Cuando el hombre se encuentra ante un estímulo sexual, rápidamente se excita. Bien sea en solitario o en compañía, con estímulos de pensamiento, visuales, o táctiles, la excitación aparece en pocos segundos. En su cuerpo se producen una serie de cambios. El más evidente es la erección del pene, pero no es el único. Aparecen contracciones musculares en las zonas adyacentes a los genitales, algunas de ellas voluntarias y otras involuntarias. Los testículos van hacia arriba, al tiempo que se engruesa la piel de la bolsa que los recubre (el escroto). Empieza también a acelerarse el ritmo cardíaco y a elevarse la presión arterial.

Esta fase puede alargarse, mientras no se produzcan caricias directas sobre el pene. Cuando éste es sometido a las pertinentes presiones, sacudidas y zarandeos, se llega rápidamente a un máximo que ya no va a variar hasta llegar al orgasmo: es la fase siguiente, de meseta.

Durante esta primera fase, y sin actuar directamente sobre el pene, el hombre es capaz de mantener la excitación y dedicarse al "**juego sexual**" de besos, caricias y masajes, que debe preludiar al acto sexual. Aunque el hombre, en esta fase, se excita mucho y muy rápido, debe pensar que la mujer necesita más tiempo y, sobre todo, un clima agradable y unas actitudes del hombre que le transmitan afecto y cariño.

Fase de meseta

En el momento en que el pene recibe la adecuada ración de fricciones (manuales, bucales, vaginales, o lo que sea) el hombre pasa a la fase de meseta. La intensidad de la excitación se mantiene más o menos estable, llevándole al orgasmo antes o después.

Esta fase, en el hombre, suele ser corta, dependiendo de la excitación. Es difícil alargarla, aunque no imposible con el debido entrenamiento.

Quienes sufren eyaculación precoz, con menos de 1 minuto de fase de meseta, lo pasan mal en relaciones de pareja, porque después de la eyaculación desciende totalmente la excitación (fase de resolución) y se entra en un periodo (refractario) en el que es imposible la reactivación.

El caso contrario, la eyaculación retrasada, también resulta una molestia. En esta situación el hombre tarda y tarda en alcanzar el orgasmo, y, más de una vez, ve disminuir su erección al cabo del tiempo sin haber alcanzado la fase final.

Hablaremos de todo ello más adelante. por ahora nos centraremos en esta fase de meseta, en la que aparecen los siguientes cambios corporales:

Erección del pezón, sí, del pezón, de la tetilla. Muchos hombres no se dan cuenta de esta circunstancia. Tampoco muchos habrán apreciado otro cambio curioso: aparición de un enrojecimiento corporal, desde los muslos hasta el cuello, que empieza al final de esta fase de meseta y que culmina durante el orgasmo.

Muchos músculos (faciales, abdominales, del tórax) se contraen involuntariamente, aunque en algunos momentos el hombre incrementa voluntariamente las contracciones, tensando los músculos para obtener una mayor excitación. Uno de los músculos que normalmente se tensa de forma voluntaria es el esfínter del ano.

La velocidad del corazón aumenta con taquicardia de hasta 175 pulsaciones / minuto. La presión arterial sigue subiendo, hasta 8 puntos la máxima y 4 la mínima. Un hombre que estaba a 14 / 8, puede llegar en esta fase de meseta hasta 22 / 12.

El pene aumenta el tamaño de su circunferencia en la región de la corona del glande. Los testículos también incrementan su tamaño en un 50 por ciento, así como su elevación.

Fase de orgasmo

Cuando se acerca la explosión final, el enrojecimiento del cuerpo, desde los muslos hasta el cuello, está bien desarrollado. El orgasmo va precedido por la sensación de que no es posible parar, y aparecen a continuación las contracciones para expulsar el semen, en tres o cuatro efusiones. Muchos músculos se contraen involuntariamente, y algunos llegan al espasmo. En el recto aparecen también abundantes contracciones

El ritmo respiratorio, normalmente de 20 ventilaciones por minuto, puede llegar a doblarse hasta 40. El ritmo cardiaco puede llegar a 180 pulsaciones por minuto, y la presión arterial llegar a un aumento de hasta 10 puntos la máxima y 5 la mínima. El caballero cuya presión arterial era de 14 / 8, puede llegar hasta 24 / 13.

En este momento es factible que un hombre con dificultades cardíacas haga una angina de pecho, o incluso un infarto de miocardio. Resulta curioso que, en estos

casos, la percepción del dolor provocado por una angina de pecho depende de las emociones que esté deparando la relación sexual.

Una angina de pecho es debida al cierre parcial de una arteria coronaria, que deja con poca sangre (y, por tanto, con poco oxígeno) al músculo que mueve el corazón. Si la falta de oxígeno durase el tiempo necesario para que el músculo dejase de funcionar y "**muriese**", se produciría un infarto. Si el problema dura poco tiempo y, después, la arteria coronaria deja pasar otra vez la sangre necesaria, el dolor de la angina de pecho desaparece y el paciente se recupera. El dolor (de una angina y de un infarto) es terrorífico, y quienes lo han sufrido lo describen como la presión de unas tenazas inmensas aplastando por completo su pecho, al tiempo que sienten la enloquecedora inminencia de la muerte.

Pues bien. Hace poco se descubrió una curiosa situación. En un Hospital de París investigaban a un grupo de pacientes varones, con anginas de pecho en situaciones de esfuerzo. A todos ellos se les colocó un aparato (llamado "holter") que registra el electrocardiograma de forma permanente, las veinticuatro horas del día, y que graba la información en unos disquetes que luego permiten evaluar cómo se ha comportado el corazón en distintas situaciones de esfuerzo.

Muchos de ellos padecían anginas de pecho en el momento de realizar el acto sexual, especialmente durante el orgasmo. El "**holter**" medía la intensidad y la duración de cada angina, de forma totalmente objetiva.

Algunos de los pacientes, los más picarones, poseían amante además de esposa, con lo que los actos sexuales quedaban repartidos entre una y otra. Y ahí viene lo curioso: los que sufrían anginas de pecho durante el cumplimiento con sus santas, explicaban unos dolores terribles y la sensación de muerte total. En cambio, si las anginas aparecían durante el alborozo con su querida, las explicaban como irrelevantes y desdeñables.

Pero el "**holter**" decía lo contrario: las anginas conyugales se veían mucho menos graves, en el electrocardiograma, que las acontecidas en situación de infidelidad, las cuales se revelaban como sumamente intensas.

En otras palabras: la observancia del débito sexual con la propia esposa suministraba mucha menos excitación que el deleite con la fulana, y, por tanto, era menos peligrosa. Pero... la sensación de dolor y sufrimiento era mucho mayor en

las primeras situaciones que en las segundas.

De ahí que los cardiólogos recomienden a sus clientes anginosos la castidad, o, como máximo, el moderado esparcimiento que procura la rutina conyugal en la mayoría de las parejas. Las expansiones son más dolorosas, pero mucho menos peligrosas.

Las conclusiones son algo decepcionantes en cuanto a la fidelidad. Bien harán las parejas estables en cuidar la variedad y calidad de sus holganzas y apasionamientos, lo que produce más riesgo de anginas, pero menos en cuanto a aburrimientos y adulterios.

Fase de resolución

El pobre varón queda fuera de combate tras el orgasmo. Así como el orgasmo de la mujer deja a ésta con una sensación de arrobo e inclinación al mimo y a la ternura, el orgasmo masculino deja a su protagonista con la sensación de trabajo bien hecho y merecido descanso. Dicen algunos hombres maliciosos que lo mejor del orgasmo viene después, cuando uno se da la vuelta y duerme.

La resolución de la excitación se produce en forma brusca. Cualquier contacto con el pene, antes apetecido, ahora resulta incómodo y moderadamente doloroso. Los pezones se aplanan, el enrojecimiento desaparece, y la respiración deja de ser jadeante para pasar a calmada. Lo mismo cabe decir del acelerón cardíaco y de la subida de presión arterial.

El pene baja cabeza, en dos fases. En la primera, de pocos segundos, pierde el 50 por ciento de su tamaño grande. En la segunda, de varios minutos, va disminuyendo su orgullo hasta llegar a la fase de arruga propia de los periodos de tregua. También la piel del escroto vuelve a su textura inicial perdiéndose la congestión y el engrosamiento.

Tras esta rápida fase de renuncias, aparece la peculiaridad más engorrosa del varón: el periodo refractario.

Periodo refractario

En esta fase el hombre no puede ser excitado, ni con las artes de Mesalina. El periodo refractario es un lapso de tiempo durante el cual, cualquier aproximación

sexual es percibida como irritante. El hombre puede estar meloso y mustio, pero pocas cosas más. Muchas veces se duerme sin pensarlo dos veces. Otras veces aprovecha para lavarse, fumar, o, simplemente, para vestirse y volver a su casa.

El periodo refractario es de duración variable según la edad y el entrenamiento. A los 15 años, por ejemplo, no dura más de dos minutos. A los sesenta, puede durar varias horas, o días.

Las mujeres no tienen periodo refractario, a ninguna edad. Ello provoca no pocos malentendidos. Habida cuenta de que ellas están sumamente soñadoras y amorosas tras un orgasmo, esperan similar comportamiento en su compañero. Nos tachan de patanes e indelicados cuando nos ven de capa caída y con cara de duelo. Si los hombres no conocemos las diferencias, podemos deducir que las mujeres son unas pesadas y que, después del orgasmo, deberían respetar el cansancio del guerrero y su merecido reposo.

Solamente el conocimiento de estas diferencias permite el acoplamiento real de las parejas, evitando las frustraciones y desengaños atribuibles a causas naturales, y no a la mala fe de unos y otras.

¿Cómo es la respuesta sexual de la mujer?

Da la sensación de que la respuesta sexual de la mujer se halla mucho más influida por aspectos psicológicos que sexuales. Decíamos antes que el hombre se excita con poca cosa. La mujer, en cambio, necesita más alicientes. Lo más frecuente es que dé mucha importancia a los componentes psicológicos no sexuales que intervienen en la relación. Una mujer heterosexual, para excitarse sexualmente con un hombre, debe considerarlo agradable, afectuoso y emocionalmente interesante.

La vulva

Los genitales externos de la mujer responden al nombre de vulva. Bien es verdad que este nombre, impecable desde el punto de vista técnico, tiene poco predicamento. La prueba es que no se emplea como exclamación soez. Difícilmente oiremos a alguien diciendo "**¡Vulva!**" como indicación de asombro, interés o fastidio. Más bien oiremos "**¡Coño!**" o, con fines más explicativos que imprecativos, alguno de sus eufemismos malsonantes ("**chocho**", "**conejo**", "**patata**"...)

La vulva es un objeto anatómico poco conocido, en general. Muchas son las mujeres que no la conocen a fondo, lo que requiere examinarla con ayuda de un espejo (no es necesario que sea mágico).

El clítoris, ese curioso adminículo situado en la parte superior, y cubierto por un capuchón que, por abajo, se continúa con los labios menores, suele acaparar misterio y morbo a partes iguales. Los varones que conocen su existencia, suelen adjudicarle un uso prioritario en la obtención de placer, lo cual no es compartido por la generalidad de las mujeres.

Acariciar un clítoris es una experiencia de todo punto recomendable, pero no exactamente cosa fácil. Cuando la mujer empieza a excitarse, el clítoris aumenta de tamaño, pero también (y mucho más) el capuchón que lo cubre. De ahí que muchos clítoris queden embozados en esta fase de alegría, con lo que su apariencia es un tanto imprecisa. Si la mujer no orienta verbalmente en esa lid, el hombre puede quedar desorientado en su acoso y derribo del eréctil, pero esquivo, cuerpecillo.

Mujeres hay que, aún habiendo oído y leído acerca del clítoris, no están muy seguras de donde lo tienen, e incurren en similares torpezas cuando el pequeño travieso da señales de vida, pero sin mostrarse (cubierto por su capucha) con suficiente descaro. Habida cuenta de que hay otras partes de la vulva tan sensibles como el propio clítoris (el capuchón, los labios menores) la exploración al tacto no resulta suficientemente reveladora.

He tenido clientes que, solas o en pareja, han fallado estrepitosamente en la búsqueda y captura del interesante artificio. Y es que el clítoris, aunque muy sobrevalorado, cuesta realmente de hallar a menos que sea muy prominente. El tamaño de este artilugio es variable, desde milímetros a varios centímetros. Los más habituales pueden ser evidentes en fase de letargo, pero quedan perdidos en la espesura apenas se inicia la fiesta.

Como veremos, la excitación sexual de la mujer se manifiesta por el entumecimiento de clítoris, capuchón y labios menores, con lo que los dos últimos instrumentos pueden englobar al primero y hacerlo poco patente. Por otra parte, el clítoris puede reaccionar con disgusto si se le acaricia directamente. Es muy suyo, y, en muchas mujeres, delicado. Tocar directamente el clítoris puede causar una sensación de intenso cosquilleo, agradable y desagradable al mismo tiempo. Es mejor actuar sobre él a través del capuchón, o con la mano plana sobre los labios

menores y mayores, o acariciándolo "**desde arriba**" a través del monte de Venus. La lengua bien húmeda es el órgano sexual que el pequeño clítoris acepta mejor como compañero de viaje, a condición de que se comporte en forma paciente y tenaz. Como muy bien respondía un clítoris suspicaz, al ser preguntado por otro clítoris malintencionado acerca de su relativa sequía en cuanto a placeres: "**¡Malas lenguas!**".

¿Orgasmo clitoridiano o vaginal?

¡Qué mas da! Cualquier orgasmo requiere la suficiente estimulación, en intensidad y tiempo, de la plataforma orgásmica (clítoris, capuchón y labios menores). Quien dedique sus afanes a una parte concreta (clítoris, labios menores...) logrará orgasmo. Quien incite la plataforma de forma indirecta (masajeando los labios mayores, revolviendo el monte de Venus, apretando los muslos, apretando todo el pubis sobre un cojín, o sobre un osito de peluche, o sobre la pierna del noviete...) llegará igual. Durante el acto sexual, propiamente dicho, el negocio es más difícil. Requiere que los cuerpos de los dos contendientes se aprieten, pubis contra pubis, de forma que la plataforma orgásmica se sacie de apreturas. También es posible que mujeres hábiles "**pillen**" el orgasmo durante el acto sexual, simplemente apretando los músculos de los muslos y del recto. Algunas afortunadas (pocas) tienen orgasmos solamente con excitaciones mentales.

Digan lo que digan, pocas veces "**el varón provoca el orgasmo a la mujer**". Es la mujer quien lo "**captura**" con la ayuda de su compañero.

Aquella famosa frase "**no hay mujeres frías sino varones inexpertos**" me ha parecido siempre desastrosa. Eleva la mujer a la categoría de un instrumento musical ("**no hay guitarras malas sino guitarristas inexpertos**"). Creo que remeda una frase de San Pablo ("**no hay mujer honesta sino mal trabajada**") que también se las trae. Lo correcto es pensar que si una mujer tiene algún tipo de dificultad sexual, es ella, en primer lugar, quien tiene que preocuparse por aprender a corregirlo. No quedarse tendida pasivamente en la cama esperando que el compañero adquiera experiencia.

Todas, todas las mujeres, tienen la posibilidad de tener orgasmos. Las condiciones son:

1. Estimulación en el lugar adecuado.

2. De la forma adecuada.
3. Durante el tiempo necesario.
4. Con los componentes psicológicos oportunos.

Repasémoslas una por una.

Estimulación en el lugar adecuado

El lugar adecuado puede ser cualquiera que, de forma directa o indirecta, presione la plataforma orgásmica. Veamos los lugares y las técnicas:

1. Clítoris, capuchón del clítoris y labios menores. Todas estas zonas tienen una similar sensibilidad en cuanto recepción de estímulos sexuales. Su importancia queda reflejada en el hecho de que más del 80 % de las

mujeres que se masturban, lo hacen acariciando estas partes concretas. En la masturbación, las mujeres mueven uno o dos dedos suave y rítmicamente sobre las zonas sensibles, o bien aplican una presión rítmica o

constante con varios dedos o toda la mano. Harían bien los hombres en copiar tales maniobras, a la hora de solazar a sus compañeras.

Es normal que con uno o dos dedos se accione entre los labios menores, frotando a lo largo para llegar, en cada movimiento, hasta el clítoris o a su base. También es útil apretar los labios entre pulgar e índice, de

forma rítmica.

En algunas mujeres, estas zonas son excesivamente sensibles. En estos casos, ellas suelen preferir la estimulación a través del capuchón del clítoris, es decir, "**desde arriba**". O bien, la estimulación a través del monte

de Venus, la parte inmediatamente por encima de la vulva, cubierta por el vello púbico.

Recordemos que todas estas estructuras están ligadas al clítoris en su parte anterior y superior, y que, por tanto, su estimulación actúa indirectamente sobre ese órgano.

Otra técnica, sobre estas mismas zonas, es la aplicación del estímulo con algún objeto en lugar de los dedos. Más adelante hablaremos del efecto que un vibrador puede tener en estos casos.

2. Labios mayores. La presión sobre los labios mayores puede resultar muy estimulante para algunas mujeres. De todas formas lo normal es que, cuando se actúa sobre los labios mayores, la fuerza se ejerce de forma general sobre toda la zona genital.

3. Presión de los muslos. Es una técnica de masturbación empleada por un diez por ciento de mujeres. Las presiones afectan a toda la zona genital (labios mayores, menores, clítoris...)

4. Tensiones musculares. Existen maravillosos orgasmos femeninos producidos únicamente por la tensión de los músculos de la zona pélvica. Una hembra boca abajo, moviendo las nalgas rítmicamente hacia adelante y

una contra otra, puede llegar al clímax con relativa facilidad. Algunas de ellas aprovechan para presionar suavemente sus genitales contra la cama, un cojín o un muñeco de peluche.

Los movimientos de las nalgas, con tensión considerable de los músculos glúteos y abductores, imitan los movimientos del varón durante el acto sexual, y son los mismos que efectúa la mujer cuando se coloca encima

en dicho acto.

Como técnica de masturbación no es tan frecuente como otras; alcanza al cinco por ciento de mujeres. pero quienes la experimentan aseguran que es una de las más gratificantes en cuanto a la calidad de los orgasmos

alcanzados.

5. Los pechos. En gran cantidad de mujeres los pechos, y, muy especialmente, los pezones, son eróticamente sensibles. La estimulación de los pechos, por sí sola, no es suficiente para llegar al orgasmo, salvo en algunas

mujeres muy sensibles. Pero sirve de mucho combinar la estimulación de los senos (acariciándolos, oprimiéndolos con la mano o con el cuerpo, besándolos...)

con la de los genitales.

6. La vagina. La realidad es que solamente existen zonas erógenas en la parte inicial de la vagina. Más adentro el equipamiento de "**terminales de placer**" es escaso o nulo. De ahí que, aunque alrededor de un 20 % de

mujeres se masturban introduciendo dedos u objetos en la vagina, pocas de ellas dejan de acariciarse, al mismo tiempo, en el resto de los genitales.

Algunas mujeres tienen sensible el llamado punto G (por su descubridor, Grafenberg). Se trata, más o menos, de la zona de la vagina correspondiente al clítoris, por debajo. Para llegar a él se debe introducir un dedo, preferentemente el medio, en la vagina. Con el pulpejo del dedo hacia arriba, puede estimularse este punto. No todas las mujeres reaccionan en este recinto. Lo más práctico es probar, preguntar, y actuar en consecuencia.

Estimulación de la forma adecuada

La forma adecuada es la que cada mujer considera adecuada para ella misma. Si la mujer tiene experiencia en masturbarse, lo mejor es que comunique al hombre cómo lo hace, o que haga una demostración práctica.

Hay mujeres que prefieren la estimulación con los dedos, otras con la lengua, otras seleccionan el frotamiento de los genitales con el cuerpo del compañero. Los vibradores y las duchas de teléfono (más estas últimas) son fuente de consuelo para muchas señoras respetables. Pueden utilizarse también en la relación de pareja.

El acto sexual, propiamente dicho, puede ser una "**forma adecuada**" si la mujer ha aprendido a pescar el orgasmo apretándose contra el cuerpo del hombre en cada movimiento de la penetración y ejercitando las tensiones musculares antes comentadas. En el caso contrario, el acto sexual, propiamente dicho, es una de las formas más cansadas e inoperantes para que las mujeres lleguen al fascinante y reparador orgasmo.

Durante el tiempo necesario

Aquí sí que hay variaciones para todos los gustos.

Es normal que una mujer, masturbándose en solitario, alcance su orgasmo en periodos relativamente cortos, de uno a cinco minutos. Pero esa misma mujer, en

una relación sexual con compañero, puede tardar entre quince y treinta minutos en llegar al delicioso final.

Ello es debido a la importancia del "**componente psicológico**". En la masturbación solitaria, el componente psicológico es fácil de controlar por la misma mujer. Bastantes mujeres, una tercera parte al menos, no manejan fantasías eróticas durante la masturbación. En cambio, en los varones, las fantasías aparecen en el cien por ciento.

El "**componente psicológico**" en la mujer, no es, necesariamente, de naturaleza sexual o erótica. Las lecturas usadas por los hombres al masturbarse son, con gran preferencia, las de tipo pornográfico. En cambio las mujeres prefieren novelas románticas.

Otra circunstancia que retrasa la obtención del orgasmo en compañía, es la voluntad de alargar el acto (para disfrutar más tiempo). Desgraciadamente, la mayor parte de las veces que el orgasmo femenino se retrasa, es por la ineficacia de las técnicas que las parejas emplean de forma habitual en el coito.

Con los componentes psicológicos oportunos

Los componentes psicológicos, en la sexualidad femenina, son mucho menos sexuales que los del varón. El hombre reacciona con presteza a los estímulos sexuales, en tanto que la mujer es más calmada en su reacción. Para las mujeres, lo más importante es sentirse relajadas, tranquilas, seguras. Si aprecian urgencias en el varón, pueden quedar bloqueadas al percibir que ellas no vibran con idéntica rapidez o facilidad.

Por lo tanto, cuando hablamos de componentes psicológicos no nos referimos a componentes sexuales ni eróticos. El consabido "**período de preparación**" en el que las parejas se acarician, antes del acto sexual, no es (para la mujer) propiamente un periodo de preparación sexual, sino una manera de transmitir afecto y sexo no exigente.

Las parejas de novios, a la manera clásica, tienen experiencia en periodos de caricias, besos... antes de llegar a la relación sexual más íntima. Incluso es frecuente que las caricias, a la larga, incluyan los pechos y los genitales. Tales caricias (lo que los americanos llaman "**peeting**"), sin orgasmo o con orgasmo, suelen coincidir con fases de mucho cariño y pasión. De ahí que acostumbren a ser

muy satisfactorias y apetecidas por ambos miembros de la pareja.

Pero cuando se dispone de más tiempo, junto a los problemas que la convivencia acarrea, las fases de caricias pueden irse acortando, lo que no favorece las cosas al perturbar la necesaria relajación de la mujer. En tales circunstancias, las mujeres perciben como desagradables las aproximaciones rápidas o las muy evidentes. Hay maridos que ni se acuerdan de que sus mujeres existen, excepto cuando les apetece sexo. Tales días se ponen mimosos, o besan a sus esposas en el cuello sin que venga a cuento. Si la mujer, el resto de los días, no recibe ni el beso de los buenos días, no es extraño que reciba con desagrado las muestras de afecto que intuye falsas, y que resultan la señal inequívoca de que el marido ese día quiere jugar.

Fases de la respuesta en la mujer

Veamos las fases de la respuesta, las cuales, en la gráfica, se exponen sobre la del varón.

Fase de excitación

Cuando la mujer, en las condiciones psicológicas adecuadas, empieza a excitarse sexualmente, aparecen cambios en senos y en genitales. Los pechos aumentan de tamaño, de forma global, y el pezón se yergue.

Surge el enrojecimiento sexual de la piel, que en esta fase se vuelve de un color rosa intenso; especialmente desde la parte de sobre el estómago y los senos.

Se efectúan tensión muscular voluntarias, sobre todo en las zonas del abdomen y del tórax.

En los genitales se nota una ligera expansión de la pared vaginal, y, entre 10 y 30 segundos después de iniciada la excitación, las glándulas de la vagina segregan líquido lubricante. Esta sensación de "**estar mojada**" es la primera que perciben muchas de las mujeres cuando se excitan. La vagina cambia de color, pasando a rosa púrpura.

El capuchón del clítoris se hincha, y el mismo clítoris se alarga. Recordemos que el capuchón hinchado, en muchas mujeres, no deja ver el clítoris aunque se haya alargado.

Los labios mayores se separan y elevan. Los labios menores se hinchan y se

expanden.

Aumenta progresivamente frecuencia cardiaca y se eleva la presión arterial.

Fase de meseta

Si la excitación persiste y aumenta, se llega a la fase previa al orgasmo.

En esta fase, sigue aumentando la turgencia del pezón, así como el tamaño global de los pechos.

El enrojecimiento puede extenderse a todo el cuerpo, siendo más evidente entre los pechos y los muslos.

Las contracciones faciales, abdominales e intercostales también aumentan, unas de ellas voluntarias y otras espontáneas. En el recto suelen producirse tensiones voluntarias encaminadas a aumentar la intensidad de la excitación.

La respiración se agita, pasando de las 20 inspiraciones normales hasta un promedio de 30 por minuto. La frecuencia cardíaca aumenta hasta 175 pulsaciones por minuto, como en los corredores de Fórmula 1 al tomar una curva peligrosa. La presión arterial aumenta hasta 6 puntos en la máxima y 2 en la mínima.

El clítoris se eleva y se retrae hacia atrás. Sigue siendo difícil detectarlo con precisión.

La "**plataforma orgásmica**" se desarrolla, con un claro abultamiento de los labios mayores y menores. Estos últimos pasan a un color rojo vinoso oscuro, y su aumento de tamaño alarga entre 3 y 5 centímetros el canal vaginal.

Fase de orgasmo

En el momento de acercarse el orgasmo, el enrojecimiento aumenta en relación a intensidad de la excitación.

Apenas se inicia el orgasmo, la mujer sufre una pérdida del control voluntario muscular. Contracciones y espasmos aparecen en los músculos de todo el cuerpo, y muy especialmente en los de la zona genital. Asimismo se contrae el esfínter rectal, con sacudidas involuntarias.

El ritmo respiratorio aumenta hasta 40 inspiraciones por minuto, el doble de lo

normal en reposo. El ritmo cardiaco se incrementa hasta 180 latidos / minuto.

Coincidiendo con el orgasmo, se presentan unas cuantas contracciones de la plataforma orgásmica, de 5 a 12 veces, así como del útero. El fin de estas contracciones marca el final del orgasmo.

Fase de resolución

Una vez alcanzado el orgasmo, se produce una vuelta a la normalidad. Hay una rápida disminución de la tumefacción mamaria y de la erección del pezón, así como del enrojecimiento.

La tensión muscular disminuye también, aunque más lentamente.

Se normaliza la respiración, el pulso y la presión arterial.

Hay una rápida pérdida de tumefacción en plataforma orgásmica, en tanto que el clítoris pasa a posición normal unos 10 segundos después del orgasmo.

También se produce el retorno al tamaño normal de labios mayores y menores, con cambio de color al rosado habitual.

La diferencia más notable con respecto al hombre, es que **NO HAY PERIODO REFRACTARIO**, por lo que, si las condiciones son adecuadas, puede haber reexcitación rápida. Si la mujer ha quedado satisfecha y su tensión sexual se ha liberado por completo, es probable que no desee excitarse otra vez. Pero nada se lo impediría si así lo deseara.

¿Un orgasmo o varios?

De acuerdo a lo que decíamos en el párrafo anterior, las mujeres tienen capacidad para tener orgasmos múltiples en una sola sesión. La mayor parte de ellas se sienten satisfechas con un solo orgasmo, pero podrían ser reexcitadas al carecer de periodo refractario.

En algunas de ellas se producen contracciones orgásmicas en número muy superior a las doce que antes citábamos como habituales. Al hablar de estas experiencias pueden citar "orgasmos repetidos, hasta más de cien". Es probable que se trate de un solo orgasmo, aunque -eso sí- muy largo y ostentoso.

Diferencias hombre - mujer

Las diferencias anatómicas son evidentes. Ello condiciona también algunas diferencias físicas de funcionamiento: la erección del pene, por ejemplo, requiere la puesta en marcha de un complicado mecanismo de nervios y venas, lo que no ocurre en la mujer. La tumefacción de la vulva y la lubricación vaginal son mecanismos mucho menos complejos. La erección del varón es más vulnerable que su homóloga en la mujer. De ahí que sea más frecuente la impotencia masculina que la falta de lubricación vaginal en la mujer, la cual, aunque puede ocurrir, es rara.

El orgasmo es muy similar, en cuanto a contracciones y sensaciones. La mujer no eyacula. aunque en los libros pornográficos, especialmente los de la época victoriana, se insistía en que hay mujeres que eyaculan un líquido. Se trata del fluido vaginal, que se segrega desde la excitación hasta el final.

La respuesta sexual, en general, es más variable en las mujeres que en los hombres. Creo que ello se debe a las diferencias culturales y educativas, más que a factores estrictamente físicos. La mayor parte de diferencias se refieren a los aspectos psicosexuales, y éstas son las que vamos a detallar con mayor precisión.

Hombres_Mujeres

Excitación, en solitario, con estímulos sexuales. Pocos hombres se masturban sin fantasías eróticas. La fantasía no es imprescindible en las mujeres. Muchas de ellas, por ejemplo, se masturban y llegan al orgasmo mientras piensan en otra cosa.

Lo mismo cabe decir durante la relación de pareja. Hay mujeres que, gozando de la situación, hablan de cosas que no tienen que ver con el momento, lo que suele irritar a los hombres. Para ellos sería impensable hablar del colegio de los niños durante una relación sexual.

El estado de ánimo del varón depende de la excitación conseguida. Un hombre puede estar enfadado, incluso molesto con su mujer, pero cambia y se anima cuando advierte la posibilidad de una relación sexual. Hay varones que intentan **"acabar las discusiones en la cama y hacer las paces"**, lo que resulta poco atractivo para las mujeres, las cuales suelen mandarles al cuerno. La mujer, para excitarse, necesita estar relajada. Primero hará las paces. Quizá después pueda excitarse. Lo contrario le resultará muy difícil, por no decir imposible.

Poca influencia del "**clima**". El hombre se excita cuando tiene estímulos sexuales. No es necesario que "**TODO**" sea maravilloso. Mucha influencia del "**clima**". Para empezar la excitación, el ambiente, el entorno, las circunstancias... deben ser lo más agradables que sea posible.

Preferencia por estímulos visuales. Es una consecuencia de la necesidad de estímulos sexuales. Al hombre suele gustarle mirar y tener la luz abierta. Preferencia por estímulos auditivos y táctiles, los cuales requieren una actitud positiva por parte del varón. La mujer agradece la luz apagada, así como las buenas palabras y las caricias tiernas, no exigentes.

Interés prioritario por las caricias genitales, desde el primer momento. La erección del pene, como mejor se aposenta, es con caricias en el mismo pene. Desinterés por las caricias genitales, en los primeros momentos. La excitación inicial se logra mejor con caricias en cualquier otra parte del cuerpo (preguntar a cada mujer qué es lo que prefiere), con buenas dosis de respeto y nada de exigencia. Una mujer agradece las caricias genitales cuando está a punto de llegar a la fase de meseta, pero no antes.

Admisión (o necesidad) de "**variaciones**" en la fase de meseta. El hombre, interesado en los aspectos sexuales, suele buscar incrementos de excitación a base de cambiar (de posición, de caricia...). La mujer, una vez llegada a la fase de meseta, tiene un interés prioritario por llegar al orgasmo. Considera más interesante un tipo de caricia sostenido y continuo, que la lleve al orgasmo, que no un surtido de variaciones. Corre el riesgo de perder excitación en los momentos de cambio.

Disfunciones sexuales. Generalidades.

Hablaremos en este capítulo de los trastornos más frecuentes que afectan la relación sexual. Algunas de estas causas son físicas. Es necesario un chequeo médico, ginecológico para la mujer, y urológico o andrológico para el hombre, como primera medida ante cualquier trastorno sexual.

Si no aparece ninguna causa física, y le persona con disfunción no toma ningún medicamento o sustancia que pueda interferir la sexualidad, tendremos que buscar la causa en el llamado órgano sexual por excelencia: el cerebro.

Causas psicológicas:

Fracasos de la pareja en cuanto a establecer una conducta satisfactoria para ambos.

Casi siempre son las mismas. Cualquier disensión o problema entre los miembros de la pareja tiene su reflejo en la actividad sexual. Algunas de las dificultades son propias de uno de los miembros de la pareja. Otras, son propias de los dos. Los más frecuentes son:

Ignorancia sexual.

Es debida, casi siempre, a fallos educativos. También puede ser debida a limitaciones en cuanto a inteligencia. Algunas de las ignorancias son apoteósicas. He visitado en mi consulta a una pareja de recién casados que intentaban la penetración ¡por el ombligo! (no lo lograron, gracias a Dios). Otros que, una vez introducido el pene en la vagina, esperaban respetuosamente, y en total quietud, la avenencia del orgasmo (lo que venía era la impotencia y la decepción). He tenido una chica que buscaba afanosamente su clítoris en los alrededores del ano. Y otra, a la cual su novio le dijo: **“Como que soy muy religioso te penetraré por el ano, que así el pecado es sólo venial”** (y el dolor mayúsculo, a las primeras de cambio). La ignorancia se puede referir a desconocimientos anatómicos y fisiológicos, a la diferente respuesta hombre - mujer que antes hemos explicado, acerca de los cambios debidos a edad (algo hemos dicho) y a los frecuentes mitos acerca de la sexualidad: orgasmo mutuo, tamaño del pene, orgasmo vaginal... también comentados en páginas anteriores.

Evitación inconsciente de una sexualidad satisfactoria.

1. Puede ser debida a ansiedades o culpas inconscientes. Las personas educadas en ambientes represivos, con exceso de prohibiciones en cuanto a sexualidad, pueden identificar el sexo como **“algo sucio”** durante toda su

vida. Uno de mis clientes me comunicó que, en su educación, el órgano sexual femenino le fue explicado por su madre como algo **“sucio, eminentemente asqueroso, maloliente”**, algo así como una cloaca de la que

debería huir. No fue homosexual por milagro, pero durante toda su vida tuvo graves problemas para gozar del sexo. Se casó y tuvo cinco hijos, pero jamás sintió placer junto a su esposa, a la cual quería sinceramente.

En cambio, sí gozaba con prostitutas, hacia las cuales no sentía amor ni respeto,

y a las que veía como “**más normales**” en cuanto a jugar con las “**partes sucias**”. Con ellas, hacer “**cosas sucias**” era “**normal**” y

no quedaba bloqueado por el respeto debido a la santa esposa.

2. Hostilidad inconsciente. Si entre la pareja existe alguna forma de hostilidad, ningún momento mejor para reflejarlo que en la cama.

La hostilidad puede ser debida a luchas de poder, frecuentes en parejas jóvenes (y no tan jóvenes). Cada uno intenta demostrar al otro quién manda y, más sutilmente, quien propone y quien acepta. Este tipo de juegos

se expresan de forma decidida en el momento de la relación sexual. Uno (o una) puede “**no tener nunca ganas**”, o sentir jaquecas hacia la noche, o estar con un gran cansancio.

También es posible que la hostilidad sea debida a un proceso de transferencias. Un hombre educado en su infancia por una madre posesiva y castradora, puede “**transferir**” su hostilidad hacia la figura de su mujer. En tal caso la tratará como a una “**madre bruja**”, y “**se vengará**” de las humillaciones recibidas en la infancia, entre otras maneras, con el desprecio sexual.

La máxima expresión de la hostilidad es el sabotaje sexual. Por ejemplo, hacerse repulsivo para frustrar los deseos sexuales del compañero. Una señora llena de rulos, o un señor con los pies cantando, tiene muy poco atractivo sexual. Personas hay que acentúan tales características desagradables con la intención de descorazonar al oponente desde el primer minuto de juego.

El llamado don de la inoportunidad también va en este sentido. **He aquí un clásico:** una mujer que, cada vez que su marido insinúa un contacto, se acuerda de que debe levantarse para poner una lavadora. Los más exquisitos, inician la relación para pararla al poco tiempo: “**Dejémoslo. No funciona.**”

Las decepciones contractuales también son causa de hostilidad. Recordemos que, cuando hablábamos de “**pactos**” (Capítulo 1), concluíamos con que estos eran uno de los pilares en que se asentaba la pareja. Si uno de los miembros, o los dos, se sienten decepcionados en cuanto a los pactos (contratos no escritos), pueden manifestar su decepción a través del sabotaje sexual. No digamos si la decepción se refiere a una actividad sexual concreta. Es fácil frustrar los deseos sexuales del

miembro opuesto, negándose a una determinada relación sexual (“**No, con la boca no**”) con la única finalidad de recalcar un rechazo o una falta de colaboración.

La presión y tensión, desplegada en el momento justo, cumple también esta finalidad. Se trata de “**sacar un tema espinoso**”, de esos que siempre se acaban en pelea, en el momento justo de iniciar una aproximación sexual.

Ansiedad sexual

La Ansiedad sexual es otra de las frecuentes causas de fracaso en cuanto a una relación placentera. Entre sus múltiples formas citaremos las siguientes:

1. Una preocupación excesiva por el rendimiento. Las preguntas que se hace uno a sí mismo en estos casos son: “¿sabré satisfacerle?”, “¿durará la erección?”, “¿llegaré a tener orgasmo?”, etcétera. Poco a poco se

intensifica el temor al fracaso, que puede actuar como un auténtico bloqueo erótico. Esto es especialmente intenso en los casos de impotencia sexual masculina, en los que se desata una brutal ansiedad anticipatoria, El

hombre aquejado de esta ansiedad incurre en el llamado rol del espectador, consistente en que deja de ser protagonista de su relación sexual para hacerse espectador de sí mismo: “**¿podré? ¿conseguiré la erección?**

¿la mantendré?”

2. Pensamientos que distraen acerca de qué está sucediendo. Este tipo de pensamientos son semejantes a los citados en el párrafo anterior, pero se refieren a problemas distintos del temor al fracaso. Ideas erróneas acerca

de la pareja, por ejemplo. Pensar en el temor a un posible embarazo. Etcétera. Todo ello crea una incapacidad para disfrutar del propio momento, que, al fin y al cabo, es lo único que mantiene el goce sexual.

