

# LA CORDURA DE SABERSE LOCO

60  
protocolos

para  
sobrevivir

a la  
locura  
cotidiana



Javier Fernández Panadero

Portada de:

**Isabel Ocaña Padilla**

**Diseño e ilustración**

[www.isabelocana.com](http://www.isabelocana.com)

**Reservados todos los derechos.**

**¡Muchas gracias, Isabel!**

Contenido y edición:

**Javier Fernández Panadero**

<https://lacienciaparatodos.wordpress.com/>

**Reservados todos los derechos sobre esta obra.**

**Navidad 2018**

*Dedicado con mucho cariño,  
a quien le pueda servir.*

# La cordura de saberse loco

## Javier Fernández Panadero

### Introducción

Querido lector, estamos locos.

¿No me crees?

Piensa en un día cualquiera. ¿No recuerdas haber tomado varias decisiones que te perjudican, sabiéndolo de antemano? ¿No son algunas de ellas recurrentes?

Pero no te preocupes, déjame felicitarte, acabas de llegar al nivel más alto de cordura accesible en este mundo humano: saberse loco.

Quizá lo más deseable sería no estar loco, pero, querido lector, dudo de que eso sea posible. Me explicaré.

Nuestra “máquina de pensar”, nuestro encéfalo, no ha evolucionado para razonar “bien”. Sus características tienen que ver más con asegurar nuestra supervivencia hasta poder reproducirnos que con “tener razón”. Así funciona la selección natural.

Un ejemplo de esto es lo miedosos que somos. Basta un ruidito en la noche y ya se nos acelera el pulso y nos disponemos a luchar contra amenazas reales o imaginarias. Nuestro “detector de peligro” es demasiado sensible, da demasiadas alarmas, y muchas de ellas serán falsas alarmas. Está “mal” calibrado. Pero pensémoslo de nuevo, ¿seguro que está mal calibrado? ¿No es mucho mejor tener muchas falsas alarmas antes de dejar sin avisar un peligro verdadero? ¿No es evolutivamente favorable confundirse diez veces con un falso depredador, que no darse cuenta de que viene a comernos uno de verdad?

No es un asunto exclusivamente de “programación”, en el propio cableado de nuestro sistema de pensamiento están implícitos ciertos sesgos que nos dan respuestas “equivocadas” pero que en muchas ocasiones han resultado atajos estupendos para sacar conclusiones rápidas en situaciones inciertas (como son la mayoría de las situaciones).

Otro ejemplo de nuestros sesgos es lo bien que percibimos los cambios. Qué fácil es ver una hoja que se mueve en un árbol y detectar un animal, respecto del “fondo verde estático” al que no prestamos atención. Te animo a que pienses en este momento en la presión que hace tu cinturón o la goma de tu ropa interior, algo que sentiste al ponértelos y que ha dejado de ocupar tu mente por ser irrelevante para tus actividades cotidianas. Todos hemos recibido quejas por lo alto que estaba el volumen de la tele o cómo olía en nuestra habitación, estímulos que habíamos dejado de percibir conscientemente. Vuestra capacidad de centraros en una sola conversación en un entorno ruidoso es otro ejemplo más de cómo tu mente puede descartar información que considera innecesaria.

Conductas como aferrarnos a ideas populares o aceptar la presión del grupo es probable que hayan ayudado a nuestros antepasados a mantenerse protegidos en la manada, haciendo que sus genes llegasen hasta nosotros. Para convivir exitosamente, también hemos tenido que aprender a juzgar a los demás de manera rápida y con elementos insuficientes, porque la interacción con otros no puede esperar.

No entraremos ahora a enumerar todos los sesgos que afectan a nuestra manera de pensar: culturales, educativos, nacidos de nuestra experiencia particular; o aquellos otros integrados íntimamente en la propia estructura física de nuestro encéfalo o sensores, como la percepción diferencial. Lo que creo que queda establecido es su presencia y que nuestro razonar está afectado por ellos.

Estando claro que nuestras decisiones y nuestra forma de actuar nos resultan perjudiciales en ocasiones y que nuestro razonamiento está “tocado”, ¿hay algo que podamos hacer para salir de esta “sinrazón”?

