

Vicente Gregorio de la Torre

LAS ESPORAS

A Paula y Andrés,

El término espora designa a un cuerpo microscópico que se forma con fines de dispersión y supervivencia de la especie en condiciones adversas.

¿Quién escribe este libro?

Nombre

Apellidos

Hijo/a de

Edad

Nacido/a en

Profesión

Introducción

Iniciar un libro siempre será difícil. Comenzar esto que voy a escribir, que no sé dentro de qué disciplina encuadrarlo, me resulta inquietante, sin embargo, como estoy dispuesto a presentarlo, allá voy. Conocen Uds. ese refrán que dice “para lo que me queda en el convento, me cago dentro” pues bien, esta frase de desengaño y desapego que dicen algunas personas es para justificar una actuación perjudicial contra un sitio u organización con el que les queda poco tiempo de relación ya que consideran que las consecuencias de su acción no les pueden afectar. Como tengo 72 años, pueden entender que en este mundo ya poco o nada me queda por hacer, yo, que me rebelo totalmente contra esta situación, siento que tengo que hacer algo antes de partir. Esta última voluntad no pretende ser perjudicial ni con el entorno ni con los que me rodean, ya que me gustaría que fuera un legado a mis hijos Andrés y Paula, a mi familia, a mis amigos y sobre todo a los que tengan la paciencia de leerlo.

Parte de la motivación que me ha conducido a escribir este libro ha sido recordar el comportamiento que mantuvo mi padre toda su vida. Mi padre creció, como todos en mi familia, en la doctrina de la religión cristiana. Al pasar el

tiempo, fue perdiendo el respeto por la iglesia que conocía, pero mantuvo una actitud respetuosa con los creyentes que le rodeaban, incluso con mi madre a la que acompañaba a los oficios religiosos. Poco a poco, las lecturas de otras confesiones religiosas orientales le fueron conduciendo a la práctica de la meditación. Entre las prácticas de meditación se acomodó en las realizadas por el budismo Zen, práctica que mantuvo hasta que una enfermedad degenerativa se lo hizo imposible de practicar. Mi padre era lo que se dice un hombre bueno. Se fue sin ruido, nos quiso en silencio, nos educó para ser mejores, vivió sin herir a nadie, se mantuvo en los principios de hacer el bien sin esperar recompensa. Era un hombre nada religioso, pero con una fuerza espiritual que yo envidio. Tengo poca paciencia con los que se dan golpes en el pecho y un minuto más tarde quieren ser el ombligo del mundo, pero incluso con estos, mi padre era paciente y esperaba que todo y todos se unieran en un espacio de fraternidad, porque nadie es malo por naturaleza, decía él.

Se fue y le echo de menos. Yo no soy mejor que él, eso me entristece, porque yo debiera haber sido mejor. Sin embargo, creo que es ahora mi turno de inspirar a los que me rodean y ese justamente el objetivo de este libro.

A fin de establecer una división de los grupos humanos que intervienen en las relaciones habituales, y con el objetivo de señalar donde se puede hacer hincapié para mejorar dichas relaciones, divido a las personas de este mundo en tres categorías generales: los lobos, los corderos y los perros pastores. La verdad es que lo he visto en una película, y no me acuerdo como se titulaba. Para mí exposición es la más acertada que conozco y es natural como la vida misma. Esta división, aunque no siendo muy refinada, permite identificar por grupos heterogéneos las distintas sociedades humanas que habitan este planeta. Para ser estrictos y coherentes con la verdad más amplia posible, todo ser humano pasa por poseer estas tres identidades en mayor o menor grado. Nadie puede señalar a otro individuo como perteneciente exclusivo a unos de estos grupos.

¿Quiénes son los lobos? Los lobos son los malos, los que dada su situación privilegiada dominan sobre los humanos que no pueden protegerse. Son lobos los que viven de la pobreza de otros. Hoy en día son muchos y muy poderosos, pero tal vez no son los más peligrosos. Son lobos los que define Antonio Machado como *“mala gente que camina y va apestando la*

tierra...". Por regla general todos hemos sido en algún momento lobos, luego es fácil detectarlos, son como nosotros.

¿Quiénes son los perros pastores? Los perros pastores son los buenos. Son perros pastores los agentes de policía y guardia civil. Son perros pastores los jueces y magistrados. Son perros pastores los políticos que actúan para el bien de todo el censo electoral. Son perros pastores los periodistas que hacen su trabajo con mirada crítica sin importarles los poderes políticos. Son perros pastores los filósofos. Son perros pastores las ONG que cuidan de los necesitados. Son perros pastores todos aquellos que luchan por una sociedad justa. Hoy por hoy, estos perros pastores mantienen una contienda con los lobos, temporalmente equilibrada, con grandes posibilidades de perderla si no les echamos una mano.

