



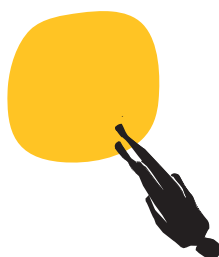
# y tú, ¿qué sientes?

EL UNIVERSO DE LOS SENTIMIENTOS



¡Enróllate!

**BUEN ROLLO**  
**MAL ROLLO**



© FAD, 2006

**Edita**

FAD  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección técnica**

Eulalia Alemany

**Autores**

José Ángel Medina  
Fernando Cembranos

**Cubierta e ilustraciones**

Jesús Sanz

**Maquetación**

Quadro  
Plaza de Clarín, 7 – 28529 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 – 28021 Madrid

**ISBN**

Obra Completa: ISBN 84-95248-73-5  
Buen rollo/Mal rollo: ISBN 84-95248-77-8

**Depósito legal**

M-47009-2006



# índice

---

1. introducción .....	5
2. presentación al grupo .....	7
3. soportes e instrumentos .....	9
• el grito. Cuadro de Edward Munch .....	10
• llorar. Poema de Osvaldo Gironde .....	13
• hoy puede ser un gran día. Canción de Joan Manuel Serrat .....	17
• los amigos de peter. Película de Kenneth Branagh .....	21
• defensa de la alegría. Poema de Mario Benedetti .....	25
• mujer en la ventana. Cuadro de Salvador Dalí .....	28
• eduardo manostijeras. Película de Tim Burton .....	31
4. ideas a tener en cuenta sobre el buen rollo y el mal rollo .....	35



Cuando hacemos un complicado plan y todo sale como estaba previsto nos da *buen rollo*. ¡Qué buen rollo cuando los padres y las madres se comunican con sus hijos e hijas! En el trabajo o en un grupo hay un conflicto larvado, las personas no están cómodas debido a un problema, ¡qué mal rollo! El buen y el mal rollo nos acompañan a menudo; cada día podemos pasar de uno a otro sin solución de continuidad. ¡Qué buen rollo da tener buen rollo; y qué mal rollo da el malo!

Definir el mal y el buen rollo es una tarea difícil. Y lo es por tres razones diferentes. La primera es la dificultad inherente a la definición de cualquier emoción, la segunda es la especial generalización que afecta al buen y al mal rollo siendo utilizados para una abanico muy amplio de situaciones y estados emocionales diferentes; por último el buen y el mal rollo son expresiones que detectan estados emocionales, pero que en cada persona son diferentes, toman unas características determinadas.

Dentro del mal rollo podemos encontrar: rabia, impotencia, malestar, indignación, angustia, agobio, frustración, desilusión, ansiedad, tensión, ira, agresividad, tristeza, culpa, confusión, indiferencia, apatía... Dentro del buen rollo: armonía, tranquilidad, paz, naturalidad, bienestar, felicidad, euforia, satisfacción, motivación, expansión, confianza, equilibrio, tolerancia...

El buen rollo y el mal rollo sufren más que ninguna otra definición emocional de lo que podríamos denominar asimetría emocional. La asimetría emocional otorga mucha más importancia a las emociones y sentimientos negativos que a los positivos. Las situaciones relacionadas con la ira, el dolor, la impotencia, la ansiedad son alarmas que la especie humana tiene instaladas en el cerebro. Esas alarmas sirven para poder conjurar con éxito las amenazas y sobrevivir (y vivir bien). Por eso es más importante no estar deprimidos que ser felices, por eso es mejor no angustiarse que tener confianza. La motivación, al alegría, la seguridad o la paz interior (propias del buen rollo) no significan tanto como la aparición de los sentimientos asociados al mal rollo.

Lo que está claro es que donde nos la jugamos es en la forma en la que resolvemos el mal rollo que nos producen ciertas situaciones y cómo nos procuramos el buen rollo tan necesario para estar bien.

Los adolescentes y las adolescentes están aprendiendo a lidiar con la ira, a mejorar su enfrentamiento a la ansiedad, a estar alegres por sí mismos y en la adolescencia el buen rollo y el mal rollo pueden tener características más específicas. De hecho, el concepto buen rollo y mal rollo (tanto intelectual como lingüísticamente) nace en el entorno adolescente. Son dos términos recientemente acuñados y sólo las generaciones adultas más jóvenes los utilizan en su vocabulario habitual.

El mal rollo y el buen rollo en la adolescencia:

- El mal rollo es mucho más tolerado entre los adolescentes que entre los adultos. Es más habitual, porque hay una mayor atribución externa del mal rollo. No es culpa mía, es de otras personas, es de la situación.
- Las diferencias entre lo que cada persona considera que le da buen rollo y mal rollo no se han completado aún y las definiciones y descripciones de grupo, de clase social y de entorno son mucho más profundas y compartidas. Por eso las formas de enfrentarse al mal rollo y dar con el buen rollo son más grupales y gregarias.
- Si en general la visibilidad del mal rollo es muy superior a la del bueno, en el caso de los adolescentes esto se dispara. Todo lo que se asocia al mal rollo es absoluta y completamente rechazable y rechazado.
- La riqueza de matices, perfiles, caras y facetas que tienen las emociones y sentimientos de los seres humanos sufre una drástica pérdida en el universo adolescente del mal rollo y del buen rollo. Por eso es tan difícil reproducir situaciones, actividades, roles y comportamientos que les susciten buen rollo.
- Los adolescentes están en trance de aprender que el buen o el mal rollo dependen en una grandísima medida de lo bien o lo mal que cada persona esté consigo misma.
- Un dato importante para concebir el buen y el mal rollo en la adolescencia es la desesperación adulta cuando se siente impotente con el mal rollo de los adolescentes. El buen y el mal rollo son armas especialmente afiladas en manos de los adolescentes en cuanto a preferencias y chantajes emocionales se refiere.

Dando por hecho la importancia que en la adolescencia tienen el buen y el mal rollo y sus emociones asociadas, ¿serán capaces de hablar y discutir sobre ello?, ¿es posible que reconozcan cuándo y por qué tienen mal rollo?, ¿se parecen en algo el buen rollo adolescente y el adulto?, ¿por qué algunas cosas les dan buen rollo y otras malo?, ¿pueden controlar el buen rollo?, ¿y el malo?, ¿qué significa de verdad que alguien esté rayado?, ¿qué se puede hacer cuando se tiene mal rollo?, ¿buscan el buen rollo o simplemente les interesa salir del mal rollo?

El objetivo de esta propuesta no es dar cumplida cuenta de las respuestas a estas preguntas, pero sí que los grupos que trabajen con ella comiencen a reconocer esas emociones asociadas a la ira, la angustia, la felicidad, la euforia, la ansiedad o la tranquilidad, que dialoguen sobre cómo aparecen, qué intensidades tienen, qué diferencias individuales existen o con qué se relacionan.

En este documento se pueden encontrar 5 partes.

- Esta introducción en la que se pretende plantear algunos de los elementos, palabras e ideas que pueden estar relacionados con el buen y el mal rollo.
- Algunas referencias metodológicas en torno a la presentación de la actividad al grupo de clase para su desarrollo en el aula, de manera que se pueda motivar el trabajo y hacerlo partir de las aportaciones del propio alumnado.
- Soportes. Una enumeración de los siete soportes seleccionados para el trabajo en el aula.
- Siete apartados en los que se presentan cada uno de los soportes: su descripción, su contextualización, de qué hablan, qué contienen, por qué han sido elegidos y una propuesta de trabajo en el aula que se incluye tan sólo como una sugerencia.
- Algunas ideas generales a tener en cuenta sobre el buen rollo y el mal rollo.



Se hace necesario antes de empezar a trabajar con los distintos soportes o instrumentos que en esta guía se proponen, hacer una presentación al grupo del ámbito sobre el que tratan. Es decir que, además de haber situado a los alumnos y alumnas en el marco de las emociones y sentimientos (probablemente en un momento anterior), es importante centrar, en cierta medida, el área emocional sobre la que versa el trabajo más inmediato: en este caso el buen rollo y el mal rollo y las emociones asociadas a ellos.

Existen dos tipos de presentación o dos modelos que se pueden seguir. El primero de ellos es algo más convencional. En él se propone al profesorado que realice la presentación, tomando ideas de la *Guía de aplicación*, de la introducción de este mismo cuaderno, de algunas de las secciones posteriores o del apartado final "Ideas a tener en cuenta..." en los que se vierten diferentes reflexiones y cuestiones en torno al tema central. No cabe duda de que la presentación al grupo debe tener un carácter motivador y, en ese sentido, el profesorado es el responsable en este primer momento de que esto sea así. Una pequeña intervención de no más de quince o veinte minutos será más que suficiente. Sobre todo si, como hemos dicho, no es la primera vez que se habla del programa en el aula. En el caso del mal rollo (más que del buen rollo) juega a favor del profesorado el hecho de ser un tema que no resulta ni mucho menos indiferente a los adolescentes.

El segundo modelo de presentación es menos sencillo, aunque es más indicado para favorecer la motivación y el interés del grupo. La idea consiste en realizar una pequeña actividad colectiva de manera que sean las propias ideas del grupo las que inciten a trabajar sobre las emociones que se pretende seleccionar. Esta actividad no puede, ni debe ser muy costosa en tiempo y esfuerzo. Algunas ideas pueden ser, entre otras:

- Realizar una tormenta de ideas colectiva sobre el mal rollo, sobre el buen rollo o sobre las dos a la vez (dividiendo la pizarra en dos partes).
- Anotar y contar una anécdota relacionada con el mal rollo o el buen rollo.
- Enumerar películas, actos sociales, objetos, canciones, hechos históricos, personajes o ideas que den mal rollo o buen rollo.
- Iniciar un pequeño debate sobre si la gente puede evitar el mal rollo, luchar contra él o salir de él.

Cada una de estas propuestas se puede realizar en grupo grande, en pequeños grupos o parejas; depende del tiempo disponible, de los hábitos del grupo, del profesorado, etc.



Son recomendables aquellas que permitan un mayor distanciamiento de lo personal (personalizar es una estrategia peligrosa que, al menos al principio, no conviene utilizar).

Cualquier otra forma de presentar la tarea al grupo puede resultar útil, si el profesorado así lo valora. Una vez realizado esto se puede pasar al trabajo directo con los soportes que se presentan a continuación. Siempre teniendo en cuenta que a propósito del mal rollo, el buen rollo o cualquier otro ámbito emocional se pueden utilizar uno, varios o todos los soportes presentados y quedando clara que esta decisión la toma el profesorado o, en algún caso, el grupo de alumnos y alumnas.