3. Necesidad excesiva de complacer al compañero (temor a ser rechazado). Se convierte el sexo placentero en un sexo exigente (muchas veces autoexigente). No es que el otro demande o critique, sino que uno mismo se

plantea objetivos que no se siente capaz de conseguir. Pensar obsesivamente que la otra persona no disfruta de la relación, por ejemplo, encubre la idea de que uno

mismo no es capaz de complacerle. Aparecen, a

menudo, pensamientos de culpa en relación al compañero; preguntas angustiadas acerca del otro (“¿le estaré decepcionando? ¿se le estará cansando la mano?...)

4. Dificultad para comunicarse. Lo antedicho encubre, las más de las veces, el fracaso de la pareja para comunicarse abiertamente, sin sentimientos de culpa, acerca de sus deseos, sentimientos, respuestas y necesidades.

¿Cuántas parejas son capaces de intercambiar abiertamente los sentimientos y experiencias sexuales? Ello es debido a la educación constrictiva habitual en nuestra sociedad, que estimula la hipocresía sexual y

oculta la realidad sexual (con lo que una gran cantidad de personas manifiestan una deletérea ignorancia acerca de dicha realidad). La pareja acaba viviendo con una gran cantidad de sobreentendidos, sin dialogar acerca

de ellos. No se habla claramente acerca de lo sexual, y las críticas sexuales, por razonables y suaves que sean, se convierten en ataques despiadados (o despiertan en el otro agresivas defensas).

Causas centradas en la relación con la pareja

Hay causas que afectan a la relación específica con la pareja concreta. La más frecuente es el rechazo del compañero, bien por baja compatibilidad física o mental, bien por hostilidad recíproca. No hace mucho visité a un cliente que no se excitaba con su mujer porque, según él, “**no tenía el culo lo suficientemente gordo**”. Es baladí decir que, a mi cliente, le apetecían los culos gordos. Se había casado con ella porque la consideraba muy buena chica, pero jamás le había atraído sexualmente de forma significativa. Al tiempo de casarse, la excitación sexual del caprichoso marido caía bajo cero cuando avistaba el trasero, según él escurrido, de su esposa.

La incompatibilidad mental es otra causa invocable. Incluso los tribunales eclesiásticos la admiten como causa de anulación, a condición de que uno de los cónyuges carezca de una cualidad psicológica que el otro, antes de decidir el casorio, había supuesto existente y considerado como fundamental. En otras palabras, si una chica, antes de la boda, pensaba que su futuro marido era un ser generoso y desprendido, y ella consideraba que ser generoso y desprendido era

calidad fundamental para acudir al sacramento, puede invocar la carencia de generosidad y desprendimiento (o sea, que después de casarse descubrió que él era un rácano) para que su matrimonio sea declarado nulo por quienes de eso entienden.

De hecho, también las incompatibilidades físicas no advertidas, u ocultadas antes de la ceremonia nupcial, pueden ser causa de nulidad. **Por ejemplo:** si en el caso anterior del adorador de culos inmensos, su mujer hubiese calzado pantys rellenos de algodón para simular un mejor aditamento glúteo, el maniático podría haber invocado esta superchería para acceder a la nulidad eclesiástica. Ventajas que no tienen los descreídos que se casan solamente por lo civil.

Ni que decir tiene que si uno se siente decepcionado del otro, acerca de su carácter o de sus valores, ello es una causa de peso en cuanto a explicar inhibiciones sexuales.

Tratamientos

Hay tantos como escuelas psicológicas. Nuestra actitud, en cuanto a los problemas sexuales, es seguir las pautas clásicas de las clínicas Masters y Johnson, con las modificaciones aportadas por Helen Singer Kaplan. Son los autores más importantes acerca de terapias sexuales. Los primeros, Masters y Johnson, describieron por vez primera en la historia la realidad acerca de la fisiología sexual. A partir de sus estudios, clásicos sobre el tema, desarrollaron un método de tratamiento de la incompatibilidad sexual, realmente soberbio. La segunda, directora del Programa de Educación y Terapia Sexual del Hospital de Nueva York, supo adaptar las técnicas de Masters y Johnson al trabajo en centros ambulatorios y de orientación familiar.

Tales métodos se basan en la búsqueda rápida de un alivio en cuanto a los síntomas, a partir de la modificación de las causas inmediatas.

Ello exige, en primer lugar, detectar cuáles son las causas del problema, entre las anteriormente citadas. Las más de las veces será necesario un aprendizaje de las técnicas sexuales adecuadas, en lo que debe intervenir la pareja al completo. La práctica sexual es monitorizada por los terapeutas, que se entrevistan con la pareja regularmente para comprobar sus avances y efectuar el análisis de las dificultades subsiguientes. Las dificultades sirven para captar aspectos que no habían sido

percibidos, y para trabajar en su resolución.

Mecanismo básico de la acción terapéutica: Modificación del sistema sexual destructivo.

Se trata de regenerar la relación sexual, como una parte de la relación global de la pareja. Si las causas están en procesos psicológicos profundos, muy corrosivos si se ha dejado pasar tiempo, una primera fase del trabajo exigirá el abordaje de los aspectos psicológicos subyacentes.

El trabajo sexual, propiamente dicho, lo basamos más que nada en el establecimiento de los siguientes “instrumentos”:

1. Técnicas no exigentes. La relación sexual debe ser agradable y divertida. Cualquier exigencia la cortaremos de raíz. Ello se refiere tanto a las exigencias de uno sobre el otro, como a las autoexigencias (las de uno sobre uno mismo).

Uno de nuestros objetivos es conseguir una comunicación abierta entre los miembros de una pareja. comunicación abierta quiere decir sin agresividad, sin reservas mentales, sin sobreentendidos, sin silencios...

Para ello es vital la actitud del terapeuta o de los terapeutas. Muchas veces es interesante que los terapeutas sean dos (técnica de los coterapeutas) hombre y mujer, que puedan ser aceptados sin trabas por ambos miembros de la pareja.

2. Focalización sensorial. La focalización sensorial es una técnica de redescubrimiento de relaciones táctiles satisfactorias, en base a la no exigencia y al cariño generoso de cada uno de los miembros de la pareja con respecto al otro. **Fue descrita por Masters y Johnson, más o menos en la siguiente forma:**

Se dan instrucciones a la pareja, en el sentido de que uno de los miembros, pongamos el hombre, va a permanecer en forma pasiva mientras su compañera le acaricia. Echado el varón, desnudo, en cama, su compañera

va a acariciarle en forma suave, tierna y cariñosa, sin buscar necesariamente la excitación sexual. Le acariciará de la cabeza a los pies, excluyendo al principio las zonas genitales. No se trata de excitarle sexualmente,

sino de transmitirle afecto y cariño a través de la relación táctil. Las caricias se efectuarán con la mano, con los labios o con el cuerpo. Es importante que el sujeto **“pasivo”** oriente al otro acerca de qué le gusta y

cómo le gusta. Se trata de ir redescubriendo los **“focos sensoriales”** del cuerpo, en los que la relación se va haciendo más profunda en cuanto a la intercomunicación.

Después, los papeles se invierten: la mujer va a colocarse en plan **“pasivo”** y el hombre realizará las caricias, también excluyendo los senos y genitales en una primera fase.

¿De qué sirve esto?

Básicamente, la focalización sensorial es una forma de relación no exigente (no se busca la excitación ni el orgasmo), que persigue simplemente la comunicación y las **“buenas vibraciones”** en una situación semejante a las que acontecen en las primeras fases de noviazgo en la mayor parte de las parejas (caricias, besos, sin llegar a mayores). La focalización sensorial es una técnica multiuso, que es útil siempre que la situación sexual de la pareja ha quedado contaminada por malentendidos, frustraciones o ansiedades. Como veremos en el capítulo siguiente, su empleo es factible en la mayor parte de trastornos de la relación sexual entre parejas.

DISFUNCIONES SEXUALES DEL VARÓN

El nombre de **“disfunciones sexuales”** se emplea para aludir a todos los trastornos del rendimiento sexual. La terminología actual tiende a evitar denominaciones que, si bien son clásicas, tienen matices negativos. Impotencia, o frigidez, por ejemplo.

Las denominaciones antiguas parecían etiquetas: **“Usted es un impotente”** parece indicar una especie de lacra, de por vida. Es mejor hablar de una **“disfunción eréctil”** (o sea mala erección, es decir, no se le levanta) que puede padecer un señor de forma ocasional, o más continuada. No es que uno **“sea”** un **“mal erector”**, sino que, a veces, puede tener malas erecciones, que no es lo mismo.

Los trastornos más frecuentes del varón son: disfunción eyaculatoria (eyaculación precoz o eyaculación retrasada) y disfunción eréctil (antigua impotencia).

Disfunción eyaculatoria:

Eyaculación precoz.

Es la disfunción más frecuente. La definición no es clara, pues, para algunos autores, se trata de la eyaculación antes de los primeros treinta segundos de penetración, en tanto que otros autores alargan la espera hasta sesenta segundos.

La definición debería contener también la impresión de la compañera. Imaginemos que los miembros de una pareja han estado **“jugando”** con toda clase de caricias, frotamientos, etcétera, y que la mujer ha alcanzado uno o dos orgasmos. Luego, en la penetración, el hombre eyacula antes de un minuto. De todas formas, la mujer ha quedado supersatisfecha. Incluso, en ocasiones, la **“preparación”** es tan alta que en esos sesenta segundos ella alcanza un nuevo orgasmo. **¿Podríamos llamar a esto “eyaculación precoz” patológica?** Seguramente no.

Una definición mejor sería considerar que la eyaculación precoz (30 - 60 segundos) es la que provoca la frustración sexual de la pareja, al menos la mitad de las veces (definición empleada por Masters y Johnson).

Si el hombre eyacula **“antes de hora”**, durante las caricias o en el momento de iniciar una penetración, y ello frustra a la mujer, ella suele ser la que más se queja de este problema. Hay diferencias culturales muy acusadas. En mujeres que han sido educadas en niveles culturales restrictivos, es posible que se les haya enseñado a asumir el papel de **“objeto sexual”** y que consideren la relación sexual de pareja como algo necesariamente insatisfactorio. Tales mujeres no se quejarán de la eyaculación precoz de sus parejas, porque ello comporta una relación sexual más corta y, por tanto, menos potencial para la frustración.

Pero si la mujer espera una relación sexual placentera para ambos miembros de la pareja, raramente la conseguirá si aparece la eyaculación precoz. Su tensión sexual aumentará en las caricias del precoito, pero si la eyaculación precoz se produce sin dar tiempo para su orgasmo, se enfrentará a una rápida pérdida de erección junto al periodo refractario masculino, lo que, la mayor parte de las veces, significará el fin de la relación. Si este hecho se repite una y otra vez, de forma rutinaria, acabará por

provocar un alto grado de frustración en la mujer, y, posiblemente, en el hombre.

Si la mujer expone sus quejas en forma de decepción o de críticas mordaces, el hombre aumenta su ansiedad para las próximas veces, lo que todavía empeora más el problema.

Las causas de la eyaculación precoz son múltiples. Cualquier circunstancia que provoque ansiedad en el momento de la relación sexual puede actuar como desencadenante. Los varones que aprendieron la sexualidad con prostitutas pueden haber **“grabado”** la pauta de que **“cuanto más rápido, mejor”**, habida cuenta de que la prostituta felicita a su cliente cuando éste acaba deprisa (le resulta más rentable).

Los adolescentes que han mantenido relaciones de caricias (el llamado **“peeting”**), pero que, al mismo tiempo, han adoptado pautas sociológicas que minimizan el papel de la mujer, también están expuestos a **“grabar”** en sus mentes la respuesta de eyaculación precoz. En tales pautas de **“peeting”** los adolescentes se besan, acarician y frotan entre sí (muchas veces vestidos) hasta que el varón eyacula. Si la chica, en estos casos, se siente orgullosa de haber hecho eyacular a su noviete, sin preocuparse por ella, está **“grabándole”** a él la actitud de dar un valor preeminente a la rápida relajación sexual del hombre.

También el llamado **“coitus interruptus”** (retirar el pene durante el coito para no eyacular dentro de la vagina) provoca trastornos de este tipo. El hombre no siente la necesidad de aprender a controlar su eyaculación. Cuando la siente llegar, se retira, y a otra cosa. La mujer, que se fastidie. A la larga, la rapidez eyaculatoria irá dando paso a la eyaculación precoz.

En otras palabras: todas las pautas de relación sexual que relegan el papel de la mujer, pueden acabar estimulando la eyaculación precoz del hombre. A la larga, las mujeres, también se rebelan ante el hecho de **“ser utilizadas sexualmente”**, usadas antes que amadas.

El remedio casero de “no tocar” al hombre en el precoito, resulta difícil y angustiante. Si el varón se esfuerza por **“pensar en otras cosas”**, a la larga, lo que desarrollará será una impotencia, o, lo que es paradójico, una eyaculación precoz más rápida, casi espontánea.

¿Cuál es el tratamiento adecuado?

Cuando tratamos a parejas cuyo miembro masculino sufre eyaculación precoz, lo primero que hacemos es centrar el problema concreto de la pareja, no sólo en el aspecto sexual, sino en cuanto al conjunto de la comunicación entre ellos. Si estos aspectos no sexuales están deteriorados, se les induce a resolverlos por la vía de los **“pactos”**. Simultáneamente se inicia lo que podríamos llamar la **“terapia sexual”**.

La información adecuada acerca de la fisiología sexual es imprescindible para resolver cualquier problema. Una primera fase de la terapia, muy a corto plazo, es la explicación detallada del problema, de por qué se produce, y de cómo la ansiedad es su factor más determinante.

Se les instruye en la práctica de la **“focalización sensorial”**, expuesta en el capítulo anterior. Recordemos que las primeras experiencias de focalización, dos o tres en estos casos, excluyen las caricias genitales.

A partir de la tercera o cuarta vez, las caricias corporales se siguen de la estimulación genital. En esta fase, lo mejor es que el hombre se coloque echado, boca arriba, y la mujer sentada. La mujer estimula el pene, y se pasa a la técnica maestra para el control de la eyaculación precoz. De las distintas técnicas existentes, expondremos la de Helen Singer Kaplan, llamada de **“parada y arranque”**, basada en las de Masters y Johnson:

La mujer estimula manualmente el pene. Cuando el varón siente acercarse la inminencia eyaculatoria, avisa, y la mujer se para. Ello provoca la **“pérdida de la urgencia”** en eyacular. Tras unos segundos de **“parada”**, se vuelve a **“arrancar”** con las caricias. Y así, una y otra vez hasta que la pareja va **“grabando”** su capacidad para el control eyaculatorio.

Estas paradas y arranques deben realizarse en pareja, y lo mejor es que se trata de parejas estables o muy bien avenidas. No es un tratamiento que pueda efectuarse si acude a la consulta solamente el hombre.

La primera fase se realiza mediante la estimulación manual, para pasar más adelante a la segunda fase, durante el coito con la posición femenina superior.

Los terapeutas sexuales mantienen sesiones periódicas con la pareja, para constatar sus adelantos, evaluar los problemas que se producen y orientarles a resolverlos sobre la marcha.

Disfunción eréctil masculina

Este es el airoso nombre que se emplea para no decir “**impotencia**”. Siempre queda mejor ser un disfuncional eréctil que no un impotente. Estos cambios de terminología tienen su utilidad, por cuanto se trata de evitar el empleo de “**etiquetas**” que parecen marcar a los individuos. no se trata de que alguien sea “**disfuncional eréctil**”, sino que decimos de él que padece una disfunción eréctil, posiblemente circunstancial.

En el momento en que un varón no yergue su pene, cuando más lo necesita, suele sentirse atribulado, o incluso destrozado. Este tipo de trastorno puede ser orgánico, por lo que parece prudente consultar, en primer lugar, al médico especialista en este tipo de miserias; el especialista en andrología (de la palabra griega andrós, hombre). Es el equivalente del ginecólogo para los señores.

Las disfunciones orgánicas de la erección pueden ser debidas a enfermedades circulatorias o neurológicas. En estos casos es menester comprobar si el hombre tiene o no tiene erección, por ejemplo, durante el sueño, o durante su excitación con algún elemento (revistas, películas...) excitante (disculpen la repetición).

Lo correcto, en tales casos, es colocar en el pene un anillo conectado a un medidor de presión (parecido al manguito con que, en el brazo, miramos la presión arterial) y reseñar el comportamiento del atributo fálico, bien durante el sueño, bien cuando se le pone a trabajar en las labores propias de su sexo (nunca mejor dicho).

Si el bicho levanta cabeza, no se trata de un problema orgánico. Pero si su alzamiento no es lo glorioso que debe ser un glorioso alzamiento, o brilla por su inexistencia, hay un “**antes**” y un “**después**” de Viagra. Antes, el andrólogo se frotaba las manos pensando en las tandas de hormonas, inyecciones y, a lo mejor, operaciones quirúrgicas, que le suministraría al portador del humillante cabizbajo. Digamos, entre nosotros, que los tratamientos andrológicos suelen ofrecer resultados favorables, y que, a las malas, se implantan unas prótesis de silicona (o similares) que remedan antiguos esplendores con toda la propiedad necesaria.

Después de Viagra (septiembre de 1999) este benéfico medicamento viene a ser el tratamiento de elección de casi todas las disfunciones eréctiles cuyo dueño pueda pagárselo. Debe ser recetado por el médico, tras comprobar que el paciente no sufre ninguna enfermedad que contraindique el invento. Digamos que, por ahora, son

amplia mayoría quienes pueden beneficiarse de Viagra y que su uso no es peligroso para personas normales. Bien es verdad que algunos usuarios han muerto durante un coito tras haber ingerido Viagra, pero en absoluto en mayor porcentaje que quienes acceden al fornicio sin haber tomado medicación alguna. Recordemos que el orgasmo, aparte de placentero, es peligroso en hipertensos, arterioscleróticos, asmáticos y cardíacos. No digamos si, además, son Príncipes de la Iglesia como cierto Cardenal francés que, en la década de los sesenta, pasó a peor vida mientras holgaba en la cama de un prostíbulo parisien en compañía de una complaciente monaguilla. La foto de su ilustrísima, en pelota y tieso como una mojama, con las vestimentas púrpuras todavía en la silla, apareció en un maligno semanario satírico ("**Le canard enchainé**"), lo que puso en aprietos al episcopado cuyo comunicado de prensa rezaba que el prelado había muerto tras haber recibido los santos sacramentos y la bendición apostólica. En la década de los sesenta no existía la Viagra. Los obispos actuales jamás la toman, al menos sin haberla bendecido antes y la tragan con unos sorbos de agua bendita, a ser posible del río Jordán.

Cuando el problema no es orgánico, resolveremos que se trata de una disfunción eréctil de causa psicológica (más del 90 %) y que su tratamiento pasará por las manos (es una forma de hablar) del psiquiatra, o psicólogo, especialista en sexología.

Un episodio de disfunción eréctil, lo que se dice un episodio, lo habrá tenido casi todo el mundo. Uno, o más. Depende de si uno está cansado, aburrido o tenso. Se llama "**gatillazo**" en lenguaje vulgar, aunque los españoles lo solemos denominar "**Nunca me había pasado**". Lo malo es si, en ese episodio, que podría ser circunstancial y esporádico, el portador de la negligente herramienta se angustia en exceso. De circunstancial y esporádico lo va a convertir en un comportamiento habitual y desesperante.

Lo que acontece, en tales casos, es que el gato escaldado del agua fría huye. El hombre que ha visto fallar su arma, puede desarrollar tal ansiedad de anticipación que, a la próxima, está más por comprobar si se le levanta o no, que por la faena real en que debe sumergirse.

La erección no es un acto voluntario. No puede uno chasquear los dedos y decir "**¡Arriba!**" para conseguir que su viril miembro salude brazo en alto. Quien así hiciera podría ganarse la vida en un cabaret. Lo habitual es que el pene despierte y

se anime cuando su poseedor inicia actividades mentales y físicas que comportan una excitación sexual.

Pero si uno, en lugar de excitarse, con lo que se tercie, está ensimismado en lo que acontece en su entrepierna, poca cosa va a conseguir. No digamos si, además, se llena la cabeza de preguntas angustiadas (“**¿Qué pasará? ¿Podré, o haré el ridículo? ¡Dios mío, que no se me levanta!, etcétera**”)

En lugar de ser el protagonista de la situación sexual, se convierte en un espectador desasosegado, que no disfruta de nada y que padece por todo... muy especialmente por el todo (o nada) de su pequeño y traidorzuelo adminículo.

Si la mujer colabora con preguntas suspicaces (“**¿Qué demonios te pasa?... a saber dónde has estado hoy...**”), o insolentes (“**¿Te haces viejo?**”), o demoleadoras (“**¿Es que ya no te gusto?**”) la ansiedad del hombre alcanza grados de apoteosis. Sudando tinta y con sensación de pollo capado, no sabe dar ninguna explicación y acentúa sus sentimientos de miedo, cuando no de vergüenza.

O se pone remedio al desaguizado, o la disfunción eréctil se perpetuará, adquiriendo vida propia.

Cuál es el tratamiento adecuado de la disfunción eréctil?

1. Eliminación de la ansiedad y restablecimiento de la confianza. Es necesario detectar los mecanismos inhibidores, los temores, las ansiedades, los pensamientos negativos, las dudas, etcétera. El paciente y su pareja

deben recibir explicaciones muy detalladas que les permitan comprender el desarrollo de una disfunción eréctil, y los errores que normalmente se cometen en forma de ansiedad, preguntas no pertinentes, entrada en el

rol de espectador. En suma, todo cuanto hemos explicado en el capítulo precedente.

2. Abstinencia sexual previa. Se recomienda a la pareja una abstinencia de relaciones sexuales, durante un periodo variable entre 1 semana y 1 mes. La duración del periodo dependerá de la ansiedad que hayan

desarrollado. La abstinencia se refiere al coito, y a cualquier maniobra que intentase provocar la erección del hombre. En cambio, se instruye a la pareja para

efectuar ejercicios de focalización sensorial.

3. Focalización sensorial (prohibiendo coito y eyaculación). Con ello les animamos a practicar un sexo no exigente, y no centrado en objetivos que exigirían una erección. Si durante las experiencias de focalización se

produce una erección, bien venida sea. Pero no intentaremos provocarla en esta primera etapa.

4. Estimular el “egoísmo”. En esta fase, el hombre y la mujer son instruidos acerca de que, durante la focalización, el miembro de la pareja que recibe las caricias debe actuar en forma “egoísta”, en el sentido de

centrarse únicamente en su propio placer. Incluso entregándose a fantasías eróticas. La fantasía erótica, en estos casos, actúa como “**elemento bueno de distracción**” que actúa como pantalla para que “no pasen” los

“**elementos malos de distracción**”, o sea, los pensamientos angustiados o las preguntas que uno mismo se hace y que le apartan de la situación erótica.

5. Iniciar estimulación manual. Como culminación del proceso de focalización, se permite el abordaje de los genitales. El pene se acaricia, de forma no exigente (no vamos todavía a buscar el orgasmo).

6. Pasar después a estimulación vaginal, pero sin intentar el orgasmo, las primeras veces. Es interesante iniciar la estimulación manual, y si hay erección, introducir el pene en la vagina, para mantenerlo unos segundos,

sacarlo y reiniciar la focalización sensorial prescindiendo de si la erección se mantiene o no. Si estos ejercicios se realizan con la necesaria tranquilidad, poco a poco la erección recuperará su automatismo. Al dejar de

pensar en ella, volverá a ser lo que debe ser: un acto automático, reflejo del placer sentido.

7. Viagra. En dosis única de 50 mg media hora antes del jaleo. Requiere consulta médica previa, para poder echar las culpas a alguien si el tiro sale por la culata. Ya hemos dicho que no es especialmente peligrosa pues

su acción es casi específica dilatando las arterias de la zona pudenda, donde se

incluye el pene. La Viagra no produce erección más que cuando el medicamento se encuentra en funciones propias del sexo. Si el plan falla,

no hay que temer por una erección incoercible (todo lo más, por haber gastado el dinero en vano).

Eyaculación retrasada

Es lo contrario de la eyaculación precoz. En este tipo de disfunción, el hombre tarda más de la cuenta en eyacular y, más de una vez, no llega a conseguirlo. No es raro que las relaciones sexuales acaben con los participantes agotados y sudorosos, a la par que frustrados.

La eyaculación retrasada se relaciona con ansiedad, la cual puede venir despertada por una gran cantidad de factores. Las escalas de valores extremadamente rígidas en temas sexuales y que crean sentimientos de culpabilidad sexual, son las invocadas en primer lugar. Pero también cualquier situación de tensión y miedo, agresividad reprimida hacia el compañero sexual, temor al abandono... pueden acabar en una eyaculación retrasada.

Los antidepresivos modernos también pueden ser causa de eyaculación retrasada, desaparecida u olvidada.

¿Cuál es el enfoque para el tratamiento?

La primera fase consiste en la eliminación de la ansiedad. Para ello, nada mejor que la prohibición del orgasmo masculino en los primeros compases del tratamiento. La eliminación de la **“necesidad de eyacular”** hace que la situación sexual de la pareja sea más relajada, no exigente.

La segunda fase consiste, cómo no, en el desarrollo de la focalización sensorial.

En una tercera fase, el varón es estimulado al logro del orgasmo de acuerdo con sus posibilidades (por ejemplo: saliendo de la habitación y masturbándose).

En una cuarta fase, la intervención paulatina de la mujer en la situación de orgasmo llevará a la participación de la pareja en actividades que puedan culminar en una eyaculación normal.

DISFUNCIONES SEXUALES DE LA MUJER

Disfunción orgásmica femenina

La ausencia de orgasmo en la mujer llega a alcanzar hasta el 63 % en las relaciones sexuales de pareja. La consideramos primaria si la mujer nunca ha tenido orgasmo. Sería secundaria, o situacional, en mujeres que, habiendo tenido orgasmos, sienten dificultad notable o imposibilidad para alcanzarlos en el transcurso de la relación de pareja.

La ausencia primaria de orgasmo significa que la mujer nunca ha tenido un orgasmo. Algunas mujeres ni siquiera lo han intentado. No conocen la masturbación, o bien, conociéndola, no les resulta en absoluto atractiva.

En estos casos no hay más solución que el aprendizaje mediante automasturbación. En esta situación se produce el máximo de tranquilidad, así como una total ausencia de exigencias por parte de tercera persona. Existen mujeres que, aún así, no son capaces de relajarse lo suficiente como para llegar al orgasmo. En estos casos se recomienda el empleo de un vibrador. Las mujeres son aleccionadas a comprar un vibrador (los hay en los grandes almacenes, en la sección de cosmética, como **“aparatos de masaje corporal”**) y a colocarlo apretando el clítoris (no introduciéndolo en la vagina). El tiempo será más o menos largo, pero a la larga provocará el orgasmo. Las primeras veces puede ser necesario un tiempo muy largo, de más de 45 minutos. Más adelante irá disminuyendo.

De todas formas, es necesario insistir en la resolución de los temores inconscientes, mediante la pertinente psicoterapia en los casos en que ello sea necesario.

También deben ser instruidas las mujeres en la manera de evitar la distracción durante la actividad sexual. Un consejo frecuente es el de desarrollar fantasías eróticas, las cuales actúan como **“superdistracción”** ante los pensamientos **“distractores”**.

Se instruye también a la mujer en el empleo de factores musculares (presión de los músculos perineales y de los muslos) como manera de ayudar en la obtención del orgasmo.

Una vez aprendido el mecanismo de obtención del orgasmo, se pasa a la transferencia de lo aprendido a la situación heterosexual.

En la disfunción orgásmica situacional, es decir, la aparecida en mujeres que,

habiendo alcanzado orgasmos, tienen dificultades a partir de un cierto momento o con una determinada pareja, el tratamiento se aborda como una dificultad propia de la pareja.

Nuevamente insistiremos en la necesidad de resolver los conflictos subyacentes, los problemas de comunicación entre la pareja, así como los malentendidos que puedan existir en relación a sus deseos sexuales.

Una vez comprobado que el problema se debe únicamente a cuestiones puramente sexuales, se pasa a técnicas concretas. El aumento de la estimulación antes del coito resulta la técnica más importante. Se trata de no iniciar el coito antes de haber obtenido una gran excitación. Puede ser interesante aleccionar a la pareja a obtener el primer orgasmo femenino mediante caricias, antes de intentar el coito-

La estimulación clitorídea y coito combinados aumenta las posibilidades de estimulación durante el acto sexual. El clítoris debe ser estimulado con la mano, y, para ello, resulta adecuada la posición superior de la mujer (montada a horcajadas sobre el varón).

Vaginismo

Consiste en la aparición de dolor y contractura muscular de la vagina, durante el acto sexual. Si únicamente aparece dolor, sin contractura, se emplea el término de **“dispareunia”**.

En ocasiones el vaginismo se acompaña de inhibición del deseo sexual. En otros, las mujeres son capaces de excitarse sexualmente, e incluso de tener orgasmos mediante la estimulación clitoridiana.

Las causas son múltiples. Cualquier estímulo desagradable que se asocie a la realización del acto sexual puede desembocar en un vaginismo.

En el tratamiento se deben abordar las causas subyacentes, aunque no siempre resulta fácil determinarlas. Independientemente de ello, es necesario un abordaje sexual encaminado a conseguir la inhibición del reflejo vaginal de contracción.

Para ello se emplea un tratamiento ginecológico consistente en la inserción suave en la vagina de catéteres graduados, empezando por los de tamaño más pequeño. Es importante la participación del varón en el momento en que la mujer sienta

disminuir su ansiedad, como paso previo a la transferencia de lo aprendido a la situación de relación en pareja.

Sexo de verano

¿Es efecto de la estación? ¿Se debe a la mayor prodigalidad en la exposición de los cuerpos? Verano es época de contactos humanos, y, por tanto, sexuales.

¿Cuáles son las ventajas y los riesgos?

La conducta sexual es muy variada y depende de muy diferentes factores. La biología de cada cual, sus sentimientos de identidad, sus experiencias vitales, etcétera, condicionan la forma cómo el individuo entiende y desarrolla su sexualidad.

La manera en la que una persona siente atracción hacia otras puede ser muy variable. La atracción puramente física suele llevar a una relación pasajera. Verano, época de solaz, cambios de ambiente y prodigalidad en destapar los cuerpos, favorece este tipo de contactos ocasionales. Sólo es necesario que dos personas con deseo de contacto físico, y orientaciones sexuales complementarias, se encuentren y se pongan de acuerdo en mantener relaciones sexuales placenteras para ambas.

Riesgos: no todas las personas tienen las cosas claras. Algunas buscan amor, afecto, el amante perfecto, o las compensaciones de sus necesidades neuróticas. Las relaciones esporádicas no cubren estas expectativas por lo que no proporcionan felicidad o seguridad a este tipo de personas. Por el contrario, son causa de malestar y ansiedad, especialmente si van seguidas de sentimientos de culpa.

Otros riesgos: los de tipo físico. Las personas con mayor actividad sexual pueden incurrir en conductas de riesgo si no toman las precauciones necesarias. El condón, masculino o femenino, es de obligado uso en relaciones que pongan en contacto mucosas (coito, sexo oral, sexo anal).

Las conductas de riesgo más frecuentes son:

1. Contactos con personas dedicadas a la prostitución. Más del 50 % de personas dedicadas a la prostitución, en nuestro país, están infectadas del SIDA. En según que países (centro de África, Tailandia) la infección

por SIDA oscila entre el 70% y el 95 % de personas dedicadas a la

prostitución.

2. No emplear preservativo en contactos esporádicos. Los adolescentes, en especial, se consideran grupos de riesgo a causa del descenso en la edad de iniciar las relaciones sexuales (13 - 14 años) y por su falta de

formación en técnicas de bajo riesgo.

3. Promiscuidad. Hacia mediados de los 80 se llegó a calcular alrededor de 20 el número de contactos esporádicos que un homosexual activo practicaba diariamente, en San Francisco. La homosexualidad sin

promiscuidad, o con las precauciones adecuadas, no constituye un factor de riesgo.

Lo anormal (Perversiones)

Cada apartado de "**perversiones**" está precedido por un diálogo entre dos personajes antitéticos, que nos sirve para subrayar cómo la realidad puede ser interpretada de maneras muy distintas. No nos afectan los hechos en sí, sino la forma cómo nosotros los vemos, como muy bien decía Epicteto, filósofo griego del siglo II A. J.C. y, además, estoico.

Mis personajes, el Ángel y el Oso, me fueron revelados mientras leía escritos relacionados con el "**nonsense**", estilo literario basado en el juego entre conceptos ilógicos, cuya cima yo situé en Lewis Carroll. En la revista periódica "**Madrid Cómico**" del siglo XIX se publicó este poema, paradigma también del nonsense patrio:

**Un Angel en el cielo
pidió a San Agustín un caramelo,
y un Oso en la Siberia
mordió a un viajero y le rompió una arteria.**

**Los ángeles y los osos
han resultado siempre fastidiosos.**

Mi sorpresa fue cuando, accidentalmente, conocí a ambos fulanos. Me los encontré en uno de mis paseos por los Pirineos leridanos. Al parecer, el Angel fue expulsado momentáneamente del paraíso a causa de su irreverencia. El problema es que, en la eternidad, el concepto de momentáneo puede ser bastante relativo. El Oso, también allí exilado, no anhela en exceso abandonar las altas cumbres, habida cuenta de que, entre los responsables del turismo ruso, no ha sido bien vista su travesura. La elección de un punto pirenaico español derivó, en el primer caso, de la relativa buena prensa de nuestro país ("**La Católica España**") entre quienes de eso entienden, y, en el segundo, del predicamento que nuestras tierras ostentan entre las mafias rusas, verdaderos elementos de presión en esa inquietante unión de repúblicas (o lo que sea).

El Ángel y el Oso, desde su excelente punto de visión, contemplan displicentes, aunque no ajenos, lo que sucede en el mundo. La entrañable costumbre de muchos excursionistas de tirar papeles en la montaña les alcanza una cantidad de prensa que no envidiaría una hemeroteca. Para matar el tiempo discuten pacíficamente acerca de las noticias que les intranquilizan. El pacifismo, en este caso, es un tanto forzado, aunque explicable: el Oso no desea comprometer su posible ida al cielo (le encantaría conocer a San Francisco) y el Angel, bien que el Oso le disgusta por su olor y por su aspecto poco tranquilizador, no quiere cometer otra frivolidad como sería dar plantón al Oso, o tirarlo por un precipicio, como quien no quiere la cosa, empujándole disimuladamente con un ala.

El Ángel, aunque ingenuo, es bastante rígido en cuestiones de moral. El Oso, aunque silvestre, es un posibilista escéptico, y un tanto socarrón.

No tuvieron reparo en hablar conmigo ni en contarme sus cuitas. La mayor parte de los excursionistas les suponen hippies acampados, raro el Ángel tan rubito y aniñado, y no menos raro, por velludo y desaliñado, el Oso. No suelen acercárseles sino los niños, los cuales son llamados por los padres, de inmediato.

Los lugareños de los pueblos cercanos, no se acercan por las cumbres. Si los campesinos reconocieran al oso como tal, acabarían pegándole un tiro por si estaba allí respondiendo a tenebrosos planes ecológicos. Los campesinos piensan, probablemente con acierto, que se empieza soltando osos y que se acaba vacunándoles o, lo que es peor, haciéndoles lavar los pies al menos una vez por semana.

Top

"**Perversiones**" es el nombre (hoy en desuso, pero muy ilustrativo) que se empleaba en los tratados clásicos, y hasta mediados de este siglo. He elegido el nombre de "**perversiones**" a sabiendas de que según quien va a fruncir el ceño. Podría haber hablado de "**anomalías**", término piadoso (pero menos) con que se referían al asunto los intelectuales de los años cuarenta y cincuenta. O de "**diversiones**", boutade habitual en los sesenta, en los que era ingenioso decir que la única perversión que merecía tal nombre era la castidad. O de "**parafilias**" (de unas palabras griegas que significan "**atracción por lo diferente**") y que es, hoy en día, el empleado en las clasificaciones médicas al uso, incluyendo la que propicia la "**Organización Mundial de la Salud**".

Si nos damos cuenta, los nombres antiguos sugerían un punto de rareza, cuando no de descarrío moral. Hoy en día, en parte por imperativos legales, y en parte porque los parafílicos son muchos y no es cosa de enemistarse demasiado con ellos, se acentúa más el hecho de "**ser distinto**", aunque no por ello vicioso, abyecto o disoluto.

Algunas preferencias sexuales tienen excelente imagen. La homosexualidad, por ejemplo, no aparece como parafilia, por ninguna parte, en las clasificaciones serias. De ser una perversión y un pecado nefando, pasó a ser, primero, una anomalía, más tarde una parafilia y, hoy en día, una opción dimanada de la libertad individual.

No nos peharemos por eso. Insisto: Recuerden, por favor, que la palabra "**perversión**" en el título de este libro es más festiva que infamante. En el Diccionario de la Lengua Española se advierte que "pervertir" es, entre otras cosas, "**perturbar el orden establecido**", pero también "**dañar con ejemplos el gusto**".

Críticos, censores y optantes de piel fina, entiendan que lo que yo hago es eso último: dañar el gusto de quienes lo tienen distinto a mí, los cuales, por otra parte, tienen todo mi respeto si creen cosas diferentes

Vaya un homenaje para uno de los tratados clásicos de sexología, la impresionante "**Sessuologia**" del profesor Rinaldo Pellegrini (Edit. Cedam, Padua, 1967; en español "**Sexuología**", Edit. . Morata, 1968). Su clasificación de las "**perversiones**", su erudición y su sentido del humor (ignoro si voluntario o involuntario) han dejado su huella en este modesto trabajo.

Aclarando conceptos

El Angel y el Oso pasean por las alturas. Andando distraído, el Oso ha tropezado con un árbol.

Oso: ¡Coño!

Angel: No quisiera parecer remilgado, pero encuentro su sexológica interjección harto ordinaria, cuando no inadecuada.

O: Me habló usted de no mentar el nombre de Dios en vano, pero nada me dijo acerca de mentar el sexo. **¿Tiene Dios sexo?**

A: No añada irreverencia a la palabra soez. Dios, como nosotros los ángeles, no tiene sexo. Su mención del elemento genital femenino es necia en sí, pero no alcanza categoría de blasfemia.

