

César Landaeta

# UN PLAN B PARA LA VIDA

La utopía de un mundo  
más amigable



Ediciones Corona Borealis

*UN PLAN B PARA LA VIDA. La utopía de un mundo más amigable* - César Landaeta

© César Landaeta  
© 2020, Ediciones Corona Borealis  
Avda. Gregorio Prieto, 19 A  
29010 Málaga  
Tlf. 0034-951336282  
[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación editorial: Georgia Delena  
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-121503-1-5  
Depósito Legal: MA 1075-2020

Primera edición: septiembre 2020

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

*A don Kenneth Krstonosic  
...una máquina de producir buenas ideas.*



*Basta con que un hombre odie a otro,  
para que el odio vaya corriendo hasta  
la humanidad entera.*

*Jean Paul Sartre*



# AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincera gratitud al grupo de jóvenes que entregaron su valioso tiempo, creatividad y energía mental a producir interesantes debates sobre los temas que componen esta obra.

Sin una colaboración tan estimulante habría sido difícil seguir manteniendo la creencia de que un ambiente amigable y el buen trato entre la gente es algo más que una simple utopía.

Mi reconocimiento para ellos y para quienes como ellos, no se han dejado vencer por el escepticismo y la dureza de corazón.

Gracias por fortalecer la esperanza de que sea posible vivir en un mundo mejor.

*C.L.*





# Índice

INTRODUCCIÓN. Lejos de la banalidad.....	13
1. ¿Se puede hacer un mundo más amigable? .....	21
2. El cambio comienza en nosotros mismos. Combatiendo contra la neurosis, propia y colectiva.....	35
3. La comunicación como factor de amigabilidad.....	47
4. «Todos somos iguales». La falacia que mete a gente distinta en la misma bolsa.....	57
5. Fácil ser duro. El drama de las personas-objeto.....	69
6. El Ego hipertrofiado, un tirano temible.....	77
7. El enano «malo» vs el gigante «bueno». Los complementos dinámicos.....	85
8. Banalidad en la pareja.....	97
9. Crítica, autocrítica e hipercrítica. Los límites de la tolerancia. ....	105
10. ¿Agresividad o violencia? El viejo dilema.....	111
11. Un toque de humor, el solvente universal.....	121

12. ¿Sinceridad a toda costa o hipocresía conveniente? .....	131
13. Sistemas ineficientes vs Sistemas amigables. ....	139
14. Envidia, maledicencia y otras calamidades «antiamigables». ....	151
15. Mira bien. ¿Estás en la «dimensión» correcta? .....	159
17. ¿Hay salida? La esperanza es lo último que se pierde.....	167
16. El gran reto: Ser amigable sin caer en la banalidad. ....	175
Epílogo. 7 razones por las que la gente no es más amigable. Conclusiones del Grupo Focal (Focus Group). ....	181

# INTRODUCCIÓN

## Lejos de la banalidad.

Existen cientos —o quizás miles, si nos ponemos a exagerar— de publicaciones dedicadas a ilustrarnos sobre las técnicas más eficaces para obtener amor, admiración, éxito económico o elevación espiritual.

Por efecto de esa abundancia tan espléndida, cualquiera que aspire a lograr una completa felicidad tiene al alcance de su mano la vía expedita para lograrla, sin gastar su dinero y el valioso tiempo del que dispone en someterse a extenuantes procedimientos terapéuticos o sudar la gota gorda aprendiendo de lo que enseña una maestra muy sabia: la realidad.

En la actualidad, un sinnúmero de recetas «infallibles» le ayudan a uno a transitar por este planeta tan complicado, dando los palos de ciego que aconseja la teoría del «pensamiento positivo» y una confianza absoluta en el poder del deseo en su forma más pura. Mediante la pronunciación de fervientes afirmaciones que el Universo recoge, como hace Santa Claus con las peticiones que le envían los

niños en la época de Navidad, es posible apurar el trago amargo de la incertidumbre y en caso de que las cosas no salgan como se esperaba, siempre queda el consuelo de pensar que la raíz del problema está en el azar o en el oscuro entramado de algún karma que nos persigue desde las vidas pasadas.