¿Quiénes son los corderos? Los corderos son todos los demás. Los corderos son los más numerosos. Los corderos son aquellos a los que se les explota. Son corderos, los que teniendo posibilidad de votar, nadie les hace caso. Son corderos los pobres. Son corderos los refugiados. Son corderos los emigrantes. Son corderos los millones de personas que pululan por este mundo sin saber que debieran

tener una vida valiosa en lugar de una vida de miseria y desventura. Son también los corderos aquellos que con bastante frecuencia se convierten en lobos. Este grupo puede herirse a sí mismo, es un grupo que pide ayuda, es un grupo que necesita ayuda, y es para este grupo a quien dirijo mi libro. También Antonio Machado habla de ellos:

*“Y en todas partes he visto gentes que danzan o juegan,
cuando pueden, y laboran sus cuatro palmos de tierra.
Nunca, si llegan a un sitio, preguntan a dónde llegan.
Cuando caminan, cabalgan a lomos de mula vieja,
Y no conocen la prisa ni aun en los días de fiesta. Donde hay
vino, beben vino; donde no hay vino, agua fresca.
Son buenas gentes que viven, laboran, pasan y sueñan, y en
un día como tantos, descansan bajo la tierra.”*

El poeta señala con claridad la tipología del hombre bueno, al igual que lo fue Ignacio Echeverría, español de 39 años, muerto por heridas de arma blanca mientras defendía a un policía de sus atacantes yihadistas en Londres el 3 de junio de 2017. Este muchacho será recordado por siempre como un héroe, como alguien que expuso su vida por defender a un semejante. Fue su acto, un acto de altruismo. Si nos

quedáramos aquí, la vida de Ignacio no tendría valor, sería otro capullo que como tantos han pagado un alto precio por su existencia. Me rebelo nuevamente, ya que considero que a Ignacio hay que recordarle a cada instante para intentar ser por lo menos como él o mejores. Así, su acto, su valentía, su preocupación por sus semejantes podrían tener una repercusión en el mundo que nos queda por vivir. Cuando uno realiza una actividad es importante la retribución a un trabajo bien hecho, pero cuando alguien realiza un trabajo generoso, sin esperar un pago, esa persona está en un nivel al que todos debiéramos aspirar y al que Ignacio llegó sobradamente. Si todos siguiéramos este proceder, podríamos cambiar el futuro de este planeta.

¿Qué son Las Esporas?

En la tradición japonesa existe el término *bushido*, el código ético o el camino del guerrero. Hoy en día, alude al conjunto de principios que preparan a una persona para pelear sin perder su humanidad y para dirigir, sin perder el contacto con los valores básicos. De igual manera, este libro pretende preparar a las futuras generaciones a través de la experiencia de sus mayores. Es por esto por lo que el libro posee un fuerte carácter generacional que pretende honrar y conocer a nuestros antepasados. En resumidas cuentas, este libro, *Las Esporas*, se puede definir como:

Un examen donde si no contestas a una pregunta no te suspenden.

Un análisis de tu personalidad.

Una investigación de lo que has hecho y quieres o no quieres recordar.

Un estudio que te enseñará a mejorar.

Un ejercicio de introspección.

Un mensaje, un encargo que llevas al futuro.

Unas memorias en las que dejarías constancia de tu existencia.

Una biografía. Sería el alma de tu carrera, tu profesión, tu trayectoria.

Estos libros, los nuestros, los de nuestros hijos/as, los de nuestros nietos/as serán las semillas futuras que pueden alterar el sentido de vida que llevamos. Estos libros, serán **las esporas** que darán una nueva visión a nuestro futuro.

¿Por qué escribir tus esporas?

El hombre tiene tantas posibilidades de salir del planeta Tierra y colonizar mundos fuera del sistema solar, como las que tiene una lombriz de tierra en volar como un halcón. Puede que un día el hombre lance al espacio en forma de eyaculación interestelar restos biológicos que contengan vida reproducible, pero hombres y mujeres, hechos y derechos con la carcasa con la que hemos nacido aquí en la Tierra no saldremos nunca de este sistema solar, mal que les pese a los soñadores de *Star Trek*. Vivimos encerrados en este planeta como si estuviéramos dentro de una gran botella, y no hay posibilidad de salir. ¿Seremos capaces de convivir en este planeta que nos ha tocado? Yo, tristemente, creo que no. El hombre no necesita de las limitaciones naturales para extinguirse, ya sabemos cómo hacerlo solos, solo hace falta tiempo para que surja el iluminado o la selecta organización que nos lleven al desastre si no encontramos una forma de impedirlo. Por lo tanto, puesto que no podemos salir de este planeta, ¿cómo hemos de convivir en este mundo? Me da miedo pensar en el conjunto de relaciones y de posibilidades que se pueden plantear antes de que lleguemos a vivir en un estado de concordia y de hermandad. Es por eso por lo que este libro pretende humildemente ayudar a facilitar un

camino para la convivencia. Este libro debiera convertirse en el legado que los padres dejan a sus hijos, donde ellos puedan apreciar el comportamiento y pensamiento crítico que estos han tenido durante su vida. A su vez, los hijos se comprometen a realizar este mismo libro para sus propios hijos. Por lo tanto, el potencial de este libro es crear una especie de pirámide donde la estirpe familiar se reconozca como personas que, generación a generación, mejoran su actuación en este mundo. El respeto a tus antepasados aporta una confianza y satisfacción que produce el sentimiento de honor. Es precisamente este sentimiento el que puede permear de la familia a la sociedad, y así, podremos construir una sociedad mejor.