O: Nada más lejos de mi intención. Pero **¿no hizo Dios al hombre a su imagen y semejanza? ¿No incluye eso el sexo?**

A: Cambió algunos pequeños detalles. Unas pinceladas estéticas, **¿comprende?**

O: Pues el día que hizo a los osos no estaría de tan buen humor...

A: No siga por este camino. Ya sabe usted que el oso, cuanto más feo más hermoso.

O: Pues encima tendré que darle las gracias. Volviendo al sexo... **¿qué opina usted de las manías que les dan a los humanos en cuanto a menesteres eróticos?** Los moralistas parecen no estar muy de acuerdo con

estas variaciones..

A: Y en eso les alabo. Casi todos los ejercicios sexuales son contrarios a las leyes de la naturaleza que, en el fondo, han sido dictadas sabiamente desde lo más alto.

O: **¿Qué quiere decir contrario a las leyes de la naturaleza?**

A: Antinatural. Todo lo antinatural es nefando.

O: Con mis mayores respetos, hay cosas poco naturales, con las que no se meten

los moralistas. Los bolígrafos por ejemplo. Que yo sepa no crecen bolígrafos en la madre naturaleza.

A: Usted toma los rábanos por las hojas. Los bolígrafos son cosas útiles, a la par que no son fuente de goces insanos. Yo me refería mayormente a las cosas del apetito genésico, vulgo descoco o rijo

O: Qué le diría. Hay cosas que, sin ser genitales ni fuente de goce insensato, no parecen salutíferas que digamos. Los misiles por ejemplo, y no he oído a demasiados moralistas dándole caña a los misiles.

A: Los misiles pueden servir para guerras santas...

O: En la antigua Yugoslavia se dieron un hartón de matar niños con misiles. **¿Es menos insano que si fueran niñas, y que las hubieran violado?**

A: Pues es del todo cierto cuanto usted dice. Fíjese que, muertos los niños, irán al cielo. Violadas las niñas, hubieran podido caer en la tentación de consentir para evitar ser degolladas, lo que las habría colocado en grave

transgresión de los mandamientos.

O: Según lo que usted dice, el pecado hubiera podido ser más grave si las hubieran violado por el lado indebido, o sea, anormal.

A: Exacto. Los pecados contranaturales son más pecado, con lo que el hipotético consentimiento de las niñas hubiera sido una severa transgresión de las leyes naturales, grabadas en el corazón de todos los humanos.

Top

Normalidad y anormalidad

Cuando nos metemos en el berenjenal de hablar acerca de conductas "**anormales**", debemos definir primeramente qué entendemos por normal, y qué entendemos por anormal.

"**Normal**" y "**anormal**" pueden expresar diferentes cosas, según las personas que lo manejen. Pasa como con el concepto de "**verdad**", que también puede ser muy subjetivo. A menos que se trate de hechos incontrovertibles, cualquier acto

susceptible de ser interpretado da lugar a opiniones distintas, a diferentes "**verdades**" y a diferentes "**normalidades**" según quien sea el intérprete, y según cuales sean sus ideas.

Veamos cuales son los conceptos más frecuentes de normalidad:

1. Normalidad convencional. También llamada, según los autores, normalidad a priori, prefijada, establecida, concertada, etcétera. Es la normalidad "**decretada**", bien por las leyes, por las costumbres, por los

preceptos éticos o por quien disponga de poder para decretar normalidades. Los límites de la normalidad convencional son variables, según sociedades, culturas o épocas. La homosexualidad pederástica

(mariconerías con niños, vaya) en varones, por ejemplo, era bien vista en la Grecia clásica. Hoy en día los pederastas son perseguidos con saña, hasta cuando se comunican a través de Internet.

2. Normalidad estadística. Es la más cómoda. Lo que haga el 66 % de una población, se considera normal. Es una "**normalidad**" útil para materias poco comprometidas: nadie se enfada si le dicen que su inteligencia

es normal. En asuntos más peliagudos, la normalidad estadística puede ser un arma de dos filos. Una estatura "**normal**" puede ser un desastre para una adolescente que quiere ser modelo. En cuestiones sexuales,

no hay quien se aclare, en parte porque no hay estudios estadísticos actualizados, y rigurosos, acerca de qué es estadísticamente normal en cuanto a comportamientos de esa naturaleza. Saber si algo es "**normal**" o

"**anormal**" desde el punto de vista estadístico, requiere que se hayan efectuado los pertinentes estudios estadísticos y sociológicos acerca de ese algo.

3. Normalidad funcional. Lo que funciona bien, es normal. Este tipo de normalidad es la que se emplea, por ejemplo, en medicina. Puede ser diáfana en cuestiones concretas y muy orgánicas, como es el

funcionamiento del hígado. Pero puede llevar a discusiones similares a las que plantea la "**normalidad convencional**" cuando se trata de decidir que significa "**funcionar**" bien en cuestiones mentales y, no

digamos, sexuales.

"Anormal" es lo que no es **"normal"**. Para saber a qué atenemos, cuando alguien dice de algo que es anormal, debería explicar muy claramente qué entiende por normal, y qué concepto de **"normalidad"** emplea.

Anomalía

La palabra **"anomalía"** es sinónima de anormalidad. Ambas palabras proceden del mismo vocablo griego (anomalos **"irregular"**).

"Anomalía" es una palabra que parece más culta que **"anormalidad"**, y es la que se ha empleado, hasta la saciedad, para definir conductas sexuales **"anormales"**.

Natural y antinatural

"Natural", en puridad, quiere decir **"perteneciente a la naturaleza"**. Lo que pasa es que es una palabra con muchos significados. Por ejemplo: hijo adulterino (**"hijo natural"**); espontáneo, llano, sincero (**"es natural, habla con naturalidad"**); sencillo, sin lujo ni ceremonia (**"los trató de forma muy natural"**); no extraño ni raro (**"es natural que esto ocurra"**); no censurable ni condenable (**"su conducta fue la natural en estos casos"**); normal (**"es natural que haga frío en invierno"**); propio (**"la dureza es natural en la piedra"**); instintivo (**"es natural retirar la mano ante el fuego"**); nacido en el país, indígena (**"es natural de Dinamarca"**); carácter, manera de ser (**"es de natural bondadoso"**); etcétera.

Es frecuente que ignorantes embrolladores manejen el vocablo como sinónimo de **"normal"**, pero aludiendo a la primera acepción (**"perteneciente a la naturaleza"**). En cuanto a conductas sexuales, los defensores de lo **"natural"** pueden hallarse en todas las facciones. Desde quienes predicán que lo único **"natural"** es la procreación pura y dura, hasta los que designan como **"natural"** cualquier modo de solaz, basándose en que nada puede haber más **"natural"** que la forma de fornicar propia de los animales y de los sujetos de las hordas primitivas.

Otros subversivos de lo **"natural"** son esos cretinos que nos dicen que **"hay que hacer vida natural"**, pero que no renuncian al coche, a los bolígrafos, al teléfono o al preservativo de caucho sintético. Son también esos que reniegan de cualquier píldora, y que cantan las virtudes **"naturales"** de las plantas (por mí, pueden

prepararse infusiones de acónito o de cicuta, bellas plantas las dos, y zamparse cuantas amanitas faloides encuentren por el campo). Son, en fin, los que claman contra los abrigo de pieles en tanto calzan zapatos de cuero (será que las vacas son hijas de peor madre que las focas).

La llamada "**ley natural**", de "**natural**", nada. Es un invento de Sócrates, filósofo griego empeñado en que todo quisque pasase por la piedra de una regla de conducta que él definía como universal y razonable. Su discípulo Platón profundizó aún más en esta idea, entendiendo como valiosa toda conducta sujeta a los valores absolutos de la "**ley natural**". Como que las teorías de Platón (el mundo de las ideas, o espiritual, el mundo de las cosas, o terrenal, y el alma como elemento integrador de ambos mundos) resultaban compatibles con las propiciadas por la Iglesia, acabaron siendo integradas en el humanismo cristiano. La "**ley natural**" pasaba a identificarse con los diez mandamientos.

Mayor predicamento tuvo la doctrina su discípulo Aristóteles, especialmente la demostración de la existencia de dios. Cabe decir que los conceptos de "**natural**" y "**no natural**" son cambiantes con el tiempo. Aristóteles, por ejemplo, consideraba "**natural**" que la tierra fuera el centro del Universo. También veía como "**natural**" la existencia de esclavos. Consideraba "**antinatural**" la democracia, en tanto que "**natural**" la monarquía y la aristocracia. La agricultura y la caza eran actividades "**naturales**", en tanto que el comercio y cualquier trabajo físico, plenamente "**antinatural**", no debía ser practicado por los ciudadanos libres, cuya actividad "**natural**" más apreciada debía ser únicamente la vida contemplativa y el goce de los bienes. Para hacer el trabajo, "**naturalmente**", estaban los imprescindibles esclavos.

"**Antinatural**" o "**contra natura**" se emplea cuando alguien quiere señalar alguna conducta impropia. Es curioso que no se emplee en contraposición a según qué acepciones de la palabra "**natural**". Por ejemplo: si alguien fuera calificado de ser "**hijo antinatural**" o "**hijo contra natura**" (queriendo indicar que no era un hijo natural) es probable que no agradeciese con fervor la pretendida lisonja.

"**Contra natura**" es la expresión clásicamente usada para definir dos pecados graves, o sea, mortales: el de bestialidad (fornicar con animales) y el de sodomía (relación libidinosa entre personas del mismo sexo). El pecado nefando más perverso debe de ser la fornicación con animales del mismo sexo, digo yo.

Perversión

Del latín "**pervertere**", alterar el orden de las cosas. Perverso, aplicado a personas, significa "**malo**" o "**malicioso**". Vocablos afines son: contaminar, corromper, emponzoñar, envilecer, y otras lindezas por el estilo. Las "**perversiones sexuales**" son aquellas conductas que, ¡cómo no!, derivan de una "**inclinación sexual antinatural**".

Ya estamos otra vez con las mismas: una "**perversión**" es algo "**antinatural**", entendiendo lo "**natural**" como lo "**normal**". Ahora bien, **¿qué concepto de "normalidad" hemos de emplear?** Si echamos un vistazo a la historia vemos que el concepto de "**normal**" más utilizado ha sido siempre el de "**normalidad convencional**", y esto, como lo "**natural**" de Aristóteles ha sido cambiante con el tiempo.

En el prefacio de este manual ya adelantaba que la homosexualidad, por ejemplo, ha cambiado en cuanto a su concepción social. Antes era el "**pecado nefando**" por excelencia. De hecho, así se sigue considerando en la mayor parte de las religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo, mahometismo). Pero, en el contexto laico, la homosexualidad se considera una opción más o menos respetable (el más y el menos dependerá de los límites de cada cual) y legalmente reconocida.

Ética y ley

Los límites éticos, a pesar de su aparente inmutabilidad, son cambiantes y los marca cada sociedad. Casi siempre, cada uno de nosotros los adapta a su manera de pensar. Cuando la sociedad incorpora los límites a su legislación, más que de límites éticos deberíamos hablar de límites legales.

Es fácil darse cuenta de lo relativo de la ética, cuando vemos que, en diferentes países, se sustentan éticas distintas: no es igual la ética en un país mahometano que en uno laico, por ejemplo. Ni la ética de los serbios que la de los bosnios, ni la de los budistas que la de los testigos de Jehová.

Cualquier ciencia o materia de estudio, como la sexología, debe ser neutra desde el punto de vista ético. Los avances científicos no son buenos ni malos en sí, todo depende de para qué se usen.

Algunas de las "**perversiones sexuales**" pueden resultar muy gratificantes para sus

iniciados. Es posible, incluso, que no hagan mal a nadie. Ahora bien, si las leyes de un determinado país prohíben hacerlo debemos respetar este marco legal, independientemente de nuestros criterios personales.

En resumen

Hay que partir de algún sitio. Si partimos de la idea de que "**perversión**" es algo "**antinatural**", deberíamos definir, en primer lugar, qué es lo "**natural**" para nosotros. Si el que definiera fuera el Angel, lo único natural sería la fornicación dentro del matrimonio, entre hombre y mujer, con finalidades procreativas. Es probable que el Oso fuera más liberal, especialmente con algunas formas de bestialismo.

A partir de ahora, manejaremos el concepto de "**normalidad**" definido por la OMS en cuestiones sexuales. Nos permitimos la licencia de ejercer alguna modificación, tal como incluir la homosexualidad y la masturbación entre las perversiones, tal y como nos fue enseñado en los colegios religiosos de pago.

EXHIBICIONISMO

El Angel y el oso han accedido a la noticia de un exhibicionista que, tras haber mostrado sus impudicias a las niñas que salían de un colegio, fue acosado y derribado por el padre de una de ellas, comisario de policía a mayor abundamiento.

Angel: Hay gente que nace con el don de la oportunidad. El penoso exhibidor entreabrió su abrigo ante unas niñas que, amén de troncharse de risa, avisaron al padre de una de ellas, comisario de la vieja escuela.

Oso: ¿Qué quiere decir de la vieja escuela?

A: Quiere decir que, en lugar de leerle al perverso la hojita aquella de los derechos y de que todo lo que diga puede usarse en su contra, al grito de "**la letra con sangre entra**" le atizó una somanta de aquí te espero. Ni

el pene se libró de los porrazos. Y eso que, al primer segundo de juego, bajó cabeza con celeridad supersónica.

O: ¿Acabó el expositor en el hospital?

A: Y con nota. Aparte de recomponer su cráneo los traumatólogos, los psiquiatras ahorraron mucho trabajo. El descomunal castigo provocó en el artista tal fobia a la exhibición, que, desde entonces tiene trabajo hasta

para hacer sus necesidades. Cada vez que abre su bragueta, con honestos fines urinarios, el gusano lúbrico huye y se arruga hasta calidades microscópicas, aparte de que todo su cuerpo entra en ataque de angustia,

acaba vomitando y desmayándose, y orinándose encima a mayor abundamiento.

O: Leí no se dónde que algunos exhibicionistas, no contentos con enseñarla, se masturbaban durante la pública presentación.

A: Tan cierto como la vida misma. Uno de mis colegas, púdico ángel custodio, pidió cambio de destino pues le había tocado en suerte un exhibicionista de esos que usted dice. El inicuo acudía a la exposición en coche.

Buscaba un balcón o ventana donde apreciara la presencia de una fémina, aparcaba el coche de forma que solamente la elegida tuviera ángulo de visión a través de la ventanilla, y se masturbaba con deleite. Si la

mujer se iba, él también marchaba, no fuera a ser denunciado y detenido con las manos en la fálica masa. Pero, en aquellos extraños casos en que la hembra se quedaba a observar el evento, nuestro animador concluía

su espasmo en forma gloriosa.

O: ¿Y nunca le pescaron?

A: Unas siete veces, con lo que el Ángel Custodio quedaba hecho unos zorros ante la evidencia de su falla. Bien es verdad que los jueces le soltaban sin cargos las más de las veces y que, en el único juicio que se entabló,

acabó con un arresto domiciliario y una módica multa.

O: O sea que el exhibicionismo es una "**perversión**" menor.

A: Barata sí lo es. El pago se hace en la otra vida. Mi colega Lucifer ideó para los exhibicionistas un castigo infernal de lo más cruel. Además de calentarse en las funestas calderas, se pasan la eternidad enseñando sus

atributos a una congregación de personas ciegas.

O: Los osos no tenemos ningún problema para enseñarla.

A: Menos lobos, señor Oso. Ustedes la tienen muy pequeña, y, de tan peludos como son, trabajo cuesta verla.

O: Más en ustedes, señor Ángel, que ni los bizantinos se aclararon acerca de la naturaleza de su místico sexo.

Exhibicionismo ...

Es llamar la atención sobre sí, bien sea por ambición, bien por vanidad, semejando a un pavo real cuando muestra la cola. El exhibicionismo sexual se basa también en mostrar la cola, u otras partes del propio cuerpo que la decencia aconseja cubrirse.

Hoy en día es normal que las mujeres muestren sus pechos en algunas playas, por lo que tal ostentación no suele calificarse de exhibicionismo. Como vemos, todo es cambiante en cuestiones de moral, y cada cosa tiene su lugar. Si la misma señora desplegara sus tetas al aire en un autobús, o, no digamos, en una ceremonia religiosa, lo más probable es que el asunto derivase en escándalo público.

¿Qué decir de los genitales femeninos, propiamente dichos? Nuestras abuelas no los enseñaban ni a sus maridos. Hoy en día no es malo enseñarlos al ginecólogo, pero la exhibición quedaría fatal si, en lugar de a un ginecólogo, se dedicase a un Magistrado del Supremo en plena Sala de Vistas.

Lo mismo cabría decir de los penes masculinos. Se exhiben sin rubor ni malicia en los vestuarios de los gimnasios, y en algunas playas nudistas. Pero si la enseñanza se realiza en otros contextos, especialmente en parques públicos frecuentados por colegialas, el impúdico catequista puede acabar entre rejas o, como en el caso comentado por el Ángel y el Oso, en una unidad de cuidados intensivos.

El exhibicionismo de naturaleza sexual y perversa es algo muy curioso. Pocas veces el ostentoso es un individuo vicioso en otras manifestaciones de su conducta. Casi siempre se trata de varones, aunque algunas mujeres se complacen a veces en dejar entrever sus genitales (por lo general, no de forma evidente). Se trata de sujetos doloridos y sinceramente avergonzados de su propia actitud, que interpretan como compulsiva e ilógica. Acostumbran a hacerlo ante individuos muy jóvenes, y

casi nunca del mismo sexo. Los hay que exhiben a hurtadillas, dejando entrever el miembro semioculto tras un indumento (abrigo, gabardina, etcétera). En cambio otros recalcan el hecho, apuntando con una linterna las vergüenzas, para su mejor apreciación.

Uno de mis casos de observación personal, Don Felipe, era un señor de unos cincuenta y tantos años, decoroso y elegante, cuyo modus operandi era el siguiente. Se acercaba a sus víctimas, generalmente mujeres de mediana edad, con la mejor de sus sonrisas y sosteniendo fuera de la bragueta la minina, abatida y cabizbaja. **"Señora –decía- ¿podría ayudarme? Me la he cogido con la cremallera de la bragueta y soy un desastre con las cremalleras..."** Algunas mujeres, posiblemente azoradas por la mesura y educación del expositor, intentaban ayudarle, con lo que Don Felipe se excitaba de lo lindo y su lánguido artificio entraba en situación de rebelde levantamiento. Decía Don Felipe que lo que mayor goce le daba era la sensación de poder que ostentaba sobre las catecúmenas, así como la cara de pasmo que ellas ponían al ayudarle. Don Felipe tentó la suerte más de lo debido, y fue detenido una vez que intentó la operación con unas menores las cuales, no solamente no le ayudaron, sino que gritaron como posesas atrayendo la atención de unos municipales. De nada le valió a Don Felipe la verosímil explicación ante la jueza que le tocó en suerte. La demostración que efectuó ante Su Señoría, sacándose la minga y enganchándola con la cremallera, le valió un incremento de la pena por una agravante de desacato.

Las modas actuales favorecen ciertas formas de exhibicionismo simbólico, o no tanto. Pantalones ceñidos acentuando la marca de paquete, en varones, y la marca de la vulva, en señoras con mallas, entran dentro de ese campo.

Escotes hay que permiten investigar más allá de lo que la curiosidad puede soportar. En ocasión de la Fiesta del Libro, leí una entrevista efectuada a una autora novel que había firmado ejemplares de su obra en una feria. **"Qué asco –decía- había la tira de hombres que, mientras les firmaba, no dejaban de mirarme el canalillo"**. La muy boba no cayó en la cuenta que los señores no miraban más de lo que podía verse. El colmo de la hipocresía es vestir de forma descocada y enseñante, y quejarse de que los demás miren.

Las transparencias pueden resultar vaporosas, como una demostración de glamour, pero también pueden resultar tan manifiestas como el desnudo más palmario. Hoy

en día están de moda las transparencias más indiscutibles, y los desfiles de modelos resultan de lo más excitante. Sospecho que los modistos, muchos de los cuales son maricas, disfrutan ridiculizando a las mujeres, o colocando a los heterosexuales en estado de frustrante erección ("**las verás pero no las tocarás**") en tanto que ellos desarrollan una sensación de poder al no tener tal molesta servidumbre.

Este sitio Web es un lugar de consulta para personas de cultura media, acerca de los conceptos actuales en Psiquiatría, Psicología, Psiquiatría infantil, Sexología, Neurología... todo lo que englobamos bajo el nombre de Neurociencias.

Un lugar informativo

Las informaciones que aquí exponemos tienen, ante todo, una finalidad didáctica e informativa. Sirven también para que Ud. nos conozca y valore. Estaremos encantados de ofrecer nuestros servicios, y de abordar junto a Ud. la resolución de cualquier duda, y la confección del plan de tratamiento para cualquier patología.

Cada apartado de "**perversiones**" está precedido por un diálogo entre dos personajes antitéticos, que nos sirve para subrayar cómo la realidad puede ser interpretada de maneras muy distintas. No nos afectan los hechos en sí, sino la forma cómo nosotros los vemos, como muy bien decía Epicteto, filósofo griego del siglo II A. J.C. y, además, estoico.

Mis personajes, el Ángel y el Oso, me fueron revelados mientras leía escritos relacionados con el "**nonsense**", estilo literario basado en el juego entre conceptos ilógicos, cuya cima yo sitúo en Lewis Carroll. En la revista periódica "**Madrid Cómico**" del siglo XIX se publicó este poema, paradigma también del nonsense patrio:

Un Angel en el cielo
pidió a San Agustín un caramelo,
y un Oso en la Siberia
mordió a un viajero y le rompió una arteria.
Los ángeles y los osos

han resultado siempre fastidiosos.

Mi sorpresa fue cuando, accidentalmente, conocí a ambos fulanos. Me los encontré en uno de mis paseos por los Pirineos leridanos. Al parecer, el Angel fue expulsado momentáneamente del paraíso a causa de su irreverencia. El problema es que, en la eternidad, el concepto de momentáneo puede ser bastante relativo. El Oso, también allí exilado, no anhela en exceso abandonar las altas cumbres, habida cuenta de que, entre los responsables del turismo ruso, no ha sido bien vista su travesura. La elección de un punto pirenaico español derivó, en el primer caso, de la relativa buena prensa de nuestro país ("**La Católica España**") entre quienes de eso entienden, y, en el segundo, del predicamento que nuestras tierras ostentan entre las mafias rusas, verdaderos elementos de presión en esa inquietante unión de repúblicas (o lo que sea).

El Ángel y el Oso, desde su excelente punto de visión, contemplan displicentes, aunque no ajenos, lo que sucede en el mundo. La entrañable costumbre de muchos excursionistas de tirar papeles en la montaña les alcanza una cantidad de prensa que no envidiaría una hemeroteca. Para matar el tiempo discuten pacíficamente acerca de las noticias que les intranquilizan. El pacifismo, en este caso, es un tanto forzado, aunque explicable: el Oso no desea comprometer su posible ida al cielo (le encantaría conocer a San Francisco) y el Angel, bien que el Oso le disgusta por su olor y por su aspecto poco tranquilizador, no quiere cometer otra frivolidad como sería dar plantón al Oso, o tirarlo por un precipicio, como quien no quiere la cosa, empujándole disimuladamente con un ala.

El Angel, aunque ingenuo, es bastante rígido en cuestiones de moral. El Oso, aunque silvestre, es un posibilista escéptico, y un tanto socarrón.

No tuvieron reparo en hablar conmigo ni en contarme sus cuitas. La mayor parte de los excursionistas les suponen hippyes acampados, raro el Angel tan rubito y añorado, y no menos raro, por velludo y desaliñado, el Oso. No suelen acercárseles sino los niños, los cuales son llamados por los padres, de inmediato.

Los lugareños de los pueblos cercanos, no se acercan por las cumbres. Si los campesinos reconocieran al oso como tal, acabarían pegándole un tiro por si estaba allí respondiendo a tenebrosos planes ecológicos. Los campesinos piensan, probablemente con acierto, que se empieza soltando osos y que se acaba vacunándoles o, lo que es peor, haciéndoles lavar los pies al menos una vez por

semana.

VOYEURISMO y PORNOSCOPIA

El Ángel y el Oso discuten acerca del señor M., antiguo industrial lechero, condenado a más de treinta años de reclusión por corrupción de menores. El buen señor, a sus setenta y más años, era un voyeur de pro, que, además, atraía a jovencitas con la excusa de filmarlas para películas educativas. En el registro efectuado en su piso se hallaron cientos de videos con jovencitas desabrigadas. Algunas de ellas inhalando cocaína. El ex-lechero argumentaba que filmaba los videos con intenciones moralistas, para mostrar al mundo lo abyecto de la droga y de la desnudez de las jovencitas. Tal sensata coartada no fue admitida por los magistrados.

Oso: He aquí otro caso de humano tarado, aparte de lechero atípico. Lo normal, en tales artesanos, es que sean condenados por aguar la leche y no por grabar videos de mocitas empelotadas, en funciones de drogadicción.

Angel: La justicia se ha mostrado bastante dura. El venerable anciano aseguraba que lo hacía con fines didácticos. Quería mostrar la parte más execrable del vicio para que los videntes, aterrados, salieran de la sala arrastrándose en busca de confesión.

O: Pues "¡Chapeau !" para los abogados que le aconsejaron tal línea de defensa. Me recuerda al duque de Feria aseverando que si desnudaba niñas y las bañaba era porque le inspiraban ternura paternal y porque se

habían tirado el chocolate por encima del vestido. Los manoseos, en estos casos, perseguirían fines higiénicos y serían expresiones de amor paterno. De padre incestuoso, se entiende.

A: Es usted demasiado malpensado. Resulta poco lógico que un grande de España, o que un gran industrial (que cabe concebir de derechas) mantenga intenciones tan poco edificantes como las que los jueces, en un

exceso de rigor, han deducido.

O: Pero es que. al parecer, los videos decomisados nada tenían que envidiar a los

que se expenden en los "**sexshops**", como no fuera porque el tamaño de la méntula del industrial (que también gustaba de aparecer en

cueros entre sus pequeñas discípulas) dejaba mucho que desear, en cuanto a volumen, y también en cuanto a color, sobre todo si la comparamos con la de algunos especímenes exóticos habituales de tales

videoproducciones.

A: Razón de más para no pensar mal. El industrial moralista aparecía mostrando sus repugnantes vergüenzas para provocar el asco y, por ende, la castidad de los potenciales videntes.

O: Las niñas, en cambio, aparecían alegres. Bien es verdad que algunas de ellas mostraban su alborozo tras inspirar unos polvillos blancos, en tanto que otras exhibían gran placidez tras inyectarse en las venas

disoluciones de otros polvillos no menos sospechosos.

A: El fabricante aducía que tales polvos eran bicarbonato del más curativo y saludable que había hallado en las farmacias del barrio.

O: Puestos a aducir, podría haber aseverado que el agua en que se disolvían las partículas inyectables era auténtica agua de Lourdes, y, para mayor Inri, bendita. Ya le decía que la línea de defensa me parecía hartó

extravagante. Por otra parte, algunas de las niñas, con el tiempo, habían evolucionado hacia penosas degeneraciones.

A: Lo cual merece diversas interpretaciones. Podríamos creer que ello no es sino la demostración palpable de que se trataba de chicas intrínsecamente pervertibles, las cuales, tarde o temprano, habrían caído en el pozo.

O: Su jefe de usted dedicó severas admoniciones a los que escandalizaban y pervertían a los niños.

A: **¿Pero qué decir de las niñas morbosas, pequeñas Lolitas, capaces de enturbiar las almas de buenos cristianos que, en razón de su posición y su edad, merecerían mayores comprensiones por parte de los**

jueces?. ¿Quién escandalizaba a quién?. ¿Quién pervertía a quién?.

O: No, si acabará diciendo que el Duque de Feria era un casto abstinente que sucumbió a las mesalínicas artes de una pervertida Lolita de cinco años.

A: No me tiente.

O: Y el industrial lechero, por esa regla de tres, habría acabado escribiendo un devocionario con oraciones adecuadas para recitar en burdeles, y cuyo rezo, antes y después de las sevicias con las drogadictillas, infundiría

las suficientes indulgencias como para que la exigencia del coito oral se interpretara a manera de acto misericorde calificado tal que dar de comer a la hambrienta.

VOYEURISMO y PORNOSCOPIA

El voyeurismo, también llamado inspeccionismo, es una "**perversión**" consistente en buscar el placer, de forma preferente o exclusiva, a través de la visión ("**voyer**" es ver, en francés) de actividades sexuales. Voyeurs hay que gustan de ver escenas reales, bien de forma ostensible, bien de forma secreta. La pornoscopia sería la "**perversión**", estrechamente ligada al voyeurismo, de buscar el placer, de forma preferente o exclusiva, a través de la contemplación o lectura de material pornográfico (libros, grabados, cuadros, esculturas, películas, videos, etcétera). En los tratados clásicos (en el Pellegrini, por ejemplo) inspeccionismo y pornoscopia se meten en el mismo saco.

Uno de los puntos más turbios es la determinación de qué material es pornográfico, y cuál simplemente erótico. Un bujarrón voyeur, por ejemplo, puede tener suntuosas excitaciones entreviendo penes en un urinario público ("**pornoscopia evacuatoria**", según Pellegrini). En cambio, nadie en sus cabales apreciaría que tales penes, por lo general encogidos y menguados, puedan ser exhibidos como pornografía per se. Los límites, como en tantas cosas, son los de cada cual, o los que las disposiciones legales aconsejan.

En siglos anteriores las gentes de posición compraban cuadros de pintores famosos, que hoy en día nos parecen de suma candidez, pero que, en la época, eran el no va mas del erotismo perverso. Hoy en día los kioskos de revistas ofrecen una superabundancia de revistas sicalípticas, para delicia de los pornóscopos. Los

videos también son numerosos. Proliferan tiendas de sex-shop donde, aparte de comprar videos, revistas, piezas de lencería y prótesis genitales, es posible acceder a cabinas donde más de sesenta canales proveen de imágenes excitantes a quienes allí se encierran, a solas con una caja de kleenex. Las películas cubren todas las perversiones no penadas por la ley. La afluencia de clientes es tal que, si en vez de echar el semen a la basura lo reciclasen, habría material diario suficiente para cubrir las necesidades de todos los bancos de semen del mundo durante varios años. La pornoscopia es una afición mayormente masculina. Las féminas agradecen más las películas e imágenes sugerentes antes que explícitas. De todas formas las señoras que se excitan con la visión de los vídeos pornográficos son tan aficionadas como sus oponentes del género masculino.

El inspeccionismo puede ser secreto, con ventanas interiores disimuladas. Hoy en día se disimulan artilugios de video. Recordamos un caso en el que la cámara se situó en el lavabo de señoras de una discoteca de pueblo, disimulada bajo el lavamanos, y enfocada a la taza del inodoro. El descubrimiento del ingenio, por parte de una usuaria, motivó que su indignado prometido suministrase una tunda de estacazos al licencioso propietario del recreativo recinto. Agujeros en la pared, espectáculos de "**peep show**", etcétera, son otros de estos interesantes sistemas para acceder a la referida "**perversión**".

Personas habrá que solamente se excitan cuando saben (o creen) que los observados no conocen su protagonismo. En otros casos, tanto da. Existe también un "**inspeccionismo auditivo**" que consiste en escuchar conversaciones íntimas, suspiros fornicatorios u otras formas de sonidos que excitan la fogosidad del pervertido (por ejemplo: el intrigante sonido de los somieres del piso de arriba, o las voluptuosas exclamaciones de los vecinos de la habitación contigua en un hotel).

Uno de mis casos de observación personal, Ramón, profesaba un "**voyeurismo**" peculiar, junto a otra preversión que consideraremos más adelante: el travestismo fetichista.

A sus cuarenta y cuatro años Ramón era, sin duda, un hombre de pro. Oficiaba como director y propietario de una empresa textil que, rara avis, no pasaba por ningún atisbo de crisis. Su firma proveía de lencería fina, de gran calidad y atrevido diseño, a numerosas cadenas de distribución orientadas a la gama alta, y, en la misma Italia, cuna del diseño más actual, eran apreciados los prototipos surgidos de

la creatividad de su diseñadora en jefe, que no era otra que su esposa Marita, capaz de darle sopas con honda al mejor artista de Milan cuando se ponía a los mandos de su Apple Macintosh.

Dios los cría y ellos se juntan. Ramón era un violento admirador de las lencerías desde su más tierna infancia. A los cinco años había sido sometido a acoso y derribo sexual por parte de una criadita de su familia, de unos dieciseis años, cuya excusa para someter al niño a los más lascivos tocamientos era jugar con él a disfraces. Ramón, Ramoncín en esa época, era confiado a los cuidados de la famulita, la cual se mostraba una verdadera artista en las artes de apaciguar cualquier vislumbre de llanto o rabieta. Ramoncín permanecía extático durante los inocentes juegos, y la familia no paraba mientes en elogiar las virtudes pedagógicas de la moza. Ramoncín, vestido con enaguas, saltos de cama, bragas de colores y otros tipos de saya que la niñera rescataba de los arcones domésticos, era a la par sometido a deleitantes palpamientos en su erecto penecillo, camuflado de miradas indiscretas por la desmesura de los sutiles ropajes. El implícito pacto entre el señorito y su doncella duró unos cuatro años, e incluyó, en las mejores ocasiones, tocamientos y maniobras más abundantes precedidos del desnudamiento de la doméstica, y en cuyos detalles no insistiré para evitar ser acusado de concupiscente por los más púdicos de mis lectores.

Sea como sea, Ramón, durante toda su vida, persistió en la necesidad de calzar alguna ropita interior a la hora de solazamientos y fornicaciones. Su esposa, Marita, no dejaba de apreciar como extremadamente raro tal comportamiento (que descubrió a las primeras de cambio), pero, por otra parte, no dejaba de admitir que Ramón, aparte de sus manías en momentos de efusión, resultaba un buen marido, un buen padre, y un excelente administrador en cuanto al negocio familiar. Marita había heredado tal negocio de su padre, y con sus diseños asistidos por ordenador y las acertadas gestiones de su cónyuge, lo habían colocado como uno de los más exitosos del continente.

Pero, al cabo de casi veinte años de casados, Ramón acentuó, poco a poco, una curiosa derivación de su transvestismo. Raro era el día que no empleaba un sujetador u otro interesante adminículo de similares connotaciones (corpiños, ligueros, etcétera) ya desde primera hora de la mañana. Los llevaba disimulados bajo sus impecables vestimentas de marca, y doy fe de que ni el más suspicaz de sus enemigos, si los tuviere, hubiera conjeturado su presencia. Una ramificación

más molesta consistía en su voyeurismo: una perentoria inclinación a clavar su mirada en los cuerpos femeninos, justamente en aquellas partes de las señoras más frecuentemente ceñidas por los ropajes interiores. Mientras lo hacía de soslayo en la calle, no pasaba nada. Más embarazoso resultaba cuando el persistente ojeo se producía en locales cerrados (un restaurante por ejemplo) o en reuniones sociales a las que hubieran acudido en virtud de sus aficiones (eran socios del Círculo del Liceo y del Club de Polo) o por razones de trabajo.

En más de una ocasión, algún marido escamado por la obstinación de Ramón en fijar su apreciativa mirada en las redondeces de una vecina de mesa, le había solicitado con mejores o peores modos que dejara de dar la lata, lo que provocaba redundantes incomodidades y avergonzaba a Marita hasta límites difíciles de soportar.

Por esta razón acudieron a mi consulta. Ramón, en la primera (y única) entrevista, dejó muy claro que él iba allí bastante obligado y que, ya que era quien pagaba, los médicos deberíamos someternos a sus condiciones. Advertía admonitoriamente que si él miraba a las féminas era por razones profesionales (intentaba descubrir los diseños de sus ropas interiores), y que su tendencia a vestir ropajes femeninos era innegociable. Estaba demasiado acostumbrado como para que un hatajo de seudointelectuales se lo desaconsejásemos que, al fin y al cabo, no hacía daño a nadie, y menos a esa pánfila de su esposa que bien servida iba ella con su ración de seis o siete coitos semanales.

Los datos que hemos expuesto del caso nos los había explicado la mujer en una consulta previa. Poco más pudimos sacar a Ramón, que, como es lógico, no fue sometido a tratamiento alguno y que debe de ir paseando su arropada figura por reuniones y saraos, alargando el cuello para entrever los objetos de sus deseos. Espero que haya aprovechado nuestra recomendación de usar unas gafas de chulo, de esas que son espejos por la parte externa, las cuales le reducen la posibilidad de ser descubierto con los ojos en la masa.

Las primeras excitaciones de Ramón se asociaban al empleo de lencerías y encajes. El cuadro, en un principio, consistía en el uso de ropas interiores femeninas para mejorar sus excitaciones en relaciones heterosexuales (fetichismo transvestista). Ultimamente parece derivar en un cuadro obsesivo de voyeurismo. Es una necesidad obsesiva de fijar su mirada en los cuerpos femeninos, lo que, al parecer,

no le causa una excitación sexual sino un apaciguamiento de la ansiedad. Otro comentario que nos surge se refiere a la posibilidad de esplendentes excitaciones sexuales a los cinco años, las cuales, en más de un caso, condicionan la forma de expresión sexual a lo largo de la vida. Los ataques sexuales no siempre son vividos por los niños con ansiedad, pero la aparición de trastornos sexuales en la vida adulta es una regla casi inexorable.

Cada apartado de "**perversiones**" está precedido por un diálogo entre dos personajes antitéticos, que nos sirve para subrayar cómo la realidad puede ser interpretada de maneras muy distintas. No nos afectan los hechos en sí, sino la forma cómo nosotros los vemos, como muy bien decía Epicteto, filósofo griego del siglo II A. J.C. y, además, estoico.