Para esa decisión es importante saber que los soportes sólo guardan entre sí la relación de estar seleccionados y tratados con vistas a trabajar sobre el buen y el mal rollo. Cada uno de ellos trata un conjunto de aspectos determinados, algunos de ellos se solapan, otros no. Es decir se puede utilizar sólo uno de los soportes propuestos o todos. Por separado constituyen elementos útiles y completos para trabajar los sentimientos descritos y las emociones asociadas, en conjunto también, aunque con mayor amplitud.

**¡qué buen rollo!**



**¡qué mal rollo!**

Los soportes elegidos para trabajar el buen rollo y el mal rollo son:

- El cuadro **El grito** (Edward Munch)
- El poema **Llorar** (Osvaldo Gironde)
- La canción **Hoy puede ser un gran día** (Joan Manuel Serrat)
- La película **Los amigos de Peter** (Kenneth Branagh)
- El poema **Defensa de la Alegría** (Mario Benedetti)
- El cuadro **Mujer en la ventana** (Salvador Dalí)
- La película **Eduardo Manostijeras** (Tim Burton)

En cada uno de los soportes se puede encontrar: una introducción que permite situarse en torno al soporte en cuestión, su autoría, su contenido o su naturaleza; contenidos e ideas acerca del soporte en el marco del buen y el mal rollo y sus emociones asociadas; una breve propuesta metodológica o sugerencias de trabajo en el aula y, por último, en ficha aparte, una reproducción de la obra (en el caso de cuadros, canciones...) o de parte de ella (en el caso de películas o piezas teatrales). A partir de la página siguiente se describen los diferentes soportes propuestos y sus posibles formas de utilización.



*El grito* es un cuadro del que Munch pintó varias versiones a finales del siglo XIX y principios del XX. No se sabe muy bien qué es lo que Munch trató de reflejar en su cuadro a través del rostro angustioso de la persona que grita. Si se trata del reflejo de la angustia personal del pintor o si *El grito* pudiese también esconder una crítica a la nueva forma de organización socioeconómica de la época y sus efectos en las personas; si Munch grita también contra las injusticias sociales y económicas que acompañaron a la Revolución Industrial. Edward Munch pertenece a la corriente del expresionismo. El expresionismo buscaba la expresión de los sentimientos y las emociones del autor, más que la representación de la realidad objetiva. Es decir anteponía esos sentimientos a las propias formas. El artista expresionista lo que busca es que se experimente un impacto fundamentalmente emotivo ante sus obras.

La pintura se toma como un medio de ver la vida con otro punto de vista. Para ello los pintores expresionistas utilizan los colores fuertes y puros. Distorsionan las formas retorciéndolas y pintando rostros desfigurados y tristes, tratando de buscar con las líneas, el transmitir esos sentimientos. El grito ha sido considerado como una de las obras cumbres del expresionismo, especialmente del de los pintores alemanes que vivieron el cambio de siglo en París. Este grito es la representación idónea de uno de los estados emocionales que más influencia tienen en las personas: la angustia.

## contenidos e ideas

La angustia es una especie de temor que las personas sienten sin tener un motivo concreto o específico, se sienten afligidas, entristecidas, acongojadas. La angustia se apodera de las personas cuando la situación se torna especialmente difícil, insuperable. En la angustia aparecen el temor, el dolor, y sobre todo la idea de desfallecimiento, de insuperabilidad, de insuperabilidad. Por eso es una emoción difícil de manejar.

La angustia puede venir de dentro. Las cosas o situaciones a las que tenemos miedo, lo que no queremos que ocurra, lo que no conseguimos controlar, lo que se escapa del entendimiento. Lo demasiado grande, difícil, oscuro, complejo, oculto...

Otras veces la situación familiar, social o personal puede ser la causa de esa angustia. Una vida familiar difícil puede causar sentimientos de angustia al volver a casa, una mala racha escolar puede generar angustia en el centro educativo, una mala experiencia relacional o sexual puede dar lugar a angustia ante las relaciones personales.

Actualmente existe un tipo de angustia muy relacionado con la situación socioeconómica. La ausencia de recursos (o recursos insuficientes), la publicidad y la labor de los medios de comunicación, las dificultades para encontrar empleo, las pocas posibilidades de independencia familiar, dan lugar a un tipo de angustia que en muchos casos es difícil de superar.

Todas las personas encontramos diferencias entre cómo creemos que deberíamos ser y cómo somos. La angustia aparece a menudo porque esa diferencia es exagerada. La culpa, la responsabilidad que tenemos por no ser los mejores hijos, hermanos, profesionales, estudiantes, practicantes de un deporte o exitosos en las relaciones personales da lugar a angustia.

Una de las características más notables de la angustia es que es muy difícil compartirla. A veces porque es difícil encontrar a alguien que comprenda realmente lo que se siente, otras porque falta la costumbre de comunicarlo.

En la adolescencia, que es un periodo de polarización emocional en la que todo se siente mucho y más, es fácil encontrar personas que se angustian por cosas que las personas adultas no ven especialmente importantes. Sin embargo el sentimiento de angustia sigue existiendo y la mejor forma de enseñar a atajarlo no es ridiculizarlo, ni restarle importancia. Quizá pueda resultar más útil sentarse a desmenuzar el problema o la situación.



**la angustia  
es una emoción  
difícil de manejar**

## **sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *El grito* se puede utilizar el expresionismo en la pintura y en otras disciplinas artísticas o la pintura como crítica social. Tanto en uno como en otro se pueden poner ejemplos conocidos como Goya y la época Napoleónica o *El Guernika* de Picasso. Con todos estos ejemplos se pretende hacer llegar a los alumnos y alumnas la idea de que una gran cantidad de artistas han pretendido algo con sus obras. El cuadro de Munch es un cuadro que está precisamente pintado para generar sensaciones y emociones. Se impone por ello una mirada personal y tranquila, anotando individualmente las ideas, palabras y sensaciones que inspira el cuadro. Estas ideas son propiedad de cada persona y puede utilizarlas o no en un debate (en grupos de siete personas). Las preguntas que se proponen como inicio del debate acerca del soporte son: ¿Por qué grita ese personaje? ¿Es un grito sonoro o sordo? ¿Qué significan los colores? ¿Quería decir algo el autor? ¿Qué?

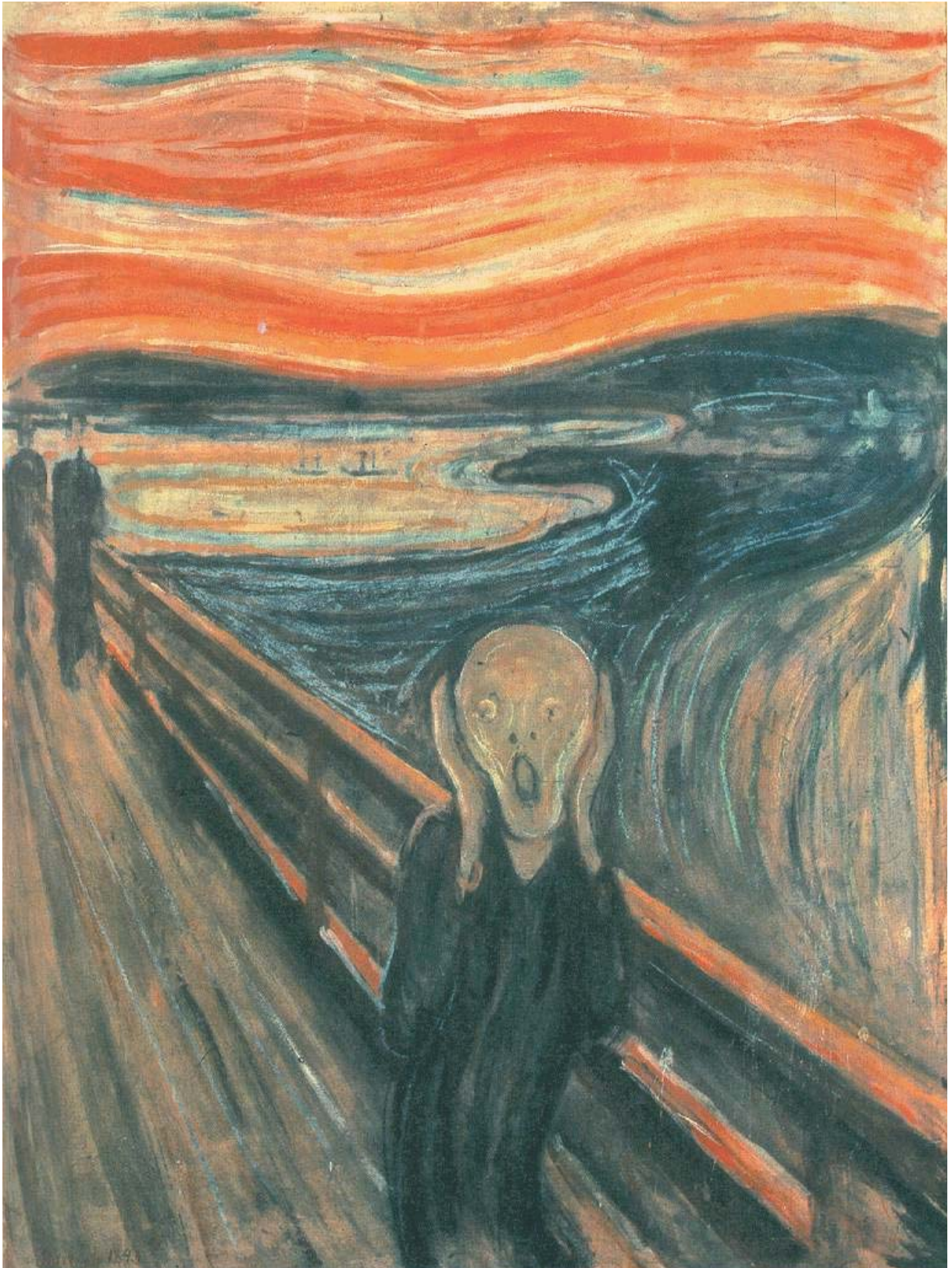
El debate sobre *El grito* se podría derivar para hacerlo más genérico, más distante de las pretensiones del autor. Como se apunta en el apartado anterior, este cuadro habla de la angustia, ¿por qué cosas se angustian las personas? Como idea de cierre se puede iniciar la búsqueda de actitudes, conductas e ideas que nos puedan preparar mejor ante situaciones angustiosas. Cada grupo puede preparar una exposición para días posteriores o, aprovechando el carácter plástico del soporte, un mural o representación artística.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Expresión Artística del Centro.



# el grito

de Edward Munch (1893)



# Llorar

de Osvaldo Girondo (1932)

Osvaldo Girondo nació en Buenos Aires, en el año 1891, se dedicó a la poesía y al periodismo. Entre su obra poética se encuentra: *Veinte poemas para ser leídos en el tranvía* (1922), *Calcomanías* (1925), *Espantapájaros* del año 1932 (al que pertenece el poema que aquí se presenta), *Interlunio* (1937), *Persuasión de los días* (1942), *Nuestro campo* (1946). Murió en el año 1967.