Pues bien, esta obra no pertenece a ese género. Las personas que han tenido la gentileza de aproximarse a mis escritos anteriores, son testigos del escepticismo que mantengo hacia tales propuestas. En muchas de las publicaciones firmadas por mi mano, he dejado constancia del recelo que siento hacia todo lo que involucre la participación de entidades sobrenaturales como agentes solucionadores de problemas terrenales.

De igual modo, la gente que me rodea puede dar fe del tedio que me invade al escuchar invocaciones para que cese alguna guerra o se ponga fin al hambre en el África, aun cuando las mismas provengan de unos señores tan respetables como el Santo Padre o el Dalai Lama.

Las máximas atribuidas a Confucio me entretienen apenas por unos cuantos segundos y acojo la buena poesía como un adorno a los sentimientos humanos, sin correlato científico que avale sus planteamientos. ¡Nada más!

Si el manoseado sabio chino o los bardos más encumbrados se mantienen en su decoroso espacio y no intentan asaltar el que corresponde al ámbito de las ciencias formales, bienvenidos sean; pero eso sí, siempre y cuando sirvan únicamente como referencias útiles para pensar. Valerse de unos versos apasionados o de frases hechas supuestamente reveladoras de profundas sabidurías, a mi manera de ver, no es sino ponerle paños calientes a heridas que en ocasiones, pueden ser muy profundas.

La aclaración de mi postura ideológica tiene por finalidad reducir el margen de expectativas erróneas a que pudiese dar pie el título elegido para el presente ensayo.

Dado que el contenido del texto que tienes en tus manos se sitúa a gran distancia de los principios del movimiento hippie y en lo absoluto pretende entremezclarse con el *desideratum* del New Age, quienes me acompañaron en el análisis de su contenido estimaron imprescindible despojar al proyecto de cualquier detalle que pudiese sugerir influencias metafísicas o mágicas de alguna naturaleza.

Temerosos de que se nos confundiera con gurús, «iluminados» o vendedores de humo, nos dispusimos a emprender un camino diametralmente opuesto al tipo de comportamiento que no dudamos en calificar como «ejercicio de banalidad».

Para lograr tal objetivo fue preciso conocer con exactitud el fantasma del cual queríamos huir en veloz carrera y sin mirar hacia atrás.

Revisar la definición que nos presentaba el diccionario de la Real Academia Española pareció un buen comienzo.

El texto oficial nos dice que **Banal** es algo:

### 1. f. Trivial, común, insustancial<sup>1</sup>.

En vista de que los académicos de la lengua no se tomaron el tiempo ni el esfuerzo para ampliar su exposición del término y que por consecuencia nos veríamos en la necesidad de examinar cada una de los adjetivos señalados y adaptarlos al concepto que íbamos a manejar, optamos por quedarnos con esta única acepción, añadiendo un complemento de nuestra cosecha que le diera mayor funcionalidad.

¿Cómo fabricar algo útil, pero que no fuese solo una invención arbitraria? —nos preguntamos

Por más que nos pusiéramos a elaborar entrevistas formales, a entablar conversaciones casuales y a escudriñar en el catálogo de la llamada «sabiduría popular», sería imposible ir más allá de lo que

---

<sup>1</sup> Fuente: Página en internet de la Real Academia Española de la Lengua. <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=banal>

ya habíamos conseguido en el breviario del idioma español. No nos quedaba otro camino que repasar los ceñudos textos de Psicología y Antropología que teníamos en la biblioteca. Allí seguramente hallaríamos el caudal de conocimiento que nos situara en un terreno firme y a salvo de la simple especulación.

¿Resultado? Unas manos tan vacías como las teníamos antes de emprender la tarea de adentrarnos en el laberinto de la ciencia pura y dura.