Mis personajes, el Ángel y el Oso, me fueron revelados mientras leía escritos relacionados con el "**nonsense**", estilo literario basado en el juego entre conceptos ilógicos, cuya cima yo situé en Lewis Carroll. En la revista periódica "**Madrid Cómico**" del siglo XIX se publicó este poema, paradigma también del nonsense patrio:

**Un Angel en el cielo
pidió a San Agustín un caramelo,
y un Oso en la Siberia
mordió a un viajero y le rompió una arteria.
Los ángeles y los osos
han resultado siempre fastidiosos.**

Mi sorpresa fue cuando, accidentalmente, conocí a ambos fulanos. Me los encontré en uno de mis paseos por los Pirineos leridanos. Al parecer, el Angel fue expulsado momentáneamente del paraíso a causa de su irreverencia. El problema es que, en la eternidad, el concepto de momentáneo puede ser bastante relativo. El Oso, también allí exilado, no anhela en exceso abandonar las altas cumbres, habida cuenta de que, entre los responsables del turismo ruso, no ha sido bien vista su travesura. La elección de un punto pirenaico español derivó, en el primer caso, de la relativa

buena prensa de nuestro país ("**La Católica España**") entre quienes de eso entienden, y, en el segundo, del predicamento que nuestras tierras ostentan entre las mafias rusas, verdaderos elementos de presión en esa inquietante unión de repúblicas (o lo que sea).

El Ángel y el Oso, desde su excelente punto de visión, contemplan displicentes, aunque no ajenos, lo que sucede en el mundo. La entrañable costumbre de muchos excursionistas de tirar papeles en la montaña les alcanza una cantidad de prensa que no envidiaría una hemeroteca. Para matar el tiempo discuten pacíficamente acerca de las noticias que les intranquilizan. El pacifismo, en este caso, es un tanto forzado, aunque explicable: el Oso no desea comprometer su posible ida al cielo (le encantaría conocer a San Francisco) y el Angel, bien que el Oso le disgusta por su olor y por su aspecto poco tranquilizador, no quiere cometer otra frivolidad como sería dar plantón al Oso, o tirarlo por un precipicio, como quien no quiere la cosa, empujándole disimuladamente con un ala.

La masturbación

El Ángel y el Oso han hallado un suelto periodístico en el que se explica la aventura de un parlamentario inglés, que fue hallado muerto en postura indicativa de que murió mientras se masturbaba.

Nuevo escándalo en la Gran Bretaña. El Angel y el Oso están pensativos acerca de las connotaciones del caso. El parlamentario apareció casi desnudo, pero con sostenes y ligueros femeninos. Al parecer le encantaba meneársela así vestido. Además se había colocado en la cabeza una bolsa de plástico, en la cual había vertido unas gotas de nitrito de amilo, droga que -dicen los pervertidos- aumenta el tamaño de la verga y el tiempo de excitación.

Oso: No acabo yo de entender cómo algunos humanos machos hallan placer en calzar encajes y ligueros, y, mucho menos, en atarse bolsas de plástico a la cabeza en momentos de efusión y espasmo.

Angel: Hay humanos muy pervertidos. En mis años de custodio tuve que ver de todo. Créame que, a veces, si no fuera porque los espíritus purísimos no tenemos estómago, me hubieran venido ganas de vomitar.

Vestirse con ligueros femeniles es más frecuente de lo que usted piensa, y atarse bolsas de plástico a la cabeza provoca una falta de oxígeno que, según dicen

los exquisitos, suministra unos clímax que da gozo

sufrirlos. Los muy cretinos añaden un gas, nitrito de amilo, a la bolsa, con la finalidad de dilatar sus arterias y conseguir penes enhiestos y con brillo. Ahora bien, el riesgo de infarto es enorme como se ha

demostrado en este triste caso.

O: ¿Y cómo es que los conservadores ingleses son tan proclives a estas, llamémosles, travesuras?

A: Justamente porque son conservadores. Ello quiere decir que conservan lo que les parece bien. Lo malo es que si un vicioso es conservador, luchará para conservar los vicios. Piense, por otra parte, que esto viene de

antiguo. Ya en Sodoma y Gomorra hacían cosas de mucho cuidado. Un amigo mío, que fue por allí para avisar a un recomendado, tuvo que salir por alas. Los descocados gomorritas (mucho más escandalosos que los

sodomitas, aunque estos tenían mejor marketing) se empeñaban en tener un hijo suyo. Desde entonces, cada vez que bajamos a la tierra para algún menester, procuramos tomar apariencias humanas más bien

desagradables. La del señor Jiménez Losantos es impecable si se trata de viajar por tierras catalanas.

O: En otras palabras, que los vicios son ancestrales y que no entienden de ideologías.

A: Cierto. Encontrará usted desviados en casi todos los partidos, parlamentos, senados y cónclaves.

O: Oí decir a no sé quien que, más que hablar de vicios y perversiones, cabría hacerlo de diversiones. En otras palabras, que cada cual es cada cual y que no hay que juzgar qué es normal y qué es anormal.

A: Cada cual tiene sus límites. Los míos son muy estrictos, por razones que usted no dejará de entender. Mis jefes son bastante cerrados en estas cosas, y yo participo de sus estrecheces.

O: Yo, en cambio, soy muy comprensivo. Los osos, amorosos o no, actuamos sin demasiados reparos a la hora de entregarnos al bestialismo.

A: Pues nada. Pida usted un permiso para ir desterrado a Inglaterra y, con un poco de suerte, podrá despachurrar algún parlamentario que, durante la faena, emitirá, gozoso, grititos de reconocimiento y satisfacción.

La masturbación es una "**perversión**" fácil de practicar. No requiere compañeros de viaje, aunque nunca sobran si el acuerdo es satisfactorio. De todas formas, la masturbación "**perversa**" por excelencia es la que comporta autoerotismo, soledad y provocación mecánica (manual o instrumental) de la excitación libidinosa y, a ser posible, del puntual orgasmo.

Hoy en día se escribe poco sobre la masturbación (aunque sigue practicándose mucho). Pero, en épocas anteriores, los moralistas gastaban mucha tinta en advertir de los peligros de las acciones manuales (o digitales) que, aplicadas por el agente en la verga, la vagina, el clítoris, el ano, o regiones adyacentes, iban dirigidas a satisfacer la concupiscencia..

Los moralistas aseveraban que la masturbación provocaba, en los hombres, pérdidas de fósforo cerebral a través del semen. La práctica masturbatoria hacía a los jóvenes cretinos, forunculosos, sifilíticos, de cerebro reblandecido y de médula espinal vaciada (el semen, según los zoquetes sermoneadores, se fabricaría en la médula). Se hablaba de "**demencia precoz (esquizofrenia) masturbadora**", y también de varices, colitis, prostatitis, endometritis, depresión, tuberculosis, ineptitud para el trabajo, dificultad para el estudio, espasmos cardíacos, irritabilidad y debilitación visual. También se le atribuían propiedades para modificar la anatomía: el clítoris de las masturbadoras sería más voluminoso, alargado, rojo, turgente, y su prepucio más liso, blando, fruncido e hipertrófico. El himen de las masturbadoras sería más blando, la vulva más húmeda, las mucosas enrojecidas. Los varones masturbadores (hasta en publicaciones de este siglo) han sido condenados a tener el escroto pendular y flácido, el glande descubierto y con forma redondeada (**¿cómo lo tendrán los no masturbadores?**), color oscuro en el conjunto de aditamentos genitales, congestión y erección al mínimo contacto, así como puntos mamarios dolorosos al tacto.

Todas estas alucinantes fantasías formaban parte de la educación moral impartida en los colegios de la primera mitad de nuestro siglo, que, en nuestra Patria, duró

hasta el tercer cuarto. La **"patología"** de la masturbación servía de argumento propagandístico para uso de los buenos padres de familia, y de los santos varones y mujeres que nos educaban en los colegios religiosos de la época.

Los pretendidos daños de la masturbación se resumen en uno sólo real: vivirla con ansiedad y sentirse culpable por ello. Tengo un caso de observación personal, muy triste. Carlos, de veintidos años, vino a consultarme porque creía estar perdiendo memoria a causa de su costumbre de masturbarse al menos una vez al día. Se trataba de un chico extremadamente deprimido, obsesivo, en quien la idea de estar demenciándose traspasaba los límites de una preocupación normal y alcanzaba rasgos patológicos. Acudió a mi consulta con un **"Diccionario de Medicina"**, para uso hogareño, en el que la masturbación era definida como **"Vicio insano y solitario. Grave perversión que provoca pérdidas de fósforo cerebral y, en consecuencia, la degeneración y la locura"**. Se trataba de una edición de 1970. No aceptó mis explicaciones ni aceptó su naturaleza depresiva. Se negó a ponerse bajo tratamiento, repitiendo que lo suyo era irrevocable, y que el daño ya estaba hecho. Tiempo después tuve conocimiento de que se había suicidado.

¿Existe una frecuencia "normal" para tan extendido quehacer? Cada vez que se efectúan estudios estadísticos sobre estas cosas se llega a conclusiones similares. Por término medio, el 95 % de varones mayores de 42 años se han masturbado al menos una vez en su vida. La frecuencia, con variaciones según las edades, oscila entre una y tres veces por semana, aunque puede llegar a ser diaria o más. Para mujeres, el porcentaje es menor, del 60 %, y también con similar frecuencia (1 a 3 por semana, pudiendo llegar a ser diaria, o más).

Las técnicas de masturbación en varones son principalmente manuales. Las manipulaciones del pene suelen consistir en sacudidas rítmicas, ejercidas con toda la mano, o con dos o tres dedos. Hay quien actúa sobre toda la longitud de la verga, y quien prefiere dedicar sus esfuerzos a la corona del glande. Masters y Johnson describen casos de masturbación con un solo dedo, en varones con prepucios desmedidos (en este caso el dedo se enfunda con el prepucio). Algunos hombres se frotan el pene contra la cama o algún objeto, si bien esto es poco frecuente. Un caso clínico, de observación personal, gustaba de frotársela con una alfombra persa. El **"autofelacio"**, consistente en estimularse uno mismo con la boca, solamente está al alcance de contorsionistas de circo o de sujetos con penes gigantescos. En cambio es medio común de masturbación en monos y en algún que otro mamífero salido.

En tiendas especializadas existen artilugios mecánicos masturbatorios. Los más, son imitaciones exquisitas de vulvas femeninas, donde no faltan los detalles. Pliegues, pelambre y recovecos son impecables en cuanto a autenticidad, y se acompañan de líquidos lubricantes que aportan también un componente oloroso similar a las mejores vulvas de verdad. Habrá señores que mitigan sus carencias acariciando, besando o empalando tales supletorios mientras piensan en cosas mejores.

En mujeres, las técnicas masturbatorias consisten en la estimulación de los elementos de la plataforma orgásmica. Son mucho más frecuentes las estimulaciones externas que las internas. Recordemos que solamente el tercio exterior de la vagina tiene sensibilidad. Las estimulaciones externas pueden ser de diferentes tipos. Los labios mayores gustan de ser apretados entre dos o más dedos, aunque los labios menores y el clítoris son quienes mejor responden a la excitación. Cuando se amasan los labios mayores, la excitación se transmite a lo demás. El clítoris protesta si se le mima de una forma directa, por lo que resulta más gratificante dedicar los afanes a su prepucio. También la estimulación del monte de Venus, presionando hacia abajo, difunde la excitación hacia la receptiva zona clitorídea.

Lo más frecuente es la estimulación del clítoris, frotando el dedo medio en el capuchón (o prepucio) del pequeño adminículo. En algunos momentos se alarga la caricia dando toques en los labios menores y entrada de la vagina. Cuando el saludable orgasmo se acerca, se incrementa la presión de la mano sobre los receptivos parajes, y se amplía la caricia en extensión e intensidad hasta que las contracciones musculares y el derrame de placer parten de los genitales y extienden el gozoso calor hacia el resto del cuerpo. Hay mujeres que alcanzan el masturbatorio orgasmo mediante contracciones musculares de los muslos, zona pélvica y tercio exterior de la vagina sin tener que tocarse con la mano. Ello permite acceder a sustantivos placeres, incluso estando de visita. Algunas de ellas logran alcanzarlo sin ningún tipo de movimiento, solamente con pensamientos libidinosos. Un caso de observación personal, una chica de diecinueve años, alcanzaba sabrosos espasmos cada vez que oía por la radio a su cantante favorito.

La masturbación femenina puede ayudarse de artilugios mecánicos, llamados pesarios en la terminología clásica. Los avances del siglo XX han permitido introducir en los pesarios máquinas vibratoras movidas por energía eléctrica. El

vibrador es un aparato muy valioso para las féminas proclives a las dificultades orgásmicas. El vibrador, amigo que nunca falla, debe aplicarse sobre el clítoris, y, sin necesidad de frotar (ya vibra él solo) acaba produciendo orgasmo aún a las damas más renuentes. Un detalle: los mejores vibradores son los que se venden en la sección de **"menage"** de los grandes almacenes, como **"aparatos de masaje"**. Son, por otra parte, fáciles de comprar sin atentar contra la dignidad de las usuarias. Las piezas que venden en los **"sex-shops"** pueden ser muy atractivas en lo estético, pero suelen ir a pilas, con lo que vibran poco y mal. Es de alabar el realismo en forma de penes plásticos, pero muy bien acabados en cuanto a textura, tacto, apariencia, pelaje y olor. Señoras habrá que sentirán gran remuneración al tener en sus manos (o donde sea) aquel sugerente facsímil. Pero, como vibradores propiamente dichos, no dan la talla. Si empleamos un **"aparato de masajes"**, adaptándole el terminal de dar masajes en el cuello, pocos clítoris se resistirán a su relajante y maliciosa actuación.

Un artilugio extremadamente clásico, aunque no en las culturas occidentales sino en las orientales, consiste en un par de bolas metálicas, huecas, con otras bolas en su interior que les confieren propiedades vibratorias. En los últimos tiempos las hemos visto en tiendas de todo a cien bajo el epígrafe de **"bolas relajantes"**. Su uso ancestral consiste en su introducción por la vagina, donde se dejan para que vayan vibrando con los menores movimientos de la pelvis, o simplemente al andar. No creo que la vibración llegue a resultar masturbatoria. Las bolas son una excusa para practicar contracciones con los músculos de la vagina, lo que ya puede ser más excitante. El entrenamiento con tales bolas da fuerza a los músculos de la zona. Mujeres hay que, con la vagina, aprietan y amasan el pene allí entrometido con tanta filigrana como si actuasen con la mano. En los infamantes espectáculos sexuales de Tailandia, allá por los sesenta, eran famosas las especialistas en proyectar pelotas de ping-pong por la vagina, mediante la sabia y artística contracción de los referidos músculos. No nos parece la aplicación más útil para tan sofisticado quehacer.

¿Qué decir de la masturbación femenina con objetos o vegetales? Ya hemos comentado que pocas veces las señoritas insisten en la introducción de sustitutivos del pene por la vía vaginal. Pero es perfectamente posible. Hay mujeres que introducen uno o dos dedos en la vagina mientras, con la otra mano, se frotan el agradecido clítoris. En casos de observación personal he visto desde una niña de catorce años que se solazaba con un bolo de madera extraído de un inocente juego

infantil, hasta una religiosa que estrujaba, con reverencia, un crucifijo entre sus monacales ingles. Determinadas frutas y tubérculos resultan impagables, especialmente entre señoras de cierta edad. Uno de mis casos de observación personal, una señora de setenta y siete años, solía explicarme las ventajas que la berenjena acreditaba sobre muchas otras especies botánicas, entre las que solamente salvaba según que magnos ejemplares de boniato (ante el estupor y vergüenza de su hija, que asistía alucinada a las confidencias alimenticias de su anciana madre).

¿Se acompaña el orgasmo femenino de emisión líquida? En los opúsculos pornográficos de la época victoriana es muy celebrada la "**eyaculación femenina**", pero nos tememos que con poco sentido de la realidad. Las glándulas vaginales segregan líquido cuando la mujer empieza a excitarse, y la secreción persiste durante toda la faena. No hay un vertido concreto en el momento orgásmico femenino.

El aprendizaje de la masturbación suele hacerse en la etapa adolescente (entre los 12 y los 16 años). Los varones acceden frecuentemente a través de conversaciones con chicos mayores. Las mujeres acceden más por autoexploración, o cuando inician escarceos amorosos y sexuales con sus compañeros de juegos. No es extraño que chicas que nunca habían pensado en masturbarse, y que ni siquiera sabían que eso existía, descubran el arte tras las caricias de sus novietes, y pasen a ejercerlo, por su cuenta, con fervor.

Tengo varios casos de observación personal en que el acceso a la masturbación fue provocado en las féminas durante una agresión sexual. Uno de mis casos, Marta, una mujer de más de treinta años que consultaba por dificultad para acceder al orgasmo, había aprendido a masturbarse a los diez años, al haber sido engañada por un adulto, llevada a un quicio oscuro, y acariciada en su vulva. La situación le produjo miedo y vergüenza, pero también placer. Muchas veces olvidamos que el niño es un sujeto con capacidad para sentir placer sexual, y que, incluso sometido a agresiones sexuales, puede tener sensaciones agradables extremadamente conflictivas. Marta, a partir de ahí, se masturbó casi diariamente durante toda su vida. Su fantasía era sentirse querida y besada en la frente por un ser angelical y asexuado, que la arrullaba en una playa serena, mientras ella se masturbaba. Cuando se masturbaba ella sola, alcanzaba orgasmos esplendentes. Pero cuando intentaba relaciones con un hombre, le aparecía un intenso goce que cesaba de

forma brusca antes de llegar al orgasmo. Posiblemente como un bloqueo para evitar la **"pérdida de control"** que, inconscientemente, vivía con culpabilidad desde su primera temprana experiencia.

Como veíamos en el diálogo entre el Angel y el Oso, hay quienes aderezan la masturbación con toques de travestismo o inhalación de sustancias supuestamente excitantes. En estos casos se trata de personas que gustan de combinar diferentes **"perversiones"**, no siempre recomendables desde un punto de vista higiénico.

¿Dejan de masturbarse los varones y las mujeres que acceden a la relación de pareja? Pues no necesariamente. En varones casados la masturbación se practica en un 42 % y en mujeres casadas, en un 35 %.

Las fantasías eróticas que acompañan a la masturbación se presentan en un 64 % de las mujeres que se masturban, y en el 99 % de hombres que lo hacen. Muchas mujeres prefieren tiernas fantasías sentimentales a las eróticas propiamente dichas.

En muchos casos de observación personal, las féminas combinan la masturbación con la lectura de novelas románticas. Las mujeres suelen encontrar estrafalarias las novelas pornográficas que hacen las delicias de sus oponentes masculinos. Una mujer preferirá el erotismo emboscado, hecho de insinuaciones y dobles sentidos, antes que la intemperante descripción, con lujo de detalles en cuanto a tamaños y humedades, de las partes genitales.

Se cumple la máxima de Jardiel Poncela acerca de que las mujeres que parecen románticas son las más sensuales, las que parecen sensuales resultan las más frías y las que parecen más frías resultan las más románticas.

Pero también hay mujeres, precisamente muchas que en sus vidas públicas aparentan los mayores remilgos, que gustan de proferir interjecciones escabrosas en momentos de excitación. Tales señoras agradecen la lectura de relatos escabrosos con plétora de vocablos tales como **"polla"** y **"chochazo"**, los cuales también exigen a sus parejas en momentos de efusión.

Hay una serie de vocablos que se han propuesto como sinónimos de masturbación. Así: **"Ipsación"** de una palabra latina que significa **"uno mismo"**.

"Quiroerastia" de unas palabras griegas que significan amor con la mano.

"Onanismo" del personaje bíblico Onan, que **"esparcía su semilla por el suelo"** (como hacen muchos canarios enjaulados), aunque Onan, al parecer, lo

hacía tras el "**coitus interruptus**". El lenguaje vulgar adopta formas poco elegantes, tales como cascársela, meneársela, hacerse pajas, machacársela, tocar la zambomba, etcétera, todas ellas sexistas pues parecen aludir únicamente a la masturbación en el varón.

Cada apartado de "**perversiones**" está precedido por un diálogo entre dos personajes antitéticos, que nos sirve para subrayar cómo la realidad puede ser interpretada de maneras muy distintas. No nos afectan los hechos en sí, sino la forma cómo nosotros los vemos, como muy bien decía Epicteto, filósofo griego del siglo II A. J.C. y, además, estoico.

Mis personajes, el Ángel y el Oso, me fueron revelados mientras leía escritos relacionados con el "**nonsense**", estilo literario basado en el juego entre conceptos ilógicos, cuya cima yo sitúo en Lewis Carroll. En la revista periódica "**Madrid Cómico**" del siglo XIX se publicó este poema, paradigma también del nonsense patrio:

**Un Angel en el cielo
pidió a San Agustín un caramelo,
y un Oso en la Siberia
mordió a un viajero y le rompió una arteria.
Los ángeles y los osos
han resultado siempre fastidiosos.**

Mi sorpresa fue cuando, accidentalmente, conocí a ambos fulanos. Me los encontré en uno de mis paseos por los Pirineos leridanos. Al parecer, el Angel fue expulsado momentáneamente del paraíso a causa de su irreverencia. El problema es que, en la eternidad, el concepto de momentáneo puede ser bastante relativo. El Oso, también allí exilado, no anhela en exceso abandonar las altas cumbres, habida cuenta de que, entre los responsables del turismo ruso, no ha sido bien vista su travesura. La elección de un punto pirenaico español derivó, en el primer caso, de la relativa buena prensa de nuestro país ("**La Católica España**") entre quienes de eso entienden, y, en el segundo, del predicamento que nuestras tierras ostentan entre las

mafias rusas, verdaderos elementos de presión en esa inquietante unión de repúblicas (o lo que sea).

El Ángel y el Oso, desde su excelente punto de visión, contemplan displicentes, aunque no ajenos, lo que sucede en el mundo. La entrañable costumbre de muchos excursionistas de tirar papeles en la montaña les alcanza una cantidad de prensa que no envidiaría una hemeroteca. Para matar el tiempo discuten pacíficamente acerca de las noticias que les intranquilizan. El pacifismo, en este caso, es un tanto forzado, aunque explicable: el Oso no desea comprometer su posible ida al cielo (le encantaría conocer a San Francisco) y el Angel, bien que el Oso le disgusta por su olor y por su aspecto poco tranquilizador, no quiere cometer otra frivolidad como sería dar plantón al Oso, o tirarlo por un precipicio, como quien no quiere la cosa, empujándole disimuladamente con un ala.

1. El Angel, aunque ingenuo, es bastante rígido en cuestiones de moral. El Oso, aunque silvestre, es un posibilista escéptico, y un tanto socarrón.
2. No tuvieron reparo en hablar conmigo ni en contarme sus cuitas. La mayor parte de los excursionistas les suponen hippyes acampados, raro el Angel tan rubito y aniñado, y no menos raro, por velludo y

desaliñado, el Oso. No suelen acercárseles sino los niños, los cuales son llamados por los padres, de inmediato.

Los lugareños de los pueblos cercanos, no se acercan por las cumbres. Si los campesinos reconocieran al oso como tal, acabarían pegándole un tiro por si estaba allí respondiendo a tenebrosos planes ecológicos. Los campesinos piensan, probablemente con acierto, que se empieza soltando osos y que se acaba vacunándoles o, lo que es peor, haciéndoles lavar los pies al menos una vez por semana.

¿Tenemos derecho los médicos a actuar (como médicos) cuando somos consultados acerca de la orientación sexual de las personas?

La homosexualidad no consta como "**trastorno mental**" en las clasificaciones más empleadas: el ICE-X de la OMS y el DSM-IV de la Sociedad Americana e Psiquiatría (APA). Desapareció del DSM en 1973, al aceptar que la homosexualidad es más un estilo de vida alternativo que un estado psicopatológico.

La prevalencia se supone alrededor del 5% para los hombres, y del 1% para las mujeres.

Existen estudios acerca de una base biológica de la homosexualidad. Los datos más relevantes son:

- Niveles más bajos de andrógenos en hombres homosexuales.
- Incremento de hormona luteinizante tras la inyección de estrógenos.
- Mayor concordancia en gemelos monozigóticos.
- Marcador genético en la mitad inferior del cromosoma X.

Ninguno de estos hallazgos está contrastado y replicado en estudios distintos de los que desarrollaron sus autores.

Tanto la APA como la Sociedad Americana de Psicología han difundido sendos comunicados en los que sus socios se comprometen a no considerar la homosexualidad como enfermedad, ni a incurrir en ningún tipo de práctica destinada a modificar la orientación sexual de las personas.

¿Es la homosexualidad una conducta normal o anormal?

Cuando nos metemos en el berenjenal de hablar acerca de conductas "**anormales**", debemos definir primeramente qué entendemos por normal, y qué entendemos por anormal.

"**Normal**" y "**anormal**" pueden expresar diferentes cosas, según las personas que lo manejen. Pasa como con el concepto de "**verdad**", que también puede ser muy subjetivo. A menos que se trate de hechos incontrovertibles, cualquier acto susceptible de ser interpretado da lugar a opiniones distintas, a diferentes "**verdades**" y a diferentes "**normalidades**" según quien sea el intérprete, y según cuales sean sus ideas.

Veamos cuales son los conceptos más frecuentes de normalidad:

- Normalidad convencional. También llamada, según los autores, normalidad a priori, prefijada, establecida, concertada, etcétera. Es la normalidad "**decretada**", bien por las leyes, por las costumbres, por los

preceptos éticos o por quien disponga de poder para decretar normalidades. Los límites de la normalidad convencional son variables, según sociedades, culturas o épocas. La homosexualidad pederástica

(mariconerías con niños, vaya) en varones, por ejemplo, era bien vista en la Grecia clásica. Hoy en día los pederastas son perseguidos con saña, hasta cuando se comunican a través de Internet.

- Normalidad estadística. Es la más cómoda. Lo que haga el 66 % de una población, se considera normal. Es una "**normalidad**" útil para materias poco comprometidas: nadie se enfada si le dicen que su inteligencia

es normal. En asuntos más peliagudos, la normalidad estadística puede ser un arma de dos filos. Una estatura "**normal**" puede ser un desastre para una adolescente que quiere ser modelo. En cuestiones sexuales,

no hay quien se aclare, en parte porque no hay estudios estadísticos actualizados, y rigurosos, acerca de qué es estadísticamente normal en cuanto a comportamientos de esa naturaleza. Saber si algo es "**normal**" o

"**anormal**" desde el punto de vista estadístico, requiere que se hayan efectuado los pertinentes estudios estadísticos y sociológicos acerca de ese algo.

- Normalidad funcional. Lo que funciona bien, es normal. Este tipo de normalidad es la que se emplea, por ejemplo, en medicina. Puede ser diáfana en cuestiones concretas y muy orgánicas, como es el

funcionamiento del hígado. Pero puede llevar a discusiones similares a las que plantea la "**normalidad convencional**" cuando se trata de decidir que significa "**funcionar**" bien en cuestiones mentales y, no

digamos,

sexuales.

¿Qué es "**anormal**"?

"**Anormal**" es lo que no es "**normal**". Para saber a qué atenemos, cuando alguien dice de algo que es anormal, debería explicar muy claramente qué entiende por normal, y qué concepto de "**normalidad**" emplea.

La palabra "**anomalía**" es sinónima de anormalidad. Ambas palabras proceden del mismo vocablo griego (anomalos "**irregular**").

"**Anomalía**" es una palabra que parece más culta que "**anormalidad**", y es la que se ha empleado, hasta la saciedad, para definir conductas sexuales "**anormales**".

¿Qué es "**natural**"?

¿Es, o puede ser, la homosexualidad "**natural**"?

"**Natural**", in puribus, quiere decir "**perteneciente a la naturaleza**", pero es una palabra con muchos otros significados. **Por ejemplo:** hijo adulterino ("**hijo natural**"); espontáneo, llano, sincero ("**es natural, habla con naturalidad**"); sencillo, sin lujo ni ceremonia ("**los trató de forma muy natural**"); no extraño ni raro ("**es natural que esto ocurra**"); no censurable ni condenable ("**su conducta fue la natural en estos casos**"); normal ("**es natural que haga frío en invierno**"); propio ("**la dureza es natural en la piedra**"); instintivo ("**es natural retirar la mano ante el fuego**"); nacido en el país, indígena ("**es natural de Dinamarca**"); carácter, manera de ser ("**es de natural bondadoso**"); etcétera.

Es frecuente que ignorantes embrolladores manejen el vocablo como sinónimo de "**normal**", pero aludiendo a la primera acepción ("**perteneciente a la naturaleza**"). En cuanto a conductas sexuales, los defensores de lo "**natural**" pueden hallarse en todas las facciones. Desde quienes predicán que lo único "**natural**" es la procreación pura y dura, hasta los que designan como "**natural**" cualquier modo de solaz, basándose en que nada puede haber más "**natural**" que la forma de fornicar propia de los animales y de los sujetos de las hordas primitivas.

Otros subversivos de lo "**natural**" son esos cretinos que nos dicen que "**hay que hacer vida natural**", pero que no renuncian al coche, a los bolígrafos, al teléfono o al preservativo de caucho sintético. Son también esos que reniegan de cualquier píldora, y que cantan las virtudes "**naturales**" de las plantas (por mí, pueden prepararse infusiones de acónito o de cicuta, bellas plantas las dos, y zamparse cuantas amanitas faloides encuentren por el campo). Son, en fin, los que claman contra los abrigo de piel de foca en tanto calzan zapatos de cuero (será que las vacas son hijas de peor madre que las focas).

La llamada "**ley natural**", de "**natural**", nada. Es un invento de Sócrates, filósofo

griego empeñado en que todo quisque pasase por la piedra de una regla de conducta que él definía como universal y razonable. Su discípulo Platón profundizó aún más en esta idea, entendiendo como valiosa toda conducta sujeta a los valores absolutos de la "**ley natural**". Como que las teorías de Platón (el mundo de las ideas, o espiritual, el mundo de las cosas, o terrenal, y el alma como elemento integrador de ambos mundos) resultaban compatibles con las propiciadas por la Iglesia, acabaron siendo integradas en el humanismo cristiano. La "**ley natural**" pasaba a identificarse con los diez mandamientos.

Mayor predicamento tuvo la doctrina su discípulo Aristóteles, especialmente la demostración de la existencia de dios. Cabe decir que los conceptos de "**natural**" y "**no natural**" son cambiantes con el tiempo. Aristóteles, por ejemplo, consideraba "**natural**" que la tierra fuera el centro del Universo. También veía como "**natural**" la existencia de esclavos. Consideraba "**antinatural**" la democracia, en tanto que "**natural**" la monarquía y la aristocracia. La agricultura y la caza eran actividades "**naturales**", en tanto que el comercio y cualquier trabajo físico, plenamente "**antinatural**", no debía ser practicado por los ciudadanos libres, cuya actividad "**natural**" más apreciada debía ser únicamente la vida contemplativa y el goce de los bienes. Para hacer el trabajo, "**naturalmente**", estaban los imprescindibles esclavos.

"**Antinatural**" o "**contra natura**" se emplea cuando alguien quiere señalar alguna conducta impropia. Es curioso que no se emplee en contraposición a según qué acepciones de la palabra "**natural**". **Por ejemplo:** si alguien fuera calificado de ser "**hijo antinatural**" o "**hijo contra natura**" (queriendo indicar que no era un hijo natural) es probable que no agradeciese con fervor la pretendida lisonja.

"**Contra natura**" es la expresión clásicamente usada para definir dos pecados graves, o sea, mortales: el de bestialidad (fornicar con animales) y el de sodomía (relación libidinosa entre personas del mismo sexo). El pecado nefando más perverso debe de ser la fornicación con animales del mismo sexo, digo yo.

¿Qué es "**perversión**"?

Del latín "**pervertere**", que significa alterar el orden de las cosas. Perverso, aplicado a personas, significa "**malo**" o "**malicioso**". **Vocablos afines son:** contaminar, corromper, emponzoñar, envilecer, y otras lindezas por el estilo. Las "**perversiones sexuales**" son aquellas conductas que, cómo no, derivan de una

"**inclinación sexual antinatural**".

Ya estamos otra vez con las mismas: una "**perversión**" es algo "**antinatural**", entendiendo lo "**natural**" como lo "**normal**". Ahora bien, **¿qué concepto de "normalidad" hemos de emplear?** Si echamos un vistazo a la historia vemos que el concepto de "**normal**" más utilizado ha sido siempre el de "**normalidad convencional**", y esto, como lo "**natural**" de Aristóteles ha sido cambiante con el tiempo.

La homosexualidad, por ejemplo, ha cambiado en cuanto a su concepción social. Antes era el "**pecado nefando**" por excelencia. De hecho, así se sigue considerando en la mayor parte de las religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo, mahometismo). Pero, en el contexto laico, la homosexualidad se considera una opción más o menos respetable (el más y el menos dependerá de los límites de cada cual) y legalmente reconocida.

Los límites éticos, a pesar de su aparente inmutabilidad, son cambiantes y los marca cada sociedad. Casi siempre, cada uno de nosotros los adapta a su manera de pensar. Cuando la sociedad incorpora los límites a su legislación, más que de límites éticos deberíamos hablar de límites legales.

Es fácil darse cuenta de lo relativo de la ética, cuando vemos que, en diferentes países, se sustentan éticas distintas: no es igual la ética en un país mahometano que en uno laico, por ejemplo. Ni la ética de los serbios que la de los bosnios, ni la de los budistas que la de los testigos de Jehová.

Cualquier ciencia o materia de estudio, como la sexología, debe ser neutra desde el punto de vista ético. Los avances científicos no son buenos ni malos en sí, todo depende de para qué se usen.

Algunas de las "**perversiones sexuales**" pueden resultar muy agradables para sus iniciados. Es posible, incluso, que no hagan mal a nadie. Ahora bien, si las leyes de un determinado país prohíben hacerlo debemos respetar este marco legal, independientemente de nuestros criterios personales.

En resumen

- La homosexualidad, desde el punto de vista estadístico, es "**anormal**", pero no más que la cría del canario.

- Es "**antinatural**" en la mayor parte de las religiones derivadas del cristianismo, del judaísmo y del islamismo. Pero existe en el mundo animal, incluso entre primates. No se considera trastorno mental por la

OMS, ni por la APA (American Psychiatric Assotiation). En la APA existen secciones de psiquiatras homosexuales.

- Los médicos, como tales, no tenemos nada que decir. En el caso de que opinemos acerca de este asunto, debemos dejar claro que lo hacemos desde un punto de vista no profesional, dejando claro cuáles son

nuestras escalas de valores a la hora de emitir nuestro parecer.

La pederastia

El Angel y el Oso, en su exilio de las cumbres pirenaicas, tienen tiempo de meditar acerca de lo divino y lo humano. Hasta ellos han llegado noticias de un violador de las Baleares, para quien el fiscal solicita miles de años por haber violado 738 veces a la hija de su compañera. No menos interesantes son las noticias acerca del caso de perversión de menores en Sevilla.

OSO: Curioso oficio, ese de fiscal. Tener que andar contando las fornicaciones del infame padre adoptivo.

ANGEL: No vaya a creer que asistía como espectador privilegiado. La cuenta procede de un sencillo cálculo aritmético, habida cuenta que, a lo largo de ocho años, el incontinente y lúbrico tutor abusó de la niña dos veces por semana, aprovechando la hora de la siesta, a mayor abundamiento.

O: Es lo que se llama un hombre metódico y de costumbres regulares. Son temibles estos pediatras.

A: ¡Por Dios Bendito! Pederastas, es la palabra adecuada, y pederastia, el vicio. Los autores más conspicuos escriben también paidofilia o pedofilia.

O: Suena bastante mal.

A: Como cuadra a una perversión tan repulsiva.

O: No sé por qué me viene a la mente Michael Jackson.

A: Pobre desteñado. Según él dice, únicamente solicitaba dormir con efebos para protegerles en caso de sueños terroríficos. Sus palpaciones perseguían únicamente reconocimientos o medidas.

O: Los males de la modernidad.

A: No crea. Entre los romanos, que eran bastante calamitosos, los hijos de los esclavos acababan con frecuencia dedicados a la prostitución pederástica. Recibían nombres curiosos, que en latín parecen inofensivos, pero

cuya traducción sonrojaría a un pirata borracho. Los "**fellatores**", por ejemplo, se especializaban en succionar, no me pregunte usted qué. Niños esclavos para uso y consumo de anormales los ha habido en todas las

épocas. Hasta algún rey, Enrique IV de Francia por ejemplo, tenía una bien provista escuadra de "**mignons**" para su personal tenencia y execrable dis-frute.

O: El sujeto detectado en Mallorca empezó a toquetear a la niña cuando ésta tenía seis años, y a violarla por completo a partir de los siete.

A: Típico caso de marginación, ignorancia y miseria.

O: Cierto. La gente de mayor posición, estudios y posibles, hacen las cosas mucho mejor. Acuden a Tailandia a través de lujosas agencias de viajes. Allí, las pequeñas, por un módico precio, están disponibles para este

tipo de ejercicios, y sin riesgo de que el libertino infrinja retrógradas leyes, ni de que fiscales marisabidillos efectúen cálculos arriesgados.

A: Usted sí que hace cálculos arriesgados. Bien es verdad que los viajeros son gente de posición y medios. Pero las muchachas tailandesas siguen siendo el fruto de la ignorancia y la miseria, lo que equilibra la balanza.

El pecado original iguala a todos los humanos en cuanto a pecaminosos y condenables.

O: Pues vaya y cuénteselo a las niñas, que estarán muy contentas.

A: Detecto cierta sorna en sus palabras.

O: ¡Por Dios! Nada más lejos de mi intención. **¿Estos pecados son más pecado**

con niñas o con niños?

A: El pecado es el mismo, si bien hay extremistas entre nuestras filas que todavía no lo ven claro. Los colegios religiosos de bien, por ejemplo, siguen manteniendo separación de sexos. Es muy probable que consideren

más pecado los tocamientos cuando los sexos son distintos...

O: ¿O sea que los pederastas que participaban de los favores de los niños chaperos de Sevilla pecaban igual que si hubiesen actuado con niñas?

A: Lo mismo. Recuerde lo que le decía de los niños esclavos. Ahora la iglesia no admite la esclavitud (la dejó de permitir el siglo pasado) y los niños, al menos, cobran.

O: Exquisito “aggiornamiento” eclesial. **El siglo pasado fue la revolución:** dejaron de castrar a los niños cantores del Vaticano, prohibieron la esclavitud, admitieron que las mujeres tenían alma...

A: Es probable que ahí se precipitaran.

La pederastia

La pederastia, también llamada pedofilia de unas palabras griegas que significan "**tendencia a los niños**"), supone la existencia de actividades sexuales con niños y niñas prepúberes (generalmente de 13 o menos años de edad). Para que el trastorno se considere como tal, el individuo que lo sufre debe tener, al menos, 5 años más que el niño. En Estados Unidos se considera que alguien puede ser pederasta a partir de los 16 años (mayoría de edad penal en la mayor parte de los estados).