La obra poética de Girondo participó de las diversas corrientes modernistas de la época. En ellas se distingue difícilmente entre los aspectos que tienen que ver con la forma de comunicar, con las palabras, con los versos y los aspectos que se relacionan con las ideas, sentimientos o emociones. La poesía clásica fue siempre un vehículo medido y normativizado para decir unas determinadas cosas.

La poesía moderna rompe con esas normas sin despreciarlas definitivamente, pero eso da lugar a que en poemas como *Llorar* no siempre haya una relación evidente, clara y estricta entre las ideas y las palabras.

Además, el poema que se ha seleccionado tiene que ver no sólo con lo que en él se expone acerca de llorar sino también con una reflexión, análisis y reivindicación del llanto humano como forma de expresión.

**Se llora de alegría,  
de tristeza,  
de miedo,  
de rabia,  
de impotencia...**

## contenidos e ideas

El llanto tiene relación con diferentes emociones. Se llora de alegría, se llora de tristeza, se llora de miedo, se llora cuando se está conmovido, se llora de impotencia, se llora de rabia. El llanto es una respuesta de las personas ante muchas situaciones que inciden sobre su estado de ánimo. Hay personas que lloran más fácilmente que otras. Cada persona tiene un llanto característico (igual que la risa).

Muchos de los sentimientos y emociones que acompañan al mal rollo se relacionan con las lágrimas. La rabia, la impotencia, cierto malestar, la indignación, la angustia, el agobio, la frustración, la desilusión, la ansiedad, la ira, la tristeza o la culpa, vienen a menudo acompañadas del llanto. Llorar es una forma de expresar esas emociones. Pero, ¿llorar da mal rollo o es el mal rollo el que hace llorar?

En primer lugar hay que considerar el llanto como forma de comunicación y expresión emocional. Es decir el llanto expresa lo que pasa dentro. En segundo lugar, vivimos en una cultura que no ha valorado convenientemente el llanto, nuestra cultura lo asocia con

lo débil, lo frágil, lo cobarde, lo apocado, lo inoperante. Lloran las personas débiles o las que no saben qué hacer. Muchas personas que lloran aclaran entre lágrimas que no les pasa nada grave, simplemente que se les saltan las lágrimas. Olvidamos a menudo que los niños lloran cuando sufren y que es una de las primeras formas de comunicar emociones negativas.

Es como si al hacernos mayores quisiéramos demostrar que hemos madurado evitando llorar. Incluso está mal visto llorar cuando la película que estamos viendo es mala o busca la “lágrima fácil”. El hecho de que el llanto esté asociado a la debilidad lo ha convertido en algo proscrito entre hombres (que basan gran parte de su naturaleza en la fortaleza), entre adultos (para demostrar madurez), en padres y madres (que deben mostrar fuerza para que su descendencia se sienta protegida). No es casual que las personas piensen que llorar es de todo menos de personas equilibradas, maduras y serias. Este poema viene muy bien como reivindicación del llanto.

Las lágrimas limpian para poder acometer las tareas necesarias, para resarcirnos de una pérdida, a la vez muestran a los demás la forma en que hemos encajado esa pérdida. Sirven para decir lo que sentimos, no siempre deben ser las palabras quienes lo hagan.

Algunas ideas más a propósito de lo que dice el poema sobre el llanto:

- “Llorar a lágrima viva y a chorros”, llorar bien, con calidad; ya que lloramos, lloremos de manera que nos reconforte, o que nos vacíe, o que el torrente de lágrimas arrastre todo lo que nos hace mal. No es tan útil llorar bajito, escondiéndose, en voz baja, para que no sepan que lloramos.
- Llorar como una necesidad humana, tanto como la digestión y el sueño.
- Llorar hasta de amabilidad, que es una actitud que a nadie se le ocurriría relacionar con el llanto.
- Llorar “abriendo las compuertas”, que se llene todo de llanto. Qué bueno sería que cada persona llorase todo lo que tiene que llorar, eso sí, antes de salvarse a nado del llanto, es decir, antes de remangarse y ponerse a resolver sus problemas o las situaciones que le generan el llanto.
- Se puede también llorar donde no nos dejan llorar, donde nos han contado que no hay que hacerlo, donde dicen que no pega, aprendiendo, viajando, para celebrar las cosas.
- Se les llama “lágrimas de cocodrilo” a las de quien llora sin ganas, porque los cocodrilos lloran por su naturaleza, no por sus emociones. Bueno, pues dejemos también que afloren esas lágrimas, a lo mejor no sabemos qué queremos decir o cómo y hacer que lloramos nos sirve.
- Llorar con todo el cuerpo. Esto sí que es un llanto de calidad. Que llore, si es que queremos llorar bien, todo nuestro ser.
- Cualquier situación es buena para llorar. Las emocionales que nos dan alegría o hastío, en las que nos ponemos un traje determinado, llorar improvisando (que llorar sea siempre una cosa posible y probable) y de memoria (que cuando sepamos que hay que llorar lo hagamos).

Quizá convendría hablar de cuando se llora sin sentido, cuando se utilizan las lágrimas como forma de chantajear a otros, como forma de hacer sentir culpa o piedad, hay muchos usos perversos del llanto. Pero parece que el poema apunta más hacia la defensa del llanto que a su ataque. No obstante, esa posible perversión de las lágrimas es una opción para el análisis.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Llorar* se puede realizar un ejercicio en que el grupo en voz alta recuerde poemas que hablen de alguna emoción para afianzar la idea de que las personas que hacen poesía la hacen a menudo para hablar de emociones. Recordar al grupo que las letras de las canciones son también poemas puede facilitar este inicio. Un segundo momento pasa inevitablemente por su lectura, preferiblemente de forma individual, ya que es un poema algo novedoso y puede caerse en la tentación de frivolar demasiado. Tener el texto delante ayuda a señalar y marcar aquellas ideas que llaman la atención para elaborar después respuestas a una pregunta clara: ¿Hay que llorar o no hay que llorar? Cada persona puede aportar las ideas que quiera a favor de una posición u otra y se pueden anotar en la pizarra dividiéndola por la mitad. Sería interesante obtener alguna conclusión.

El grupo puede dividirse en subgrupos de cinco personas y reescribir el poema por completo. ¿Cómo sería si en lugar de “llorar” fuese “reír”? ¿Cómo habría que reír? ¿De qué? ¿Por qué?... Es fácil si se les propone que sigan tal cual la estructura del poema y sustituyan unos conceptos por otros. Al ser una composición sin métrica clásica se hace sencillo.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Lengua y Literatura del Centro.



**llorar abriendo las compuertas,  
que se llene todo de llanto...  
llorar todo lo que se tiene que llorar**





# Llorar

de Osvaldo Girondo (1932)

*Llorar a lágrima viva.  
Llorar a chorros.  
Llorar la digestión.  
Llorar el sueño.  
Llorar ante las puertas y los puertos.  
Llorar de amabilidad y de amarillo.*

*Abrir las canillas,  
las compuertas del llanto.  
Empaparnos el alma,  
la camiseta.  
Inundar las veredas y los paseos,  
y salvarnos, a nado, de nuestro llanto.*

*Asistir a los cursos de antropología,  
llorando.  
Festear los cumpleaños familiares,  
llorando.  
Atravesar el África,  
llorando.*

*Llorar como un cacuy<sup>1</sup>,  
como un cocodrilo...  
si es verdad  
que los cacuyes y los cocodrilos  
no dejan nunca de llorar.*

*Llorarlo todo,  
pero llorarlo bien.  
Llorarlo con la nariz,  
con las rodillas.  
Llorarlo por el ombligo,  
por la boca.*

*Llorar de amor,  
de hastío,  
de alegría.  
Llorar de frac,  
de flato, de flacura.  
Llorar improvisando,  
de memoria.  
¡Llorar todo el insomnio y todo el día!*

1. Un cacuy es un ave argentina cuyo canto se asemeja a un lamento.

# hoy puede ser un *gran día* de Joan Manuel Serrat (1981)

La canción *Hoy puede ser un gran día* está incluida en el álbum *En tránsito* que Joan Manuel Serrat publicó en 1981. En esta canción el autor escribe en forma de poema lo que cotidianamente ha de hacerse si es que se pretende ser feliz. Es como una receta para el buen rollo, o como un antídoto contra el mal rollo.

Las canciones a menudo sirven como declaración de intenciones y principios. Como formas de entender y enfrentarse a los acontecimientos y a la vida. En ésta, sin duda, la idea principal es que cada persona es responsable de lo que de bueno puede ocurrirle, es una canción optimista.

## contenidos e ideas

La vida puede vivirse de muchas maneras. Una de las preferidas es aquella en la que el protagonista principal es precisamente el buen rollo. Todas las personas ansiamos una vida en la que la alegría, la satisfacción, la paz, la diversión, el amor y la felicidad estén presentes. Es una motivación básica del ser humano: todas las personas se sienten inclinadas a trabajar para que les vaya bien. Otra cosa es que las circunstancias lo permitan. La canción habla de un día en concreto, aunque el planteamiento parece decir que cada día debería ser tratado y vivido como éste.

Quizá la idea que con más fuerza transmite la canción es la de la relación que existe entre la felicidad y el control. Cuando se piensa que la felicidad es una cuestión de suerte, se produce una conclusión inmediata y nefasta: no se puede influir en ella. Sin embargo admitiendo que algunos o muchos de estos factores escapan del control, es igual de cierto que hay otros factores sobre los que sí tenemos control. O al menos hay pedazos de la realidad sobre los que tenemos un poco de control y pedazos sobre los que no.

Las personas suelen ser más dueñas del buen rollo de lo que imaginan. Ahora bien, no se trata de tener una visión optimista de la vida que nos convierta en personas estúpidas. Hay padres y madres con los que es francamente difícil tratar, hay clases infumables y películas petardas. Pero siempre podemos salirnos del cine, en lugar de echar la culpa a la película de la tarde perdida. Cuando a pesar de todo las cosas no salen bien, no se trata de una confirmación de que no tenemos el control sobre nuestra felicidad, sino de que no lo tenemos todo. Tolerar que a veces las cosas no salen bien es la mejor preparación para que en la siguiente oportunidad sí salgan.