Llegados a este punto necesito hacer una declaración de principios: soy una persona que tiene estudios de ciencias, mi carrera profesional ha sido la técnica industrial y casi todos mis estudios y lecturas han estado vinculados a la tecnología industrial en diversas ramas. Hago esta advertencia para suplicar de alguna forma un poco de clemencia, ahora que pretendo entrar en otros campos como son las humanidades. Al escribir el libro he realizado un gran número de consultas revisando lo que otros han dicho acerca de las relaciones

humanas, con el motivo de apuntar los argumentos que expondré a continuación, que, no siendo míos, vienen bien a mi propósito. Estos argumentos ya han sido estudiados con mayor profundidad por personalidades verdaderamente expertas sobre las relaciones humanas en los campos de la filosofía y la psicología.

La escritura individual de este libro aspira, por un lado, a que la persona que lo realice aumente su conocimiento de sí mismo, ya que implica el estudio de su propia mente al tiempo que hace una reflexión sobre su proceso evolutivo. Estas preguntas y respuestas no realizan un psicoanálisis a la manera tradicional, ya que la respuesta nunca es analizada por un profesional. Pero si suponen un momento de intimidad reflexiva, que ya es importante. Es difícil vaciar el cubo de la basura que portamos desde que iniciamos este viaje consciente que es la vida. Algunos prefieren ignorar su comportamiento, como si nunca se hubieran producido, pero la *parresía* es que es de consecuentes, como menos, revisar el estado de nuestro interior para poder aprender. No descarto que las creencias religiosas favorezcan en algunos casos una contestación más acertada, ya que ciertos valores éticos están muy presentes en todas ellas. Además, un análisis más

profundo de cada pregunta exigirá un examen de conciencia a la altura de las prescripciones habituales de cada religión.

¿Qué implica la contestación a una pregunta? La respuesta supone una valoración objetiva, una cuantificación del grado de implicación verdadero sobre el tema tratado, y nos sitúa en algunos casos dentro de una escala moral. La respuesta trata de remover nuestro espíritu, esperando por lo menos, que la respuesta dada deje grabado en nuestro interior consciente una [actitud más positiva](#), más ética, de manera que en el futuro la pregunta y la respuesta, incluso inconscientemente, puedan hacer variar nuestras actuaciones. Así, el individuo se acerca al [cuidado de sí mismo](#).

Me he acercado a la filosofía y la psicología para ver si la consecución del libro ayuda a acentuar los [atributos positivos](#) de cada persona. Para mi sorpresa, he notado que tanto en la filosofía como en la psicología hay estudios de indudable valor relacionados con esta propuesta.

Con respecto a los argumentos filosóficos he descubierto a [Michel Foucault](#), que en su libro [Tecnologías del yo](#) (Foucault 1990) dice: “A modo de contextualización, debemos

comprender que existen cuatro tipos principales de estas «tecnologías», y que cada una de ellas representa una matriz de la razón práctica: 1) tecnologías de producción, que nos permiten producir, transformar o manipular cosas; 2) tecnologías de sistemas de signos, que nos permiten utilizar signos, sentidos, símbolos o significaciones; 3) tecnologías de poder, que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo de fines o de dominación, y consisten en una objetivación del sujeto; 4) tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad”(p.48).

Cito este texto ya que considero que el cuarto punto involucra completamente el objetivo que persigue este libro. Foucault añade más adelante: “Quisiera trazar el desarrollo de la hermenéutica del yo en dos contextos diferentes, históricamente contiguos: 1) la filosofía grecorromana en los dos primeros siglos a.C. del bajo imperio romano, y 2) la espiritualidad cristiana y los principios monásticos

desarrollados en el cuarto y quinto siglos del final del alto imperio romano. Además, quisiera discutir este tema no sólo en la teoría, sino en relación con un grupo de prácticas del final de la Antigüedad. Estas prácticas estaban constituidas en griego como *epimelesthai autou*, «el cuidado de sí», «la preocupación por sí», «el sentirse preocupado, inquieto por sí». El precepto «ocuparse de uno mismo» era, para los griegos, uno de los principales principios de las ciudades, una de las reglas más importantes para la conducta social y personal y para el arte de la vida. A nosotros, esta noción se nos ha vuelto ahora más bien oscura y desdibujada. Cuando se pregunta cuál es el principio moral más importante en la filosofía antigua, la respuesta inmediata no es «Cuidarse de sí mismo», sino el principio délfico *gnothi sauton* («Conócete a ti mismo»)." (p. 50). No puedo estar más de acuerdo, y es que una de las razones, o mejor, una de las consecuencias de completar las esporas es el conocimiento de uno mismo, sin tapujos. Me gustaría ahora resaltar algunos párrafos del artículo [*El cuidado de sí: acontecimiento ético – estético en Séneca y Michel Foucault*](#) (Padilla et. al 2013), donde se habla del cuidado del sí: “Cuidado de sí puede entenderse como control sobre sí mismo, soberanía sobre sí, ocuparse de sí, ser

maestros de nosotros mismos, a la manera de Nietzsche. Es cultivo de sí, ocuparse de uno mismo, ser administrador de uno mismo, según Séneca. Conocimiento de sí mismo, gobierno de sí, dominio y autodomínio de sí, según Sócrates y Platón. Ahora bien, es significativo abordar el cuidado de sí en relación con la virtud, que es un concepto del pensamiento griego, al igual que de la Escuela Estoica y de uno de sus representantes más distinguidos como lo es Séneca; la virtud tiene una relación directa con el cuidado de sí y con muchas de las expresiones del texto anterior; virtud y cuidado de sí llegan a constituirse en fundamento de la moral, de la ética y estética, como posibilidad de armonizar y embellecer el ser, más como belleza interior.