Finalmente, varios de los incansables cerebros que integraban aquel grupo de jóvenes sugirieron asimilar la idea general de «Banalidad» a una categoría proveniente de la Psicología del aprendizaje denominada: **Conducta supersticiosa**.

Luego de examinar minuciosamente sus posibilidades, el comando redactor dio luz verde a la admisión de este concepto y así, de este punto del libro en adelante, «Banalidad» o cualquier de sus derivados debe entenderse como:

**Un comportamiento que no conduce a fin práctico alguno  
o que se aparta de la realidad,  
induciendo al engaño propio o ajeno.**

En forma resumida: **Cualquier acción o pensamiento que para nada contribuye a la resolución de problemas REALES, sino que más bien tiende a complicarlos.**

Como podrás darte cuenta, en nuestra definición no hemos querido implicar calificaciones desdeñosas u ofensivas hacia individuos o colectivos humanos. La meta central del aporte que deseamos hacer, se reduce únicamente a estrechar los límites entre lo deseable y lo posible. Cosa que en nada se asemeja a un propósito banal.

Otra característica de esta obra que amerita esclarecimiento es el eje de referencia escogido para desarrollar el tema. Aun cuando suene a reduccionismo, la práctica de tomar lo que acontece a un solo individuo (mujer u hombre) para elaborar recomendaciones dirigidas al

resto de la sociedad, es del todo válida en muchas disciplinas científicas, especialmente las sociológicas.

La razón por la cual encontrarás un mensaje dirigido a una sola persona y no a las grandes masas es que, en su gran mayoría —por no decir, todas—, las campañas que abarcan a un conglomerado carente de personalidad determinada, tarde o temprano acaban por ser abandonadas en un lejano rincón de la memoria colectiva.

Tomemos como ejemplo las advertencias que aparecen con monótona regularidad en los medios, pidiendo a los conductores que respeten los límites de velocidad en las carreteras y no conduzcan bajo la influencia del alcohol y/o las drogas.

¿Funcionan? ¿Acaso ese tipo de mensajes ha contribuido a una disminución sustantiva de la mortalidad vial en alguna zona del planeta?

Veamos.

Un artículo publicado en la revista Newsweek refleja el aumento significativo que se produjo en los accidentes de vehículos que tuvieron lugar en los Estados Unidos durante el primer semestre de 2015 en comparación con el mismo período, el año anterior.

Las cifras revelaron que cerca de 19.000 personas fallecieron en las avenidas o carreteras de aquel país, mientras que 2.3 millones sufrieron heridas graves.

La popular revista cita a la presidente del NSC (National Security Council), Dra. Deborah A.P. Hersman, quien se lamenta diciendo: «Como profesional de la seguridad, no solo me decepciona, sino que es desolador ver las cifras moviéndose en la dirección equivocada»<sup>2</sup>.

Si a esta especialista se le produce un dolor de corazón solo con repasar los números de la irresponsabilidad vial, ¿cómo deberán sentirse aquellos que consagran su tiempo y su trabajo creativo a

---

<sup>2</sup> Traducido de Newsweek Magazine, U.S. TRAFFIC DEATHS, INJURIES AND RELATED COSTS UP IN 2015. By [STAV ZIV](#) ON 8/17/15 AT 7:40 PM.

programar discursos orientados a disminuir el consumo de tabaco o a prevenir los embarazos adolescentes?

Tan afligidos como la Dra. Hersman quedaríamos los integrantes del equipo que se reunió durante un largo verano y parte del otoño madrileño, con la única motivación de promover la noción de un mundo más amigable, si nos hubiésemos empeñado en tomar la vía de la divulgación masiva.

Por eso, en lugar de convocar a marchas multitudinarias o dar fervorosas cantaletas en una plaza pública, acogimos la modalidad sugerida por los teóricos de la terapia familiar sistémica y por esa misma razón, el estilo literario de este libro es más bien el de una conversación *tú a tú* y no el de una arenga política o religiosa.