Algunas ideas de la canción que giran en torno a este concepto de la felicidad controlada por nosotros mismos son:

- Plantearse que el día (o la vida) pueden ser grandes es el primer paso. Es una cuestión de salida, un punto de partida. Resulta difícil partir de que todo se puede estropear en cualquier momento, porque de esa manera no se ponen todos los esfuerzos y es probable que efectivamente salgan mal las cosas.
- La idea de que las cosas dependen en parte de ti. Ese “en parte” es crucial. No sólo de ti pero también de ti.
- Recibir los días como si fueran fiesta no tiene que ver con no madrugar o con no ir al trabajo o la escuela. Los días de fiesta son significativos en nuestro calendario, los tratamos mejor, nos enfrentamos a ellos con más intención. A veces una semana entera nos parece irrelevante por lo que va a ocurrir el sábado y “tiramos” cinco o seis días a la basura.
- “Consumir la vida a granel” parece un buen consejo. No siempre ocurre que la felicidad es un pájaro que se posa una sola vez en nuestras vidas, es más, no es verdad. O al menos no tiene que ver sólo con el pájaro. Podemos acercarnos al parque (donde hay más pájaros), ponernos migas en la mano, no asustarles cuando lleguen...
- “Duro con él”. Con el día, con la vida, con las cosas. Duro con él porque hay que trabajar. No es cierto que la vida feliz sea una suerte o un don, es un resultado. ¿Si no nos pasa nada malo seremos felices? Seremos felices si nos pasan cosas buenas y eso hay que facilitar que ocurra.
- Cuando te planteas qué hacer si supieras que este día es el último de tu vida encuentras que muchas de las cosas a las que dedicarías ese día puedes hacerlas hoy o a más tardar mañana. Sólo ocurre que nos detenemos a pensarlas y a hacerlas si la condición es que mañana se acaba todo.
- A veces los niños quieren guardarse el helado porque no quieren que se les acabe y a las personas adultas les cuesta explicarles que los helados se derriten y que si no te lo comes ya, no podrás disfrutar de él. La vida es un poco parecida. Esperar a ser mayor, a tener dinero, a tener casa, a que mis padres no estén, son demasiadas esperas y, mientras, hay una gran cantidad de buen rollo que puede materializarse.
- El buen rollo y la rutina no se llevan bien. Las mismas personas, los mismos caminos, las mismas actividades, la misma televisión, los mismos juegos. Cambiar de rutinas, salir un poco de la seguridad que nos da el hacerlo todo siempre igual puede ser una fuente de buen rollo interesante.
- Los días son irrecuperables. El tiempo es el único bien del que disponemos que si no se consume inmediatamente ya no lo tenemos.
- “Mirar desde la ventana”. Observar a otras personas disfrutar pensando que tienen más suerte que nosotros o que no tenemos la posibilidad de disfrutar como ellas.
- “Pelear por lo que quieres”. Tener un objetivo. El buen rollo y los proyectos a medio y largo plazo van normalmente unidos y la adolescencia es un buen momento para aprenderlo, aunque a menudo no para concluirlo.
- “Y mañana también”. No vale con dar un empujón a la vida y quedarse quietos durante el resto del tiempo. Cada día es un día grande.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Hoy puede ser un gran día* se puede pedir al grupo que cada persona comente con la que tiene la lado si le ha ocurrido que ante una situación o pregunta alguien ha respondido entonando un verso o el estribillo de una canción. Durante como mucho tres minutos se trata de “demostrar” que muchas de las canciones que escuchamos y repetimos esconden sabiduría, acierto o buenas ideas, que representan lo que vivimos. Posteriormente y, al ser una canción en castellano, lo idóneo sería poder escucharla y tener la letra delante para hacer anotaciones y marcar aquello que resulte más sugerente.

La puesta en común puede hacerse realizando un pequeño debate en grupos de seis personas. Algunas preguntas para facilitarlo pueden ser: ¿Es cierto que cualquier día puede ser un gran día? ¿Cuánto depende de mí o de ti o de cada cuál? ¿Puede ocurrir que todo salga mal a pesar de que queremos y hacemos porque salga bien? Si sale mal, ¿de quién es la culpa? ¿Y si sale bien? ¿Es saludable ser optimista o es ser bobo?

Tras el debate se mantienen los grupos y se hace una lista de razones reales por las que un día cualquiera se convierte en un buen día. Luego se escriben en la pizarra todas y se van eliminando las iguales o parecidas. Por último se votan (o se consensúa) una lista de las “Diez mejores razones para que hoy pueda ser un gran día”.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Música del Centro.

**buen rollo, alegría, paz, diversión, felicidad, satisfacción...  
¡hoy puede ser un gran día!**





# hoy puede ser un gran día

de Joan Manuel Serrat (1981)

*Hoy puede ser un gran día.  
Plantéatelo así,  
aprovecharlo o que pase de largo  
depende en parte de ti.*

*Dale el día libre a la experiencia  
para comenzar  
y recíbelo como si fuera  
fiesta de guardar.*

*No consientas que se esfume,  
asómate y consume  
la vida a granel.  
Hoy puede ser un gran día,  
duro con él.*

*Hoy puede ser un gran día  
donde todo está por descubrir,  
si lo empleas como el último  
que te toca vivir.*

*Saca de paseo a tus instintos  
y ventíalos al sol  
y no dosifiques los placeres;  
si puedes, derróchalos.*

*Si la rutina te aplasta,  
dile que ya basta  
de mediocridad.  
Hoy puede ser un gran día,  
date una oportunidad.*

*Hoy puede ser un gran día  
imposible de recuperar,  
un ejemplar único,  
no lo dejes escapar.*

*Que todo cuanto te rodea  
lo han puesto para ti.  
No lo mires desde la ventana  
y siéntate al festín.*

*Pelea por lo que quieres  
y no desesperes  
si algo no anda bien.  
Hoy puede ser un gran día  
y mañana también.*



# los **amigos** de **Peter**

## de Kenneth Branagh (1992)

La película de Kenneth Branagh *Los amigos de Peter* fue estrenada en 1992. Cuenta la historia de un grupo de amigos y amigas que tienen una relación estrecha cuando son estudiantes. Muchos años después Peter, uno de ellos, les convoca en su mansión para pasar las vacaciones de Navidad juntos. Cada una de las personas llega mostrando lo que queda de cómo era entonces y lo que es ahora. Sus parejas, sus vidas, su buen rollo o su mal rollo se muestran en la película. Casi todos tienen una visión individual y propia de lo que son y de lo que son los demás. Tras preocuparse exclusivamente por ellos mismos durante la historia (sus miedos, sus deseos, sus éxitos, sus fracasos) algo hará que cambien la perspectiva. Al final de la película, Peter les cuenta que es seropositivo y que la razón por la que quería verles es para decirles que les quiere a todos.

Cuando hablamos de mal rollo o de buen rollo es absolutamente necesario hablar de las relaciones. Nuestros grupos, nuestros amigos y amigas, lo que nos dicen, lo que hacemos con ellos, lo que vivimos juntos, lo que recordamos, es clave para que tengamos buen o mal rollo.

## **contenidos e ideas**

Para todas las personas es cierto que el buen rollo y el mal rollo depende mucho de lo que nos hacen los amigos: lo que nos dicen y lo que no nos dicen, lo que nos llaman, lo que nos regalan, lo que nos acompañan, los favores que nos hacen o que nos piden... Pero en la adolescencia esto es más cierto puesto que al ser una etapa en la que las relaciones horizontales toman una importancia inusitada, lo que ocurre en torno a ellas es más influyente aún.

Cuando se está con las personas a las que se quiere, con los amigos y amigas, es fácil que se produzcan cambios del mal al buen rollo y del buen al mal rollo. Una discusión, una broma, un conflicto, una decisión o un recuerdo pueden cambiar el signo de las cosas. La reunión con amigos y amigas (sea en un parque o en una casa) es una forma habitual que tenemos las personas de estar “de buen rollo”.

En la película se aprecia cómo la falsa sinceridad, la hipocresía o las ganas de agradar son instrumentos que las personas utilizan para estar bien con el resto, pero que a la larga se vuelven contra ellos. Cuando los miedos y las frustraciones de cada una de las personas salen a escena, todo el aparente buen rollo que les daba reunirse y volver a estar juntos desaparece. Se vuelven agresivos, susceptibles, intolerantes.

## El mejor antídoto contra la furia y la ira es mantener la calma



En este sentido lo que ocurre en la escena que se ha seleccionado es muy interesante. El efecto de la autorrevelación de emociones, la influencia que tiene el hecho de contar las cosas que sentimos, sobre todo por los demás, es muy importante para el buen rollo. En la escena hay un ambiente crispado, de crítica y de reproches. De repente llega el momento en que el protagonista cuenta lo que le ocurre y a partir de ahí el resto de la escena se centra en lo importante que es necesitarse y quererse. Esto es una película, ciertamente, pero se nos olvida demasiadas veces por qué estamos con otras personas, por qué les vemos y lo que sentimos por ellas, eso es la razón del buen rollo, y no tomar copas o reírse de los chistes.

Otros dos apuntes más de la escena. Cuando Peter es atacado por Andrew, mantiene la tranquilidad. En los momentos en los que el mal rollo, la ira, la furia tienen el camino abonado, la calma es el mejor antídoto, porque nos mantiene alejados del mal rollo e impide que las otras personas entren en él. El pequeño diálogo que sostiene Peter con Vera, la persona que lo ha cuidado y lo ha visto crecer, habla de la importancia que tiene saber qué es lo que sienten las personas que nos rodean y de no olvidar que sean quienes sean, sus sentimientos son importantes para ellos.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Los amigos de Peter* se puede optar por ver el fragmento seleccionado (si es posible), o por dramatizar la escena, porque además hay bastantes personajes. Esta segunda opción es más divertida aunque más complicada; para rentabilizar el esfuerzo se puede pensar en hacer lo mismo con el soporte descrito en el último apartado (*Eduardo Manostijeras*) de manera que gran parte del grupo “se embarque” en el teatro. En cualquier caso se debe contextualizar la trama de la película y llevarla hasta el momento de la secuencia.

A la hora de valorar las ideas que salen en la película se pueden hacer grupos de siete u ocho personas e intentar responder a preguntas como: ¿Da buen rollo estar con los amigos y amigas? ¿Por qué discuten estos? ¿El conflicto es el borracho o hay más escondido? ¿Qué? ¿Por qué todos cambian cuando da la mala noticia? ¿El buen rollo del final no es un poco simulado?

Para finalizar el trabajo con *Los amigos de Peter* se podría volver a dramatizar la escena varias veces, en cada una de ellas otra persona del grupo actuaría como director o directora de la película pidiéndole a las personas que actúan que den mayor énfasis a un gesto, que cambien el tono o que lo digan de otra manera.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Medios Audiovisuales del Centro.

# LOS AMIGOS DE PETER

de Kenneth Branagh (1992)



Es Nochevieja, todos están discutiendo y Andrew está borracho. Todos se están reprochando cosas.