[...] El término ‘virtud’ equivale a capacidad y aptitud, y significa la habilidad, facilidad, disposición para llevar a cabo determinadas acciones adecuadas al hombre. No es innata, sólo hay disposiciones para ella y se adquiere únicamente con el ejercicio serio y duradero.

[...] como el caso de las virtudes morales, consistentes en ‘una disposición permanente y firme de la voluntad para seguir lo

que la razón presenta como justo. La virtud confiere al hombre bondad moral y perfección’

[...] En la etapa ética, Foucault mantiene que de lo que se trata es de hacer de la propia vida una obra de arte, liberarse del pegajoso contagio que secretan unas estructuras sociales en las que rige la ley del sálvese quien pueda. En esa medida, se expresa que el sujeto ético es aquél que pretende hacerse a sí mismo.” (p.139-159). Analizar y escribir tus esporas, contestando a las preguntas con [sinceridad](#), pueda quizá purgar nuestra mente de cierto egoísmo acumulado, sobre todo por vivir en una sociedad cuyo lema es “el que venga detrás que arree”, sin comprender que los perjudicados son nuestros propios descendientes.

Ahora me gustaría comentar algunos aspectos psicológicos que considero interesantes. Con prudencia no me atrevería a sugerir que la realización de este libro sea análoga a una [terapia psicológica](#), en primer lugar, porque no existe un análisis profesional posterior a la escritura del libro, ya que es solo personal y solamente transferible a un descendiente si esta fuese su voluntad. Sin embargo, creo sinceramente que este ejercicio puede ayudar a muchas personas. La confesión,

en la religión católica, se comporta como una forma de terapia psicológica, como dice José Carlos Loredó Narciandi al inicio de su artículo [*La confesión en la prehistoria de la psicología*](#) (Narciandi 2005): “Este trabajo pretende ser un análisis de la confesión entendida como ‘terapia psicológica’ previa a la institucionalización de la psicología. [...]. La confesión es algo así como el máximo grado de verbalización a que ha llegado históricamente el cuidado de sí. La psicología clínica más bien hará énfasis en que sólo es preciso contar lo que sea pertinente, al menos en las tendencias cognitivas y conductuales desde mediados del siglo XX: aquéllas que con propiedad podemos calificar de actuales. La confesión, en cambio, y de acuerdo con una concepción de la vida como constante tentación hacia el pecado, exigía un examen riguroso y minucioso de todas las acciones y pensamientos.”. En el mismo artículo, hay otro punto de conexión que parece importante destacar, el del uso terapéutico de la escritura: “El uso terapéutico de la escritura tampoco es nuevo. En época helenística y romana se tomaban notas sobre uno mismo y se redactaban cartas para los amigos con el fin de tener presentes las reglas de conducta y los principios que uno necesitaba en la vida. Se trata de una especie de psicología cotidiana que

recuerda, pues, a los manuales de autoayuda o a los registros sobre la propia conducta y los pensamientos que hoy se utilizan ampliamente en la práctica clínica. [...]”. En este sentido, Las Esporas podrían funcionar como un manual de autoayuda en la conducta futura teniendo presentes las reglas de conducta pasadas. Qué lejos estamos de los principios que forjaron lo que hoy llamamos democracia, que lejos de los principios que establecieron los griegos para una salud mental digna de los que gobiernan, como advierte Hugo Alazraqui en el artículo “El concepto de Parrhesia en Foucault” en el que se describe como el decir la verdad era un derecho.

Hay que añadir como referencia de mucho interés todo lo escrito por el profesor James W. Pennebaker, que durante las dos últimas décadas ha investigado sobre la [escritura expresiva](#). Pennebaker se ha centrado en el efecto que tiene la escritura expresiva en personas con traumas causados tanto por momentos muy dramáticos como otros más mundanos que podríamos experimentar cada uno de nosotros. La escritura expresiva consiste en escribir de forma continuada durante 20 minutos sin preocuparse de la ortografía o la gramática. Se trata de escribir sobre cosas personales y de importancia, es un relato personal, no público, y se debe realizar al final del

día, tratando de ser lo más sincero posible. En el artículo [*El efecto diferencial de escribir sobre un mismo trauma o sobre diferentes traumas en el bienestar psicológico y el estado de salud autoinformado*](#) (Peñate et al. 2010) se cita textualmente una frase de Pennebaker: “Cuando das a las personas la oportunidad de escribir sobre los trastornos emocionales que a menudo experimentan, mejora su salud”. Además, añaden: “A finales del siglo pasado, James Pennebaker propuso un nuevo paradigma de investigación, sobre los beneficios que producía el escribir sobre esas experiencias traumáticas, estresantes o altamente molestas. Este procedimiento se ha conocido como auto revelación emocional, apertura emocional, revelación experimental o reexperimentación emocional. El resultado ha sido muy fructífero, demostrando su utilidad en muchos y variados indicadores de salud. Así, la investigación iniciada por Pennebaker y colaboradores ha puesto en evidencia que el procedimiento de reexperimentación emocional (RE), se relaciona con una mejora en la salud física (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder & Sharp, 1990; Pennebaker & Francis, 1996), mejor funcionamiento físico (Pennebaker et al., 1990; Spera, Buhrfeind & Pennebaker, 1994); mejor manejo de los