No se trata de una perversión moderna. En la Grecia clásica era frecuente el contacto homosexual de varones con prepúberes. En el imperio romano, los hijos de los esclavos podían ser destinados al uso pederástico, y recibían nombres tales como "**pueri meritorii, ephebi, concubini, etcétera**" o "**fellatores**" si se especializaban en una determinada práctica.

Los pederastas suelen "**especializarse**", pues les gustan niños o niñas de determinadas franjas de edad. Unos, preferirán niñas, cuyas edades más buscadas están entre los 8 y los 10 años. Otros, buscarán niños, los cuales son seleccionados de mayor edad. También las actividades de los pederastas son variables: los hay

que se limitan a desnudar a sus víctimas y acariciarlas. Otros, efectúan actos de sexo oral, anal o vaginal, bien como agentes bien como receptores.

No es extraño que los pederastas pillados o denunciados, busquen excusas acerca de sus intenciones. Pueden explicar que sus acciones tenían "**valor educativo**", "**moralizante**" o que las caricias, casuales, estaban hechas "**sin malicia**". No es extraño que se escuden también en que el niño es "**sexualmente provocativo**", y que "**uno no es de piedra**".

No todos los casos acaban en sadismo o en la muerte del niño. Pederastas hay que colman a los niños de atenciones, con el fin de ganarse su "**complicidad**". Los casos de pederastia con sadismo, deben considerarse como una complejidad, el sadismo, añadida.

Es relativamente frecuente que los pederastas victimicen a niños y niñas de su familia, ahijados o vecinos. También lo es ver casos de preceptores con sus alumnos, especialmente en internados. Muchos de ellos amenazan a sus víctimas con la finalidad de que callen. La amenaza más sutil, y, al mismo tiempo más cruel, es hacer creer al menor que él también es culpable, o que nadie le va a creer si el asunto se sabe. Especialmente dolorosos son los casos en que el adulto abusa de su condición o de su profesión: padres con sus hijos o hijas, educadores con sus alumnos, entrenadores deportivos con sus jóvenes pupilos...

Un punto espinoso: el menor puede tener sentimientos ambivalentes. Su sexualidad puede haber sido despertada, y haber percibido sensaciones de placer durante los actos de abuso. Ello añade ansiedad, sentimientos de culpa y probables trastornos sexuales de cara a la vida adulta.

Los avances permiten que los pederastas desarrollen mejores técnicas: a través de Internet es posible acceder a material pornográfico pedofílico, e incluso intercambiar o comerciar con niños. También es posible contactar con agencias que permiten adoptar niños del tercer mundo, a cambio de dinero y sin hacer demasiadas preguntas.

La pedofilia parece un trastorno típico de varones: un 90 % de abusos sexuales son cometidos por hombres. Muchos pederastas son incapaces de mantener relaciones sexuales con personas adultas. Se ha observado también que muchos de ellos creen, de forma sincera aunque errada, que "**es correcto mantener relaciones sexuales**

con un niño si él está de acuerdo".

Sabía Ud. que...

- Desde los años sesenta se intenta emplear la castración para el tratamiento forzoso de pederastas, pero al menos un tercio de los castrados quirúrgicamente siguen siendo capaces de realizar actos sexuales.
- La "**castración química**" con sustancias que bloquean la producción de hormonas sexuales parece útil en pederastas que, aún teniendo un elevado impulso sexual, no tienen personalidad psicopática ni antisocial.
- Ciertos fármacos antidepresivos causan disminución del impulso sexual, por lo que también pueden ser empleados con éxito en algunos de los casos.
- Los tratamientos farmacológicos deben ser complementados con tratamientos psicológicos, en los que se adiestra a los pederastas acerca de las responsabilidades que se derivan de sus conductas sexuales desviadas.

Cada apartado de "**perversiones**" está precedido por un diálogo entre dos personajes antitéticos, que nos sirve para subrayar cómo la realidad puede ser interpretada de maneras muy distintas. No nos afectan los hechos en sí, sino la forma cómo nosotros los vemos, como muy bien decía Epicteto, filósofo griego del siglo II A. J.C. y, además, estoico.

Mis personajes, el Ángel y el Oso, me fueron revelados mientras leía escritos relacionados con el "**nonsense**", estilo literario basado en el juego entre conceptos ilógicos, cuya cima yo situé en Lewis Carroll. En la revista periódica "**Madrid Cómico**" del siglo XIX se publicó este poema, paradigma también del nonsense patrio:

**Un Angel en el cielo
pidió a San Agustín un caramelo,
y un Oso en la Siberia
mordió a un viajero y le rompió una arteria.
Los ángeles y los osos**

han resultado siempre fastidiosos.

Mi sorpresa fue cuando, accidentalmente, conocí a ambos fulanos. Me los encontré en uno de mis paseos por los Pirineos leridanos. Al parecer, el Angel fue expulsado momentáneamente del paraíso a causa de su irreverencia. El problema es que, en la eternidad, el concepto de momentáneo puede ser bastante relativo. El Oso, también allí exilado, no anhela en exceso abandonar las altas cumbres, habida cuenta de que, entre los responsables del turismo ruso, no ha sido bien vista su travesura. La elección de un punto pirenaico español derivó, en el primer caso, de la relativa buena prensa de nuestro país ("**La Católica España**") entre quienes de eso entienden, y, en el segundo, del predicamento que nuestras tierras ostentan entre las mafias rusas, verdaderos elementos de presión en esa inquietante unión de repúblicas (o lo que sea).

El Ángel y el Oso, desde su excelente punto de visión, contemplan displicentes, aunque no ajenos, lo que sucede en el mundo. La entrañable costumbre de muchos excursionistas de tirar papeles en la montaña les alcanza una cantidad de prensa que no envidiaría una hemeroteca. Para matar el tiempo discuten pacíficamente acerca de las noticias que les intranquilizan. El pacifismo, en este caso, es un tanto forzado, aunque explicable: el Oso no desea comprometer su posible ida al cielo (le encantaría conocer a San Francisco) y el Angel, bien que el Oso le disgusta por su olor y por su aspecto poco tranquilizador, no quiere cometer otra frivolidad como sería dar plantón al Oso, o tirarlo por un precipicio, como quien no quiere la cosa, empujándole disimuladamente con un ala.

El Angel, aunque ingenuo, es bastante rígido en cuestiones de moral. El Oso, aunque silvestre, es un posibilista escéptico, y un tanto socarrón.

No tuvieron reparo en hablar conmigo ni en contarme sus cuitas. La mayor parte de los excursionistas les suponen hippyes acampados, raro el Angel tan rubito y aniñado, y no menos raro, por velludo y desaliñado, el Oso. No suelen acercárseles sino los niños, los cuales son llamados por los padres, de inmediato.

Los lugareños de los pueblos cercanos, no se acercan por las cumbres. Si los campesinos reconocieran al oso como tal, acabarían pegándole un tiro por si estaba allí respondiendo a tenebrosos planes ecológicos. Los campesinos piensan, probablemente con acierto, que se empieza soltando osos y que se acaba

vacunándoles o, lo que es peor, haciéndoles lavar los pies al menos una vez por semana.

NECROFILIA

Nuestros amigos, el Angel y el Oso, desde su mirador pirenaico, han atrapado un ejemplar del ABC. En el juicioso y grave diario aparece una noticia acerca de un profanador de tumbas, sorprendido en el preciso momento de beneficiarse el cadáver de una señora fallecida de cáncer, que, al parecer, era su amor platónico de toda la vida.

Oso: Ilústreme Vd., Señor Angel. Me parece una solemne estulticia lo de ayuntarse con un cadáver. Animal como soy, me excitan mucho los preliminares con una hembra en celo. Más que nada, correr tras ella para

agenciármela antes de que se le acabe el celo, o de que aparezca algún otro oso más hábil que yo en la tarea de matar congéneres sin perder de vista el rastro de la osa. La coyunda con una osa muerta me parecería

nada excitante, amén de que los muertos, como decía Jardiel Poncela, son gente fría y algo estirada.

Angel: Como espíritu puro no tengo experiencia personal. Pero como custodio de humanos, no me extraño de nada. Algunos de ellos resultan muy penosos y pecadores. Y si, encima, el pecado consiste en hacer

porquerías de ese calibre, no le digo lo mal que se lo pasa el Angel, obligado a permanecer sobre el hombro derecho del concubitario fiambbrero. Bien es verdad que el cuerpo sin alma es menos, digamos,

profanable. Pero no deja de ser un acto deleznable, máxime cuando dicho cuerpo volverá por sus fueros el día de la gloriosa resurrección de la carne.

O: Leí, no hace mucho, que un celador hospitalario rumano, en funciones de trabajo en un mortuorio, recibió el susto de su vida cuando, en el trance de cohabitar con el supuesto cadáver de una hembra de buen ver, ésta

despertó en pleno himeneo. Los gritos que dio ella, cataléptica que no muerta, fueron moco de pavo ante los que dio el infame conserje al ver que el fúnebre objeto de sus afanes se levantaba del mármol. En muchos

años de celo en el depósito, jamás muerta alguna había quebrado la paz de sus lúgubres, aunque exquisitos, desahogos.

A: Cierto. La familia de la ex difunta perdonó al ordenanza, pero el peso de la ley cayó sobre él.

O: Aparte de que, por años que pasen, difícilmente se le volverá a reanimar el instrumento fornicatorio. Sospecho que cada vez que se encuentre en funciones se reavivará el pánico cervical.

A: Y más en esas tierras vampíricas. Volviendo al necrófilo del ABC, el severo periódico insiste en lo del “amor platónico”, lo cual, probablemente, quita hierro al pecado. Aparte de que el sabio mandamiento de la ley

no habla para nada de cadáveres. Lo que prohíbe es la fornicación, que se entiende es cosa de vivos.

O: De según qué vivos, oiga. Mira que es triste tener que leer acerca de quien se abarragana hasta con las muertas, mientras que algunos pasamos las penas del purgatorio para disponer de alguna viva...

NECROFILIA

La necrofilia, de unas palabras griegas que significan atracción por la muerte (o por los muertos) es una perversión sexual consistente en hallar el máximo placer, cuando no el placer exclusivo, haciendo los tocamientos y fogosidades con personal ya fallecido. La definición estricta sería que necrofilia es la excitación sexual provocada por la contemplación, el contacto, la mutilación o la evocación mental de un cadáver.

La necrofilia propiamente dicha es la que aparece realizando la conjunción cadavérica por las vías naturales, y también analmente, con cadáveres previos y apetecibles (para el necrófilo). Puede ser ocasional, cuando alguien muy desesperado coincide con un cadáver que le atrae y hace lo que puede con él. Es sádica cuando la previa es matar al oponente, para copular post-mortem con su cuerpo.

Los casos de necrofilia, ampliamente descritos por los expertos en medicina legal, incluyen copulaciones con cadáveres de niños de pocos meses, hasta ancianos o

ancianas de más de setenta años de edad. El trágico "**violador de Lesseps**" en Barcelona (1999) violentó, mató y copuló con varias ancianas de más de 85 años. La última de ellas a los dos días de salir de la cárcel por buena conducta, tras haber pasado unos doce años en ella por travesuras idénticas.

Existe una "**necrofilia de guerra**" entre los pueblos primitivos. La violación de las mujeres muertas, o de hombres, sería una actividad trivial entre ciertas tribus nómadas del norte de África en tiempos antiguos. Claro que, más recientemente, se han visto cosas muy similares en las guerras de los Balcanes europeos, y, probablemente, en cualquier guerra. Entre los Kimbamba de África está permitido que el novio, si se le muere la novia durante la boda, copule con el cadáver para celebrar como Dios manda la fiesta nupcial; las canciones indígenas aluden alborozadas a gozosos embarazos después de la muerte.

¿Cómo es que los pervertidos necrofílicos hallan apetitoso un cadáver?

Veamos: los cadáveres presentan tres características poso golosas:

1. La frialdad.
2. La inmovilidad.
3. El mal olor.

La primera de ellas no siempre es despreciada. Un comisario de policía español al que oí por la radio, decía que uno de sus recalcitrantes necrófilos, al ser preguntado por el tema, respondía: "**Usted no sabe, señor comisario, lo excitante que es la dulce frialdad de la muerte**". El comisario aseguraba que ni sabía, ni sabría nunca.

Estas condiciones son las que excitan a algunos degenerados, lo que les convertiría en algo así como fetichistas, o masoquistas- fetichistas.

Algunos necrófilos se aparean únicamente con partes del cadáver que, previamente, disecan. Un vagabundo madrileño, en 1999, fue detenido tras haberse cargado unos cuantos colegas del mismo sexo. Unas partes se las comía, por ejemplo, los genitales, mientras que las cabezas las guardaba para copular oralmente introduciendo su pene por las bocas del patético despojo hasta que la podedumbre le aconsejaba tirarlas al contenedor de basura. Cuando, detenido, se le preguntó por sus motivos para el canibalismo, dijo en tono exculpante: "**Lo hice porque tenía**

hambre". Por lo visto, también iba algo salido.

El carnicero de Rostov, ajusticiado en la década de los 90 en Rusia tras diecisiete años de tareas y 50 muertos entre niños y niñas, se masturbaba mientras estrangulaba o acuchillaba a sus víctimas, y llegaba al orgasmo en el momento en que éstas exhalaban el último suspiro. El muy degenerado cortaba algunas partes de sus cuerpos, sobre todo los genitales, que después deglutía en bocadillos.

El Dr. Hannibal Lecter, el interesante protagonista de "**El silencio de los corderos**" no es un necrófilo propiamente dicho sino un sádico de la peor especie, que goza deglutiendo pedazos de sus víctimas mientras éstas están aún vivas y tienen que mirarle mientras él se dedica a tan reprobable menester.

Biografía

Alicia Gallotti: fue periodista, escritora y articulista durante más de diez años de la revista *Playboy*. Es especialista en temas vinculados con las relaciones de pareja, y actualmente colabora en diversas publicaciones femeninas españolas, en las que aborda temas sexuales desde su enfoque práctico y psicológico.

Kama-Sutra para la mujer

Este libro ayuda a conocer los secretos del desconocido y complejo universo de la sexualidad femenina, sin tabúes ni falsos mitos. Acompañado de numerosas ilustraciones, abarca todos los temas que interesan a quienes deseen disfrutar de un erotismo plenamente imaginativo. Para que ella se lance con libertad a conocer su cuerpo y él comprenda las claves para estimularla hasta el máximo grado de excitación. El mapa erógeno de la mujer

- Lo femenino como identidad
- El arte de excitar a una mujer
- Las claves para ser un mejor amante
- La importancia del clítoris
- Fantasías
- La primera vez

- Embarazo y sexo
- Los problemas sexuales más frecuentes.

Una obra directa y concisa, imprescindible para llegar a ser un mejor amante.

INTRODUCCIÓN

Hace ya varias décadas que las mujeres iniciaron una verdadera «revolución», reclamando el derecho a disfrutar libremente de su sexualidad y, sin embargo, pese a los grandes cambios sociales que las han llevado a avanzar en todos los aspectos, el erotismo para muchas sigue siendo una esfera limitada.

Esto sucede porque a veces resulta imposible desvincular el goce sensual del amor pero, si bien es cierto que las emociones y la proximidad afectiva son importantes, también lo es la pasión, ya que se puede sentir atracción física al margen de otros sentimientos. Asimismo, según la edad, los prejuicios o la educación restrictiva siguen pesando demasiado.

Mientras el hombre acepta sin problemas este aspecto de su vida, estimulado por la sociedad, la asignatura pendiente de la mujer de este nuevo siglo es comprender que sus Instintos sexuales son naturales, por lo que deben no sólo no reprimirlos, sino disfrutarlos plenamente. Sentirse atraída y excitada por un hombre y gozar de la sensualidad no es libertinaje sino auténtica libertad que, si la mujer la vive sin culpas ni vergüenza, le procurará verdadero placer en todas las esferas, emocional, física y psicológica.

Cuando dos personas se funden en una relación sexual apasionada y se lanzan al juego del amor, dándose goce mutuamente, crean juntas una de las más bellas y puras situaciones que podemos experimentar. El universo de los sentidos es una fuerza natural e insoslayable que todas las mujeres pueden y merecen alcanzar para llenar su vida de riqueza sensorial y plenitud.

HACIA UN PLACER MAYOR

**Cada mujer es un nuevo
territorio sensual a explorar**

**y sólo ella debe decirle
insinuarle al hombre cuáles
son sus secretos para así**

En la medida en que durante siglos la sociedad ha reservado a la mujer sólo el papel reproductor, su sexualidad se ha visto limitada. Por esta razón el erotismo femenino se convirtió en algo inexplorado incluso para ella, mientras que los hombres daban por sentado que lo que les resultaba placentero a ellos era suficiente. Lo cierto es que la mujer es un universo sensual infinitamente más complejo que el del hombre y descubrirlo es una experiencia apasionante para ambos sexos. Pero, antes de poder compartir su riqueza erótica, es preciso desinhibirse y lanzarse con gozo a conocer el cuerpo, aprendiendo qué estímulos lo despiertan y le dan placer. Luego, ella podrá guiarlo a él para aumentar la intensidad de sus relaciones sexuales. A veces, por desconocimiento o falso pudor, la mujer cree que carece de deseo o no está bien dotada para el sexo y teme confesarlo ante sí misma o a su amante. Pero en la mayoría de los casos lo mejor es precisamente descubrir las claves que la lleven a disfrutar del erotismo. Cada mujer es un nuevo territorio sensual a explorar y sólo ella debe decirle o insinuarle al hombre cuáles son sus secretos para así poder recibir y dar placer. Aprender a hacerlo con espontaneidad, sola y en compañía, evitando fijar reglas previas resulta estimulante y conduce a la excitación natural para alimentar la sensualidad y alcanzar la cima del clímax, ya que la libido eleva su caudal si se la nutre de erotismo y la sexualidad crece cuanto más se ejerce y a medida que aumenta la experiencia sensorial. Despojarse de falsos tabúes y aceptar el sexo como algo positivo constituye un buen punto de partida. El camino es disponerse con naturalidad al juego de seducir y ser seducida aceptando el excitante desafío que esto supone para los amantes. Así, poco a poco, la intensidad que se obtenga será cada vez mayor y la esfera sexual tan imprescindible de colmar como cualquier otra necesidad se irá incorporando a la vida de ella, que notará cómo incremento su equilibrio y poder recibir y dar placer a plenitud a medida que recibe satisfacción.

LA PSICOLOGÍA DEL SEXO
**La mujer ansía ser perfecta y
si no responde exactamente a
las pautas establecidas, siente**

una baja autoestima.

La visión y la actitud ante la vida varían mucho según la persona; del mismo modo, suelen ser diferentes entre la mujer y el hombre, lo que se refleja especialmente en las relaciones sexuales. Para que ella muestre una disposición positiva hacia el sexo, por más desinhibida que sea, si no se siente deseada y estimulada por el hombre, su instinto se retraerá. En efecto, debido a la disparidad de valores culturales entre ellos, la mujer tiende a creer que si no se la requiere es porque no resulta lo bastante atractiva o no es una buena amante. Todo esto influye inevitablemente en su conducta erótica. Su libido acostumbra a disminuir influenciada por una sociedad tan competitiva como la actual, que da tanta importancia al modelo estético, ya que la mujer ansía ser perfecta y, si no responde con exactitud a esa pauta, su autoestima decrece. Es importante tener claro que, por una parte, también los hombres sienten inseguridad en la intimidad y, por otra, que la atracción que ella les despierta no depende exclusivamente de la perfección de su cuerpo, sino que la sensualidad es una suma de factores en la que juega un papel primordial cierta química inexplicable. Si bien a ella un hombre puede parecerle muy atractivo, no siempre se trata de algo físico porque las mujeres emocionalmente maduras suelen inclinarse hacia el conjunto de la personalidad; los hombres pocas veces logran comprenderlo. Contra lo que ellos pueden suponer, la mujer no va en busca del amante más experto sino de aquel que al hacer el amor la haga sentirse de verdad deseable. Igualmente, la sensibilidad femenina advierte cuando él va a los estímulos fáciles con la idea fija de la penetración sin atender a sus deseos, lo que hace que ella se inhiba y deje de participar. Para disfrutar realmente de la sensualidad no es posible dejar de lado ciertos aspectos psicológicos concretos, ya que después de un día difícil en el hogar o en el trabajo, si se está cansada y colmada de tensiones, es raro tener una buena disposición para el sexo; lo mismo sucede si se está pasando una temporada de estrés o de conflictos emocionales.

**El dialogo franco y abrirse a
la imaginación y la fantasía
son los elementos ideales
para crear un clima propicio
a la intimidad.**

CLIMA DE INTIMIDAD

La sexualidad femenina tiene un lento despertar y necesita ser estimulada durante, un tiempo más prolongado.

Disponerse al diálogo franco y abrirse a la imaginación y la fantasía son los elementos ideales para crear un clima perfecto para la intimidad entre amantes. Cuando dos personas se dejan llevar por el goce de los sentidos, nace entre ellas una complicidad natural propicia al juego erótico.

La sexualidad femenina tiene un lento despertar, necesita ser estimulada durante un tiempo más prolongado, por eso la complace estar en brazos del hombre sensible, que respete su ritmo hasta que surja la pasión.

Si se permite a los cuerpos responder con libertad a sus deseos, abrazarse y estimularse sin que se interponga la urgencia del orgasmo, éstos disfrutan a cada instante de todas y cada una de las estaciones del placer, demorándose en lo que mayor goce produzca.

Este clima de Intimidad crece arropado por estímulos exteriores tales como una temperatura grata, un ambiente perfumado de incienso o iluminado con velas aromatizadas... Todo esto contribuye a que los amantes se distiendan y se predispongan positivamente a disfrutar el uno del otro.

Cada uno de los sentidos es importante en el momento de la pasión: el color de las prendas de la ropa interior o de las sábanas y de otros elementos decorativos excitan el mundo sensorial, tan alerta cuando late el deseo.

Como toda ceremonia, el sexo requiere de un escenario y unos ritos que lo enriquezcan, al que se le pueden ir añadiendo ingredientes cada vez más excitantes para no caer en la monotonía. Paulatinamente nace una cultura íntima entre los amantes que, a medida que crece el conocimiento mutuo, se sienten más libres y erotizados en cada nuevo encuentro.

Además de la piel que se despierta con caricias, besos y roces que son en sí mismos mensajes de deseo, la voz constituye un vehículo de gran sensualidad porque él y ella disfrutan al crear un lenguaje propio y único que acrecienta su pasión hasta límites desconocidos.

La mujer y el hombre no se expresan sensualmente de la misma manera. Por ello la intimidad compartida es la mejor aliada para que se conozcan y adquieran

confianza en sus juegos eróticos, mimando sus sentidos y, sobre todo, diciéndose qué desean dar y recibir para sentir el máximo placer sexual.

EL MAPA SEXUAL FEMENINO

El aparato genital de las mujeres está en su mayor parte oculto, salvo la vulva, que tampoco está a la vista, pues se encuentra en el interior de los muslos, entre el pubis o monte de Venus y el perineo; el vello púbico, a su vez, esconde los labios mayores y menores, el clítoris, el orificio urinario y la entrada a la vagina. Su ubicación frena el conocimiento que las propias mujeres tienen de sí mismas. Para familiarizarse con los genitales bastará mirarlos con la ayuda de un espejo y ver cómo es la vulva, qué textura y grosor tienen los labios exteriores e interiores, de qué tamaño y forma es el clítoris y el capuchón que lo cubre, así como descubrir el color, tacto y temperatura de esa zona íntima. Algunas mujeres se excitan viéndola, lo que es completamente natural y placentero pero, sobre todo, conocerse a fondo es el primer paso hacia una sexualidad sana y gratificante.

LO FEMENINO COMO IDENTIDAD

Además de ser un poderoso reclamo erótico, el vello que recubre el monte de Venus y los labios mayores de la vulva tiene la función de proteger la delicada anatomía de los genitales femeninos. La piel de estos labios carnosos es similar a la de todo el cuerpo; miden unos 7 u 8 centímetros de longitud. Los labios menores son alargados -a veces muy pequeños, otras tan grandes que asoman por entre los exteriores-y su tejido es mucho más delicado y de un tenue color rosado. Son muy sensibles a la excitación manual, de ahí su importancia en la sexualidad. Estos labios menores convergen en el clítoris.

Los flujos lubricantes que segregan las glándulas de la zona genital femenina son los responsables de su olor característico que, con frecuencia, resulta de gran erotismo para el hombre; en cambio a muchas mujeres les provoca inseguridad por temor a que resulte desagradable. En su entrada, la vagina está cubierta por una fina membrana, el himen, que la cierra parcial o totalmente. La idea de que éste se conserva entero en las mujeres vírgenes, no es más que uno de tantos mitos populares. En realidad, el himen, que es muy elástico, se mantiene en algunas mujeres activas sexualmente mientras que a otras que nunca han practicado el coito

se les puede romper de forma accidental, dada su fragilidad.

La parte interior de la vagina tiene forma de canal y puede medir entre 9 y 12 centímetros de largo. Sus paredes se rozan, salvo al dilatarse durante el acto sexual. Es una zona húmeda, cálida y extraordinariamente flexible para permitir la penetración, o el momento del parto, Ya que durante el mismo llega a distenderse hasta alcanzar casi 12 centímetros de diámetro.

Otros órganos geniales internos son los ovarios, que producen óvulos durante la edad fértil y segregan las hormonas que confieren los aspectos propios de la femineidad. Por medio de las trompas de Falopio.

Algunos sexólogos sostienen que en la pared frontal interior de la vagina hay una zona erógena, denominada el punto G, muy sensible a la estimulación y capaz de llevar al clímax. No obstante, esta idea no está del todo clara, y muchas mujeres no la descubren nunca.

La idea de que el himen se conserva entero en las mujeres vírgenes no es más que uno de tantos mitos populares.

El himen es igual en todas las mujeres. Lo cierto es que éste es diferente en cada cuerpo, desde el color del vello del pubis hasta la forma de los labios y el clítoris, la profundidad y diámetro del canal vaginal, así como la pigmentación que le da el color a la piel de toda la vulva.

El útero puede palparse si se introducen los dedos hasta el fondo de la vagina, y también el pene de un hombre

lo toca si es de la suficiente longitud o si el canal vaginal es corto.

EL CLIPTORIS

Un ligamento corto une el hueso pélvico con una protuberancia carnosa, que suele compararse con un pequeño pene, llamada clítoris, quedando éste casi escondido entre los labios menores de la vulva. La porción que permanece a la vista es el glande, de consistencia flexible y de color rosado. Por su vulnerabilidad está protegido por una membrana o capuchón que cumple funciones parecidas a las del prepucio.

Al igual que el falo, el clítoris tiene en su interior un tejido esponjoso y eréctil que

se llena de sangre durante la excitación. Por eso aumenta de tamaño al ser estimulado y presiona la vagina durante el coito, favoreciendo que durante la penetración crezca la sensibilidad vaginal.

En cada mujer el clítoris tiene una forma y tamaño distintos. Durante mucho tiempo se consideró que la longitud de este órgano era de unos 3 centímetros, pero se ha descubierto que llega a medir hasta 10. Su función es dar placer sexual a la mujer y que ésta, a diferencia del hombre, pueda ser multiorgásmica.

SU IMPORTANCIA EN LA SEXUALIDAD FEMENINA

El clítoris constituye una fuente inagotable de placer sexual para la mujer y resulta prácticamente imposible que alcance altos niveles de excitación o llegue al orgasmo si se deja de lado este punto erógeno. Es ella quien, de forma natural y desinhibido, debe comunicar al amante de qué modo disfruta más, ya que, por su delicadeza, una fricción demasiado ruda o los movimientos mecánicos en este punto, en lugar de excitarla, pueden terminar insensibilizando la zona. También es importante la lubricación -con saliva o con el propio jugo vaginal-antes de iniciar los roces para que la ola de gozo aumente.

Si la mujer sabe guiar al amante enseñándole cómo logra mayor disfrute, mediante la estimulación manual u oral en el clítoris y la frecuencia Y velocidad con que desea recibirla, así como en qué postura es posible excitarle durante la penetración, el goce de ambos será más pleno.

CÓMO ESTIMULARLO PARA DESPERTAR EL PLACER

Toda mujer ansía que el acercamiento a su clítoris sea suave, yendo y viniendo por la vulva, Paseándose lenta y apasionadamente por la zona que lo rodea y que, poco a poco, el contacto se vaya intensificando para que el deseo crezca a medida que aumentan los estímulos.

El clítoris es una fuente inagotable de placer sexual para las mujeres.

Cuando una mujer disfruta con la estimulación del clítoris mantiene los ojos cerrados, la boca abierta, y su cuerpo se contrae en espasmos involuntarios, algunas también gimen. Pero si en algún momento se apartan significa que ya no disfrutan de la excitación y sus sensaciones son dolorosas o poco agradables.

En la mayoría de los casos, solamente excitando este sensible órgano, principal responsable del goce femenino, las mujeres alcanzan el clímax. Sin embargo, él puede hacer que el placer crezca aún más enervando al mismo tiempo los pezones, recorriendo acariciante los contornos del ano, introduciendo un dedo en la vagina, humedeciendo con saliva sus dedos para lubricar hasta los más recónditos pliegues de la vulva y el propio clítoris, así como otros puntos que hagan subir la temperatura y el deseo según lo requiera cada temperamento y cuerpo femeninos.

Durante la penetración, para que el coito sea pleno para ambos, el clítoris debe continuar siendo excitado, al estar en contacto y frotarse contra el hueso pélvico o el pene, o si el hombre o ella misma lo acarician.

La estimulación del clítoris

no tiene por qué tener como único objetivo que la mujer esté preparada para la penetración o que llegue al orgasmo, conviene tomarlo como uno más de los muchos juegos eróticos preliminares para enriquecer la sensualidad y aumentar la sensibilidad y la confianza entre los amantes.

EXCITACIÓN

La respuesta al estímulo sexual comienza en la mente y se va trasladando a los sentidos, que dan claras señales a través de los cambios que se reflejan en el cuerpo. El ritmo de la respiración se acelera al igual que el pulso y los latidos del corazón, y la piel se enciende al activarse la circulación sanguínea. Desde ese instante, las respuestas fisiológicas son múltiples: los labios toman una coloración más subida, las pupilas se dilatan y los pezones se endurecen y se tensan; la piel se cubre de gotitas de sudor por el aumento de la temperatura corporal.

Poco a poco se va perdiendo el sentido de la realidad porque la mente está completamente concentrada en los estímulos sexuales que recibe. Aumenta la turgencia de los pechos y la mujer siente crecer el deseo a medida que los dedos rozan la vulva por encima de la ropa y los fluidos vaginales comienzan a humedecerla. Los labios menores y mayores de la vulva se hinchan y su tonalidad

se vuelve más intensa. Más lento en reaccionar, el clítoris se endurece y crece a medida que aumenta la excitación. Los besos, chupeteos y mordiscos leves en los pezones transmiten sensaciones placenteras que van creciendo con las caricias directas en el clítoris con los dedos o la lengua.

Cada mujer tiene un perfil erótico que marca el tiempo de estímulo más o menos prolongado necesario para estar completamente excitada, desear la penetración o alcanzar el orgasmo; puesto que no hay reglas fijas, es el amante quien deberá ir descubriéndolo por sí mismo o guiado por ella.

EL ARTE DE EXCITAR A UNA MUJER

Por más experiencia sexual que tenga un hombre, siempre hay algo que puede aprender sobre cómo excitar a una mujer, ya que no todas reaccionan de la misma manera a los estímulos y tampoco es posible despertar su deseo repitiendo caricias que en ocasiones anteriores han sido placenteras. En cada nuevo encuentro, él debe aprender a leer las señales que emite el otro cuerpo.

La excitación no es sólo un proceso mecánico de estimulación de las zonas erógenas, sino que para ellas tiene mucha importancia la esfera emocional y el ambiente erótico en que se da la relación sexual. Aunque hay puntos recónditos especialmente sensibles a la sensualidad, que envían al cerebro las señales que indican el deseo, las zonas erógenas primarias son las que estimulan la libido y están en los genitales. Al estallar las chispas del erotismo todo el cuerpo se vuelve receptivo.

La lengua y las yemas de los dedos detectan el ardor que invade las zonas de sensibilidad distinguiendo, como verdaderos censores, las reacciones que provocan y dan

Por más experiencia sexual que tenga un hombre, siempre hay algo que puede aprender sobre el arte de excitar a una mujer.

Lo ideal es que ella diga abiertamente qué es lo que le da más placer, pero si no se atreve puede guiar la mano de él hacia la zona que desea que le estimule y que ambos disfruten de ello. El amante no es un adivino y la sexualidad femenina es intensamente compleja.

Placer: Desde el clítoris el goce se extiende en olas concéntricas hasta el cerebro;

si las caricias se reparten por todos los puntos álgidos, van despertando la alta sensibilidad femenina. Así sucede con el lóbulo de la oreja, el cuello, la nuca, el hueco de las axilas y los lados del cuerpo próximos al nacimiento de los senos, al igual que el ombligo, Ya que todos ellos son precisamente los centros que más rápido responden a la estimulación.

El suave contacto con el interior de los brazos y muslos, coxis, caderas y nalgas también desata sensaciones y cosquilleos sumamente placenteros. El roce en la piel de la cara posterior de las rodillas que desciende hacia las piernas y los pies hacen que la mujer se estremezca y enerve por el deseo que la invade.

LOS JUEGOS PRELIMINARES

Ella no considera los juegos previos como una mera preparación para el acto sexual, sino como el momento erótico que la introduce gradualmente en el disfrute de las sensaciones. Tanto si la mujer ya siente deseo como si se trata de provocarlo, el juego erótico de acariciar, besar y lamer el cuerpo es muy sugerente y agrega morbo a la sexualidad si se vive en plenitud, sin prisas y deteniéndose en cada detalle y en cada punto que pueda dar placer.

A ella le gusta que él le diga cuánto la desea y cómo se excita al verla y descubrirla, mientras la desviste lenta y sensualmente, o tomar una actitud insinuante desvestiéndose ella misma poco a poco. Los sentidos se le encienden cuando él le roza los senos o el pubis a través del tejido y entonces ansía exponer su piel desnuda a un contacto más directo e intenso. Él lo advierte porque su aliento se vuelve más rápido y comienza a moverse con voluptuosidad buscando su cuerpo. Ése es el momento en que lentamente empieza a desabrochar los botones y quitarle algunas prendas; a medio vestir introduce ya su lengua por entre la ropa sobre la piel.

El acto de desvestir sensualmente a la mujer no es excitante sólo las primeras veces sino siempre, sobre todo si en cada encuentro se despliega mayor fantasía y se da rienda suelta a la imaginación. Además, muchas de ellas prefieren tener una relación sexual semivestida o con la bombacha puesta, secretos que él irá conociendo si está atento a sus reacciones.

Los juegos preliminares no tienen límites ni pueden ser planeados de antemano. Algunas veces son tan excitantes que durante la estimulación previa la mujer puede llegar al orgasmo o situarse en el punto en que desea ardientemente la penetración.

EL ORGASMO

Cada instante de la excitación incrementa la temperatura y el deseo por llegar a la máxima sensación de placer. Antes de alcanzarla se produce el clímax, un momento álgido que nace de la necesidad de satisfacer el cuerpo y liberarlo de la tensión haciendo estallar el goce.

Las areolas se dilatan, aumenta el tamaño de los pechos todavía más, los músculos vaginales se hacen elásticos y se abren para recibir el pene. Al mismo tiempo, los labios menores crecen hasta desbordar los mayores mientras la pasión sigue en aumento. Un instante antes del orgasmo, el clítoris endurecido se retrae, la vagina se estrecha y late abrazando el falo durante el coito y la zona anal también se contrae espasmódicamente.

Por la ardiente temperatura de la piel, en algunas mujeres aparecen manchas de rubor en los pechos, la espalda, el

Hay tres tipos de orgasmo femenino. El «**resolutorio**»: clímax intenso que libera tras la fase de deseo y excitación; «**de meseta o de cresta de la ola**»: es menos fuerte que el anterior pero se prolonga por más tiempo en oleadas sucesivas de placer; el «**secuencial o múltiple**»: son varios orgasmos sucesivos.

Un instante antes del orgasmo, el clítoris endurecido se retrae, la vagina se estrecha y late abrazando el falo.

La capacidad multiorgásmica es una condición exclusiva de la sexualidad femenina.

Hay mujeres que nunca experimentan el orgasmo múltiple, pero esto no significa que su sexualidad esté limitada, ya que pueden gozar igualmente mucho del orgasmo que alcancen. Plantearse metas en una relación sexual es la manera más eficaz de anular la libido.

Cuello y la cara, los músculos se tensan al extremo, la respiración se agita y los latidos del corazón se aceleran por la presión de la sangre y es entonces cuando todo su cuerpo se estremece en un vibrante orgasmo.

El punto máximo de goce sexual es como un estallido que produce violentas contracciones incontroladas y en algunas mujeres tiene tanta fuerza que incluso pueden perder la conciencia momentáneamente. Cuantos más espasmos se producen, más intenso y prolongado es el placer.

Desde el clítoris que es el punto en que nace el orgasmo se irradia una sensación que se va trasladando a la vulva y a la vagina, en una ardiente oleada de calor que comienza en la zona pélvica y puede extenderse a todo el cuerpo.

EL ORGUMO MÚLTIPLE

Cuando en un breve lapso de tiempo una mujer tiene una serie de orgasmos que se producen uno detrás de otro, se dice que es multiorgásmica. Es una condición exclusiva de la sexualidad femenina. En efecto, el hombre, después de llegar al clímax, entra en un período refractario y en una fase de relajación de la que ha de recuperarse para volver a sentirse excitado. Sin embargo, ella, por sus diferencias hormonales y fisiológicas, no lo necesita. Por eso, siempre que se la siga excitando cuando ya ha tenido su primer orgasmo, se sucederán otros más.

Si está pendiente del momento en que ella alcanza el clímax, el amante puede potenciar el orgasmo múltiple, manteniendo y aumentando la estimulación sin detenerse. Una vez que se ha conseguido el primer orgasmo múltiple, lo que no siempre sucede desde el inicio de la vida sexual, se puede volver a tenerlos. De este modo, la capacidad orgásmica de una mujer no tiene límites, salvo cuando su cuerpo demanda descanso y su energía se agota porque el placer la ha dejado exhausta.