PETER *Mirad, mirad... faltan dos minutos para medianoche. Por favor, podemos dejar... intentar no meternos los unos con los otros.*

ANDREW *Sí, intentad ser buenos los unos con los otros, es porque es fin de año, es el puto fin de año, ¿no?... en la puta mansión de fin de año de Peter, donde Peter es el puto terrateniente y a mí me pesa la reina de Inglaterra.*

PETER *Aunque sé que no eres tú quien habla, es el tú borracho... mira estoy intentando correr un velo sobre tu comportamiento, pero con la mejor voluntad del mundo ¿quieres callarte de una vez?... Por favor.*

ANDREW *Sí, podríamos ir a escribir juntos esa mierda de obra...*

PETER *Andrew eres tan aburrido...*

ANDREW *¿Por qué coño me invitaste? ¿Eh? ¿Por qué coño nos invitaste a todos? ¿Y por qué coño ahora y no otro maldito año cualquiera? Porque nuestras putas vidas están en un clima de desgracia y hace falta que Peter... Peter el salvador nos envíe por el mundo el día de año nuevo resucitados y bien dirigidos... (se ríe) ¿y por qué estoy yo aquí? Para decirte que tu objetivo, mi viejo amigo, no ha sido alcanzado.*

PETER *¿De verdad quieres saber por qué os he invitado a venir?... Bueno no estaba seguro de si iba a decíroslo o no... pero viendo esta velada... creo que puede ser apropiado. Os he invitado a venir porque significáis mucho para mí, como ya sabéis y... (se le saltan las lágrimas) lo siento... no es muy fácil... porque recientemente me hice un análisis de sangre y resulta que soy seropositivo... lo siento Andrew no pretendía sernarte de golpe, bueno, ¡feliz año! (levanta su copa pero los amigos están petrificados) ¡venga chicos, no me falléis! ¡feliz años nuevo! (es Vera, la criada, la que entrando desde la cocina rompe el hielo)*

VERA *¡Feliz año nuevo!*

SARA *¡Feliz año nuevo!*

MAGGIE *¡Feliz año nuevo!*

ANDREW *Soy, soy un auténtico baboso... lo siento mucho, lo siento Peter (se abraza a él llorando, ya no está borracho)*

SARA *¿Cuánto hace que lo sabes?*

PETER *Unos seis meses... Estoy bien, no tenéis que tratarme de un modo distinto... No tengo el sida, tengo el virus del sida, hay una gran diferencia, hay muchas probabilidades de que pasen años y años hasta que se vuelva activo.*

SARA *Debiste habérmoslo dicho.*

PETER *No es muy fácil decirlo, mira, mira (dirigiéndose a Andrew que aún está abrazado a él) ¿por qué no te sientas ahí un ratito?, sólo unos minutos.*

MAGGIE *¿Te encuentras... ya sabes... ahora estás bien? (acariciándole la mano)*

PETER *Estoy bien, de veras, me canso un poco, de vez en cuando, pero tal vez se deba a esa nueva droga que me han dado, pienso vivir mucho tiempo, muchas gracias, viviré más que vosotros.*

MARY *Si podemos hacer algo...*

ROGER *Lo que sea, lo que sea...*

ANDREW *Te quiero, te quiero...*

SARA *No sabes cómo... ¿sabes quién te lo pasó?*

PETER *No tengo ni idea, y no creo que eso cambiara nada ¿no?*

SARA *Supongo que no.*

PETER *Quiero decir que no es como si fuese culpa de otra persona.*

ROGER *Puede que descubran una cura... ya sabes... siempre están descubriendo cosas nuevas.*

MARY *Sí, claro.*

PEGGIE *Por supuesto.*

PETER *Voy a bajar y a coger más burbujas. Roger, ¿por qué no traes tu guitarra? Es una fiesta ¡por el amor de Dios!*







# LOS AMIGOS DE PETER

(continuación)

Se encuentra con Vera (que es la criada de toda la vida) al pasar por la cocina.

VERA *¡Ojalá me lo hubieras dicho!*

PETER *Pensé que considerarías mi desgracia como un merecido castigo.*

VERA *¿Cómo puedes decirme eso? Te conozco desde que eras un niño, solía verte dibujar sobre esa misma mesa.*

PETER *Lo siento... sé que nunca aprobaste mi modo de vivir la vida.*

VERA *No es cierto (llora) tú... tú prometías tanto... detestaba ver lo que no hacías con tu vida, sobre todo lo infeliz que te hacías... pero siempre te he querido ¿cómo puedes decir eso?*

PETER *Vera lo siento, no quería disgustarte (se abrazan)*

En el salón están silenciosos.

MAGGIE *¡Qué tranquilidad!*

ROGER *Bueno, creo que es tarde...*

MARY *Sí.*

Regresa Peter con Vera, traen champán y café.

PETER *¿Café?*

ROGER *Sólo, sin azúcar.*

VERA *Vamos, Andrew (le sirve un café)*

PETER *¡Feliz año nuevo!*

ROGER *Oye, Peter, cuando quieras venir a casa...*

MARY *Sí claro, cuando tú quieras.*

PETER *Sois muy amables, pero voy a estar bien, éste es mi hogar.*

SARA *No podemos dejarte aquí solo.*

PETER *Estaré bien.*

MAGGIE *¿Estás seguro?*

PETER *No, pero me esforzaré al máximo. ¡Oh, tengo algo muy gracioso que enseñaros! Quedaos exactamente donde estáis (sale de la sala)*

MARY *Es increíble que se lo haya tomado tan bien.*

SARA *Me parece fantástico, hace que te sientas tan indefensa.*

MAGGIE *Exacto.*

SARA *Maggie, perdona, antes no quería decir eso.*

MAGGIE *No te preocupes.*

SARA *Sólo quería... quería vengarme de don perfecto y...*

ANDREW *Lo siento más de lo que es humanamente posible. Roger, no me sorprendería que no me volvieras nunca más a hablar.*

ROGER *¡Oh, cállate! (de buen humor)*

Entra Peter llevando una fotografía en la mano, se supone que es la misma que se hicieron cuando actuaron por última vez juntos.

PETER *¡Mirad lo que he encontrado!*

Todos se arremolinan alrededor. Bailan y cantan y Vera desde la puerta sonríe tiernamente como si estuviera viendo a unos chiquillos divirtiéndose.

# defensa de la alegría

de Mario Benedetti (1978-79)

El poema *Defensa de la alegría* es obra de Mario Benedetti y está incluido en sus escritos denominados *Cotidianas* que escribió entre 1978 y 1979.

Benedetti es un escritor uruguayo nacido en 1920. Ha sido profesor de literatura en su país, periodista y ha tenido una activa participación política. En los años setenta sufrió exilio en Buenos Aires, Lima, La Habana y España a causa del golpe de estado que tuvo lugar en su país en 1973. Vive en la actualidad, alternativamente, en Madrid y Montevideo.

La alegría podría considerarse como la máxima expresión del buen rollo. Las personas alegres dan buen rollo. La alegría que se desprende de un premio de la lotería, de un aprobado en selectividad, de la victoria de nuestro equipo de baloncesto son agradables y agradecidas. Nadie se alegra de estar alegre. Eso sí, hay que tener motivos para ello y a veces las personas nos empeñamos en no encontrarlos.

## contenidos e ideas

Cuando imaginamos a alguien con buen rollo le vemos alegre. La alegría es una emoción que es muy importante en el desarrollo de las personas aunque a veces es considerado un sentimiento infantil. Hoy en día la alegría “no cotiza mucho”. Hay otros sentimientos que venden mejor, que son más considerados. Estar alegre es casi incorrecto teniendo en cuenta los tiempos que corren, hace falta ser un ignorante para estar alegre, parecen decirnos.

Quizá por estas razones y por otras más la idea principal del poema se centra no en la alegría sino en defenderla. Defenderla de lo que la pueda dañar, hacerla desaparecer. Luchar por ella, protegerla, engendrarla, trabajar para que la alegría siga existiendo y estando. Dicen las personas que se relacionan con el cine que es más difícil hacer reír que hacer llorar, es más complicado que las personas que asisten a una película salgan de la sala alegres que impactados por el miedo, el horror o la tristeza.

La alegría parece una emoción más tenue (como muchos de los componentes del buen rollo), sin embargo es una de las claves para la supervivencia. El progreso, la procreación, la colaboración, el esfuerzo, la cooperación y el futuro son más fáciles en un entorno alegre que crispado. La confusión entre que las cosas, las actividades, los objetivos y las tareas sean serias y haya que hacerlas sin alegría es habitual. Por eso se ve mal sonreír en ciertas ocasiones.



Parece necesario defender la alegría pero, ¿de qué?:

- De lo escandalosa que es a veces la vida. Escandalosamente desigual, injusta, violenta, estrecha, cruel, hipócrita...
- De la rutina, de hacer siempre lo mismo de la misma manera y con las mismas personas, de la repetición que es una de sus enemigas mayores.
- De la miseria, económica, humana, moral, política, personal, familiar, ciudadana... Y de los miserables, es decir, de los que provocan la miseria.
- De cuando nos la roban un tiempo y para siempre, para que no nos dejemos.
- De lo que nos deja sorprendidos porque a veces no nos lo creemos y de lo que parece, por lo mismo, un mal sueño, una pesadilla.
- De los que para estar tranquilos (y nunca alegres) no se mojan nunca, de los que para mojarse violentan y mienten a los demás, de los que hacen de la vida una complejidad innecesaria.
- De la gente que habla demasiado sin hacer nada por ella, de los que no creen que exista o que haya que buscarla, de las definiciones de alegría sin alegría.
- La alegría hay que defenderla siempre, puesto que a veces la encontramos en una situación y a veces en la contraria y hay que saber estar en cada una. De la obligación de estar alegre, de esa sensación de qué bonita es la vida, aunque no lo sea nada.
- A veces la alegría se esconde de no usarla. Como no la hacemos salir, pues no sale, desaparece. La alegría también puede ser un negocio, una forma de ganar dinero y entonces se cambia alegría por risa.
- También hay formas de ver la vida (religiosas, económicas, políticas) que impiden que la alegría aparezca.
- Es tan importante defender la alegría que hay que defenderla hasta de sí misma.

Y los primeros versos de cada estrofa nos definen en cierta medida cómo hay que defenderla: una trinchera (no es tarea fácil), un principio (una idea central en la vida), una bandera (un símbolo de lo que queremos y defendemos), un destino (como un punto al que tender, al que dirigirse), una certeza (algo que no es posible dudar), un derecho (que es a la vez un valor y un objetivo).

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Defensa de la alegría* se puede hablar de los muchos poetas que se han caracterizado por una poesía "militante" (Miguel Hernández, Mario Benedetti, García Lorca, Pablo Neruda...). Hay poesías que merecen la pena ser leídas en voz alta y es necesario que lo haga alguien que quiera hacerlo. Se puede preparar la lectura con antelación con el alumno o alumna que lo vaya a hacer. Posteriormente, en grupos de dos, se trata de elegir las dos ideas más llamativas o impactantes del poema. Luego en grupos de cuatro, de ocho y sucesivamente hasta que se resuelvan cuáles son las dos o tres ideas más importantes para el grupo. Algunas preguntas que pueden tenerse en cuenta en la discusión son: ¿Le pasa algo a la alegría? ¿Defender la alegría es posible? ¿Por qué hay que defenderla de unas cosas y de otras no? ¿No sería más lógico defender la alegría de la tristeza? ¿Por qué tiene ese tono de lucha y esfuerzo?