procesos de enfermar, incluyendo la fase terminal (Cepeda et al., 2008; D'Souza, Lumley, Kraft & Dooley, 2008; Gillis, Lumley, Mosley-Williams, Leisen & Roehrs, 2006; Keefe et al., 2008; Warner et al., 2006) mejora de la función inmune y marcadores biológicos (Esterling, Antoni, Fletcher, Margulies & Schneiderman, 1994; Pennebaker, Hughes & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988; Petrie, Booth, Pennebaker, Davison & Thomas 1995; Petrie, Fontanilla, Thomas, Booth & Pennebaker, 2004). Asimismo, el procedimiento ha mostrado su eficacia en la disminución significativa en síntomas psicológicos (Schoutrop, Lange, Hanewald, Davidovich & Salomon, 2002; Sloan & Marx, 2004; Sloan, Marx & Epstein, 2005). Igualmente, se ha observado la eficacia del procedimiento en personas que informaron al menos de una gravedad moderada de síntomas de estrés postraumático (Sloan & Marx, 2004; Sloan et al., 2005). Incluso se ha encontrado su utilidad en procesos y actividades tan variadas como la disminución del absentismo laboral (Francis & Pennebaker, 1992); o la mayor probabilidad de obtener nuevo empleo (Spera, Buhrfeind & Pennebaker, 1994).”

Me interesa recalcar la afirmación siguiente: “Los efectos beneficiosos sobre la salud de la reexperimentación emocional mediante la utilización de la escritura expresiva de vivencias traumáticas están bien establecidos” ([Tasmania del Pino et al., 2016](#)).

Explicado lo anterior, me reafirmo en que este libro puede ayudar a muchas personas. Tan solo se tienen que presentar frente a la pregunta con el ánimo de decir la verdad, ya que esa es su verdad y es íntima, no se hace pública hasta que llegue el momento en que decida transmitir su mensaje a sus descendientes.

¿Cómo usar Las Esporas?

La imagen de este libro se manifiesta como una encuesta donde se formulan una serie de preguntas. Se debe responder a las preguntas, pero dado que muchas respuestas no son ni blancas ni negras, se facilita una graduación en porcentajes en torno al sí. Por ejemplo, se puede estar totalmente de acuerdo (100%) o totalmente en desacuerdo (0%). Los tonos grises se alcanzan usando cualquiera de los valores entre medias. Hay cinco opciones en la graduación:

- **Si al 100%.** Se está absolutamente seguro de que la contestación es afirmativa sin ningún género de dudas.
- **Si al 75%.** Es una afirmación con muchas dudas, que es casi más un deseo que una realidad.
- **Si al 50%.** Quiere decir que no sabes, que no tienes opinión en cualquier sentido, que te da lo mismo.
- **Si al 25%.** Es una negación con muchas dudas, que es casi más un deseo que una realidad.
- **Si al 0%.** Se está absolutamente seguro de que la contestación es negativa sin ningún género de dudas.

Entre preguntas hay un espacio destinado para ampliar o matizar lo que se pregunta. Se trata de algo opcional para explicar la contestación a la pregunta anterior. Hay poco espacio, por lo que hay que ser lo más preciso posible.

También se puede añadir una nota y contestar al final del libro donde se dispone de espacio suficiente (en la sección *Amplia tus respuestas*).

Claramente no todas las preguntas son igualmente importantes, en el sentido de trascendencia, algunas son más bien relajantes para distender el pensamiento en temas intrascendentes. De la misma manera, hay preguntas que no afectan a todas las personas, como, por ejemplo: ¿acudes todos los viernes a la mezquita?, donde está claro que, si no eres musulmán, no te afecta. En otras preguntas puedes no tener una respuesta, por ejemplo: ¿crees que la codicia lleva al suicidio?, donde solo lo puede contestar el que tenga una opinión o el conocimiento exacto de que haya ocurrido. En resumen, las preguntas son para un universo general de personas y algunas son más subjetivas que otras. Si el lector tiene alguna pregunta que considere que no se ha hecho, puede escribirla al final de libro y contestarla en la sección *Tus Preguntas*.

En cuanto a la temática de las preguntas, las hay de diversa índole, unas afectan a nuestra personalidad, otras a nuestras creencias y otras a nuestros defectos o virtudes. El conjunto de preguntas es tan alto que fácilmente quedaremos

retratados al responderlas. Con esto se acabó aquella respuesta fácil y generaliza de: “quiero un mundo sin guerras”, “quiero un mundo donde los niños no pasen hambre”, “quiero vivir en un mundo civilizado” ...Si quieres mejorar el mundo, no se puede hacer de hoy para mañana, pero hoy podemos poner una base que nos obligue a mejorar sobre nuestros antepasados, el legado personal y transferible de cómo somos. Esto dará a nuestros nietos una pauta del esfuerzo que hemos hecho para conseguir un planeta donde se pueda vivir. La persona que deja aquí sus esporas demostrará una valentía sin límites, como un mártir que se sacrifica para que sus herederos tengan un punto de referencia. Sé que no es fácil, pero es cuestión de voluntad.