EL PLACER VAGINAL

Algunos especialistas sostienen que el orgasmo femenino tarda más en llegar que el del hombre, pero esto no es siempre así.

En cambio, todos coinciden en que es **mucho más rico en sensaciones.**

Aunque las mujeres tienen sensibilidad en la vagina, el centro de su excitación y placer se localiza sobre todo en el clítoris y en otros puntos erógenos de su cuerpo. Sin embargo, con frecuencia se ha insistido en establecer una división entre orgasmo cliptorico y vaginal, creando un mito y generando ideas falsas

acerca de la sexualidad femenina que, en muchas ocasiones, pueden provocar que ellas se sientan limitadas o llevarlas a creer que son raras. Si no tienen orgasmos vaginales.

Lo cierto es que el deseo y la pasión que se despiertan en la mujer estimulada se transmiten a toda la zona de la vulva, y el contacto durante la penetración es grato por la intimidad que supone, aunque al frotar el pene las paredes de la vagina la mujer no tenga una sensación directa de placer, ya que es una zona pobre en terminaciones nerviosas.

En el aumento de la sensualidad de la vagina interviene el músculo PC o pubococcígeo. Éste se encuentra en la base pelviana y se extiende desde el pubis hasta el coxis. Si se adquiere la costumbre de contraerlo y relajarlo varias veces al día, se fortalece y la vagina se vuelve más elástica. Asimismo, al tensar voluntariamente los músculos de la pared vaginal, se conseguirá abrazar el pene con más fuerza, lo que provocará mayor placer en los genitales femeninos y masculinos.

En realidad el ansia que se genera en el clítoris asciende hacia la vagina y ésta gana en sensibilidad sexual, por eso, en cuanto se tiene un orgasmo clitoriano, se extiende esa sensación de placer a la vagina penetrada.

LA EYACULACIÓN FEMENINA

Cuando están excitadas, todas las mujeres producen un fluido, en mayor o menor cantidad, porque los vasos sanguíneos se dilatan y presionan las paredes de la vagina. Este líquido sirve para lubricarlas y facilita la penetración, creando la humedad y el ambiente propicios para el disfrute durante la relación sexual. Según algunos especialistas hay también mujeres que al estimularles el punto G eliminan a través de la uretra durante el orgasmo-un líquido semejante al semen, que puede ser tan abundante que resulta preciso recogerlo para no empapar las sábanas. Pero, teniendo en cuenta que no siempre es posible localizar este punto, la gran mayoría de ellas nunca eyacula.

La mujer tiene más desarrollado el sentimiento de correspondencia erótica, por

eso sabe que el placer no depende de la capacidad sensual de uno solo de los

CLAVES PARA SER MEJORES AMANTES

Un buen amante es aquel que se dispone entusiasmado a darle placer y que disfruta sintiendo cómo crece el deseo en ella. Está atento a sus reacciones, sin dar por supuesto que lo que la ha hecho gozar antes a ella o a otra mujer es una especie de receta universal que siempre va a ser excitante. En líneas generales, es el que se muestra sensible para saber cómo desea ser estimulada cada mujer en particular. Si bien hay respuestas claras de deseo con el contacto directo en los puntos eróticos, la psicología femenina puede sentir rechazo cuando las caricias son mecánicas, o si perciben la prisa del amante por erotizarlas y acelerar el momento de la penetración, ya que esta sensación las lleva a pensar que él sólo desea estimularlas en busca de su propio placer. Al ser más flexibles que los hombres, se lanzan con naturalidad a nuevos juegos y fantasías, por eso cuando son ellas las que lo están estimulando aprenden con rapidez a satisfacerlo; pero esperan y necesitan que él haga lo mismo. El amante ideal es el que es capaz de advertir los sutiles cambios en el estado de ánimo femenino.

Lo que más hace crecer

las ansias sexuales de

ella es que a medida que aumenta su deseo y

su excitación, él le haga sentir que también goza.

Hay mujeres que escogen cuidadosamente la ropa interior como un reclamo más de seducción y se frustran si él no lo nota, puesto que para ella en un encuentro sexual son tan importantes los pequeños detalles como los grandes gestos.

Su morbo se despierta ante situaciones que escapan a la rutina, como si se las acaricia cuando aún están vestidas o a medio desvestir, en lugares distintos al dormitorio, momentos que les recuerden sus primeros escauceos sexuales o cuando los amantes corran el riesgo de ser sorprendidos. También se disparan sus fantasías si las caricias no son las previsibles y se evitan los roces mecánicos en los senos o en la vulva.

Este modo sensible de aproximación hace que ella desee intensamente la

estimulación de los puntos erógenos y comience a anhelar el contacto. Una de las actitudes que la mujer valora y que hace crecer sus ansias sexuales es que, a medida que aumenta su deseo y su excitación, él le haga sentir que también goza, prolongando el estímulo para que ella disfrute. En ciertos hombres se nota la impaciencia, o parecen aburrirse, si la mujer es lenta en excitarse, actuando como si fueran espectadores a la espera de que se inicie la penetración y esto puede hacer que la libido de la mujer se retraiga.

No obstante, lo más importante que un buen amante debe saber es acaso que la mujer es distinta en su sexualidad, más compleja y mucho más sutil. A él le basta con un estímulo directo en las zonas erógenas y con el goce que obtiene en la penetración, ya que su sexualidad es más directa y le resulta fácil llegar al orgasmo. Ella necesita en cambio del misterio y el despliegue de imaginación, pues no le importa la cantidad de orgasmos, ni el atletismo sexual, sino el grado de erotismo.

APRENDER A TOCAR Y TOCARSE

Tocarse o tocar al amante por el simple placer de hacerlo, sentir su reacción y percibir el tacto de una piel más firme, elástica o tierna, despierta percepciones que mueven a la ternura, perturban o excitan. Pero sobre todo, tocar es el goce intenso de conocerse y conocer al otro sin tener como objetivo preciso el coito o el orgasmo.

El gran secreto es convertir los toques en un propósito en sí mismos, un juego creativo, libre y sin reglas, en el que todo vale, no hay zonas permitidas o prohibidas. La flexibilidad y desinhibición que esto procura es difícil de equiparar a cualquier otra forma de conocimiento. Es el más puro disfrute que complace a la sensibilidad y al excitable territorio de la piel.

EL ROL ACTIVO Y EL PASIVO

El placer de ser tocado no es menor que el que se siente acariciando al amante. Por eso, el intercambio dúctil y natural de los roles aporta un cariz lúdico al erotismo. Resulta intensamente sensual asumir, aunque sea por unos momentos, una actitud activa buscando estimular al otro, que se entrega al placer de la caricia disfrutando gozoso de la situación. Asimismo, la actitud inversa es igual de excitante. De esta

manera, no estar pendiente ni ser rutinario en el rol que se asume permite que cada encuentro entre amantes contenga una expectativa subliminal.

Ella entrelaza los brazos en torno al cuello o la cintura de él, le sostiene las caderas estando de pie y frente a frente, jugando un rol activo y transmitiendo su necesidad de sentirlo muy cerca, lo mismo que al estar estrechamente abrazada, atrapada y protegida por él en un papel pasivo, percibe también sensaciones estimulantes. Aunque se suele identificar el rol activo con la masculinidad, lo cierto es que esto depende del perfil psicológico de cada persona, sea hombre o mujer. Por ello es importante dejarse llevar por la espontaneidad sin falsos pudores.

AUTOACARICIARSE

A la mujer, por más liberada que sea, le resulta difícil dejar de asociar las caricias en su propio cuerpo con la masturbación; asimismo le cuesta mucho hacerlo delante del amante. Acariciarse por puro placer es el primer paso para descubrir nuevas sensaciones y en cada centímetro del propio cuerpo.

Al comienzo, las autocaricias deben ser suaves y lentas. Los brazos o las piernas son un buen punto de partida. La piel irá respondiendo a los toques expresando, a su manera, cuándo necesita que varíe el ritmo o la intensidad. Entonces se experimentan y alternan distintos tipos de roce: con la mano abierta, con las yemas de los dedos, con mayor profundidad, como si se dieran pequeños golpecitos, con los nudillos, el dorso de las manos, con las uñas o recorriéndole con tejidos de diversas texturas tales como plumas, terciopelos y sedas.

DESPERTAR LAS SENSACIONES

Una vez que se inicia el juego de las caricias, éstas van combinándose, se encadenan y responden al ritmo que fluye libremente.

Él va a tocar los senos o la espalda, pero roza el cuello por azar y eso cambia el recorrido previsto, oye un murmullo de placer que lo enciende y siente la promesa de goce que ofrece ese punto a sus manos, sus labios y su lengua; a ella, ese excitante contacto la incita a responder acariciando el cuerpo de él o estrechándolo para sentirlo más cerca.

Él la besa suave y cariñosamente, sólo quiere confortarla pero ella lo incita besándolo, mordiendo y chupeteando su boca; una vez disparado el instinto no

resiste y desciende por el cuerpo excitado hacia puntos más vulnerables que esperan sus toques con profunda ansiedad.

La imaginación es una buena aliada para transmitir caricias a ciertas partes del cuerpo poco corrientes, que en el contacto sensual ofrecen desconocidos placeres. Sentir la firmeza de una rodilla entre las ingles acariciando el suave interior de los muslos, las tetillas de él deslizándose por el vientre o la espalda femenina, la mano que, sin acariciar, encierra el pubis y la vulva entera en una apretada y caliente envoltura íntima, son algunas sugerencias para no caer en la repetición.

El verdadero despertar que se consigue al tocar y tocarse es una de las mesetas del goce, un punto en el camino del placer.

SER ACARICIADA DE FRENTE Y DE ESPALDAS

A veces, las caricias se inician con ropa de la que, poco a poco, uno se va despojando. La desnudez comunica entre la piel de uno y otro un contacto no sólo sensual sino también de una gran emotividad.

Algunas partes del cuerpo femenino son grandes olvidadas, generalmente por las posturas que se adoptan. Es el caso de la espalda que, por las múltiples terminaciones nerviosas que la recorren por el centro y a lo largo de la columna vertebral, al ser tocada, responde vivamente.

Ella está tumbada boca abajo y su espalda está a la vista; él se la acaricia alternando los toques, primero la recorre con las palmas de sus manos.

Preocuparse por la perfección estética a menudo limita el placer que se siente, ante la posibilidad de sentir rechazo por parte de él. En realidad, el hombre no da demasiada importancia a esta cuestión, sino que su sexualidad despierta ante todo un conjunto de factores.

La imaginación es una buena aliada para transmitir caricias a ciertas partes del cuerpo poco corrientes.

Los sentidos «hablan» con claridad: calor febril en la piel, sonidos inarticulados, ojos cerrados, a veces tensión y manos que vuelan en busca del cuerpo del otro.

La desnudez comunica entre la piel de los amantes un contacto no sólo sensual sino también de una gran emotividad.

Las sensaciones más excitantes se despiertan cuando una caricia o toque casual encuentra un punto exacto de sensibilidad que permanecía oculto y que, una vez

estimulado, proporciona una sorpresa y un placer inesperado.

Ella está tumbada boca abajo y su espalda está a la vista; él se la acaricia alternando los toques, primero la recorre con las palmas de sus manos, luego la roza con los nudillos, intercala golpecitos, besa y lame entre los omóplatos, en el centro, hasta llegar al borde de la cintura, sin avanzar en principio más allá; ella se mueve sensualmente, se siente relajada y estimulada al mismo tiempo.

Él continúa tocando en sentido descendente; palpa las nalgas y recorre su contorno con un dedo sin imprimir a la caricia pasión, como si dibujara su forma, llega hasta las piernas, pasa con levedad las yemas de sus dedos por el interior suave de los muslos y alcanza las pantorrillas, que acaricia, y luego toma uno a uno los sensibles dedos de los pies y los besa cálidamente.

Si ella parece complacida y él nota su cuerpo relajado, la incorpora suavemente hasta que quede sentada y, situándose por detrás, le acaricia los senos, iniciando el toque suave y muy lento al principio sin buscar directamente los pezones; sus movimientos son envolventes y giratorios, o simplemente sostiene los senos entre las palmas de las manos.

Después de una prolongada e intensa sesión de caricias de él, ella desea participar auto acariciándose o devolviéndole las caricias.

MASTURBACIÓN

Si la auto-estimulación se reduce a una simple descarga sexual a solas se empobrece la sexualidad.

Cuando se deja fluir con naturalidad la fantasía al calor de las manos recorriendo el cuerpo en busca de sensaciones que llevan a satisfacer el deseo, se comprende por qué ninguna mujer debería renunciar a masturbarse; no sólo por lo que supone de autoconocimiento sino también porque estimula y ahonda en gran medida el

disfrute. En ese sentido, reconocidos profesionales del campo de la medicina y la psicología recomiendan el autoerotismo como una de las formas más auténticas y maduras de la sexualidad.

El autoerotismo despierta a edades muy tempranas y se manifiesta en la adolescencia como una intensa tendencia voluptuosa, llevando a experimentar con el propio cuerpo hasta conocer los ocultos resortes de sensualidad que éste encierra. Si la auto estimulación se reduce a una simple descarga sexual a solas se empobrece la sexualidad, ya que masturbarse siempre es placentero y no sólo como sustituto del amante, sino que también es una experiencia íntima que relaja tensiones, evita el estrés y contribuye a la serenidad y el equilibrio personal; asimismo enseña y prepara sensualmente para guiar al amante por la ruta del placer a través del propio cuerpo, complementando los juegos eróticos entre dos.

CÓMO DISFRUTARLA AL MÁXIMO

Un inquietante cosquilleo que recorre la piel en sensuales ondas concéntricas que no se localizan en ninguna zona del cuerpo en especial le indica a ella la presencia del deseo. Puede haberlo provocado una presencia o un recuerdo, el roce casual de la suave ropa interior o una canción sentimental, pero sea cual sea el motivo, la fantasía comienza a volar y da paso al anhelo por hallar un espacio íntimo para autosatisfacerse.

A partir de ese momento, las manos vuelan enredándose en el vello púbico, demorándose en los pezones, recorriendo la tierna línea que divide en dos las nalgas para alcanzar el rosado anillo del ano, y cada roce es aún más excitante y va despertando mil sensaciones al mismo tiempo. Desde el centro del cuerpo asciende un calor que por momentos gana en intensidad, los poros de la piel se abren soltando una fina capa de humedad, y de la vulva comienza a fluir un líquido que la lubrica ayudando a deslizar las caricias.

Aumenta la tensión en todo el cuerpo, los muslos poco a poco crece la ansiedad y, como sucede en toda práctica sexual, no existe una técnica única para auto estimularse, sino muchas, que cada mujer descubre por sí misma y que va alternando o cambiando a medida que se conoce mejor.

Es muy placentero masturbarse sentada justo al borde de una superficie con las piernas abiertas, lo que permite acariciar el clítoris con una mano y con la otra tocar los senos, percepción que se intensifica contrayendo el músculo PC y dejando

por unos instantes el clítoris palpitante para recorrer toda la vulva y notar las sensaciones que se producen en la vagina.

Ella también goza mucho si se recuesta boca arriba sobre la cama, coloca una almohada entre las piernas o las cierra estrechamente sobre la caricia de la mano como si apresara los muslos de un hombre; en esta posición todo su cuerpo se mueve sensualmente buscando el roce, contra las sábanas o gira hasta quedar tendida boca abajo y apoyando la vulva sobre el dorso de la mano o el antebrazo estimula con movimientos rítmicos el clítoris tenso por la excitación y con los dedos de la otra mano, humedecidos en saliva, unta sus pezones hasta que llega al orgasmo con la respiración anhelante pero plenamente satisfecha y relajada.

EN SOLEDAD

La imaginación de ella es el máximo acicate para estimular su libido, lo que convierte la masturbación en solitario en una de las vivencias sensuales más apasionantes. Nada le impide fantasear que quien está recorriendo su cuerpo y electrizándolo son las manos del hombre que la excita. Visualiza sus más ardientes sueños mientras se acaricia, desata su excitación y habla, gime o grita de placer y hasta consigue hacer realidad en su mente ese deseo oculto o prohibido, como por ejemplo la experiencia sexual con más de un hombre o con un desconocido, ser tomada con violencia o imaginar lugares arriesgados donde disfrutar del sexo con el peligro de ser sorprendidos, y mil cosas más. Ella manda y decide en la sexualidad a solas, es su propia guía, su objeto de deseo y su fuente de autosatisfacción.

Llevada por la sensualidad, disfruta de los juguetes sexuales con forma de pene los consoladores los introduce en la vagina mientras imagina que él golpea su pelvis como a ella le gusta, mientras se frota el clítoris jadeando estremecida de anhelo. Imágenes llenas de hedonismo se suceden en su mente cuando un vibrador le estimula el ano o la vagina hasta que alcanza el clítoris tenso y su cuerpo se mueve sinuoso con intensa voluptuosidad.

Así estimulada pronto llega al umbral del placer con los ojos dilatadamente abiertos o los párpados cerrados con firmeza, la respiración rápida, el corazón latiendo apresurado y toda la piel al rojo vivo hasta que llega al placentero orgasmo.

EN PAREJA

La masturbación entre amantes no es sólo uno más de los juegos previos a la penetración, sino uno de los que más intenso placer provocan y probablemente el que mejor contribuye al autoconocimiento.

Nada le impide fantasear que quien está recorriendo su cuerpo y electrizándolo son las manos del hombre que la excita.

Ella manda y decide en la sexualidad a solas, es su propia guía, su objeto de deseo y su fuente de autosatisfacción.

Una de las tantas posturas placenteras para masturbarse es situarse frente a un espejo o a una fresca pared de azulejos y restregar contra ella el cuerpo ardiente, mientras se estimula el clítoris con una mano y los senos con la otra.

La mano de él reptaba por debajo de la ropa buscando el pubis que abre la puerta al centro del placer.

Cuando ella está muy excitada, comienza a desear que él se acerque a los puntos erógenos clave y lo insinúa de mil maneras o lo verbaliza directamente, incluso estando aún vestida. La mano de él reptaba por debajo de la ropa buscando el pubis que abre la puerta al centro del goce que ambos ansían; entre el vello húmedo por el deseo recorre con un dedo los pliegues de la vulva, traza un recorrido tenso y caliente por los labios mayores y por fin encuentra el clítoris que late ansioso esperando el contacto. Su cuerpo se mueve para indicarle lo que más la excita, deseando que la caricia rote, gire, suba y baje buscando otros centros álgidos, mientras la lengua lame los senos que ella ofrece anhelante.

Cuando él sigue masturbándola, ella contrae el músculo PC y siente un placer intenso que se extiende por la vagina hasta llevarla al clímax, y si en ese punto él la penetra, su orgasmo se multiplicará convirtiéndose en varios que, encadenados, se transportan en ondas sensuales por, todo el cuerpo, saciando el deseo.

Él puede despertarle un MOVIMIENTOS Y RITMO intenso goce si al mismo tiempo que frota el clítoris

Las diferencias entre la sexualidad femenina y masculina con el pulgar, le acaricia también son notables en la forma en que prefieren ser masturbados. con el resto de la mano el Hasta que no está lo suficientemente excitada, la brusquedad o velocidad intensa que suele preferir el hombre, a ella llega a veces a causarle dolor

o a insensibilizarla.

Él va reconociendo el grado de anhelo al notar cómo el cuerpo de ella se contorsiona y abandona a sus caricias, la vulva comienza a encenderse y dilatarse al contacto con sus dedos y un fuerte rubor se extiende por el rostro y el escote. Los toques suaves y superficiales al principio van revelando cómo aumenta el deseo al tiempo que brotan los fluidos vaginales que lo acompañan. Es el momento en que crece la cadencia del ritmo de sus roces, mueve los dedos más rápidamente hasta sentirlos empapados, mientras el pecho de ella sube y baja agitadamente. Excitado también, busca los senos con su boca o sus manos, sin dejar de masturbarla, apoyando el pene erecto entre los labios mayores para seguir acariciándola, lo que da un intenso placer a ambos, que llegan al orgasmo, incluso sin que se produzca penetración.

Pubis. Utilizando dos dedos de la otra mano estimula la vagina y el orificio del ano, para que ella se excite más y él la penetre con los dedos.

La vulva comienza a encenderse y dilatarse al contacto con sus dedos y la respiración se vuelve más entrecortada.

SEXO ORAL

Entre los mayores placeres que es posible darle a una mujer, se encuentra sin duda el de besarle la vulva con la lengua y los labios, estimulando especialmente el clítoris, que se estremece con esta caricia húmeda y caliente.

La lengua es un órgano táctil sumamente sensible que percibe la respuesta sexual de ella y de la misma manera que recorre la piel estando blanda y relajada como si la rozara tiernamente, puede hacerse más rígida y, usando la punta tensa, aumentar el ritmo o la intensidad del contacto.

Casi todas las mujeres alcanzan el clímax si se les lame el clítoris, el perineo, la entrada de la vagina y del ano. Aunque el máximo placer se centra en el clítoris, desde este punto erógeno la sensación de goce puede transmitirse a otras zonas del cuerpo, si ella respira profundamente al ritmo de la estimulación de la lengua de él y a la vez contrae el músculo PC.

La extrema sensibilidad femenina -siempre alerta- advierte con prontitud si él la

acaricia mecánicamente, lo que inevitablemente hace decrecer su excitación; como en cualquier práctica sexual es importante que ambos gocen sensualmente.

LA MEJOR MANERA DE REALIZARLO

Casi todas las mujeres alcanzan el clímax si se les lame el clítoris, el perineo, la entrada de la vagina y del ano.

La aproximación al sexo oral es un arte refinado que debe desarrollarse paso a paso.

Él sorbe con avidez el tierno interior de los muslos, se introduce entre las nalgas y con la punta de la lengua toca levemente los orificios que encuentra a su paso hasta llegar a los labios menores.

Si actúa con sabiduría sexual el amante puede despertar el morbo de ella prometiéndole y a la vez demorando el contacto que anhela sin ir directamente al punto de máxima excitación. La aproximación al sexo oral es un arte refinado que debe desarrollarse paso a paso, iniciándolo como una lenta danza que irá cobrando velocidad hasta volverse vertiginosa, haciendo que los cuerpos restallen de placer. Él la besa profundamente en la boca, juega a estirar los labios y con su lengua cosquilleo el interior; después comienza a dibujar el mapa de su cuerpo; lo hace sin prisa deteniéndose en los senos, rozando y humedeciendo al pasar los pezones antes de lamer arriba y abajo la línea imaginaria que los separa siguiendo el esternón. Con la misma enervante lentitud, va bajando hacia el ombligo, por cuyo contorno e interior pasea ávido; las manos, que han ido siguiendo el recorrido por los costados del cuerpo de ella, comienzan a estrecharle las caderas para acompañar el goce del que pronto ella disfrutará plenamente.

Ahora ya está cerca la descarga de alto voltaje porque él está usando su lengua para contornear el pubis, que muerde con suavidad antes de internarse entre los pliegues que lo esperan anhelantes a ambos lados de los labios mayores, sorbe con avidez el tierno interior de los muslos, se introduce entre las nalgas y con

la punta de la lengua toca levemente los orificios que encuentra a su paso hasta llegar a los labios menores, donde se demora en una caricia que los recorre una y otra vez.

Se intensifica su libido, la temperatura del cuerpo aumenta, alza el pubis, con las

piernas abiertas, levanta también las nalgas para que él las sostenga y acaricie, facilitándole el contacto con el clítoris, que no puede esperar más, firme y tenso por la excitación.

La vulva está abierta como una campana cuyo badajo él hace tintinear de placer, lamiendo y mordisqueando con cuidado infinito, moviéndolo hacia ambos lados, llevándolo arriba y abajo hasta sentir que se acerca un trepidante y arrollador terremoto que la conmueve hasta las entrañas. Entonces la sujeta firmemente para que en los espasmos que se sucedan durante el clímax ella no se aleje ni por un instante del centro de su goce y lo disfrute con máxima Intensidad hasta el final.

DIFERENTES POSTURAS

Son muchas las maneras de disfrutar **del cunnilingus** y cada pareja debe aprender a hallar la que le resulte más cómoda y aquella que le permita sentir más placer. Las posiciones en que ella está tumbada con las piernas abiertas, de modo que su vulva quede bien expuesta al contacto con la lengua acariciante de él, son las más adoptadas, pero no son las únicas.

Es muy placentera también la postura en que un almohadón sirve para elevarle las nalgas y que él abra las piernas de ella, a la vez que sus pies se apoyan en sus hombros.

Hay parejas que prefieren practicar el sexo oral permaneciendo la mujer de pie y él arrodillado para lamer la vulva o, sobre la cama, estando él tumbado y ella de cuclillas con el pubis a la altura de su boca.

Sin embargo, acaso una de las posiciones que más se suele asociar al sexo oral es la denominada popularmente **«El 69»**, en que ambos amantes se estimulan a la vez. La mayoría lo practica acostándose hombre y mujer uno al lado del otro con las cabezas dirigidas en sentido contrario, de modo que los genitales de ambos queden a la altura de sus respectivas bocas.

Una variante de esta postura es que uno de ellos generalmente el hombre, que tiene más peso-esté tendido boca arriba y encima se coloque, de forma opuesta, la mujer mirando hacia abajo.

Al practicar la felación y el cunnilingus al mismo tiempo debe tenerse cierta precaución cuando se acerca el clímax, ya que a veces en el momento del orgasmo ella puede descontrolarse y hacerle daño en el pene con los dientes.

Ella levanta las nalgas para que él las sostenga y acaricie, facilitándole el

contacto con el clítoris, que no puede esperar más, firme y tenso por la excitación.

Aunque el «El 69» es la postura más conocida, no es la que prefieren las mujeres, ya que les impide abandonarse a su propio placer pendientes de dárselo también al hombre.

EL COITO

Este punto del viaje sexual, que para él representa la ansiada meta de la penetración, es para la mujer una más de las múltiples etapas del erotismo, por lo que la vive de forma diferente. Sólo si está intensamente excitada por los estímulos y caricias previamente comparados, la desea y disfruta con ella. Ella está muy encendida al notar que él ha alcanzado el punto máximo de erección, lo que hace subir aún más su libido, la vagina se Inunda con los jugos que surgen desde lo más profundo y le indican que todo su cuerpo está dispuesto a recibirlo para llegar juntos al éxtasis. El glande tenso se adelanta buscando la humedad de esa caverna en la que el pene desea amarse entero y ser abrazado con ardor. Ese primer Instante de la penetración es de una sensualidad mágica, un encuentro único en que se acoplan las paredes de la vagina a la forma y tamaño de él como si un guante lo cubriera para abrigarlo y acariciarlo al mismo tiempo. El falo embiste con furia salvaje

o penetra con cautela tanteando y jugando en ese espacio que lo reclama vibrando acompasadamente al ritmo de los latidos del pene y comienza uno de los momentos eróticos en el que más imaginación pueden liberar los amantes para disfrutarlo. Ella, despojada de inhibiciones, dirige la acción; su cuerpo se mueve eligiendo la cadencia y la fuerza que desea de cada embestida, exige mayor rapidez, desea más lentitud, quiere que él juegue profundamente dentro de ella o que se aleje como si la abandonara y vuelva a entrar con más fuerza; este ritmo va renovando su deseo y haciendo crecer su ansia sin límite. Entonces, rendida y sudorosa, con el corazón desbocado, los músculos tensos y el cuerpo febril, comienza a imprimir una cadencia acompasado, cada vez más veloz, que ya no se detendrá hasta que él se derrame entero y ella toque una vez más el techo de su placer.

Según la postura elegida para el coito, se obtienen sensaciones diferentes; para que la mujer disfrute al máximo y se cree el morbo que intensifica el deseo, uno de los dos debe estimular el clítoris mientras se produce la cópula. También es de lo más excitante dejar por unos momentos el falo en reposo y que éste crezca al calor de los vibrantes latidos de la vagina, para incrementar la pasión.

A diferencia de lo que muchos amantes suponen, no es esencial que el estallido del orgasmo se produzca al mismo tiempo; no cabe duda que es placentero que él retarde la eyaculación para esperarla si su ritmo es más lento, pero la mujer disfruta igualmente si llega al clímax antes o después.

Uno de los momentos de mayor Intimidad y, para ella, de Intensa emotividad durante el coito, es el «después», cuando ambos, agotados pero plenos, siguen estrechamente abrazados sin desear desprenderse y el pene va reduciendo su tamaño en el interior de la vagina.

El falo embiste con furia salvaje o penetra con cautela tanteando y jugando en ese espacio que lo reclama vibrando acompasadamente al ritmo de los latidos del pene.

Si la mujer no consigue tener orgasmos durante un período prolongado de su vida sexual activa y, por vergüenza o deseos de complacer, no lo confiesa optando por fingirlos, no sólo limita las posibilidades del amante que puede ayudarla a llegar al clímax, sino que se impide a sí misma acceder al placer supremo de la sexualidad completa.

OTRAS FORMAS DE PLACER

Todo lo que resulte novedoso en el arte de la sexualidad es bien recibido por la mujer. Ella desea ser asombrada, y su emotividad se ve estimulada hacia la sensualidad cuando se añaden juegos y fantasías inéditos a las relaciones eróticas. Entonces es capaz de desplegar una amplia gama de recursos dictados por el placer de los sentidos, que incorporan ternura y ardor renovados a los encuentros amorosos.

La rutina y la monotonía son los grandes enemigos a combatir por los amantes, así como las actitudes rígidas y apegadas a viejos patrones; si se introduce humor, imaginación y sentido lúdico, la pasión permanece encendida y siempre brotan de

ella nuevas, chispas que encienden los cuerpos y provocan más deseo. A diferencia del hombre, ella no sólo se excita con la vista o el tacto, sino que sus cinco sentidos están alerta y dispuestos para entrar en acción y vibrar de gozo en los brazos de quien es capaz de incitarla y acompañarla en esa ruta reveladora de nuevas sensaciones íntimas. Por este camino, profundizando en la sensibilidad femenina, él hallará a una compañera siempre dispuesta a ampliar las situaciones excitantes para llegar juntos hasta la frontera del placer.

POTENCIAR LA SENSUALIDAD

El beso es uno de los estímulos que más erotizan la piel de todo el cuerpo y, sobre todo, la boca y otras zonas erógenas femeninas. Besar bien es un arte con el que se despierta la sensualidad; saber recorrer los labios de ella con los propios, lamiéndolos, sorbiéndolos con suavidad, mordisqueándolos hasta notar cómo se inflaman para introducirse luego en el interior de la boca y recorrerla apasionadamente tocando con la lengua el paladar, las encías y dibujando el contorno de los dientes.

Lamerle todo el cuerpo es un placer que a ella la estremece de gozo, sobre todo al cambiar los roces y la tensión de la lengua, alternando leves mordiscos y besos con los labios juntos; el anhelo crece si al mismo tiempo sus manos se mueven acariciando con las palmas y el dorso, cachetean con los nudillos y arañan tenues la piel de otros puntos excitables. Estos contactos hacen brotar el deseo y la respuesta sexual no tarda en hacerse presente en la humedad de la vulva y la erección de los pezones y el clítoris.

La idea femenina de la relación sexual es un todo completo y complejo que no aísla una etapa del placer de la siguiente ni considera una más importante que otra; no hay para ella un objetivo esencial como puede ser para él la penetración, aunque ésta también le resulte placentera.

Se inflama de ansia al ser besada, lamida o arañada en toda la extensión de su piel, que es enteramente territorio erótico privilegiado y el centro de su goce el clítoris y la vagina se derrama en oleadas calientes hacia todos los puntos cardinales de su cuerpo.

LAS FANTASIAS SEXUALES

Las fantasías son saludables e incrementan la sexualidad creando un espacio

inagotable.

La fantasía erótica

Las mujeres que saben proyectar sin miedo ni vergüenza sus ensoñaciones eróticas crean un rico mundo que intensifica en gran medida el goce sexual. Sin embargo, hay quienes se reprimen de gozar con desconocidos es una de las más incitantes y ambos pueden vivirla con ardor. Ella está de pie en la oscuridad, sólo viste una falda larga y amplia y él se introduce por debajo entre sus piernas y la estimula con las manos o la lengua hasta hacerla gritar de placer.

Muchas veces las fantasías sexuales, al ser llevadas a la práctica, resultan menos estimulantes que en la imaginación.

El amante sensible es aquel que es capaz de leer entre líneas la sugerencia sutil de ella para acompañar o incluso transformar la fantasía enriqueciendo la relación sexual, porque piensan que no es adecuado o que se trata de algo censurable, mientras que si se permiten estimular las fantasías cuando aparecen, se adentran en ellas y las hacen realidad con él, no pondrán barreras al placer.

El recuerdo de un amante anterior, el rostro de un actor de cine en cuyos brazos se desearía estar o imaginar un paraje de la naturaleza donde desnudarse y gozar sexualmente son algunas de las fantasías más comunes. También es frecuente inventar, guiadas por la curiosidad o el ansia de novedad, posturas o caricias nunca experimentadas, deseos de dominar o ser sometida; sentirse vulgar o parte de un harén, cambiar de pareja o disfrutar del sexo con más de un hombre a la vez o con alguien del mismo sexo.

Las fantasías son saludables e incrementan la sexualidad creando un espacio inagotable. Comunicarlas verbalmente para realizarlas a dúo o conservarlas en secreto para disfrutarlas como complemento de la relación erótica, constituye una elección personal.

Ella está encima de él, literalmente cabalga sobre su cuerpo, cierra los ojos y se deja llevar por la película que pasa por su mente: es Lady Godiva montando con los senos al aire un potro blanco, su piel es acariciada por un sol ardiente. De pronto, unos fuertes brazos la ciñen por la cintura y la depositan sobre la hierba y un desconocido rudo y salvaje la penetra una y otra vez golpeando su pubis, mientras su boca le lame con fruición los pezones y desliza sus dedos por detrás buscando el recóndito anillo del ano.

Para ser por una noche la favorita del sultán, sólo es preciso perfumar el ambiente

con incienso, iluminarlo con velas rojas que apenas permitan entrever en la oscuridad la piel brillante del sudor del amante que la toma de la mano, eligiéndola entre muchas para encenderla de placer. Luego, él retira una tras otra las prendas que cubren su intimidad como si fueran velos y ella inicia una danza que lo electriza con los sinuosos movimientos de su vientre, con el balanceo sensual de los pechos que Invitan hasta que se lancen uno en brazos del otro para vivir juntos el fin de esta apasionante fantasía oriental.

EL JUEGO DE LOS ROLES

Crear una relación sexual como si fuera un escenario e interpretar diversos papeles es una manera de reinventar el placer. Invitar con la mirada sin decir una palabra, incitar con el cuerpo adoptando una postura especial o sencillamente ignorar al otro, actuando como si se estuviera a solas, provoca reacciones apasionadas. Ella se recuesta lánguidamente como si deseara dormir, sus ojos están cerrados y no lo mira ni lo busca, pero algo en su cuerpo parece desmentirlo, un muslo está encogido y deja ver el vello del pubis, la otra pierna está tensa como si esperara. Súbitamente él se acerca y percibe el perfume que surge desde el pubis, y no puede resistir la tentación de hundir su rostro entre la suavidad de sus muslos y lamerla hasta que ella abandone su lasitud y despierten todos sus instintos eróticos con la caricia.

EL BAÑO COMPARTIDO

Bajo el agua, todo se desliza naturalmente, la piel brilla y es fácil acariciar con la espuma, jugar a hacer burbujas, provocar con el roce, acariciar con la esponja como sin querer, y alejarse. El agua se desliza por su piel, él envuelve su cuerpo tibio y perfumado con los brazos, pero ella le da la espalda y todo indica que se resiste, no quiere más placer que la ducha compartida, no necesita nada más. Sin embargo, él va a Intentar seducirla con la fuerza de su excitación. Arrodillándose, besa el hueco de su ombligo y baja lentamente por el vientre de ella lamiéndola con pasión, hasta que la siente entregada y perdida en la ardiente marea del deseo que ha despertado.

SUEÑOS ERÓTICOS

Del mismo modo que en las horas de vigilia aparecen fantasías sexuales, durante el sueño, el mundo del inconsciente sigue activo y recrea escenas de erotismo. En

ocasiones, éstas son una continuación enriquecida de una realidad que se ha vivido, pero pueden ser totalmente nuevas, porque proceden de deseos ocultos en lo más profundo de la mente.

Las imágenes sensuales de los sueños tienen protagonistas conocidos o desconocidos, son verosímiles o increíbles, lo que a veces sorprende a la mujer o incluso la turba por el cariz audaz que presentan, pero como contienen tantos símbolos complejos y de difícil lectura, rara vez se hace posible extraer conclusiones ciertas acerca de su significado.

Lo más habitual es que, en sueños, se expresen ideas o deseos reprimidos, ya sea por convenciones sociales o prejuicios, miedos o tabúes. En este aspecto suele soñarse con relaciones múltiples, infidelidades, homosexualidad y temas similares, que pueden ser fantasmas de la mujer que, en realidad, no se permite confesarse a sí misma. Sin embargo, no hay que dejarse llevar por la culpa o la contradicción que introducen las imágenes oníricas, sino tratar de incorporarlas a la conciencia de manera natural. Si algo de lo que se recuerda al despertar puede llevarse a la realidad y contribuye al placer, es positivo aprovecharlo para enriquecer el erotismo, al igual que se hace con las fantasías, pero si genera ansiedad o dudas, basta con no darle importancia puesto que su significado no siempre responde a deseos inconfesables.

ESTIMULACIÓN Y COITO ANAL

El ano es el último punto íntimo en el que los amantes suelen aventurarse, en muchos casos porque la mujer se resiste a ser acariciada y penetrada analmente, producto de los prejuicios que nuestra cultura ha arrojado durante siglos sobre esta práctica, tildándola de antinatural. No obstante, por la sensibilidad de la zona y sus múltiples terminaciones nerviosas, es uno de los placeres más intensos de la sexualidad.

Él anhela penetrarla de este modo en una ceremonia que representa intimidad y entrega de la mujer y sabe cuánto puede gozar, pero debe hacerlo con la debida delicadeza y cuando ella se encuentre realmente preparada para recibirlo. Por ello, y como parte de las caricias y besos para estimularla, las nalgas y los glúteos deben tener protagonismo, así ella irá descubriendo los placeres sensuales más excitante de esta zona erógena.