Por otro lado o como paso final, se pueden formar grupos de seis personas y hacer, basándose en el texto, defensa de diferentes cosas: la libertad, la tolerancia, la democracia, la esperanza...

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Lengua y Literatura del Centro.



# defensa de la alegría

de Mario Benedetti (1978-79)

*Defender la alegría como una trinchera  
defenderla del escándalo y la rutina  
de la miseria y los miserables  
de las ausencias transitorias  
y las definitivas*

*defender la alegría como un principio  
defenderla del pasmo y las pesadillas  
de los neutrales y de los neutrones  
de las dulces infamias  
y los graves diagnósticos*

*defender la alegría como una bandera  
defenderla del rayo y la melancolía  
de los ingenuos y de los canallas  
de la retórica y los paros cardiacos  
de las epidemias y las academias*

*defender la alegría como un destino  
defenderla del fuego y de los bomberos  
de los suicidas y los homicidas  
de las vacaciones y del agobio  
de la obligación de estar alegres*

*defender la alegría como una certeza  
defenderla del óxido y de la roña  
de la famosa pátina del tiempo  
del relente y del oportunismo  
de los proxenetas de la risa*

*defender la alegría como un derecho  
defenderla de dios y del invierno  
de las mayúsculas y de la muerte  
de los apellidos y las lástimas  
del azar*

*y también de la alegría*

# mujer en la ventana

de Salvador Dalí (1937)

*Mujer en la ventana* fue pintado por Salvador Dalí en 1937. Dalí fue un pintor, creador plástico y escritor español nacido y muerto en Figueras (1904-1989). Es uno de los máximos creadores del arte moderno español y ha representado en sus obras el modernismo, el cubismo, el surrealismo y otras corrientes artísticas. Mantuvo amistad con Luis Buñuel, Federico García Lorca y otros artistas y escritores.

Este cuadro plantea un juego espacial doble donde es el personaje quien introduce al espectador en el paisaje; en este caso vemos la habitación y la muchacha nos introduce en el paisaje que ella contempla de espaldas al espectador. Dalí crea un paralelismo entre el ser humano y la arquitectura. La figura de espaldas es muy importante para Dalí y será la pose que adopte más adelante Gala en gran cantidad de cuadros.

La selección de esta obra para ser tratada dentro del mal y el buen rollo tiene su razón de ser en la ambivalencia de ambas emociones. Tener buen rollo o mal rollo depende en gran medida de quién es la persona que lo siente. Aunque los sentimientos que producen sean los mismos, las causas no son siempre iguales, a veces son muy diferentes. También es difícil interpretar qué le pasa a alguien cuando sus emociones no son fácilmente visibles. Este cuadro puede generar emociones muy diversas al igual que puede ser interpretado de forma variada.

## contenidos e ideas

Como ya se ha dicho, el abanico de respuestas emocionales que se pueden adivinar en el cuadro y que se pueden sentir al contemplarlo es muy amplio. La diferenciación, la personalización del mal rollo o del buen rollo es lo que hace de ellos unos sentimientos difíciles de desentrañar. La misma imagen, la misma situación, el mismo objeto pueden ser percibidos de forma muy diferente. La ira de unas personas es la satisfacción de otras y la alegría de otras, la tristeza de otras tantas.

En el cuadro aparece una mujer mirando por una ventana. Está de espaldas a nosotros y no vemos su rostro, que sería una buena fuente de información sobre qué hace o qué le pasa, sobre cómo se siente. Está apoyada en la ventana y a lo lejos se distingue el paisaje de lo que parece ser el mar y la costa.

¿Qué le pasa a mujer? ¿Qué siente? ¿Mira por la ventana presa de la melancolía, triste por una ausencia o por la desesperanza de un regreso, pensando en lo sola que está y en que todo eso le produce angustia, una mirada lejana, perdida? ¿Está tranquila y feliz, mira por

la ventana como quien mira relajadamente el futuro que está al llegar, observando con calma la belleza de lo que le rodea, disfrutando de cada pedazo de paisaje sobre el que posa su vista?

Según interpretemos una u otra de las versiones de los pensamientos y las emociones de la mujer, la mirada del cuadro nos producirá unas cosas u otras. Detrás de las emociones hay historias. ¿Por qué esta mujer está tranquila? ¿Por qué está triste? De nuevo la misma figura, el mismo paisaje, la misma ropa articularán y explicarán una historia muy diferente si la dirección es una u otra. Y al revés. Supongamos que nuestra mirada es melancólica pero nos cuentan que la historia que hay detrás de la protagonista es una historia de esperanza. Es probable que cambie la mirada. La realidad es influida por las emociones (vemos lo que nuestros sentimientos nos invitan a ver) y viceversa (la realidad nos facilita más unos sentimientos que otros).

La línea que separa el mal rollo del buen rollo es muy delgada. Basta con que cambien un par de cosas para que la dirección del ánimo cambie. Una situación de euforia puede tornarse de ira de repente. Un momento de calma puede tensarse rápidamente. Teniendo en cuenta que el mal rollo y el buen rollo son etiquetas generales, que caracterizan más una situación general que un acontecimiento específico y lo fácil que es que cambien los estados emocionales a veces, la conclusión es que no es fácil atribuir buen o mal rollo a las cosas y momentos de forma inequívoca.

Teniendo en cuenta que el mal rollo y el buen rollo son personales, son diferentes en muchos aspectos unos de otros, no es fácil avanzar mucho más sobre ellos. Solamente es necesario tener en cuenta que cuando se trata de convencer, de cambiar o de hablar a otras personas acerca de su buen o su mal rollo, la tolerancia emocional (la comprensión y asimilación de lo que siente la otra persona sin juicios) es muy importante, sobre todo por lo general (difícil de homogeneizar) y lo organizador (posición central) que es el buen o el mal rollo.

**LA LÍNEA QUE SEPARA  
EL BUEN Y EL MAL ROLLO  
ES MUY DELGADA:  
LA EUFORIA PUEDE  
TORNARSE IRA DE REPENTE,  
LA CALMA PUEDE  
TENSARSE RÁPIDAMENTE...**

## **Sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *Mujer en la ventana* se pueden comentar algunas de las ideas de la introducción a este apartado acerca de Dalí y el cuadro, recoger alguna de las anécdotas del pintor o recordar algún cuadro suyo que conozca el grupo. Posteriormente el cuadro puede ser observado y descrito de forma conjunta por grupos de cuatro o cinco personas haciendo hincapié en las sensaciones que suscita su contemplación: ¿Qué mira la mujer? ¿Le gusta mirar lo que mira? ¿Está soñando con algo? ¿Es agradable o desagradable? ¿Qué piensa? ¿Qué siente?

La puesta en común del trabajo anterior se puede hacer trasladando las palabras que se hayan vertido sobre las preguntas anteriores en una descripción de lo que la mujer está viendo o pensando en ese momento, se trata de contar la historia de esa mujer. Incluso podría hacerse un dibujo de lo que ella está viendo y el cuadro no muestra. Se podría pintar el cuadro en grupos de tres desde la vista delantera o cambiando el fondo para poder adivinar lo que siente la mujer en función de lo que ve.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Expresión Artística del Centro.



# mujer en la ventana

de Salvador Dalí (1937)



# eduardo **manostijeras**

de Tim Burton (1990)

*Eduardo Manostijeras* es un cuento de hadas dirigido, producido y escrito por Tim Burton en el año 1990. Es una historia para adultos con alma de niños. Una vez más, el argumento vuelve a tener como protagonista a un personaje que se desvía de lo que todo el mundo llama normal, y que es discriminado por su aspecto físico (su extrema palidez y sobre todo por el hecho de que en vez de manos tiene tijeras). En esta película se habla de la bondad de algunas personas que miran más allá del aspecto, que buscan en lo profundo del alma, que no se dejan llevar por lo que opinan los demás.

Eduardo Manostijeras vive aislado en una casa a la que nunca va nadie. Peg, una vecina amable, lo descubre y lo acoge en su casa, junto a su familia. Eduardo comienza a vivir una vida normal, algunas personas quieren integrarlo en su vida y lo valoran a pesar de sus diferencias, otras no consiguen superar el miedo que les da lo diferente. Eduardo se enamora de la hija mayor de Peg y ella tarda en descubrir cuáles son los verdaderos valores de Eduardo.

Todos somos un poco “manostijeras”. Somos diferentes y luchamos por defender esa diferencia y a la vez por sentirnos bien y a salvo dentro de una sociedad, una comunidad, una familia o un grupo. La forma en la que las personas tratamos y convivimos con las diferencias propias y ajenas es una fuente de mal y buen rollo.

## **contenidos e ideas**

Tanto en la película como en las escenas que se han seleccionado, lo que está en el centro de la cuestión es el valor de la diferencia y el buen o mal rollo que esa diferencia puede generar en quien es diferente y en los demás.

En el pensamiento y la motivación de todas las personas hay una permanente lucha entre la importancia de no ser igual (la identidad propia, la aversión a que generalicen con nosotros, a defender nuestras particularidades) y el trabajo de no serlo (la inclusión en los grupos, las relaciones personales, sentirnos queridos y pertenecientes a algo y alguien). En esta permanente lucha tienen una ventaja los que parten de una situación “normalizada” puesto que ya son como los demás y sólo tienen que diferenciarse, por sus méritos, por sus ropajes, por sus tareas, por sus aficiones... Peor punto de partida tienen las personas que son muy diferentes puesto que es mucho mayor el esfuerzo de integración (que depende de todas las personas implicadas) que el de separación (que sólo depende de quien lo hace).



Sin embargo no está nada claro qué es lo normal, lo bueno. La película lo distingue claramente: tener unas tijeras en lugar de manos. Pero, en la vida real, ¿qué es bueno ser y qué no es tan bueno?

¿Por qué unas personas aceptan a Eduardo y otras le temen? ¿Qué hay de cierto en que lo diferente hay que aceptarlo? ¿Y en qué hay que temerlo? ¿Por qué lo que es diferente da mal rollo?



**el buen rollo  
y sus emociones asociadas  
son el resultado  
de una adaptación inteligente  
a las condiciones y situaciones  
que la vida nos ofrece  
o nos obliga a vivir**

## **Sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *Eduardo Manostijeras* se puede utilizar la idea de cómo la tradición oral (cuentos, fábulas, adivinanzas, narraciones) explica los valores de las sociedades de forma fantástica. Se puede pedir al grupo que identifique los valores de *Pinocho*, *Los músicos de Bremen*, *El soldadito valiente*, *Shrek* o *Pocahontas*.