Las preguntas

1. ¿Crees que conviven en ti un ser bueno y otro malo?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

2. ¿Crees que los sentimientos son reacciones químicas?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

3. ¿Has apadrinado algún niño del tercer mundo?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

4. ¿Te dieron tus padres lo necesario para criarte bien?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

5. ¿Te gusta bailar?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

6. ¿Has proclamado o difundido una falsedad?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

7. ¿Crees que el que ama el dinero nunca se sacia?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

8. ¿Eres esclavo de tus riquezas?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

9. ¿Eres incapaz de ser feliz sin gastar dinero?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

10. ¿Eres daltónico?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

11. ¿Te limpias los dientes después de comer?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

12. ¿Te gustaría ver un cadáver?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

13. ¿Crees que Dios es infinito?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

14. ¿Puedes vivir sin Dios?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

15. ¿Has estado en países de baja higiene?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

16. ¿Te gusta viajar en compañía de muchas personas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

17. ¿Disfrutas con el trabajo que tienes?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

18. ¿Tienes pensamientos recurrentes que te obsesionan?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

19. ¿Has realizado tus ilusiones?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

20. ¿Compartes las alegrías con los que rodean?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

21. ¿Aprendes de las reacciones de otros seres humanos?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

22. ¿Has agredido a alguien?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

23. ¿Crees que en el cuerpo humano hay una ley física y una espiritual?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

24. ¿Trastornan tu alma los espíritus malignos?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

25. ¿Eres respetuoso con tus familiares y amigos?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

26. ¿Has deshumanizado a personas por no actuar como lo hace tu sociedad?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

27. ¿Crees que el mundo que te rodea planifica su vida creyendo en Dios?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

28. ¿Tienes seguridad y confianza en lo que dicen los clérigos de tu confesión religiosa?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

29. ¿Después de pasar una desgracia has tenido un sentimiento de frustración o impotencia?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

30. ¿Sientes felicidad cuando eres tacaño?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

31. ¿Estás muy preocupado/a por la imagen que proyectas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

32. ¿Distingues entre enojo, furia o ira?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

33. ¿Te irritan más unas personas que otras?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

34.¿Has robado frutos de los árboles sin necesidad de alimentarte?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

35.¿Tartamudeas cuando hablas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

36.¿Te da miedo ser un objetivo fácil dentro de internet?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

37.¿Entiendes por qué hay que ser misericordioso?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

38.¿Has traficado con drogas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

39.¿Sabes lo que realmente te disgusta?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

40.¿Te cuesta aceptar tus errores?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

41. ¿Entiendes qué es ser pacifista?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

42. ¿Has sido corrupto/a?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

43. ¿Crees que el universo es infinito?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

44. ¿Crees que eres estúpido/a?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

45. ¿Conoces el teorema de Pitágoras?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

46. ¿Eres una persona egoísta?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

47. ¿Has avalado económicamente a alguien en alguna ocasión?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

48.¿Te crees adaptado a la época en la que vives?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

49.¿Tienes pensamientos positivos?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

50.¿Estás afiliado a alguna sociedad?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

51.¿Eres aficionado a la pornografía?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

52.¿Has hecho algo de lo que te avergüences?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

53.¿Crees que los jueces están más preparados para realizar
leyes que para juzgarlas?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

54. ¿Crees que la adoración que tienes por una persona podría ser idolatría?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

55. ¿Has apostatado de tu fe?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

56. ¿Si existiese un infierno, crees que irías a él?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

57. ¿Te has fijado siempre objetivos fáciles de conseguir?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

58. ¿El vino te quita la tristeza?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

59. ¿Te ha causado tristeza enterarte que estabas embarazada?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

60. ¿Crees que hay una ley natural que está por encima de las leyes del estado?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

61. ¿Cuándo haces un juicio, te basas en la razón?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

62. ¿Crees que el hombre utiliza toda su capacidad cerebral?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

63. ¿Puede ser la generosidad más un pecado que una virtud?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

64. ¿Crees que posees el suficiente conocimiento para separar las ideas de tu cuerpo y las de tu alma?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

65. ¿Tienes más buenos recuerdos, que malos recuerdos?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

66. ¿Estás de acuerdo con la pena de muerte?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

67. ¿Has dejado pasar una relación amorosa?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

68. ¿Crees que gastas más de lo necesario?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

69. ¿Te gusta cantar?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

70. ¿Crees que el ambicioso se engaña a sí mismo?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

71. ¿Te conformas con lo que posees?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

72. ¿Te produces vómitos por haber comido mucho?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

73.¿Te gustan las sorpresas?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

74.¿Crees que Dios es mujer?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

75.¿Has hecho autostop?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

76.¿Te gusta viajar solo?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

77.¿En algún momento de tu vida has tenido ataques de pánico?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

78.¿Tu situación laboral es desafortunada?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

79.¿Sobre los conocimientos que posees tienes completa fiabilidad?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

80.¿Crees que el resto de la gente tiene una mente como la tuya?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

81.¿Tienes empatía con algunas personas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

82.¿Has contado chismes de otras personas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

83.¿Crees que hay una desgracia permanente?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

84.¿Observas que en este mundo nada permanece, que todo fluye y cambia?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

85. ¿Eres una persona equitativa?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

86. ¿Has enseñado a alguien a robar?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