Concédeme un minuto más de paciencia para exponer mejor la idea que te acabo de transmitir:

El conjunto de investigadores dedicados a la especialidad psicológica de la comunicación ha demostrado el poderoso efecto que se llega a ejercer sobre un grupo, al modificar a un solo miembro significativo del mismo.

Esto se debe a que, cuando las interacciones pautadas habitualmente entre los integrantes de una comunidad sufren alguna transformación, de inmediato tiende a producirse un cambio adaptativo, destinado a mantener o recuperar el equilibrio del sistema. De lo contrario, las consecuencias pueden poner en riesgo la existencia misma del conjunto.

En otras palabras, que los sistemas humanos necesitan preservar la homeostasis (estabilidad en su estructura interna) y si alguno de sus componentes cambia, el grupo debe cambiar en igual medida.

Partiendo de esta premisa nuestro objetivo quedaría formulado de la siguiente manera: lograr que tú, como individuo asociado a otros en tu entorno, pierdas el temor a mostrarte más abierto(a), sensible y amigable hacia tus semejantes. Que tu presencia como



persona razonablemente proclive a la amigabilidad, sirva como modelo digno de imitación para quien te vea actuar y a mediano o largo plazo, se genere un encadenamiento contagioso hacia un mayor número de miembros de la sociedad.

Asumimos que, valiéndonos de tu inteligencia y la buena voluntad que caracteriza a mucha gente como tú en este mundo, algún día se producirá una disminución en la cantidad de seres hostiles y desapegados que actualmente circulan por ahí y un incremento en la legión de hombres y mujeres que no califiquen esta roca giratoria en el espacio como un lugar para destruirse entre ellos.

Nuestra esperanza es que el breve manual que hemos elaborado, concebido para estimular tomas de consciencia, te resulte de algún valor y pedimos sinceramente nos disculpes si de antemano asumimos que tú —como tantas otras personas criadas en la forma tradicional— has vivido hasta ahora dentro de una coraza, por miedo a ser objeto de burla o en una cabina antiséptica, como si un virus maligno amenazara tu salud. Si con lo expuesto en las páginas siguientes, logramos que apuntes tu mirada hacia un futuro de mejor pronóstico que como te lo han pintado, nuestra misión se habrá cumplido.

En caso de que el libro y sus planteamientos fallasen en producir modificaciones importantes en tus costumbres defensivas, igualmente nos sentiremos satisfechos. Siempre cabe la posibilidad de que un mínimo concepto de lo leído quede alojado en tu plano inconsciente y tal vez en un no tan remoto porvenir, la semilla de la curiosidad profundice sus raíces hasta convencerte de que la gente tiene más cosas buenas que malas y que mejor te va incentivando las primeras que vivir previniéndote contra las segundas.

Desde el lugar donde nos encontremos, mis colaboradores y este servidor, para cuando eso ocurra, celebraremos tu éxito con el placer de saber que una dosis de nuestro entusiasmo se refleja en tu alegría.

Es bueno recordar que las causas nobles no tienen dueño, sino seguidores que se han atrevido a dar pasos hacia adelante.

En las filas de lo amigable entra cualquier soñador que se atreva a romper esquemas rígidos y a admitir que un saludable ambiente humano puede construirse con la tenacidad de una hormiga y la paciencia de un gusano de seda.

Aun cuando no lo parezca, somos muchos los soñadores. Solo que hacemos poco ruido.

¡Bienvenido seas a aprender que los sueños que antes parecían solamente ilusiones, hoy pueden convertirse en gratas realidades!

*César Landaeta H.*

# 1. ¿Se puede hacer un mundo más amigable?

La respuesta inmediata y concluyente es: ¡Sí, claro que puede hacerse!; pero en lugar de dejarnos llevar por la euforia o regodearnos en elucubraciones derivadas del anhelo por recibir buenas noticias, mantendremos los pies sobre la tierra y procederemos a revisar el panorama que nos presenta la realidad.