Por supuesto.

Sin duda lo primero es “sabernos locos”. Quiero decir con esto, saber que ni nuestros actos ni nuestro pensar o sentir van a ir siempre a nuestro favor.

Lo segundo, y ese es el motivo de este libro, es hacer “control de daños”. ¿A qué me refiero con esto? Pongamos un ejemplo.

Cuando vamos a montar en moto nos ponemos un casco, aunque:

- No sea nuestra intención tener un accidente y tampoco podamos controlar al cien por cien las circunstancias de la carretera o al resto de los conductores.
- Un casco no sea una solución completa para todos los eventos que podrían producirse.

Pero sí es una medida, no excesivamente costosa, que nos favorece en bastantes escenarios, por lo tanto, es un buen protocolo.

Si pensáis en lo más cotidiano, veréis que tenemos muchos protocolos: mirar antes de cruzar la calle, proteger nuestra privacidad, cerrar las puertas con llave, respetar las fechas de caducidad, etc.

Cada cual usará más o menos, algunos serán tan necesarios que ignorarlos te ocasionará problemas graves en poco tiempo (cruzar sin mirar), mientras que otros serán para situaciones menos frecuentes y habrá quien no los siga, aparentemente sin ningún coste. Hay que tener cuidado aquí, algunos protocolos son extremadamente necesarios el día que hacen falta (piensa en un extintor).

Esto me lo tomo como una metáfora para el día a día.

En el fragor de la “batalla cotidiana” me resulta complejo vivir como desearía debido a que mi mente no siempre trabaja a mi favor (sesgos, hábitos mentales), pero puede ser que si sigo algunos “protocolos” estos actúen como indicadores o alarmas para poder evitar mis “traicioneras” tendencias mentales.

De esta manera mi locura particular sumada a mis protocolos da como resultado una forma de vivir más razonable y que me hace más feliz.

Insisto, no sé si es posible escapar de nuestra locura ni cuánto tiempo nos llevará, pero creo que el camino será mucho mejor así. Por lo tanto, mi primer protocolo será

### **PROTOCOLO CERO:**

*Hazte protocolos.*

Ya os estaréis dando cuenta de que este no es un libro donde encontraréis el secreto de la felicidad ni la respuesta al propósito de la existencia. Es el diario de un pobre loco, uno más, y de cómo cree que puede convivir con su locura. Unas reflexiones que tiene a bien compartir con vosotros por si hay algún otro loco que pueda beneficiarse de sus protocolos.

**ADVERTENCIA:** Igual que algunos buenos consejos sobre salud no sustituyen a un médico, ESTE LIBRO NO SUSTITUIRÁ NUNCA A LA AYUDA DE UN PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA, que es justo lo que necesitamos cuando tenemos problemas graves o, simplemente, cuando vivir se nos hace demasiado cuesta arriba. Si encontráis aquí cosas que vayan en contra de la evidencia científica

sobre psicología, asumid que el error es mío y aceptad mis disculpas... Os recuerdo que es el diario de un loco.

## ¿Cómo usar los protocolos? No te hagas mucho caso

Sí, sí... sé que todo suena muy paradójico, pero dejadme que me explique.

¿Seguirías los consejos de un loco? ¿No? Pues eso es precisamente lo que haces cuando actúas como “te parece”.

Bueno, y entonces, ¿qué podemos hacer?

Convendrás conmigo en que no somos locos “a tiempo completo”, que tenemos puntos flacos, que somos testarudos, perezosos, perfeccionistas, obsesivos, según cada cual, pero que también conseguimos pensar con cierta claridad en el resto del (poco) tiempo que queda.

Pondré un ejemplo. ¿Crees que una persona que sufra anorexia debería tener como indicador de cuánto debe comer “lo que le apetezca”? Es ese precisamente el desajuste que tiene. Hará mucho mejor en comer lo que le indique la báscula o el médico.

Podemos aplicar lo mismo en otras situaciones: ¿Dejaremos en manos de un perfeccionista decidir cuándo debe darse por terminado un proyecto? ¿Veis por dónde voy?