87. ¿Crees que solo hay una fe?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

88. ¿Tienes confianza en lo que dicen los que te rodean?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

89. ¿Entiendes que un deseo frustrado no se resuelve en un momento?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

90. ¿Crees que eres una persona artificial?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

91. ¿Ha crecido tu autoestima por un cambio de imagen?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

92. ¿En algún momento has deseado el mal a otra persona?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

93. ¿Te irritas con facilidad?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

94. ¿Has robado o destruido cosa alguna, solo por el placer de hacerlo?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

95. ¿Te atascas o contradices cuando hablas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

96. ¿Te da miedo que te entierren vivo?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

97. ¿Donas ropa para vestir al necesitado?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

98. ¿Has vivido en una miseria moral?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

99.¿Crees que la tristeza te hace más débil?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

100.¿Tú sabes lo que realmente te gusta?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

101.¿Eres pacifista?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

102.¿Has tirado basura en el campo?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

103.¿Crees que los seres humanos viajarán a otros planetas
de otros sistemas solares dentro de la galaxia?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

104.¿Crees que eres una persona débil?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

105.¿Eres o has sido activista de algún grupo?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

106.¿Eres una persona ensimismada?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

107.¿Has delatado a alguien?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

108.¿Te cuesta hablar en público?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

109.¿Tienes un razonamiento lógico?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

110.¿Has colaborado para mejorar las estructuras políticas
de tu país?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

111.¿Eres muy celoso/a?
Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

112. ¿Has pensado que alguna acción incorrecta puede llevarte a ti o a tu familia a la ruina?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

113. ¿Crees que tienes un buen juicio, para la elección de un buen gobierno?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

114. ¿Crees que la lectura, la expresión de otras ideas no conformes con la creencia religiosa que profesas, deben de estar prohibidas?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

115. ¿Has blasfemado?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

116. ¿Siendo patrono has obligado a tus empleados a no descansar en el día del Señor?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

117. ¿Crees que tienes un sexto sentido para no cometer errores?

Sí: 100% 75% 50% 25% 0%

Glosario

Elocuencia Facultad de hablar o escribir de modo eficaz para deleitar, conmover o persuadir.

Sentir Experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas.

Pensar Formar o combinar ideas o juicios en la mente. Examinar mentalmente algo con atención para formar un juicio

Espíritu Ser inmaterial y dotado de razón. Alma racional.

Alma Principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida En algunas religiones y culturas, sustancia espiritual e inmortal de los seres humanos.

Conciencia Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios. Sentido moral o ético propios de una persona.

Mente Potencia intelectual del alma. Designio, pensamiento, propósito, voluntad.

Entendimiento Potencia del alma, en virtud de la cual concibe las cosas, las compara, las juzga, e induce y deduce otras de las que ya conoce.

Libre Albedrio Voluntad no gobernada por la razón, sino por el apetito, antojo o capricho.

Conocimiento Acción y efecto de conocer. Entendimiento, inteligencia, razón natural.

Sabiduría Grado más alto del conocimiento. Conducta prudente en la vida o en los negocios. Conocimiento profundo en ciencias, letras o artes.

Demagogia Práctica política consistente en ganarse con halagos el favor popular.

Empatía Sentimiento de identificación con algo o alguien. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Compasión Sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien.

Gozo Sentimiento de complacencia en la posesión, recuerdo o esperanza de bienes o cosas apetecibles. Alegría del ánimo.

Felicidad Estado de grata satisfacción espiritual y física.

Gusto Sentido corporal con el que se perciben sustancias químicas disueltas, como las de los alimentos. Sabor que tienen las cosas. Placer o deleite que se experimenta con algún motivo, o se recibe de cualquier cosa.

Política Arte, doctrina u opinión referente al gobierno de los Estados. Actividad de quienes rigen o aspiran a regir los asuntos públicos.

Moral Perteneiente o relativo a las acciones de las personas, desde el punto de vista de su obrar en relación con el bien o el mal y en función de su vida individual y, sobre todo, colectiva.

Reino de Dios En la tradición cristiana, el estado anunciado por los profetas de Israel e instaurado por Jesucristo en su Iglesia.

Utopía Plan o sistema ideal de gobierno en el que se concibe una sociedad perfecta y justa, donde todo discurre sin conflictos y en armonía. Proyecto, deseo o plan ideal, atractivo y beneficioso, generalmente para la comunidad, que es muy improbable que suceda o que en el momento de su formulación es irrealizable.

Hermenéutica Técnica o método de interpretación de textos.

Versión en línea diccionario de Real Academia RAE, actualizada 2017, XXIII edición.

Conciencia Terrenal *Conjuntos de actos y pensamientos en los que prevalece el sentido ético y moral de una sociedad moderna donde los aspectos monetarios no tienen ningún valor.*

Parresia “De manera más precisa, la parresia es una actividad verbal en la cual un hablante expresa su relación personal a la verdad, y corre peligro porque reconoce que decir la verdad

es un deber para mejorar o ayudar a otras personas (tanto como a sí mismo). En parresia, el hablante usa su libertad y elige la franqueza en vez de la persuasión, la verdad en vez de la falsedad o el silencio, el riesgo de muerte en vez de la vida y la seguridad, la crítica en vez de la adulación y el deber moral en vez del auto-interés y la apatía moral” (Michel Foucault, 1983)

Agradecimientos

Esta parte del libro tan necesaria como es agradecer a los que han convivido contigo durante la elaboración del libro suele requerir mucho ingenio, que resalte con gran sentido del humor, lo que indica el talento del autor, bueno... yo no tengo talento, de modo que será una mención secuencial cronológica de las personas a las que estoy agradecido:

A Iñaki Gabilondo por “Cuando ya no esté”, por inspirar la idea que llevó a este libro.