Un somero vistazo a la historia universal bastará para convencernos de que el mundo jamás ha sido un lugar de paz y grata convivencia. Antes bien, la actividad del Homo Sapiens en su tránsito terrenal se ha caracterizado esencialmente por la intolerancia y el empeño de unos individuos por sojuzgar o atropellar a otros a quienes ni siquiera tienen el gusto de conocer.

Bajo diversas consignas, amparadas en armazones ideológicas, políticas o religiosas, se ha cometido toda suerte de injusticias y barbaridades, muchas de ellas aún vigentes en regiones geográficas que merecerían un pasar menos calamitoso.

¿Y qué decir de las relaciones que suelen establecerse entre ciudadanos, residentes en una misma comunidad? ¿Es la amabilidad o el honesto reconocimiento de los derechos ajenos lo que tipifica el desenvolvimiento cotidiano? ¿Se alienta con énfasis notable la confianza y una generosa solidaridad entre los habitantes de las grandes ciudades?

Lamentablemente las respuestas a estas interrogantes suelen ser dubitativas cuando no, directamente negativas. A causa de la proverbial irresponsabilidad —o banalidad— que han demostrado los especímenes humanos, cada nueva generación que hace su debut en la sociedad lo que encuentra es un ambiente de recelo y prejuicios entorpecedores de un contacto saludable con sus iguales.

A los pobres recién llegados no se les ofrece otro libreto más que el de repetir unos patrones cargados de sospecha o confrontación.

Contemplando el patético estado de cosas que hemos heredado de nuestros antecesores, tal vez la lógica duda que surja de tu reflexión sea: si no contamos con modelos éticos del pasado y si —cómo luce a un primer vistazo—, viene con nuestra naturaleza el ser mal encarados y belicosos, ¿cuál es la probabilidad de que un proyecto para hacer un mundo más amigable, tenga un pronóstico de éxito? ¿No sería más sensato adherirme a la corriente general y armarme hasta los dientes, para defenderme de los enemigos que acechan tras una fachada de civilización?

Y yo responderé que es válido tu escepticismo. Ciertamente, un proyecto de incentivar mecanismos saludables de negociación y acuerdos del tipo Ganar-Ganar entre trogloditas dispuestos a matar o morir, no se percibe como la finalidad de alguien sensato sino de alguien que ha perdido por completo la chaveta.

Desde luego que no sería nada fácil amansar salvajes, si el propósito estuviese anclado en aspiraciones fantasiosas o montado sobre una base de estudios metafísicos. Pero el caso es que

la ciencia psicológica ha probado que el hombre es un ser susceptible de trascender su origen animal y progresar hasta alcanzar grados muy superiores de evolución, siempre y cuando se le entrene del modo más adecuado.

Partiendo de tan estimulante premisa, la idea subyacente al plan de fomentar la amigabilidad corre sobre la línea de reforzar una de las mayores cualidades que poseemos todos los humanos: la necesidad de afiliación.

La hipótesis de trabajo que sustenta nuestro proyecto es que sembrando ciertos parámetros de consciencia, un grupo mayor de personas residentes en un determinado espacio terrenal estará más propensa a saludarse con la mano extendida que atizándole al otro un sopapo con la misma mano cerrada en puño.

Y en este punto no resisto el impulso de lanzarte la invitación más entusiasta:

¡Venga!, danos el beneficio de la duda, flexibiliza tu pensamiento y admite que es posible aumentar nuestro potencial amistoso para acercarnos sin animadversión a otros que, con total seguridad, esperan a que alguien les libre de sus pesados escudos protectores.

¿Por qué razón habrías de privarte de hacer amigos, si sabes que esa motivación está en el fondo de tu propia esencia?

Un insigne poeta y humorista venezolano del siglo XX, don Aquiles Nazoa, escribió una hermosa línea conclusiva a su emocionado Credo, la cual dejo aquí para tu reflexión:

Creo en la amistad como el invento más bello del hombre<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> El Credo de Aquiles Nazoa. <http://reflexionvenezuela.blogspot.com.es/2012/02/el-credo-de-aquiles-nazoa.html>