Es importante señalar que, para que esto funcione, necesita de que no hagas mucho caso a “lo que te parece” justo cuando estás en plena situación comprometida, que es, precisamente, el momento en el que acabas decidiendo de manera que te perjudicas.

La manera de actuar sería la siguiente:

Pensamos el protocolo ANTES, en calma, sin presiones, incluso ayudado de gente que ve más lejos que nosotros. Lo aceptamos y, cuando se dé la situación, lo aplicamos sin miramientos, sin cuestionarlo, sin poner a los mandos al loco que vive en nosotros, adoptando el juicio de tu “yo” más cuerdo.

Vayamos al ejemplo del perfeccionista que nunca ve un trabajo terminado y que siempre estará arreglando cositas hasta un minuto antes del límite de entrega, o que obligará a sus hijos a quedarse hasta la madrugada pegando mondadientes para que los deberes estén “suficientemente” bien.

¿Cómo actuar cuando estás en el frenesí y no puedes dejar de ver que le falta un detallito y que sin él es un “desastre absoluto”? Desde luego la solución no puede ser acudir a tu juicio, que en ese aspecto está distorsionado. Necesitamos protocolos.

Un buen protocolo tienen que ser claro, fácil de medir y fácil de aplicar. Cuanto menos subjetivo sea, mejor.

En este caso, te propongo tiempo que marca el reloj como un indicador estupendamente objetivo.

Cuando estamos serenos pensamos:

- ¿Cuál es la importancia o la urgencia de este trabajo?
- ¿Cuál es la importancia de la familia, el descanso, etc.?

Con esto en mente, se le da un tiempo a la tarea, se pone el reloj y cuando se termine el tiempo, se da por terminado el proyecto y listo.

No te creas que se diferencia mucho de lo que hacemos cuando estamos esperando a que llegue el “*deadline*”. Simplemente aquí seremos nosotros los que marcaremos que nuestro hijo no debe dedicarle más de una hora a esa redacción y sí ocho a dormir.

Por otra parte, disculpadme la broma, pero es un *hecho conocido* que todos los proyectos acaban con la frase: “A tomar por saco, se queda así.” Si a un perfeccionista le dieran dos días más, estaría dos días retocando detalles.

En la tesis de mi querida hermana M<sup>a</sup> Carmen sobre *e-learning* se decía que la importancia de un contenido, el tiempo dedicado y el peso sobre la calificación debían ser tres cosas que estuvieran proporcionadas. Creo que podemos ampliar eso para otros aspectos de la vida.

Sin duda hay emergencias y picos de trabajo que requieren esfuerzos puntuales, pero si TODOS los días tienes una emergencia, TODOS los fines de semana hay que trabajar y TODOS las tardes tus hijos hacen cinco horas de deberes, esto no es un hecho puntual, es un patrón.

También sé que hay muchas personas que viven situaciones en las que no pueden permitirse elegir, todos hemos pasado alguna vez por eso, y por supuesto, no es mi



intención culpar a los oprimidos por su condición, sino que los que estén en situación de poder elegir, lo hagan en su mejor provecho.

Pues ya tenemos el primer protocolo:

## **PROCOLO 1**

*Si eres perfeccionista o adicto al trabajo reparte tarea por tiempo y no por resultados.*

Vigila que los tiempos sean proporcionales a la importancia de la tarea y que, en tu agenda, lo urgente no se lleve siempre por delante a lo importante. Quiero decir, si nunca tienes tiempo de disfrutar de la compañía de los que quieres por tus ocupaciones, hay un patrón. O te están explotando o te equivocas con los repartos de tiempo.

Ya has visto que he mencionado varias veces la palabra patrón. Para mí es una forma no subjetiva de identificar conductas, actitudes o entornos que me cuesta reconocer como perjudiciales por mi particular locura.

Te pondré un ejemplo: ¿Están tus amigos siempre haciendo bromas hirientes sobre ti, a pesar de que les has dicho que te molestan? Pues ahí tienes un patrón. Ahora toca pensar y decidir qué hacer, pero ya está identificado.

Vamos a revisar un poco lo que hemos visto.