A Cristina Godoy, Armando Galindo, Ángel Lucio, José Luis Díaz y Guillermo Pérez de Pulgar por soportarme.

A María Teresa Gregorio y Luis Gregorio por la lectura del manuscrito.

Y a toda mi familia, en especial a mis hijos Paula y Andrés por su inestimable colaboración.

Referencias

- Foucault, M., 1990. *Tecnologías del yo y otros textos afines*, Paidós Ibérica.
- Loredo Narciandi, J.C., 2005. La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de Psicología*, 36(1), pp.99-116.
- Padilla, Sergio. Arcos, Juan. Trujillo, A., 2013. El cuidado de sí: acontecimiento ético – estético en Séneca y Michel Foucault. *Revista Criterios*, 20, p.20.
- Peñate, W., Del Pino-Sedeño, T. & Bethencourt, J.M., 2010. El efecto diferencial de escribir sobre un mismo trauma o sobre diferentes traumas en el bienestar psicológico y el estado de salud autoinformado. *Universitas Psychologica*, 9(2), pp.433-445.
- [Pennebaker, J. W. & Beall, S. K \(1986\). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. Journal of Abnormal Psychology, 95, 274-281.](#)
- [Pennebaker, J. W., Colder, M. & Sharp, L. K. \(1990\). Accelerating the coping process. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 528-537.](#)
- [Spera, S., Buhrfeind, E. & Pennebaker, J. W. \(1994\). Expressive writing and job loss. Academy of Management Journal, 37, 722-733.](#)
- [Cepeda, M. S., Chapman, C. R., Miranda, N., Sánchez, R., Rodríguez, C. H., Restrepo et al. \(2008\). Emotional disclosure through patient narrative may improve pain and well-being: Results of a randomized controlled trial in patients with cancer pain. Journal of Pain and Symptom Management, 35, 623-631.](#)
- [D'Souza, P. J., Lumley, M. A., Kraft, C. A. & Dooley, J. A. \(2008\). Relaxation training and written emotional disclosure for tension or migraine headaches: A randomized, controlled trial. Annals of Behavioral Medicine, 36, 21-32.](#)
- [Gillis, M. E., Lumley, M. A., Mosley-Williams, A., Leisen, J. C. & Roehrs, T. \(2006\). The health effects of at-home written emotional disclosure in fibromyalgia: A randomized trial. Annals of Behavioral Medicine, 32, 135-146.](#)
- [Keefe, F. J., Anderson, T., Lumley, M., Caldwell, D., Stainbrook, D., McKee, D. et al. \(2008\). A randomized, controlled trial of emotional disclosure in rheumatoid arthritis: Can clinician assistance enhance the effects? Pain, 137, 164-172.](#)

[Warner, L. J., Lumley, M. A., Casey, R. J., Pierantoni, W., Salazar, R., Zoratti, E. M. et al. \(2006\). Health effects of written emotional disclosure in adolescents with asthma: A randomized, controlled trial. Journal of Pediatric Psychology, 31, 557-568.](#)

[Pennebaker, J. W., Hughes, C. F. & O'Heeron, R. C. \(1987\). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 781-793.](#)

[Petrie, K. J., Booth, R., Pennebaker, J. W., Davison, K. P. & Thomas, M. \(1995\). Disclosure of trauma and immune response to hepatitis B vaccination program. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63, 787-792.](#)

[Petrie, K. J., Fontanilla, I., Thomas, M. G., Booth, R. J. & Pennebaker, J. W. \(2004\). Effect of written emotional expression on immune function in patients with human immunodeficiency virus infection: A randomized trial. Psychosomatic Medicine, 66, 272-275.](#)

[Sloan, D. M. & Marx, B. P. \(2004\). A closer examination of the structured written disclosure procedure. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72, 165-175.](#)

[Sloan, D. M., Marx, B. P. & Epstein, E. M. \(2005\). Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73, 549-554](#)

[Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. \(1992\). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. American Journal of Health Promotion, 6, 280-286.](#)

Brugger, W. (1978). Diccionario de filosofía. Barcelona, España: Herder

[Alazraqui, Hugo. El concepto de Parrhesía en Foucault Revista Perceptivas Metodológicas.](#)

[Tasmania del Pino, Wenceslao Peñate, Ascensión Fumero, Juan Manuel Bethencourt y Sonia Zambrano. \(2016\). La eficacia de la reexperimentación emocional: el papel del optimismo y la alexitimia. European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education Vol 6 N°3, 193-205.](#)

Peñate, W. ,Del Pino-Sedeño, T. & Bethencourt, J.M.(2010). El efecto diferencial de escribir sobre un mismo trauma o sobre diferentes traumas en el bienestar psicológico y el estado de salud auto informado, Universitas Psychologica, 9(2),433-445.

Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S. & Schneiderman, N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titers. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62, 130-140.

Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 239-245.