Al igual que en el apartado *Los amigos de Peter* o incluso, como se dijo, de forma simultánea se puede optar por el visionado de las secuencias o la dramatización. Siempre posterior a la contextualización del argumento de la película. Inmediatamente después se puede abrir un debate libre sobre: ¿Es bueno o malo ser diferente? ¿Cómo se siente Eduardo? ¿La mujer que le acoge lo hace por pena, por curiosidad o por qué? ¿Es Eduardo una persona normal, como otra? ¿Por qué hay personas que le tratan como si no tuviera tijeras?

Luego en grupos de cuatro se trata de hacer un listado de características personales o sociales que en la sociedad actual te hagan ser tan diferente como Eduardo en la película.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Expresión Artística del Centro.

# Eduardo manos+tijeras

de Tim Burton (1990)



**Primera escena:** Todos los vecinos de la urbanización se reúnen en el jardín de la casa de Peg y su familia para conocer al joven que ahora vive con la familia. Eduardo es especial, distinto, tiene tijeras en lugar de manos y su aspecto no es corriente, sin embargo todos le tratan con cordialidad.

VECINO 1 *Gracias Eduardo (le ha abierto la lata de cerveza con sus tijeras).*

UN GRUPO

DE NIÑOS *¿Juegas a piedra-papel-tijera con nosotros?*

EDUARDO *¿Qué juegue a qué? (le interrumpe el vecino 2, los niños siguen jugando).*

VECINO 2 *Tengo un amigo médico, quizá pueda ayudarte.*

VECINO 3 *¡Hola soy Tom! (le va a dar la mano y se da cuenta de las que tiene Eduardo) Menudo apretón de manos el tuyo Eduardo (hacen el ademán sin estrecharse las manos) ¡Eh Harry te vi en el campo de golf! (se va).*

PEG *Eduardo, ¿estás bien? ¿Quieres comer algo? ¿Sí?*

Grupo de vecinas de Peg:

VECINA 1 *¿Os habéis fijado? ¡Es tan diferente! (en tono admirativo).*

VECINA 2 *Completamente diferente (muy sensual).*

VECINA 3 *Desde luego...*

VECINA 4 *Es tan...*

VECINA 5 *Misterioso.*

VECINA 6 *Sí...*

VECINA 2 *¿Crees que sus manos son cálidas o frías? (todas ríen) ¿Os imagináis lo que podría hacer de un solo tije-retazo?*

VECINA 1 *O deshacer (siguen riendo).*

Eduardo está comiendo ayudado por Peg, se acerca el vecino 3 y Peg se va a hablar con su hijo.

VECINO 3 *Eduardo, a los chicos (se unen a la conversación varios hombres) y a mí nos gustaría invitarte a nuestra partida de cartas el viernes con una sola condición: no podrás cortar (el tono es cálido y todos ríen, Eduardo acepta).*

VECINO 4 *(un hombre mayor) Yo también tengo un problema como el tuyo (Eduardo se queda sorprendido, está usando sus manos para hacer los pinchitos en la barbacoa) pero nunca he dejado que me afectara, recibí un poco de metralla durante la guerra y desde entonces no siento nada (se golpea la pierna). Escucha, no dejes nunca que nadie te diga que eres un minusválido.*

VECINA 2 *¿Quién es un minusválido? ¡Por dios! ¡No seas ridículo! Tú no eres un minusválido, eres... cómo diría... excepcional (muy seductora). Me llamo Lloyce y he notado que no has probado la exquisita ensalada de ambrosía que he preparado especialmente para ti... permíteme (y le da a probar).*

EDUARDO *Uhm...*

EL GRUPO

DE VECINAS *Tienes que probar esto (y todas rodeando a Eduardo, le dan de comer intentando que su plato sea el que más le guste).*

**Segunda escena:** El novio de Kim es un niño pijo, sus padres tienen mucho dinero, pero no le compran una furgoneta como la que tiene un amigo, y se ve obligado a utilizar la de este último para estar con su novia. Se le ocurre utilizar a Eduardo para conseguir el dinero: forzar la cerradura de su casa para simular un robo. La escena arranca en la calle, el novio trata de convencer a Kim para que se lo proponga a Eduardo.



# Eduardo Manostijeras

(continuación)

- KIM *Pero eso es allanamiento de morada.*
- NOVIO *Mira, mis padres están asegurados hasta el cuello ¿entiendes? ¿Qué les va a costar? Un poco de follón y nada más, en una semana mi padre lo habrá repuesto todo.*
- KIM *No podemos.*
- NOVIO *¿No quieres una furgoneta como la de Deni donde podamos estar solos, con un colchón detrás?*
- KIM *¿Y por qué no lo haces tú solo?*
- NOVIO *Porque mi padre tiene el cuarto cerrado con llave y necesitamos a Eduardo para abrirlo (anteriormente se les han olvidado las llaves de casa y Eduardo ha abierto sin la menor dificultad la cerradura).*
- KIM *¿Y no puedes conseguir la llave mientras duerme o algo así?*
- NOVIO *Escucha, se aferra más fuerte a esa llave que a su piso. Kim, "el cuchillas" haría cualquier cosa por ti.*
- KIM *¿Qué quieres decir? Eso no es cierto.*
- NOVIO *¿Ah no? ¿Por qué no pruebas?*
- KIM *Porque no es justo.*
- NOVIO *¿Qué tiene que ver la justicia? No hay otra forma.*
- KIM *Tiene que haberla.*
- NOVIO *Oye me he roto los sesos... ¿no quieres la furgoneta?*
- KIM *Pues sí.*

Seguidamente vemos a cuatro jóvenes y a Eduardo saliendo de una furgoneta vestidos de negro y con pasamontañas, es de noche, llegan a la casa del novio.

- KIM *Las luces están encendidas (las de la casa que van a robar).*
- NOVIO *Se encienden automáticamente, están fuera, tranquila.*
- DANY *Lo hacen por los ladrones.*
- KIM *¿Has desconectado la alarma?*
- NOVIO *¿Qué crees? Vamos, adelante.*
- NOVIA  
DE DANY *¿Seguro que no sabe que es la casa de Jim (el novio)? (Eduardo lo sabe pero se hace el tonto porque está ciego por Kim y ella se lo ha pedido).*
- KIM *No ha venido nunca.*
- EDUARDO *¿Vive aquí el que te robó?*
- NOVIO *Habla más bajo, el ladrón vive ahí, sí, vamos adelante.*
- EDUARDO *Díselo a sus padres y te devolverán todo.*
- NOVIO *Escucha, ya lo he intentado, los padres de ese tipo son como él... le dijiste a Kim que lo harías, vamos... vamos... pasa rápido (Eduardo se detiene a contemplar unas flores del jardín) ¿Qué haces? Date prisa... vamos.*

Eduardo fuerza la cerradura, entra, los demás se quedan atrás esperando, salta la alarma y las puertas se cierran dejando a Eduardo encerrado.

- NOVIO *Vámonos.*
- KIM *No quiero dejarle ahí.*
- NOVIO *Vámonos.*
- KIM *Voy a ayudarlo, suéltame...*

# ideas a tener en cuenta sobre el buen rollo y el mal rollo

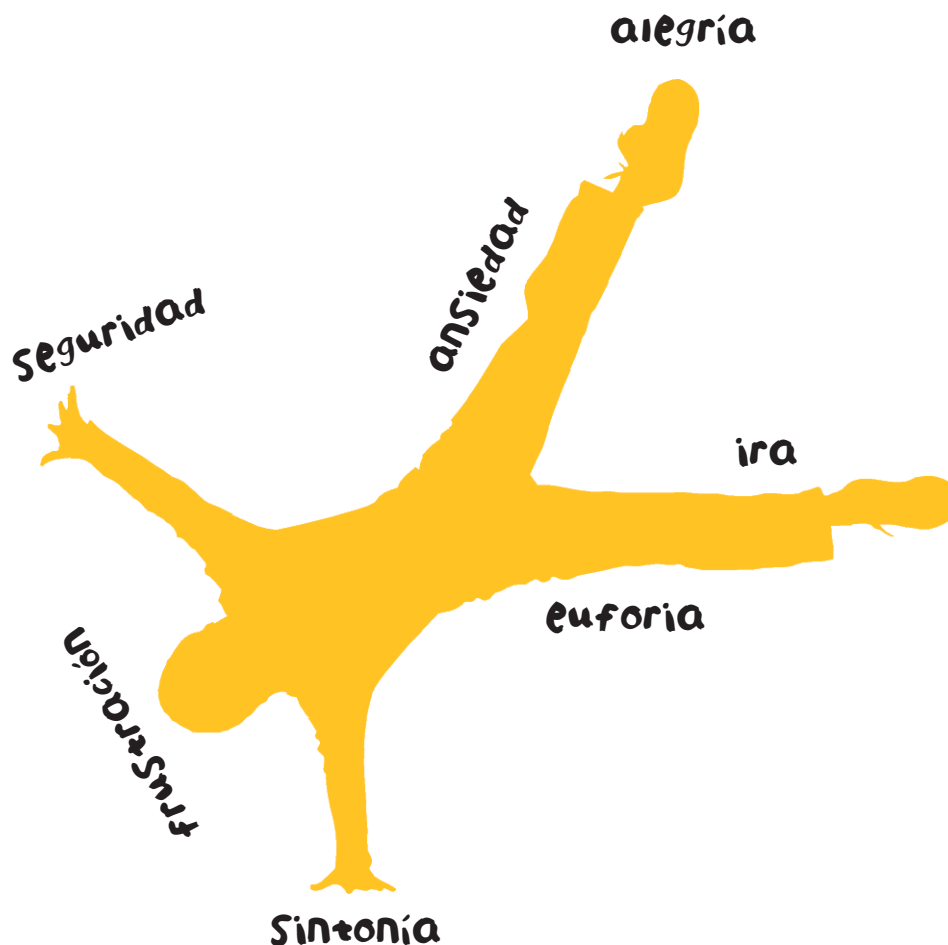
## 4

A continuación se incluyen contenidos, preguntas, reflexiones e ideas sobre el *buen rollo* y el *mal rollo* en el entorno de los adolescentes. Algunas están relacionadas con los “porqués”, otras con los “cómos”. Pretenden ser una ayuda para el trabajo del profesorado.