- Identificamos situaciones repetitivas (patrones) donde lo que me “parece” bien me lleva por caminos que no me gustan.
- Tranquilamente, elegimos un protocolo basado en datos objetivos (como el tiempo) y lo aplicamos sin entrar a discutirlo con nuestro loco particular en medio de la situación concreta.

## **¿Y qué pasará?**

Primero, te sentirás incómodo, querrás “negociar” contigo mismo, te parecerá ver “excepciones” en esa situación particular y puede que no lo apliques. Es fácil también que más tarde veas con claridad que no era una excepción y sí una repetición más del patrón, pero no pasa nada, podemos intentarlo de nuevo.

Si cumples con el protocolo es muy probable que, aunque te incomode en el momento, después te sientas aliviado. Recordamos que todo esto venía porque nuestras conductas nos hacían sentir mal.

## ¿Y qué más pasará?

Tendrá un coste.

Estaremos locos, pero no somos tontos del todo. Hacíamos lo que hacíamos por algo. Nos daba miedo que se enfadaran con nosotros, tener una mala calificación, que nos echaran la bronca en el trabajo... bien, pues aplicar el protocolo tendrá un coste.

Efectivamente, los mondadientes que añadió el pequeño en el trabajo de Plástica entre la una y las dos de la mañana hicieron subir su nota del 9 al 10. Y si se hubiera ido a acostar a su hora, estaría más descansado, pero tendría un punto menos. Ahora te toca evaluar estos costes y beneficios.

Puede ser que el coste recaiga en otros a los que estabas “salvando”. Pero esas horas terminando el trabajo que otro no hizo y que le evitarán una bronca, son las mismas horas que no pasaste durmiendo, descansando, disfrutando de tus hobbies o tus seres queridos. Esas horas “salvaron” a alguien que, con el protocolo, caerá.

Por cierto, ¿es esta conducta “salvadora” un hecho aislado? ¿Es un patrón? ¿Volverás a verte en esa tesitura si quien se equivoca no paga el coste, sino que deja alegremente que lo pague otro, en este caso tú? ¿Ya no serás el “amigo tan querido” del que se acuerdan sólo para pedir favores? ¿Es ese el cariño y la amistad que deseas?

Son muchas preguntas, pero lo que quiero que quede claro en este punto es que cuando cambias tu comportamiento las cosas a tu alrededor cambiarán y habrá costes. También te digo que alguno de esos costes los siento más como un regalo que como un pago. Por ejemplo, si la gente que abusa de mí pone distancia, benditos sean.

Asumir un protocolo incluye estar dispuesto a pagar su coste.

Me parece escucharos protestar porque sueno muy rígido: “Elige un protocolo y aplícalo sin considerar la situación y sus peculiaridades”. ¿Qué pasa si justo el próximo escenario es excepcional?

Ya, ya, mi mente también me argumenta así, pero lo que me dice la experiencia es que hemos convertido las excepciones en el patrón (p.ej. siempre aparecen razones

para salir tarde de trabajar, cada día son distintas, pero todos los días salimos tarde). Piensa en que estamos hablando de hábitos. Imagínate a alguien que estuviera intentando dejar de fumar y que se preguntara, cada vez que le entran ganas, si ese cigarro pudiera ser una excepción (es que es fiesta, es que es el de después de comer...) Se me antoja una tarea agotadora.

### **¿Y qué más pasará aún?**

Estas transformaciones vitales no son cero o infinito. A veces cambias un comportamiento totalmente, otro sólo un poco, incluso podría pasar que el coste de abandonar cierto hábito te asustase tanto que asumieras seguir con él, pero conscientemente.

En todos esos casos la sensación es positiva, cada mejora se saborea, cada avance te lleva hacia una mayor libertad y dignidad, hacia una vida más plena, cada pasito vale oro.

Conocer mejor dónde tienes un bloqueo más intenso, dónde quizá necesites ayuda profesional, o por qué cosas eliges sacrificarte (sabiendo bien lo que sacrificas), es también un paso hacia un futuro mejor, de hecho constituye un presente mejor comparado con el pasado inmediato.

Por otra parte el ejercicio de voluntad que haces en un protocolo proporciona cierto empuje que te ayudará al aplicar otro.