Él estimula el clítoris con sus manos y su lengua notando cómo aumenta su deseo,

moja un dedo en los jugos vaginales y realiza un experimentado, no querrá trayecto de ida y vuelta recorriendo el perineo hasta el ano, que va lubricando; la vuelve de espaldas y, mientras sigue estimulando con sus dedos el clítoris, comienza a lamer en círculos de arriba abajo, primero las nalgas y luego las paredes interiores hasta sentir las relajadas; ése es el momento de apoyar la punta de la lengua en el ano y comenzar a moverla rotando, impulsándola hacia adentro y tanteando también delicadamente con un dedo se comienza del estrecho canal. Penetrado manualmente sin dejar de excitar el clítoris y la vagina, una mano sube hasta los senos para pellizcar los pezones y añadir fuego al ya intenso anal, se debe hacerlo por placer de ella y la otra mano dirige con suavidad el glande para introducirlo, aunque sólo en una pequeña parte, en el orificio del ano. Si halla resistencia en este punto, él puede aumentar la lubricación con saliva o vaselina que, junto a la fuerte excitación que ella siente, relaja y facilita la penetración.

El pene se mantiene quieto y expectante, familiarizándose con esa caliente cavidad que late y lo oprime estrechamente reflejando cuánto goza; luego, poco a poco, se interna despacio pero pronto comienza a embestir, primero con delicadeza, y a medida que el canal se adapta al tamaño de su miembro erecto y los espasmos de ella indican el disfrute que la hace vibrar entera, la fricción se va haciendo más rítmica y profunda.

Ella está perdida en su placer, una fina capa de humedad se extiende por todo su cuerpo, nunca había imaginado que podía ser tan estimulada y en tantos puntos a la vez: sus senos palpitantes desbordan las manos de él, su clítoris erecto electriza los dedos que lo acarician, el ano y la vagina tiemblan al unísono en contracciones que la transportan a un sinfín de sensaciones inéditas hasta que, trémula de pasión, se libera en un clímax trepidante.

Si la mujer es especialmente estrecha o el tronco del pene muy ancho, la caricia con los dedos en el ano, al mismo tiempo que es muy estimulante, la prepara para la penetración. También es eficaz si ella tarda en relajarse, ya que con uno de sus dedos él consigue poco a poco dar elasticidad a los músculos para recibir el pene, al mismo tiempo que contribuye a que ella aprenda a disfrutar de este coito tan placentero.

**La penetración anal es uno de los placeres más
Intensos de la**

Sexualidad.

Lamer o acariciar con la lengua

Incitante caricia preliminar a su penetración o como parte del sexo oral, se conoce popularmente como el beso negro.

Es uno de los
placeres
profundos que ella puede sentir

Existe peligro de infección vaginal, mientras que, a la inversa, esto no sucede.

MASAJES ERÓTICOS

Para que una relación sexual sea realmente satisfactoria, uno de los sentidos a cultivar es el tacto. El masaje tiene un efecto general reparador, libera de tensiones y relaja, disponiendo el cuerpo para disfrutar del erotismo a la vez que despierta los focos de sensualidad que provocan la excitación.

Sentir su cuerpo masajeador le genera sensaciones tan estimulantes como los besos, las caricias y otros juegos preliminares despertando las hormonas sexuales que la preparan para disfrutar del coito.

A través de esta aproximación, ambos amantes aprenden a internarse en un universo de intensa sensualidad: ella, descubriendo puntos erógenos desconocidos que la transportan hacia el placer y él, conociendo en profundidad cómo desea ella que se provoque la respuesta sexual de sus sentidos.

LAS ZONAS MÁS SENSUALES

En el cuerpo femenino, cada centímetro de piel es sensible y su reacción al masaje erótico es intensa, aunque hay determinados centros que tienen una mayor carga excitante y no sólo corresponden a las zonas erógenas.

En el rostro se localizan algunos puntos álgidos, como el nacimiento del cabello o las sienes que, si se recorren con las yemas de los dedos realizando movimientos rotatorios, así como tocando con éstas levemente el contorno de los labios, cuello, orejas y nuca, también despiertan intensas sensaciones.

Tumbada sobre la espalda en una superficie blanda, su cuerpo desnudo está en

contacto con el amante que se sienta a su lado y recorre masajéandola toda la superficie de su cuerpo evitando las zonas erógenas, con un lento y sensual toque de las palmas de las manos, el dorso o los nudillos, fraccionando suavemente el vientre, los muslos y las pantorrillas para, al final, recorrer con dulzura cada uno de sus dedos y las plantas de los pies.

Luego la incorpora hasta colocarla de rodillas, situándose él por detrás de su cuerpo para explorar la nuca y continuar masajeadando entre los omóplatos, la columna vertebral, la cintura, y regodearse en las nalgas y en los muslos. El amante que se concentre atentamente en la respuesta que ella emite, también irá acrecentando su propia excitación, que lo llevará a masajear cada vez con mayor carga erótica. La mayoría de las mujeres, al recibir masajes, descubren zonas que envían cargas estimulantes a los centros de placer y que nunca habían siquiera sospechado que existían en su cuerpo. Una vez que se han disfrutado estos contactos intensamente estremecedores, ninguno de los amantes querrá renunciar a ellos.

En el rostro se localizan algunos puntos álgidos, como el nacimiento del cabello o las sienes.

El amante que se concentre atentamente en la respuesta que ella emite, también irá acrecentando su propia excitación.

CÓMO REALIZARLOS

Para gozar plenamente del masaje erótico conviene crear un escenario íntimo de ambiente sereno, con una iluminación tenue y, si ella lo desea, perfumado con una esencia que le agrade.

Las manos que masajean deben estar calientes y, si es posible, untadas con un aceite o crema lubricante para que se deslicen mejor. Para obtener y proporcionar el máximo placer es mejor alternar las técnicas de masaje adecuados para cada punto del cuerpo. En la espalda, de la cintura hacia arriba, las manos se colocan a ambos lados y fraccionan suavemente arriba y abajo, Incidiendo los pulgares con más fuerza cuando se acercan a la columna vertebral; en las zonas de músculos hay que masajear como si se amasara, alternando con las manos hacia abajo y levemente levantadas por el centro, dando suaves golpecitos con acción de ventosa; luego, girarlas para presionar con los nudillos, lo que estimula mucho los hombros.

En la parte delantera se fricciona rápidamente la zona del esternón, lo que es sumamente excitante; después se pasa al vientre haciendo movimientos ondulatorios con las palmas de las manos, y desde ese punto se desciende hasta los muslos para masajearlos por su cara exterior con firmeza y suavidad, con el dorso por la cara interior; por último, se toman entre las manos abiertas ambas pantorrillas como si se quisiera dibujar su contorno hasta los tobillos, subiendo luego con el mismo tipo de masaje hacia las rodillas.

En este punto, ella deseará que el contacto se traslade a las zonas erógenas senos, pubis y vulva. Puede que lo verbalice o que él lo note por su agitada respiración y el aumento de la temperatura corporal, entonces él calmará el deseo con caricias más sensuales hasta que ella alcance un orgasmo y busque prolongar el placer.

Las manos que masajean deben estar calientes y, si es posible, untadas con un aceite o crema lubricante para que se deslicen mejor.

Para obtener y proporcionar el máximo placer es mejor alternar las técnicas de masaje adecuados para cada punto del cuerpo.

POSTURAS, PLACER INFINITO

A fin de romper con la monotonía, desde siempre, las parejas han puesto en práctica infinidad de posturas para hacer el amor. Esta búsqueda, sin embargo, debe estar motivada por el propio deseo, por la necesidad de encontrar nuevas formas de placer compartido y no como una práctica gimnástica o reto. La intención es descubrir sensaciones escogiendo libremente prolongar o aumentar el goce. Las posturas no son fórmulas cerradas. Por el contrario, cada pareja debe adaptarlas a sus gustos, modificándolas o recreándoles si con ello se logra darle al acto sexual un nuevo incentivo.

Todas las posiciones que permiten, durante el coito y la penetración, que el clítoris sea estimulado por fricción del hueso púbico del hombre o por la excitación manual de él o de ella misma, facilitan el orgasmo de la mujer. Las que se describen a continuación han sido escogidas teniendo en cuenta la sensualidad femenina y, por supuesto, además de ser placenteras para ambos, son altamente eróticas. De todos modos se han distinguido con una estrella (*) aquellas con las que ella más disfruta.

ARDIENTE ESCLAVITUD (*)

Movido por el deseo, él toma un suave pañuelo de seda y lo anuda atándole las manos a los barrotes de la cabecera de la cama. Luego se sitúa encima de ella que, echada de espaldas, deja ver sus senos. Él los lame con pasión, la mujer entreabre las piernas con las rodillas elevadas y expone a las manos del hombre la vulva húmeda y el clítoris anhelante que él estimula con sus dedos, haciendo que ella disfrute intensamente. Aumenta febril la temperatura de la piel, los labios se entreabren trémulos, las pupilas se dilatan y el jadeo se hace gemido o grito irreprimible. Cuando el deseo no puede esperar más y ambos ya están decididamente encaramados en la ladera del placer, él la penetra sin dejar de acariciarla y lamerla hasta que los sexos de ambos se derraman en un orgasmo de fuerza incontenible.

CADENCIA ÍNTIMA

Recostada sobre su espalda, descansa la cabeza en el brazo de él, que besa apasionadamente su cuello mientras roza con sus dedos un pezón; ella levanta la pierna izquierda y la pasa por encima del muslo del hombre para que la penetre de lado; al hacerlo, su clítoris queda expuesto de modo que puede autoestimularse. También él puede hacerlo alternándolo con caricias en los senos y el vientre. Esta postura produce un intenso placer porque ella puede acompañar los empujes profundos de él con movimientos leves de las nalgas contra el pene masculino, por lo que los roces en la vagina son más completos.

ARDOR A DÚO

Se dispone a disfrutar de pleno tendida de espaldas, sensualmente eleva una de sus piernas y la flexiona apoyándola sobre el pecho de él, incitándolo a que la penetre mientras tiene acceso al centro álgido del goce. Él se sitúa de lado y estimula el clítoris teniendo también su seno al alcance de la boca; la mano de la mujer asciende por el vientre hacia los pezones, luego se detiene en el ombligo con suaves caricias y poco a poco baja hasta apoyarse sobre la del hombre y guiarlo en el ritmo de la estimulación. En el frenesí del deseo roza morbosamente los testículos y el ano. Esta postura permite que el pene entre de manera profunda en la vagina con empujes de ritmo lento, muy satisfactorios, sobre todo para la mujer.

LADO A LADO

Ambos están de lado y frente a frente con todo su cuerpo en contacto y el pene en el Interior de la vagina; una pierna de él se entrecruza con las de ella, una de sus manos la toma por la cintura y al crecer la excitación le acaricia la nuca, la espalda y las nalgas; con el otro brazo se sujeta su cabeza mientras la besa apasionadamente en el cuello, las orejas y la boca. La estrecha Intimidad de esta postura es muy placentera y el estímulo de la penetración se hace lento y excitante pudiendo por momentos el pene salir y acariciar el clítoris y la vulva. Cuando el frenesí llega a su punto máximo los juegos de penetración se hacen más intensos y el ritmo se acelera rozándose el clítoris contra el pubis hasta que ambos lleguen al clímax.

DANZA ERÓTICA

Ella está sentada sobre la pelvis del hombre con las piernas hacia atrás; él flexiona las rodillas al sentir las provocadoras nalgas femeninas contra sus muslos y responde levantando los brazos para estimular sus senos. Ardiente, ella busca la penetración deslizando su vulva hasta encontrar y abrazar con la vagina el pene erecto; apoyándose en las palmas de las manos elevará y hará descender su cuerpo marcando el ritmo de esta danza sexual en la que alterna ondulantes movimientos giratorios de las caderas con otros de vaivén. La caricia vaginal es intensa y la presión sobre el clítoris muy leve, lo que hace crecer el anhelo por satisfacerse con un orgasmo poderoso.

RITMO ESTIMULANTE

Se ha dejado caer de espaldas en la cama, exhausta por la fuerza de su deseo; uno de sus brazos está echado hacia atrás completamente laxo, el otro roza el muslo de él, que se inclina sobre su cuerpo situándose entre sus piernas mientras sostiene las nalgas para mecerla, más tarde, al ritmo de la penetración. Completamente entregada ella separa y eleva las piernas flexionando las rodillas para abrazarlo por la cintura; la vulva también se abre jugosa por los fluidos que la inundan. Durante el coito, cuando ambos alcancen un ritmo vibrante y el clítoris se vaya erotizando cada vez más al contacto con la pelvis masculina, ella puede acariciárselo para aumentar el goce sintiendo como él besa su boca profundamente o lame sus senos,

hasta que una ola de placer inunde los cuerpos por completo.

TRIPLE PLACER (*)

Apoyada sobre las palmas de las manos y en las rodillas, con el rostro hacia abajo, eleva las nalgas y entreabre sus piernas para recibirlo desde atrás. Él se arrodilla y su excitación va en aumento al contemplar sus nalgas hasta que al final la penetra. El deseo de ella crece incontenible a cada empuje del pene en el interior de su vagina, gime por la excitación y su piel es invadida por un leve sudor; le susurra íntimamente y hace crecer el goce de ella inclinándose para lamer su espalda y estimulando con sus manos los senos o pasando una de ellas por delante del muslo y alcanzando el clítoris en un roce apasionado de sus dedos. Esta caricia, realizada con la misma cadencia de las acometidas del pene, le da placer vaginal y clitoriano al mismo tiempo, que se extiende hacia la zona anal, estallando tras liberar toda la energía contenida.

FUROR SENSUAL

Está recostada sobre la cadera izquierda y él se sitúa por detrás en cruz por el interior de las piernas, sosteniéndole los hombros mientras ella lo sujeta por los pies; por la postura, los cuerpos están estrechamente unidos a la vez que mantienen un sensual equilibrio.

Con los ojos cerrados, sus cuerpos se acercan y alejan en una cadencia apasionada y tensa que aumenta apremiada por el deseo; el pubis de ella se frota contra los muslos de él, a cada embate del pene; a la vez siente como las manos masculinas se crispan en su espalda y eso la lleva a recorrer las pantorrillas del hombre más suave o más intensamente con las uñas, para expresar todo su ardor, a medida que se acerca el clímax.

SERENO EROTISMO

Ambos están sentados, él sobre una mullida alfombra y ella encima de sus muslos, con las piernas por detrás de la cintura masculina, pasando un brazo por encima de sus hombros y los pies firmemente apoyados. En esta posición de estrecho contacto pueden besarse con ardor en la boca, friccionar los senos contra las tetillas y él además acariciarle sensualmente las nalgas y separarlas para producirle sensaciones muy placenteras en el perineo y el ano. Ella tensa y destensa los músculos de las

piernas moviéndose en un vaivén atrás y adelante sobre el pene; esta postura es diferente de otras con la mujer encima, porque no hay una gran libertad de movimientos, lo que añade morbo a la situación.

OLA SALVAJE

Recostada boca arriba, intensamente excitada por las caricias previas, abre y eleva las piernas flexionadas, para invitar a su compañero a penetrarla. Él se tiende encima y ella abraza su cintura con ambas piernas, de manera que su vulva húmeda y el clítoris reciban una fuerte estimulación mientras lo sujeta con los brazos por los hombros; la pelvis masculina permanece en alto y él se sostiene en equilibrio sobre las palmas de las manos y las rodillas. Esta postura permite movimientos de penetración rotativos y ondulantes en el interior de la vagina, con el pene al mismo tiempo que con el pubis roza las zonas erógenas de la mujer. Poco a poco los cuerpos irán excitándose cada vez con más intensidad y ella se sumará al ritmo trepidante de él, subiendo y bajando las nalgas hasta que alcancen la cima del orgasmo y, saciados, llegue el momento del ansiado reposo.

ABRAZO TOTAL

Apoyada sobre los codos sobre una superficie, mantiene el cuerpo elevado y ofrece las nalgas a la vista del hombre; él la abraza totalmente desde atrás, siguiendo la línea de la figura femenina; el pene penetra en la vagina o en el ano, el pubis queda pegado a su piel y su pecho contra la arqueada espalda. Mientras apoya un brazo, con el otro la abraza hasta alcanzar sensualmente sus senos y se desliza con suavidad por el vientre para enredarse en el vello del pubis y luego estimular el clítoris. Primero la penetra lentamente, entrando y saliendo hasta dejar tan sólo el glande en su interior, para al final embestiría con toda la potencia de su ardor, mientras ella sigue el vaivén con la totalidad de su cuerpo.

PASIÓN IRRESISTIBLE

Acostada boca arriba con la cabeza sobre un almohadón flexiona la mitad de su cuerpo, con sus rodillas toca los senos, los pies se apoyan en la cintura de él y las nalgas están en estrecho contacto con el pubis del hombre, que está arrodillado y le sujeta los muslos. De este modo, él puede penetrarla por el ano de manera profunda y acariciar al mismo tiempo su clítoris e introducir uno de sus dedos en la vagina,

haciéndola gozar con intensidad por tres puntos diferentes. Ella, para facilitar aún más el ritmo, se sujeta las pantorrillas o puede también con las manos estimular al hombre, acariciándole las nalgas y las tetillas. En el momento culminante del coito ella empuja las nalgas aún más hacia arriba para facilitar la cadencia del movimiento hasta que estalle trepidante el orgasmo.

FRENESÍ (*)

Prefiere estar acostada de espaldas, porque así el clítoris, centro de su intenso placer, puede ser estimulado; de modo sensual abre las piernas y las flexiona mostrándolo junto con la vulva entera abierta en flor; sus rodillas rozan los senos y sus pies se apoyan en los hombros de él, que se coloca inclinando el torso hacia el cuerpo femenino de tal modo que antes de penetrarla puede lamerle la vulva y con las manos contener los senos. Luego la penetra y la sujeta con una mano por las nalgas para marcar el ritmo y elevarla hasta él en una cadencia incesante que cobra cada vez más velocidad, haciéndole sentir la fuerza de los empujes de su pene, hasta lo más profundo; con la otra mano acaricia su rostro y sus labios hasta llevar al límite la agitación y el deseo.

GOZAR SIN LÍMITES

Insinuante, ella se deja caer boca abajo con el cuerpo ladeado y la cabeza fuera de la superficie de la cama apoyando sus manos en el suelo, también de lado e inclinándose, él la penetra por detrás mientras sus dedos buscan la vulva para acariciarla y hacer crecer la excitación de ambos. Pulsa el clítoris y lo roza al mismo tiempo que intensifica cada movimiento de la penetración; la respuesta de ella marca la velocidad del ritmo hasta que ambos alcanzan el orgasmo. Esta postura da profundo placer si la penetración es anal, ya que el estímulo manual sobre el clítoris al excitaría intensamente la relaja, lo que facilita la penetración y las embestidas del pene.

HISTERECTOMÍA

En la urgencia de la pasión toda postura es válida para saciarse y las que se improvisan pueden dar un placer intenso; los cuerpos se funden estrechamente unidos, acoplados uno en el otro. Ella, recostada sobre la espalda, deja caer la cabeza, sus muslos se apoyan en los de él, que permanece sentado con las piernas

bien abiertas para poder penetrarla abrazándola con mucha fuerza por los hombros e inclinando el rostro para que su boca se sitúe a la altura de los senos que besa mientras crece el goce de ambos. Las manos de ella lo sujetan con fuerza por la espalda que recorrerán incansables indicando con las caricias cómo se hace más profundo el grado de excitación que siente: al inicio son tiernas, después más intensas hasta llegar a arañarlo cuando se pierda en el orgasmo interminable.

INTERCAMBIO DE PLACER (*)

Él se recuesta en el sofá sobre su espalda y ella toma el mando sentándose encima; como si quisiera sujetarla toma uno de los muslos con su mano que desliza en ardiente caricia al mismo ritmo que los dedos de la otra estimulan el clítoris; ella participa doblemente frotando la vulva contra los dedos del hombre y llevando sus manos hacia atrás para rozarle el perineo y el tronco del pene. En esta posición, la penetración es profunda o superficial, según los movimientos que ella realice alzando y bajando el cuerpo para que el falo entre y salga de la vagina; para muchas mujeres la estimulación del clítoris desde abajo es muy placentera y el orgasmo más intenso al trasladarse en oleadas hacia la vagina y la zona anal.

BALANCEO EXCITANTE

La mullida alfombra es una invitación sensual que arroja a los amantes con su calor, por eso ella se echa sobre la misma y se apoya en los codos; él responde a la incitación sentándose entre sus piernas y abrazándola con las suyas. Mientras le toca el clítoris ella empieza suavemente a balancearse adelante y atrás acariciándole el pene con su vagina. Poco a poco, el deseo une los cuerpos, que se encuentran en un contacto electrizante. Los pechos de ella rozan su piel; a medida que el ansia crece, él se impulsa con fuerza hacia adelante y, tomándola por las nalgas, la acompaña en su balanceo intensificando los movimientos del coito.

JUEGO PASIONAL

Tendida en el sofá, ella ha levantado y flexionado las piernas hasta tocar con las rodillas sus pechos; mantiene los pies en alto y los sujeta con las manos, mostrando la húmeda vulva, él se arrodilla intensamente excitado ante la visión de su vagina que parece llamarlo. Su aproximación es lenta y apasionada; toma uno de los muslos con una mano y, con la otra, conduce su miembro erecto por las zonas de su

placer; lo usa para acariciar los labios mayores y menores, recorrer con la punta el perineo y llegar hasta el ano; luego estimula también con el falo el clítoris llevándola al clímax. Sólo entonces la penetra, por el ano o la vagina, mientras usa sus dedos para seguir dándole placer donde ella más lo desea.

VUELO ERÓTICO

Acostado boca arriba se estira completamente, ella se tiende encima boca abajo, cruzando los dedos de las manos con los de él y haciendo coincidir sus senos con el pecho del hombre, los pies con los pies y los pubis juntos en un contacto arrebatador. Ella dirige el juego, subiendo y bajando el cuerpo para que el pene entre y salga de la vagina al ritmo que más la satisface, a la vez que puede friccionar los senos contra su piel o inclinarse y besarlo en la boca. Él tiene limitados sus movimientos, de modo que ella, con el torso levantado, se mueve como un ave, ayudándose con los brazos como si fueran alas. Esta posición íntima y sensual permite una cercanía que invita a realizar movimientos giratorios y ondulantes durante la penetración.

ESTRECHO CONTACTO

Uno o dos almohadones elevan la espalda de ella para mantener la pelvis en alto mientras se sostiene apoyando los pies. Él se coloca entre sus piernas abiertas y se apoya en las palmas de las manos; con el torso inclinado hacia el pecho de la mujer, le besa los senos para excitarla mientras la penetra. En esta postura, ella es la que mantiene la cadencia y el estrecho contacto moviendo las nalgas para no perderlo, porque al mismo tiempo que el pene empuja, el pubis del hombre estimula el clítoris y la vulva, generando un inquietante placer; la penetración es lenta, y si los movimientos son poderosos, se hace cada vez más profunda hasta que ambos alcanzan el clímax.

GOCE PROFUNDO

Ella se tiende de espaldas, el deseo hace que su cabeza descansa sensualmente y sus ojos se cierran por el placer que siente; abre y flexiona las rodillas mostrando la vulva abierta y él se recuesta boca abajo entre sus piernas, con el cuerpo ladeado para acercarse tomándola por los hombros; cuando él se aproxima, la mujer lleva el pene hasta la entrada de su vagina; de ese modo puede estimularlo acariciándole las

nalgas en círculos o presionar la cintura como si lo empujara cada vez más profundamente hacia su interior, mientras con la pelvis él excita su pubis y el clítoris. Esta posición da un goce intenso a ambos porque él la penetra hasta lo más hondo y ella es quien incremento el ritmo a su voluntad para recibir una estimulación clitorica más intensa.

TREPIDANTE CABALGATA

Él está tendido, recuesta su cabeza y su torso, elevando y doblando hacia arriba las piernas; ella se sienta encima del pene casi acuclillado y toma las manos del amante, que descansan a los lados de sus muslos. Él siente curiosidad y morbo al descubrir que es ella quien domina la situación subiendo y bajando, alejando su vagina hasta que sólo permanezca la punta del glande en el interior y luego cayendo para que el pene la penetre entera; por momentos, frota su clítoris con el miembro viril lo que le da un goce intenso y luego vuelve a cabalgarlo como una ardiente amazona que va cambiando de ritmo para su mayor disfrute, primero con lentitud y, finalmente, galopando para dar rienda suelta a la marea de placer que la invade.

DIFÍCIL ELECCIÓN

Boca abajo, se apoya en los antebrazos y la cabeza descansa en uno de ellos, ofreciendo el cuerpo elevado con las nalgas abiertas al hombre que, arrodillado, la penetra desde atrás mientras sus manos se acercan a los senos para acariciarlos, o descansan en la cintura para hacer que el cuerpo femenino acompañe el ritmo; desde allí también sus dedos pueden alcanzar el clítoris. Los amantes sienten que una fuerza primitiva los empuja el uno hacia el otro y tienen que decidir, arrastrados por su intensa excitación, por dónde establecer el contacto: él puede darle y sentir placer vaginal o anal, ésa es la disyuntiva.

Cualquiera de las opciones provoca un intenso disfrute en esta postura, él goza porque puede penetrarla en profundidad y ella, porque sus puntos álgidos pueden ser intensamente estimulados.

MÁXIMA EXCITACIÓN (*)

Arrodillada, con las piernas flexionadas hacia atrás y el torso elevado, ella se sienta de espaldas encima del pene, descansando los muslos sobre los de él, que se

sostiene con las palmas de las manos. Mientras el amante besa sus hombros y su espalda con los labios y la lengua, ella hace movimientos lentos impulsando la penetración y estimulándose el clítoris llevada por su ardiente deseo. De vez en cuando puede detener los movimientos y abrazar estrechamente el pene haciendo latir la vagina con la contracción de sus músculos pelvianos, transmitiendo al mismo tiempo su placer clitórico a la vagina y el ano y dándole un goce intenso al miembro viril, que responde pese a lo limitado de sus movimientos con empujes cada vez más potentes.

INTENSIDAD FEBRIL

Ella se recuesta enteramente con las nalgas apoyadas en los muslos del hombre, que está sentado sobre sus propias piernas; con una de sus manos él dirige el miembro hacia la vagina para penetrarla, después de haber recorrido con el glande la vulva y el clítoris. Al principio es superficial y de movimientos rápidos para que ella se vaya excitando con este contacto y con el recorrido que por su cuerpo traza él con la otra mano, estimulando el monte de Venus, el vientre y los senos, pellizcando los pezones con los dedos untados en saliva y volviendo al clítoris para acrecentar el deseo. Ella lleva uno de sus dedos hasta la boca de él y la recorre por dentro en sensual caricia. A medida que sube la temperatura del cuerpo femenino por la pasión y su respiración se vuelve agitada y tensa, él aumenta la profundidad y velocidad de su ritmo.

LA PRIMERA VEZ

Aún hoy, la sociedad es la principal creadora de una serie de mitos en torno a la «primera vez» muy alejados de la realidad, pero que generan ansiedad y muchas expectativas. De este modo, el estado emocional con que la mujer llega a su experiencia inicial es de una intensa sensibilidad, a la que se suma, entre otros muchos sentimientos encontrados, la preocupación ante la posibilidad de sentir dolor, así como cierta confusión por el desconocimiento del propio cuerpo, vergüenza, y temor al rechazo por tener que desnudarse delante del amante. Con todos estos condicionantes, la probabilidad de que la primera relación sexual no sea satisfactoria es muy alta y puede marcar la vida sexual futura. En cambio, si no se parte de la idea preconcebida de que se hallará la «perfección» y no se plantea tampoco un objetivo previo, dejándose llevar por el instinto y los sentidos,

abriéndose a la imaginación y tratando de sentir la máxima confianza, ambos asumirán con naturalidad el primer encuentro. Se trata solamente de dar el primer paso en el camino de la sexualidad, un mundo rico que se va conociendo poco a poco y en el que, a medida que aumenta la experiencia, se descubren nuevos matices cada vez más placenteros.

Si no se parte de la idea preconcebida de que se hallará la «perfección» y no se plantea tampoco un objetivo previo, ambos asumirán con naturalidad el primer encuentro.

EMBARAZO Y SEXO

Si un embarazo es normal, no existe ninguna contraindicación para seguir manteniendo relaciones sexuales en el transcurso del mismo. Sin embargo, son muchos los hombres y mujeres que temen dañar al feto si continúan gozando del sexo durante el período de gestación. Esta preocupación es más psicológica que real, puesto que el mismo está fuera del alcance del contacto físico, dentro de una bolsa protegida por una gruesa membrana y rodeado de abundante líquido amniótico.

No obstante, a veces, por razones fisiológicas o psicológicas, el apetito sexual de ella disminuye cuando está embarazada y, en esos casos, su pareja debe adoptar una actitud comprensiva y no forzar situaciones que pueden incidir en su equilibrio emocional. Asimismo, en ocasiones es él quien se siente incómodo, y es la mujer la que debe ayudarle a superar este estado anímico.

Algunas parejas temen especialmente la penetración y los movimientos del pene en la vagina durante el embarazo, por lo que modifican sus hábitos y se satisfacen de otras formas, masturbándose o practicando el sexo oral.

Si no hay indicación ginecológica específica en sentido contrario, pueden mantenerse relaciones sexuales hasta el más avanzado estado de embarazo, pero, como es obvio, por el cambio que se produce en el cuerpo femenino, los amantes deberán hacer uso de su imaginación para encontrar las posturas más confortables. Las que se sugieren a continuación son cómodas y placenteras, además de adecuarse a los tres trimestres de embarazo. Durante el primero, no hay demasiadas modificaciones en el cuerpo femenino y es posible continuar con las posturas habituales, pero ella suele disfrutar más si la penetración no es demasiado

profunda. En tal caso, la postura ideal es que se siente encima de los muslos de él, ya que así ella marca el ritmo de los movimientos y controla mejor hasta dónde penetra el pene en la vagina.

En el segundo trimestre, es más cómodo para la mujer tenderse de espaldas para sostener el peso del vientre ya bastante abultado, pero precisamente por eso, es difícil que él se sitúe encima, por lo que es preferible que ella se recueste de costado y él también, penetrándola en esa posición, mientras con uno de sus muslos ella le abraza una pierna. Así, él le estimula el clítoris y los senos, aunque hay mujeres que no desean que se los acaricien porque tienen una extrema sensibilidad en ellos durante la gravidez. Los últimos tres meses, cuando el estado es ya muy avanzado, la postura más conveniente es que ella se apoye en las palmas de las manos y en las rodillas, elevando sus nalgas y que él la penetre arrodillado desde atrás. Permite que se exciten el clítoris y los pezones y que ambos disfruten intensamente sin que el avanzado estado de gravidez sea un impedimento.

MENOPAUSIA Y LIBIDO

Aunque es uno de los mayores fantasmas de muchas mujeres, el cambio hormonal que se produce en la etapa menopáusica y posmenopáusica no tiene por qué suponer la pérdida del apetito sexual. Por el contrario, al sentirse libres de la posibilidad de quedar embarazadas, resulta frecuente que abandonen antiguas represiones y se sientan más lúdicas y descosadas de intensificar el placer.

El goce de los sentidos no tiene edad, ni depende en su mayor parte de la fisiología, sino que es un todo emocional y psicológico en el que intervienen el carácter, las ansias de vivir y el clima de la relación. De este modo, ellas descubren a veces que la calidad de su vida sexual se eleva en esta etapa.

No obstante, si la menopausia trae aparejadas molestias tales como sofocos, estados depresivos, sequedad o estrechez de vagina lo que no tiene por qué sucederles a todas las mujeres es posible que, temporalmente, no deseen tener relaciones sexuales. Por fortuna, hoy las modernas terapias hormonales y la lubricación vaginal con cremas específicas combaten estos trastornos para seguir disfrutando del sexo hasta edades muy avanzadas.

El goce de los sentidos no tiene edad, ni depende en su mayor parte de la fisiología, sino que es un todo emocional y psicológico.

Si la mujer nota estrechez

o pérdida de elasticidad vaginal, el músculo PC es una buena ayuda para incrementar las sensaciones, si se lo contrae varias veces por día y también durante el acto sexual.

LOS PROBLEMAS SEXUALES MÁS FRECUENTES

La mujer que siente molestias durante o después de una relación sexual, lo primero que debe averiguar es si responden a causas orgánicas o si se trata de un problema de origen psicológico.

Hay una serie de pequeños trastornos de tipo orgánico bastante frecuentes y a veces repetitivos, que no revisten ninguna gravedad y se resuelven con tratamientos cortos y sencillos.

Puesto que la vagina es un medio húmedo que está localizado en un área cercana al aparato urinario, es fácil que se produzcan ligeras infecciones, inflamaciones, micosis o inconvenientes similares. Incluso ciertos medicamentos recetados para otros trastornos, a veces provocan entre sus efectos secundarios anomalías en la sexualidad. El diagnóstico del ginecólogo resulta fundamental en estos casos, ya que sólo él puede descubrir el origen del problema.

Si el especialista descarta la existencia de un problema Fisiológico, es muy probable que la dificultad proceda de una somatización provocada por un estado depresivo u otro tipo de factor anímico; en ese caso también debe ser tratado por un profesional para recuperar la calidad de la vida sexual.

AUSENCIA DE DESEO Y ANORGASMIA

En los casos en que ella carece de interés sexual, sólo se considera un trastorno si le crea conflicto y no si se trata de una elección personal. Conviene no olvidar que puede tener un origen.

Entre los motivos de ausencia de deseo sexual deben considerarse el aburrimiento y la monotonía que a veces se instalan en una relación.

Hay tres tipos de anorgasmia.

- * La primera es no haber tenido nunca un orgasmo.
- * La segunda, si la mujer lo ha tenido pero no lo consigue en cierto período.
- * La tercera, situacional, cuando sólo lo experimenta en determinadas circunstancias, por ejemplo, al masturbarse y no con el amante biológico como son las anomalías hormonales, las insuficiencias orgánicas y los efectos que a veces genera el consumo de fármacos, alcohol o drogas.

Sin embargo, las causas más frecuentes de la ausencia de deseo son razones de tipo psicológico o psicosociales.

En este orden, las alteraciones proceden de episodios traumáticos como una violación o un desengaño amoroso, la educación restrictiva que provoca rechazo o temor al sexo, un bajo nivel de autoestima y depresiones o problemas profesionales que producen ansiedad o estrés y no predisponen al disfrute.

También se deben considerar el aburrimiento y la monotonía que, a veces, se instalan en una relación. En este caso, no se trata de pedir ayuda a un profesional, como en los anteriores, sino que son los propios amantes, a través del diálogo en con fianza, quienes han de resolver el problema. Frecuentemente, al remozar la relación introduciendo fantasía y creatividad en las relaciones sexuales, se consigue renovar el placer y recuperar la pasión de etapas anteriores.

La anorgasmia es la dificultad o imposibilidad de alcanzar orgasmos. Está considerada una de las disfunciones más frecuentes en la mujer. Algunas no sienten placer en absoluto y otras disfrutan del sexo pero no consiguen llegar al clímax. Esto puede deberse al cansancio, a las tensiones, al consumo de determinados fármacos, a problemas psicológicos o a la incorrecta o escasa estimulación, como también si se trata de anorgasmia circunstancial del momento y el lugar en que se tiene la relación.

Al margen de las causas orgánicas, los aspectos psicológicos pueden incidir en la aparición del coito doloroso.

Los modernos programas de ayuda con que hoy cuentan los sexólogos resuelven este trastorno en un 80 % de los casos.

COITO DOLOROSO O DISPAREUNIA

Ante el dolor coital, las ocasiones. Afrontarlo para tratar de hallar una solución es el camino adecuado porque este trastorno a la larga puede tener

El trastorno llamado vaginismo.

Las infecciones o inflamaciones vaginales, pueden tener el himen rígido o las genitales también pueden ser causas

Si una mujer siente dolor, ardor y una sensación de escozor en la vulva o en el interior de la vagina durante la penetración y el desarrollo del coito, se trata del trastorno conocido como dispareunia. Esto puede suceder siempre o solamente en alguna actitud de los amantes suele ser diversa.

Generalmente se debe a una escasa lubricación vaginal derivada de una insuficiencia hormonal o provocada por el uso de desodorantes íntimos; también es consecuencia de enfermedades como la diabetes, las infecciones vaginales, las malformaciones o las cicatrices de partos o cesáreas.

Al margen de las causas orgánicas, los aspectos psicológicos deseo. suelen incidir en la aparición del coito doloroso. Una mujer estresada o con tensiones tiene una cierta predisposición a sufrir una retracción de la vagina y no tener suficiente lubricación, al igual que si el pene del amante es demasiado grande, incluso antes de que la penetre, ella teme que le haga daño y contrae automáticamente los genitales.

Lugar incluso cuando ella está excitada y disfruta del sexo.

Se llama así a un acto reflejo por el que se contraen automáticamente los músculos de la vagina ante el intento de penetración, a diferencia de lo que sucede normalmente, que es la distensión de los mismos durante la relación sexual.

La contracción varía notablemente de una mujer a otra; puede malformaciones pélvicas o desde producir un pequeño estrechamiento del canal vaginal a cerrarlo por completo, generando en uno u otro caso desde producir un pequeño estrechamiento del canal vaginal a cerrarlo por completo, generando en uno u otro caso orgánicas de que se contraigan involuntariamente los músculos de la vagina. Respectivamente dolor o imposibilidad de penetración; este trastorno puede tener lugar incluso cuando ella está excitada y disfrutando del sexo.

Uno de los problemas que acarrea es que si la pareja no comprende que se trata de un acto involuntario, puede creer que ella siente rechazo -de forma inconsciente o consciente- ante la sola idea de ser penetrada; lo que obviamente terminará perjudicando a la relación.

En ese caso, conviene que un especialista compruebe si hay algún tipo de trastorno en la pelvis y también, para evitar suspicacias, que demuestre a la pareja, introduciendo un dedo en la vagina durante el examen, que se trata de un acto puramente reflejo y que por lo tanto no es una respuesta al acto sexual.

La mayoría de las veces es el producto de una cuestión de tipo psicológico, debido a una vivencia traumática anterior o a miedos Incontrolables, por ejemplo, a la violación o a sentir dolor. Habitualmente se resuelve en un 95 % de los casos, después de un breve tratamiento con un psicólogo, mientras que es raro que la solución sea espontánea.

SÍNDROME PREMENSTRUAL

Algunas mujeres, en los días previos a la menstruación, suelen sentirse tensas, irritadas o tener síntomas tales como mareos, dolores de cabeza, hipersensibilidad o

dolor en los pechos, depresión y nerviosismo extremo, entre otros.