- El *buen rollo* está asociado a dos tipos de situaciones personales: aquéllas en las que las emociones positivas predominan (motivación, expansión, felicidad, alegría, euforia, satisfacción), y aquéllas en las que es esencial cierto equilibrio (confianza, bienestar, tolerancia, sintonía, seguridad, paz, tranquilidad, naturalidad). En el caso del *mal rollo*, la doble vertiente aparece mezclada entre sí; la frustración, la angustia, la ansiedad, la tristeza, la confusión, la impotencia, la ira o la indiferencia, son por un lado emociones de índole negativa y por otro síntomas de desequilibrio. Se trata, sobre todo, de una falta de equilibrio entre lo que se desea, y lo que se obtiene.
- El *mal rollo* es una etiqueta generalizadora de un conjunto amplio de emociones que es necesario diferenciar y reconocer; no es lo mismo atacar la ira, que la frustración o que la tristeza. Las generalizaciones eliminan el análisis, aumentan el nivel de dramatismo y, a la vez, impiden poder trabajar porque no hay por dónde “meter mano” al asunto. Sin este análisis discriminador, el etiquetado es tan potente que sólo deja como conducta previsible la evitación y la huida.
- El *mal rollo* como definición emocional resulta enormemente complejo a pesar de que se utiliza (especialmente en la adolescencia) muy habitualmente. El amplio inventario de situaciones que incluye, lo convierte muy a menudo más en una tapadera, una forma fácil de etiquetado, que en un acercamiento útil a lo que se está sintiendo. Así se cumple la ley del mínimo esfuerzo tanto en la conceptualización de la emoción, como en las posibilidades de resolución.
- En el *mal rollo* y el *buen rollo*, al igual que en la mayoría de las emociones, juega un papel fundamental la atribución (la explicación causal) que hace quien las siente. No es lo mismo una atribución externa (“me das mal rollo”) que interna (“tengo buen rollo”), permanente (“eres un tío con buen rollo”) que circunstancial (“hoy estoy con el mal rollo”), general (“qué mal rollo”) que específica (“esta música me da buen rollo”). La atribución y sus características son vitales para la superación de emociones negativas puesto que son la puerta (abierta o cerrada) para el inicio de las soluciones.
- A menudo el *buen rollo* o el *mal rollo* son cualidades atribuidas al entorno: hay algo en lo que rodea a las personas que es la génesis del mal rollo o del buen rollo: un profesor, no tener dinero, llegar pronto a casa, vivir con los padres, suspender, una ruptura de pareja... (y sus contrarios).

- Los desequilibrios entre *buen rollo* y *mal rollo* tienen también que ver con que lo negativo: con la asimetría emocional. Las cosas malas por las que hay que preocuparse, que sobresaltan, de las que hay que defenderse, parecen más intensas o impactantes que las positivas. Esto tiene una raíz razonable y adaptativa: no podemos alegrarnos todos los días de que haya oxígeno suficiente para respirar, pero hay que sobresaltarse en cuanto falta; sin embargo eso no significa que los análisis deban ser sesgados, ni mucho menos que se llegue a la conclusión de que la vida es plana, sin dificultades, y que las emociones negativas son problemas de extraños, sobrevenidos, atribuibles a los que están alrededor.
- El *buen rollo* no hace ruido, excepto en el caso de la euforia y la alegría desmedidas. Es más, en ocasiones se confunde el bienestar con la ausencia de malestar. No importa que no haya motivación, esperanza, confianza, armonía y tranquilidad, a veces sólo es necesario que no haya problemas (o *mal rollo*) para deducir que lo que hay es *buen rollo*.
- De la misma manera que se supone que la diversión es el estado natural del ser humano y que lo que causa aburrimiento es siempre un problema, también se piensa que el *buen rollo* es consustancial a las personas y que lo que produce *mal rollo* lo rompe. Esta forma de conceptualización puede ser causa de inoperancia, de inactividad, de falta de esfuerzo por estar bien. Y esto suele desembocar en estar mal.
- El *buen rollo* y sus emociones asociadas son el resultado de una adaptación inteligente a las condiciones y situaciones que la vida nos ofrece o nos obliga a vivir. El *mal rollo* sería una forma, en cierto modo frustrada, de adaptación. Las personas que tienen *buen rollo* en sus relaciones, en su casa, en el amor o en la escuela, han trabajado y trabajan para que eso sea así, aunque a menudo se piense que se lo deben a la suerte. Las personas con *mal rollo* no tienen peor suerte; lo que sucede es que su adaptación al entorno es mucho más pobre y, por ello, es más fácil que se vean situadas cerca de la ansiedad, la angustia, la impotencia o la ira. Estar capacitados para enfrentar los conflictos y problemas, que seguro que dará la vida, hace más fácil el *buen rollo*. Tanto el *buen* como el *mal rollo* son un resultado o una consecuencia, más que un punto de partida o un estado sobrevenido.
- El control, el manejo de la incertidumbre, la capacidad de superar retos, son características de las personas, que pueden aprenderse, y que son claves para poder conseguir superiores cuotas de *buen rollo*.
- Es importante localizar las diferentes estrategias vitales equivocadas, incorrectas o desubicadas que provocan o aumentan las probabilidades de que aparezca el *mal rollo*. Estas estrategias pueden estar relacionadas con las relaciones familiares o de amistad, con la pareja, con los estudios, con el futuro, con el dinero, con la posesión de objetos, con la autoimagen y la imagen externa, etc.
- También podríamos hablar de las “filosofías” vitales. En este sentido, uno de los planteamientos más frecuentes en la producción de mal rollo en la adolescencia es la idea de que “no puedo tener problemas”, que “la vida es perfecta o tiene que serlo”. Todas las consecuencias a partir de ese planteamiento de la realidad están predestinadas a ser, en gran medida, negativas.
- La rigidez de los esquemas de la percepción de la realidad (“las cosas son así, y punto”, “debería ser así”, “como no es así...”) también contribuye de forma notable a generar *mal rollo*, pues hace muy difícil concebir formas diferentes de afrontar las dificultades. El tremendismo y el catastrofismo propio de la adolescencia, junto con la información que a veces reciben los jóvenes sobre sí mismos (“no vales”, “no vas a llegar”...) y sobre el mundo (muerte, traición, deterioro, etc.) tampoco favorecen posiciones vitales esperanzadas.

- Si hay una emoción o sentimiento negativo que necesite grandes dosis de tolerancia a la frustración es precisamente el *mal rollo*. En primer lugar, porque una de las fuentes principales de éste es la propia frustración; en multitud de ocasiones proviene de la vivencia de distancia entre las expectativas y la realidad; a veces las expectativas son excesivas, a veces los criterios de pronóstico son inadecuados, y en ocasiones el aprendizaje de que hay que saber convivir con la frustración no se ha producido en su momento. En segundo lugar, porque la tolerancia a esa frustración, y la habilidad para manejarla están en el centro de cualquier intento de superación del *mal rollo*, venga éste de dónde venga; se trata de tener claro que los planes, proyectos, ideas y oportunidades para salir de la ira, la impotencia, la tristeza u otras emociones negativas, contienen en sí mismos una probabilidad de no conseguirlo y, por lo tanto, una incertidumbre que no debe confundirse con la imposibilidad de conseguir lo que se pretende.
- Las expectativas mal manejadas, la sobrevaloración de experiencias, acontecimientos y personas, la inexperiencia en el manejo de la incertidumbre, son causas habituales de *mal rollo*.
- Las personas en general y los adolescentes en particular pueden obsesionarse con los efectos y consecuencias de sus acciones, sin valorar estas acciones en sí mismas; el viaje, los puertos de atraque, las maravillas contempladas, son ensombrecidos por el deseo de llegar pronto a Itaca. Muchas de las ideas que se asocian al *buen rollo* (la paz, la confianza, la naturalidad, el equilibrio o la motivación) tienen que ver con el cómo se hacen las cosas; mientras, las que nacen del *mal rollo* (la impotencia, la tristeza, la ansiedad o la ira) están referidas al qué se consigue.



- En el *buen* y el *mal rollo*, como en otras cuestiones, juegan un papel importante los medios de comunicación. Las construcciones mediáticas trasladadas a la realidad, funcionan mal. El síndrome Michael Landon consiste en pensar que las dificultades y los problemas emocionales se resuelven solamente con la intención de que se resuelvan, y no requieren un trabajo específico; está relacionado con el aprendizaje emocional que se realiza a través de la televisión (en la que los personajes no viven vidas reales), de los videojuegos (en los que el protagonista es siempre el personaje victorioso), de Internet (en donde los problemas se resuelven simplemente apagando) o de los medios informativos (que hablan de cosas cada vez más distantes y menos relevantes).
- El aislamiento social y la generación de *mal rollo* están muy unidos, se alimentan mutuamente, en una espiral peligrosa. El aislamiento social produce *mal rollo* y, cuando no es su causa, se convierte en una de las peores condiciones para resolverlo.
- El *mal rollo* (sobre todo algunos de sus componentes: la ira y la depresión) es susceptible de ser utilizado como instrumento de chantaje emocional. En general, los enfados y cabreos surgen por razones emocionales pero se mantienen por instrumentalización cognitiva.
- Los adolescentes, dentro de la constelación del *mal rollo*, tienen más aprensión hacia la angustia, la impotencia y la ansiedad, y son más tolerantes con la ira y la agresividad; todo ello, en consonancia con la cultura que les está socializando.
- En el *mal rollo* tienden a imponerse los absolutos: de la molestia se pasa fácilmente a la ira, de la tristeza a la depresión, de la incomodidad a la ansiedad, del apagamiento a la indiferencia, de la desilusión a la frustración. Esto ocurre mucho menos con el *buen rollo*; los sentimientos asociados al *buen rollo* son tan tenues como el propio concepto, mientras que los relativos al *mal rollo* son tan intensos como él.
- Los componentes de apatía, indiferencia y pasividad, suelen ser muy peligrosos. Cuando hay *mal rollo* se suele esperar a que surjan las ganas de hacer aquello, que precisamente hay que hacer sin ganas para salir de la situación de bloqueo.
- Las personas *malenrolladas* suelen generar atención a su alrededor; pero es una atención ambivalente, que a la larga es causa de soledades. Cuando las personas cercanas empiezan a alejarse, porque es penoso estar con alguien que no deja de sentirse mal (porque así llama la atención), este abandono pasa a ser uno de los motores centrales del *mal rollo*. La soledad, paradójicamente, aparece como consecuencia de lo que se hace para evitarla.
- Una de las formas de facilitar el *buen rollo* es tener proyectos de alcance medio, y si es con otras personas, mejor. Esto que es cierto para todas las etapas vitales (por ejemplo, en el período de la jubilación es esencial) lo es también en la adolescencia, con la dificultad añadida de que la adolescencia sería el momento de aprenderlo.
- Las emociones también tienen un troquel cultural. ¿Por qué los chicos manifiestan más la ira y las chicas más la tristeza? Desde el momento en que, biológicamente, esto no está justificado, es necesario aprender a vivir todas las emociones de formas más completas y desarticular las diferencias sexuales en torno a ellas.
- Uno de los síntomas más habituales del *mal rollo* es el reproche. El reproche, como forma humana de comunicación, se aprende fácilmente e influye negativamente en la capacidad para procurarse *buen rollo*.