Sus causas no se conocen con exactitud, pero se asocian a los cambios hormonales, sobre todo a la relación de los estrógenos y la progesterona, así como también a deficiencias vitamínicas y a la retención de líquidos que se producen en el organismo femenino durante esta fase del ciclo menstrual.

Desde la sociedad y, sobre todo, desde la óptica de muchos hombres, se ha considerado el síndrome premenstrual como una, especie de capricho del carácter femenino, pero lo cierto es que éste afecta en realidad a un porcentaje variable pero bastante alto de mujeres -entre un 25 % y un 75 %-aunque sólo un 5 % de ellas ve alterado su habitual funcionamiento vital por este motivo.

Este trastorno, así como el ciclo menstrual propiamente dicho, genera actitudes muy controvertidas. Por un lado, se utiliza como justificante de ciertas conductas femeninas poco sociables pero, por otro, también es la excusa para discriminar profesionalmente a la mujer.

CLAMIDIA

La bacteria conocida como **chlamydia trachomatis** genera una infección que se transmite por contacto con el tejido mucoso de la vagina, provocando en el cuello uterino de la mujer la dolencia llamada cervicitis. En ocasiones se ven afectados la uretra, el recto y la boca. En el hombre se localiza en la uretra y en este caso el trastorno se denomina uretritis.

Siempre se contrae a través del contacto con una persona infectada. Los síntomas femeninos no son demasiado claros, por lo que a veces resulta difícil determinar el problema, que puede confundirse con otro cuadro clínico.

El intercambio sexual

durante la menstruación es un tabú que aún persiste, tanto en la mujer como en el hombre; ella, por considerar que está «sucia» y él, por aprensión a la sangre. Lo cierto es que no existe ninguna contraindicación para el sexo durante este período y, por el contrario, hay mujeres que practicándolo se sienten más excitadas y además alivian los calambres abdominales y los dolores lumbares.

Es fácil que se confundan los síntomas de la clamidia con los de la gonorrea,

sobre todo en el hombre, ya que en este caso aparecen secreciones transparentes que luego adquieren una consistencia cremosa, acompañadas de dolor y aumento de la urgencia y la frecuencia en las ganas de orinar.

La sintomatología de la tricomoniasis muchas veces aparece durante o después de la menstruación.

En todo caso, las expresiones más evidentes de la cervicitis son: secreciones vaginales espesas que a veces tienen un color amarillento y un olor peculiar - diferente del que habitualmente tiene el flujo vaginal-así como dolor en la zona del bajo vientre y molestias al orinar. El tratamiento que se prescribe es de antibióticos "**tetraciclinas**" y es importante la rápida cura de esta dolencia, ya que si progresa puede llegar a provocar esterilidad, tanto en él como en ella.

TRICOMONIASIS

Es una infección vaginal originada por un parásito **trichomona vaginalis** que se transmite por contacto sexual, aunque en ocasiones puede contagiarse compartiendo ropa o toallas húmedas. Pese a que suelen padecerla las personas de ambos sexos, en ellos prácticamente no presenta síntomas, si bien en algunos casos puede afectarles la uretra y generar dolor o molestias al orinar.

En las mujeres, que inicialmente tampoco tienen una sintomatología clara, las molestias tardan en aparecer entre una y cuatro semanas, aunque algunos investigadores afirman que es posible que sean portadoras del parásito a lo largo de los años sin manifestar ninguna evidencia del mismo.

Sus síntomas son muy evidentes: consisten en picazón e irritación de la vulva y la vagina, flujo vaginal purulento de color amarillo intenso y de olor desagradable-, además de generar un intenso dolor genital al mantener relaciones sexuales.

Muchos especialistas

Los tratamientos de la **tricomoniasis** son eficaces, recomiendan como prescribiéndose antibióticos que deben tomar ambos miembros de preventivos incluir en la la pareja y, para el alivio de las molestias localizadas en las dietas la vitamina **C** y los geniales, se recetan productos antisépticos específicos en forma de óvulos o paliativos tales como soluciones, que se introducen en la vagina con

jeringuillas especiales.

alimentos que la contienen, como los críticos o patatas, porque fortalecen el sistema inmunológico. Con las defensas bajas es más fácil que se produzca una **CÁNDIDA** candidiasis.

Como en la **tricomoniasis**, afecta con mayor frecuencia a la mujer, mientras el hombre no presenta síntomas. Pero en este caso el responsable es el hongo “**cándida albicas**”. Puede contagiarse por contacto sexual, ropa, toallas, objetos que se intercambian, entre otras vías. Asimismo, el uso prolongado de antibióticos, el estrés o la diabetes favorecen la aparición y proliferación de las infecciones por cándida.

La evidencia de haberla contraído se materializa en el aumento de la secreción vaginal, que aparece en forma de flujo viscoso muy espeso, de color blanco, intensa e insistente picazón y olor mohoso; en ocasiones puede extenderse la infección a las vías y la vejiga. En el caso de que el hombre presente sintomatología cosa infrecuente se percibirá por el enrojecimiento del glande y prurito **Además del área** ^{en el pene.} las micosis afectan a otras zonas de mucosas en el organismo, como son la **genital**.

Aunque no es una enfermedad peligrosa, si es molesta y dolorosa. Una vez contraída conviene desinfectar cuidadosamente las prendas íntimas porque la cándida puede resistir varios lavados cavidad bucal y la lengua, sin desaparecer. El tratamiento indicado deben realizarlo por igual los ojos, el esófago, y los ambos integrantes de una pareja y mantener relaciones sexuales espacios interdigitales de con preservativo hasta su total curación. los pies o las manos.

MICOSIS

Se denomina de este modo y en general al grupo de infecciones generadas por hongos. Si bien en la mayoría de los casos no son trastornos graves, las micosis están muy extendidas y actualmente han adquirido gran importancia porque afectan

a personas con el sistema inmunológico deprimido. La candida y las tricomonas, tratadas en puntos anteriores, se incluyen en este tipo de micosis vaginales, y se encuentran entre las más frecuentes.

Para que el diagnóstico y posterior tratamiento resulten certeros es preciso determinar, a través de cultivos o por exposición al microscopio de una muestra de flujo o del tejido afectado, exactamente qué hongo produce la infección. Las micosis se suelen remitir con un tratamiento de antibióticos funguicidas que, dependiendo de la extensión y gravedad de las mismas, se administran por vía oral o endovenosa. También se combinan con pomadas o cremas de aplicación tópica y una esmerada higiene, tanto de la zona genital como de las prendas que están en contacto directo: ropa interior, sábanas y toallas.

HISTERECTOMÍA

Consiste en una operación quirúrgica en la que se extrae el útero y, si es necesario, en ciertas ocasiones, también los ovarios, lo que provoca cualquiera que sea la edad de la mujer a la que se le practique el consiguiente proceso menopáusico.

Tal como hemos explicado, la sexualidad no tiene que ver únicamente con el funcionamiento o la presencia de determinados órganos y, la sintomatología que puede presentarse en la mujer a la que se le ha practicado una histerectomía completa, se resuelve eficazmente con los adecuados tratamientos hormonales. Éstos están destinados a sustituir las hormonas que el organismo produce de manera natural durante la edad fértil -ya sea ingiriéndose en forma de cápsulas o pastillas, parches u otras preparaciones específicas-, para que se cumplan sus funciones de lubricación vaginal e intensificación de la excitación, aunque ésta procede fundamentalmente de la esfera psicológica y del estímulo sexual que se produzca entre los amantes. En este aspecto, la peculiar sensualidad femenina es una aliada, ya que no se centra exclusivamente en respuestas físicas ni depende de factores mecánicos, como sucede con la erección masculina. De manera que es posible mantener relaciones sexuales placenteras después de esta intervención. Pese a todo, hay hombres y mujeres que asocian la histerectomía a la pérdida del apetito sexual femenino; como también puede suceder que ellas se sientan deprimidas por haber finalizado antes de tiempo su ciclo de fertilidad. Si es así, conviene que busquen ayuda psicológica y, al cabo de un breve espacio de tiempo,

verán cómo recuperan la calidad de las relaciones sexuales, en muchos casos incluso con mayor intensidad que en el pasado.

Este no es un libro para mojigatos. Está destinado a adultos receptivos interesados en aprender lo que otras culturas puedan enseñarles sobre un aspecto muy importante de la vida humana. La idea de que algo tan natural como el sexo pudiera de alguna manera resultar vergonzoso, hubiera sido incomprendible para Vatsyayana, el viejo sabio que escribió el Kama Sutra como un deber religioso hace unos dos mil años.

Alicia Gallotti

Kama-sutra ilustrado

La unión de la Abeja

La mujer se sienta sobre el pene de su pareja, el mismo sentado y las piernas desplegadas hacia adelante. La mujer puede entonces ir y venir verticalmente apoyándose sobre las manos y las piernas. El hombre acompaña al movimiento levantándola por las nalgas o los muslos.

Variante: El hombre puede posicionarse de espaldas a la pared para un mejor apoyo. La mujer puede arrodillarse en vez de sentarse para poder agacharse más fácilmente hacia adelante y cambiar de ángulo de inclinación de la vagina.

Los más

- La mujer controla mejor la profundidad de la penetración que en las demás posiciones con penetración por detrás.
- Las paredes de delante de la vagina y el punto G están bien estimulados.
- El hombre en posición pasiva puede acariciar prolongadamente los senos y el clítoris de su pareja.

Los menos

- Posición cansina para el hombre en ausencia de apoyo.

La unión del Aguila

Tumbados sobre el costado, la pareja se abraza con los brazos y las piernas, la mujer apretando la cadera de su pareja entre sus piernas. El hombre repliega ligeramente sus piernas para facilitar la penetración.

Los más

- Posición muy íntima ofreciendo un contacto máximo entre la pareja.
- Buena profundidad de penetración si el hombre pliega suficientemente sus muslos entre los de

su pareja.

Los menos

- Amplitud de movimiento limitado.

La posición del la «Alineación Perfecta»

La mujer se tumba sobre el hombre las piernas abiertas para facilitar la penetración. Una vez el pene bien asentado, ella aprieta las piernas para que los cuerpos de la pareja se superpongan en un alineación perfecta. La mujer puede entonces empezar la estimulación frotando su cuerpo lateralmente y horizontalmente contra el de su pareja.

Los más

- Posición muy íntima ofreciendo un contacto máximo entre la pareja.
- Las paredes vaginales más apretadas favorecen sensaciones más intensas.
- Recomendado para el amor tántrico.

Los menos

- Profundidad de penetración y amplitudes de movimiento limitadas.

La unión de los Amantes

La pareja de pie cara a cara, el hombre frota su pene sobre la vulva de su pareja. Después de varios minutos de fricción, la vulva se abrirá naturalmente para permitir una penetración superficial. Si la mujer es de más pequeña estatura que el hombre, ella podrá agrandarse llevando zapatos de tacones de agujas o agrandándose artificialmente con un soporte (tal como una guía de teléfono) debajo de cada pie.

Los más

- Posición práctica realizable al imprevisto en todas las situaciones.
- Buena estimulación del clítoris y del glande.

Los menos

- Penetración superficial.
- Posición difícilmente realizable si la pareja es de estatura muy diferente.

La posición del Amazona

El hombre está sentado sobre una silla. La mujer se sienta en amazona sobre uno de los muslos de su pareja y guía al pene hasta la apertura de la vagina. Una vez el pene introducido, ella podrá contraer sus músculos vaginales para guardar la penetración, y evitar las salidas inopinadas.

Los más

- El hombre puede fácilmente acariciar los senos y el clítoris de su pareja para llevarla más fácilmente al orgasmo.
- Posición recomendada a los hombres que sufren de eyaculación precoz.

Los menos

- Amplitud de movimiento limitada y penetración poco profunda.

La posición de Andromaca.

El hombre está tumbado sobre la espalda, su pareja se posiciona encima de él, en cuclillas o arrodillada, el busto completamente erguido. Ella controla perfectamente la profundidad y el ritmo de la penetración y puede liberar a sus anchas sus fantasías de dominación.

Los más

- La mujer guarda un control total permitiéndole estar más en confianza y encontrar los correctos movimientos para maximizar su placer.
- El hombre tiene las manos libres para proporcionar todavía más placer a su pareja acariciando sus senos, sus nalgas o su clítoris.
 - Posición ofreciendo una buena estimulación del punto G.

Los menos

- Ángulo de penetración a veces incómodo para el hombre, hasta doloroso si la verga se dobla.

La unión del Antílope.

De rodillas sobre el suelo, la mujer se yergue tomando apoyo contra el borde de la cama. El hombre la penetra por detrás, erguido sobre las rodillas.

Variante: la mujer puede, o guardar sus piernas abiertas, colocándolas por ambas partes de las de su pareja para ofrecer una apertura vaginal máxima, o cerrar sus muslos uno contra el otro para comprimir la vagina y así apretar la verga.

Los más

- Buena estimulación de las paredes frontales de la vagina y del punto G.
- Posibilidad para el hombre de estimular el clítoris y los senos de su pareja
 - La mujer puede fantasear más fácilmente sobre parejas imaginarias.

Los menos

- Cuidado con los rasguños de las rodillas.

La postura del Arbol a Fruta.

Una variante de la posición del Indra proporcionando sensaciones similares disminuyendo la sensación de aplastamiento ejercido por el hombre sobre su pareja. La mujer guarda una pierna sobre el busto del hombre y libera la otra desplegándola sobre el costado.

Los más

- Penetración profunda.
- Fuerte estimulación gracias a la compresión del vientre y de la vagina.

Los menos

- Potencialmente doloroso si el pene toca el fondo de la vagina.

La postura de la Balanza.

El hombre está sentado sobre el borde de la cama o sobre una silla. La mujer le da la espalda antes de sentarse sobre sus muslos. Una vez el pene en ella, ella puede entonces agacharse hacia

adelante para llegar a una posición de equilibrio y balancearse a lo largo del pene. Para estabilizar la posición, la mujer coherá apoyo sobre las rodillas del hombre que la sostendrá por los senos.

Los más

- Posición permitiendo una penetración bastante profunda y una buena amplitud de movimiento vertical.
- El hombre puede fácilmente acariciar los senos y el clítoris de su pareja para llevarla más fácilmente al orgasmo.

Los menos

- Posición de equilibrio difícil de dominar.

La postura del Columpio.

La mujer da la espalda a su pareja y puede según su deseo sentarse sobre él, los pies sirviendo de apoyo, o bien arrodillarse por ambas partes de las caderas de su pareja, esta última posición favoreciendo una más gran amplitud de estimulación.

Los más

- Posición ofreciendo al hombre un ángulo de vista excepcional sobre la penetración y un panorama muy excitante sobre les nalgas y el sexo de su pareja.
- Autoriza una gran amplitud de movimiento (particularmente en la versión arrodillada) para aportar un placer máximo al hombre y llevarle deprisa al orgasmo.
- Permite fantasear más fácilmente a la mujer sobre parejas imaginarias.

Los menos

- El ángulo de penetración puede ser incómodo para algunos hombres.

La postura del Bambú.

A partir de la posición del misionero, la mujer desliza una pierna sobre el hombro de su pareja que echa simultáneamente su rodilla hacia delante. Después de varios instantes en esta posición, la mujer baja su pierna y repite el mismo movimiento con la otra pierna. Cada movimiento debe ser repetido varias veces.

Los más

- Posición graciosa, original y bastante acrobática para las parejas las más atrevidas.

Los menos

- Estimulación limitada.
- Exige una buena agilidad de la mujer.

La unión de la Boa.

La mujer tumbada sobre la espalda, ligeramente sobre el costado, apoya sus piernas sobre la cadera de su pareja. El hombre puede entonces guiar su pene para penetrarla con suavidad. Ella deberá entonces comprimir los muslos para conservar el pene bien asentado y maximizar les sensaciones.

Los más

- Una posición original para hacer el amor con suavidad, sin prisas.
 - Recomendado para el amor tántrico.

Los menos

- Amplitud y profundidad de movimiento limitadas.
- Riesgos de salida involuntaria si el pene no está correctamente apretado.

La postura de la Carretilla.

Tumbada sobre la espalda, la mujer lleva sus nalgas sobre el borde de la cama y aprieta con sus piernas la cintura de su pareja. El hombre se arrodilla sobre el suelo para penetrarla guardando la verga horizontal, paralela al eje de la vagina.

Variante: El hombre puede estar de pie mientras la mujer se tumbará sobre un escritorio o una mesa.

Los más

- La alineación horizontal de la verga y de la vagina proporciona sensaciones diferentes de las proporcionadas cuando la penetración se hace desde arriba hacia abajo.
- Penetración profunda proporcionando una buena estimulación de las paredes de la vagina.
- Posición excitante, particularmente para la variante practicada de pie.

Los menos

- El confort y la factibilidad de esta posición dependen en gran parte de la altura de la cama o de la de la mesa.

La unión del Gato.

A partir de la posición del misionero o de la de la monta, la pareja bascula sobre el costado y con suavidad para evitar una salida inopinada del pene.

Los más

- Posición íntima y dulce permitiendo a la pareja mirarse y abrazarse sin que uno se sienta dominado por el otro.

Los menos

- Profundidad de penetración y amplitud de y movimiento limitadas.
- Riesgos de salida involuntaria durante el balanceo.

La posición de la Monta.

El hombre se tumba sobre la espalda mientras su pareja se arrodilla encima de él y abraza sus muslos con los suyos. Ella controla la amplitud del movimiento vertical y horizontal para maximizar las sensaciones sobre su clítoris y sus paredes vaginales o para llevar deprisa al hombre al orgasmo.

Los más

- La mujer esta más libre y más activa: ella escoge el ritmo, la velocidad y el tipo de movimiento.
- El hombre, quedando pasivo, puede concentrarse sobre las sensaciones y el placer acariciando la espalda de su pareja.

Los menos

- Posición con un poco de falta de originalidad, pase entonces a otra cosa después de varios minutos de estimulación.

La postura de las Tijeras.

A partir de la posición de Andromaca, la mujer bascula hacia atrás hasta los pies de su pareja. Esta posición esta recomendada para retrasar la eyaculación.

Los más

- Permite una muy buena estimulación manual del clítoris.
- Vista excitante para el hombre.
- Buena posición para retrasar el orgasmo masculino.

Los menos

- Exige una muy buena agilidad de la mujer.

La posición de la Cortesana.

El hombre esta arrodillado sobre el suelo y penetra su pareja sentada sobre el borde de la cama o sobre una silla. Ella puede entonces estrechar sus piernas alrededor de la cintura de su pareja.

Variante: la mujer esta tumbada sobre una mesa o un escritorio, mientras el hombre la penetra de pie.

Los más

- Posición cómoda y poco cansina para la pareja.
- Buena profundidad de penetración y amplitud de movimientos de la pelvis.
- Práctica en la oficina, especialmente en la versión de pie.

Los menos

- La factibilidad de la posición depende en gran parte de la altura del soporte sobre el cual se apoya la mujer.

La unión del Cangrejo.

La mujer monta de espalda su pareja, acostada sobre la cama. Ella guía al pene en la vagina y entonces bascula hacia atrás tomando apoyo sobre sus brazos. Ella puede entonces ir y venir verticalmente accionando sus piernas.

Los más

- La mujer controla la profundidad y la velocidad de la penetración.
 - El hombre puede libremente acariciar los senos de su pareja.
- La sensación del cabello de la mujer acariciando la cara del hombre es especialmente agradable y excitante.

Los menos

- Riesgos de salida involuntaria en caso de movimientos demasiado rápidos e incontrolados.

La postura de las Cucharas.

La mujer se tumba sobre el costado las piernas plegadas en posición acurrucada. El hombre se posiciona detrás y esposa los contornos del cuerpo de su pareja para penetrarla. Puede entonces fácilmente acariciar sus senos y su clítoris besándola en la nuca y detrás de las orejas.

Los más

- Posición dulce y descansada favoreciendo les caricias y la intimidad de la pareja.
- La mujer puede fácilmente masturbarse o guiar la mano de su pareja para llegar más deprisa el orgasmo.

Los menos

- Amplitud de los movimientos de la pelvis limitada.

La posición de la Danza del Misionero.

A partir de la posición del misionero, la mujer aprieta les nalgas y comba su cadera y entonces ondula su cintura en un movimiento circular lateral y vertical.

Los más

- Muy buena estimulación favoreciendo un desencadenamiento rápido del orgasmo para el hombre.

Los menos

- Posición difícil de mantener mucho tiempo porque es fatigante para la pareja.

La unión de la Diosa.

El hombre está sentado sobre la cama, eventualmente la espalda contra la pared para un mejor apoyo. La mujer se sienta sobre su pene guiándole hacia la vagina y entonces aprieta la cintura de su pareja con las piernas. Ella puede entonces ondular de la pelvis para estimular bien el clítoris y las paredes vaginales.

Los más

- Posición íntima permitiendo a la pareja abrazarse y al hombre lamer los senos de su pareja.
- Penetración profunda ofreciendo también una buena estimulación del clítoris.
- Recomendado para retrasar el orgasmo para los hombres que sufren de eyaculación precoz.

Los menos

- Estimulación limitada para el hombre.

La unión del Elefante.

A partir de la posición en galga, la mujer se desploma despacio para que el hombre la recubra íntegramente. La mujer puede dejar sus piernas abiertas para facilitar la penetración o bien apretar sus muslos uno contra el otro para apretar de manera más firme la verga en la vagina.

Variante: El hombre puede enderezarse sobre sus antebrazos para aliviar un poco su pareja y penetrarla más vigorosamente.

Los más

– Muy buena estimulación de las paredes frontales de la vagina y del punto G.

– El hombre puede simultáneamente deslizar su mano bajo el vientre de su pareja para estimular su clítoris.

– Contacto físico máximo entre la pareja.

Los menos

– Libertad de movimiento casi nula para la mujer que puede sentirse aplastada por su pareja.

La unión del Emú.

La pareja de pie, la mujer da la espalda a su pareja. El hombre la atrae contra él y la penetra por detrás. Agachándose hacia adelante, la mujer modifica el ángulo de la penetración y la hace que sea más profunda.

Variante: la mujer puede tomar apoyo sobre una pared o un ventanal, o apoyar su busto sobre una mesa o un escritorio. Ella podrá entonces totalmente abandonarse y el hombre podrá penetrarla más vigorosamente.

Los más

– Posición muy excitante permitiendo al hombre realizar sus fantasías de dominación y a la mujer fantasear más fácilmente sobre parejas imaginarias.

– Penetración profunda proporcionando una muy buena estimulación de las paredes frontales de la vagina y del punto G.

– El hombre puede simultáneamente acariciar el clítoris o los senos de su pareja.

Los menos

– Posición difícil si la pareja es de estatura muy diferente. El hombre deberá entonces flexionar las piernas o agrandarse sobre un soporte para que la posición sea más agradable.

La postura del Yunque.

Tumbada sobre la espalda, la mujer viene posicionar sus pies sobre los hombros de su pareja. Esta posición favorece una penetración muy profunda. Eviten pues de practicarla justo después de los preliminarios porque la vagina no habrá alcanzado su estatura máxima y podría no estar suficientemente lubricada.

Los más

– Permite una penetración máxima.

– Proporciona sensaciones muy intensas a la mujer, especialmente si el hombre eyacula en esta posición.

– Permite al hombre realizar sus fantasías de dominación.

Los menos

– Posición necesitando una muy buena agilidad de la mujer.

- Potencialmente doloroso para la mujer si el pene toca el fondo de la vagina o si la vagina esta insuficientemente lubricada.

La postura de la Estrella.

La mujer tumbada sobre la espalda abre de forma amplia las piernas, el hombre posiciona una pierna entre las de la mujer y la penetra de costado, tomando apoyo sobre su brazo opuesto.

Puede aumentar la estimulación frotando su muslo contra el clítoris.

Los más

- La penetración por el costado proporciona sensaciones diferentes para la mujer como para el hombre.

- La vulva y el clítoris están bien estimulados por los roces del muslo del hombre.

- La pareja tiene cada uno una mano libre para acariciarse y abrazarse.

Los menos

- Movimientos de la pelvis limitados.

La posición de la Gran Apertura.

A partir de la posición de Andromaca, la mujer bascula la espalda hacia atrás y desliza una pierna bajo la de su pareja. En el transcurso de la maniobra, ella tendrá cuidado en sostener el pene bien apretado en su vagina para evitar cualquier salida involuntaria. Ella podrá entonces ir y venir de forma transversal de izquierda a derecha para experimentar sensaciones nuevas.

Los más

- Una posición original que resulta ser cómoda para la pareja.

- La penetración transversal ofrece sensaciones diferentes especialmente estimulando las paredes laterales de la vagina.

Los menos

- Riesgo de salida involuntaria durante el balanceo.

- Amplitud de movimiento un poco limitada.

La unión de la Rana.

El hombre esta acostado sobre la espalda, las piernas entreabiertas. La mujer se tumba sobre él de manera que la planta de sus pies haga apoyo sobre la parte superior de los pies de su pareja. Ella puede entonces utilizar este apoyo para mover su cuerpo de adelante hacia atrás. El hombre puede simultáneamente estabilizar la posición y acompañar el movimiento cogiendo su pareja por la cintura.

Los más

- Posición original y graciosa.

- Favorece la estimulación del clítoris frotando sobre la pelvis del hombre.

Los menos

- Libertad de movimiento y amplitud bastante limitadas.

La unión de la Ostra.

Tumbada sobre la espalda, la mujer repliega sus muslos contra su vientre. El hombre la sujeta por las rodillas y utiliza los muslos de su pareja como un soporte para facilitar le movimiento de vaivén y conservar un ritmo regular.

Los más

- Penetración profunda y buena amplitud de los movimientos.
- Buena estimulación para la pareja porque la vagina se comprime sobre el pene.

Los menos

- Potencialmente doloroso para la mujer si la penetración es demasiado profunda o demasiado violenta.

La posición de la Indra.

El hombre se yergue sobre sus rodillas, la mujer tumbada sobre la espalda echa sus pies contra el busto de su pareja. El hombre se inclina hacia adelante para comprimir los muslos de la mujer contra sus senos.

Los más

- Penetración máxima y muy profunda.
- Fuerte estimulación gracias a la compresión del vientre y de la vagina.

Los menos

- Potencialmente doloroso si el pene toca el fondo de la vagina.

La posición del Loto.

Tumbada sobre la espalda, la mujer pliega sus piernas en posición del Loto mostrando de esta manera su vagina de forma amplia abierta a su pareja.

Los más

- Posición graciosa y original.

Los menos

- Requiere una buena agilidad.
- Posición difícil de mantener mucho tiempo y a veces dolorosa para la mujer.

La unión del Lobo.

La pareja de pie, la mujer da la espalda a su pareja. El hombre la atrae contra él y la penetra por detrás. La mujer bascula totalmente hacia adelante y toma apoyo sobre un soporte bajo (cojines, mesa baja).

Los más

- Posición muy excitante y estimulante para la pareja.
- Profundidad y amplitud de penetración máximas.

Los menos

- Difícilmente realizable si la pareja es de estatura diferente.

La postura de la Luna.

A partir de una posición arrodillada, el hombre echa sus piernas hacia los hombros de la mujer. La pareja puede estrecharse y continuar la estimulación dando impulsiones simultáneas a su pelvis.

Los más

- Una posición original permitiendo una penetración profunda.
- Buena estimulación del clítoris por el hueso de la pelvis del hombre.

Los menos

- Exige una buena agilidad del hombre.

La posición del Misionero.

Es la posición la más conocida, universalmente del gusto de los principiantes como de los más experimentados, el hombre se tumba entre las piernas de su pareja.

Variante: Varios cojines puestos bajo las nalgas de la mujer permiten una penetración más profunda cambiando el ángulo de inclinación de la vagina.

Los más

- Posición cómoda y natural para la pareja.
- Buena libertad de movimiento para el hombre.
- Permite mirarse y abrazarse fácilmente a la pareja.

Los menos

- Libertad de movimiento muy limitada para la mujer. Posición que puede llegar a ser aburrida: ¿a practicar con moderación?

El móvil del Molino.

Posición en cuyo movimiento la mujer gira alrededor de su pareja usando la verga como un eje.

Primera etapa: la mujer esta agachada o arrodillada sobre su pareja, ella puede empezar la estimulación por un movimiento de vaivén vertical sobre la verga.

Segunda etapa: La mujer bascula sus dos piernas a la derecha del busto de su pareja y empieza a dar vueltas.

Tercera etapa: La mujer se encuentra en posición inversa, de espaldas a su pareja y puede continuar la estimulación vertical agachándose hacia adelante para cambiar el ángulo de penetración. Ella continuará entonces el ciclo para acabar sentada cara a cara con su pareja.

Los más

- Posición graciosa y original permitiendo experimentar sensaciones muy diferentes sin interrumpir la penetración.
- Recomendado para el amor tántrico.

Los menos

- Riesgo importante de salida involuntaria entre la segunda y la tercera etapa.

La unión de la Mariposa.

A partir de una posición en la cual la mujer esta sentada sobre el hombre, la mujer bascula hacia atrás echando sus piernas hacia adelante mientras el hombre toma apoyo sobre los brazos. Cada uno debe entonces mover su pelvis en un movimiento circular, uno girando en el sentido inverso del otro. La mujer puede además utilizar sus piernas para iniciar un vaivén a lo largo del pene de su pareja.

Los más

– Posición original y estética.

– El espacio entre la pareja permite mirarse y observar las reacciones mutuas.

– Gran variedad de movimientos de la pelvis.

Los menos

– Posición bastante atlética que requiere un poco de practica.

– Las manos de la pareja están indisponibles.

La unión de la Urraca.

Variante de la posición de la Diosa en la cual el hombre debe sentarse sobre una silla y no sobre la cama. Esta posición es más agradable porque es más estable y permite a la pareja moverse más fácilmente. Ella puede ser el punto de salida de una secuencia encadenando la posición de la unión Suspendida, y entonces la postura del Pilar para acabar en posición del Misionero.

Los más

– Posición cómoda y muy íntima para la pareja.

– Permite una penetración bastante profunda y ofrece una buena amplitud de movimiento vertical.

– Práctica para hacer el amor en la oficina o en los servicios de un lugar público

Los menos

– Libertad de movimiento limitado para el hombre.

La unión del Pulpo.

Tumbada sobre la espalda, la mujer toma una posición inclinada apoyando su cintura y sus nalgas sobre las rodillas y los muslos de su pareja. El hombre la levanta por la cadera para cambiar el ángulo y la profundidad de la penetración.

Los más

– Posición profunda y cómoda para el hombre y la mujer.

– El hombre puede liberar una mano para acariciar los senos y el busto de su pareja.

Los menos

– Amplitud de movimiento limitado.

La postura del Pilar.

La pareja arrodillada sobre la cama, la mujer desliza sobre los muslos del hombre guiando el pene

hacia la vagina.

Los más

- Posición muy íntima permitiendo abrazarse y acariciarse cómodamente.
- Recomendado para el amor tántrico.

Los menos

- Estimulación limitada y penetración poco profunda.

La postura del Junco.

A partir de una posición en la cual el hombre está arrodillado, la mujer toma apoyo sobre su cabeza y sus piernas. Ella comba la espalda y la cintura para posicionar la vagina en un ángulo permitiendo una penetración óptima. El hombre la sostiene por la cadera y puede entonces empezar una penetración vigorosa observando las reacciones de su pareja.

Los más

- Posición excitante y provocativa permitiendo una penetración profunda y musculosa dejando suficientemente campo de vista para observar las reacciones de su pareja.

Los menos

- Requiere de la mujer una buena agilidad de espalda y de cintura.

El móvil de la Rueda.

Tres etapas para esta posición en la cual el hombre debe girar muy lentamente alrededor de su pareja, sirviéndose de la verga como de un eje. El ciclo puede ser repetido varias veces y se presta bien a la sexualidad tántrica.

Primera etapa: La pareja está acostada en la posición clásica del misionero, el hombre está entre los muslos de la mujer y la penetra.

Segunda etapa: El hombre desliza sucesivamente su pierna izquierda y después su pierna derecha encima de la pierna derecha de su pareja y entonces gira sobre su verga alrededor de su pareja.

Tercera etapa: El hombre realiza una media vuelta completa y posiciona sus piernas por ambas partes de los hombros de su pareja. El tiempo de una pausa en esta posición para besar los pies de su pareja y no queda más que continuar el ciclo para acabar en posición inicial.

Los más

- Posición graciosa y original permitiendo apreciar una gran diversidad de sensaciones.
- Recomendado para el sexo tántrico.

Los menos

- Estimulación limitada.
- Salida involuntaria asegurada para los principiantes.

La postura del Sauce.

La mujer se sienta sobre su pareja arrodillado, el busto en posición vertical. El hombre la penetra y entonces bascula hacia adelante sosteniendo de una mano las nalgas y de la otra la espalda de su pareja. La mujer puede apoyarse sobre una mano para hacer ondular verticalmente su pelvis.

Los más

- Una buena posición transitoria para pasar de una posición sentada a una posición tumbada sin interrumpir la penetración.

Los menos

- Posición atlética solo recomendable a los hombres cachas, o que tienen pareja bastante ligera.

La unión del Escorpión.

A partir de una posición en la cual la mujer monta de espalda su pareja, ella bascula progresivamente hacia atrás hasta apoyar su espalda sobre el busto del hombre.

Variante: Para una posición más cómoda, la mujer puede desplegar sus piernas y extenderlas en el mismo sentido que las de su pareja.

Los más

- Posición original recomendado para el amor tántrico.
- Contacto máximo entre la pareja.
- El hombre puede fácilmente acariciar los senos y el clítoris de su pareja.

Los menos

- Posición poco recomendada para las mujeres que sufren de problemas de espalda.
- Amplitud de movimiento limitado.

La unión del Simio.

El hombre esta acostado sobre la espalda, las piernas levantadas. La mujer se sienta sobre la parte trasera de los muslos de su pareja, usando los pies del hombre como un apoyo. La pareja se sujeta por las muñecas para asegurar una buena estabilidad. El hombre puede entonces levantar su pareja con los pies para iniciar una estimulación vertical. La mujer puede además aportar una estimulación suplementaria haciendo ondular su pelvis en un movimiento lateral circular.

Los más

- Posición original y graciosa para las parejas creativas.

Los menos

- Posición difícil de dominar.
- El hombre puede sentirse aplastado por su pareja.

La unión Suspendida.

La pareja de pie, la mujer se agarra a la espalda del hombre y entonces enlaza de la manera la más firme sus piernas alrededor de su cintura mientras él la sostiene por las nalgas y la espalda.

La mujer puede además posicionarse de espalda a una pared, que le puede servir de apoyo sustentador suplementario.

Los más

- Posición excitante practicable en cualquier lugar y situación.

Los menos

- Posición atlética difícil de mantener mucho tiempo salvo si la pareja es muy ligera.

La postura de la Varilla.

El hombre se yergue sobre sus rodillas. La mujer tumbada sobre la espalda levanta las piernas posicionando una sobre el hombro del hombre y la otra sobre su antebrazo opuesto. El hombre levanta las nalgas de su pareja. Para maximizar el placer, la mujer guardará los muslos lo más apretado posible y el hombre alternará penetraciones vivas y profundas con otras más suaves y superficiales.

Variante: Para los vagos, varios cojines puestos bajo las nalgas de la mujer hacen que la posición sea menos atlética.

Los más

- Posición original y excitante para la pareja.
- Buena movilidad de la pelvis del hombre permitiendo una penetración vigorosa.

Los menos

- Posición bastante atlética necesitando una buena condición física.

La unión del Tigre.

A partir de la posición del misionero, la mujer acerca los muslos de su busto. Ella puede fácilmente variar las sensaciones y la profundidad de la penetración cambiando el ángulo de inclinación de sus piernas. Ella puede además fácilmente tomar apoyo sobre las nalgas de su pareja para aumentar la presión al nivel de la pelvis.

Los más

- Levantando las piernas, la mujer favorece una penetración más profunda y puede controlar en parte las sensaciones.
- El hueso de la pelvis del hombre viene directamente a frotar contra la vulva, favoreciendo de esta manera la estimulación del clítoris.

Los menos

- Posición necesitando una buena agilidad de la mujer, especialmente cuando las piernas se acercan muy cerca del busto.

La unión de la Tortuga.

A partir de la posición de la alineación perfecta, el hombre abre las piernas para hacer deslizar los muslos de su pareja entre los suyos.

Los más

- Posición muy íntima maximizando el contacto entre la pareja.
- Proporciona sensaciones más intensas porque es la vagina la que se comprime sobre la verga.

Los menos

- Penetración menos profunda que cuando la mujer guarda las piernas abiertas.

- Amplitud de movimiento más limitada.

La unión de la Vaca (o Galga).

Una posición clásica universalmente del gusto para la excitación y las sensaciones intensas que ella proporciona a su pareja. La mujer a cuatro patas se hace penetrar por detrás por el hombre erguido sobre sus rodillas.

Variante: La mujer puede hacer que la posición sea todavía más cómoda usando varias almohadas para tomar apoyo sobre sus codos.

Los más

- Muy buena estimulación de las paredes frontales de la vagina y del punto G.
- Penetración muy viva y profunda.
- Posibilidad para el hombre de estimular el clítoris y los senos de su pareja.
- Vista muy excitante para el hombre permitiéndole realizar sus fantasías de dominación.
- La mujer puede fantasear más fácilmente sobre parejas imaginarias.

Los menos

- Algunas mujeres pueden sentirse desvalorizadas por esta posición.
- Potencialmente doloroso para la mujer si la verga toca el fondo de la vagina.

La postura del Yin y del Yang.

Sobre una superficie sólida y estable, la mujer se sienta sobre las rodillas de su pareja de cuclillas. Para mejorar la estabilidad, el hombre podrá apoyar la espalda sobre un soporte vertical y saliente como la esquina de la cama.

Los más

- Posición original y graciosa.

Los menos

- Posición difícil de mantener que requiere del hombre una buena potencia muscular y un buen equilibrio.

ALICIA, G. Se licenció en Filosofía y Letras en la Universidad de Buenos Aires, (Argentina) donde trabajó como periodista en diversas publicaciones, entre otras la revista Satiricón que marcó un hito en la historia del periodismo argentino.

Desde hace más de 20 años vive en Barcelona, España, dónde ha continuado su carrera periodística en revistas femeninas y de opinión, radio y televisión.

www.castroruben.com

FIN