

ÍNDICE

Prólogo de Álex Rovira Celma	11
Agradecimientos	13
«La primera impresión es la que vale»	15
«Ser guapo no te ayuda tanto»	17
«A veces la belleza más que una ventaja es una carga»	19
«La posición social no es lo que importa, lo importante es ser buena persona»	21
«Es un hombre hecho a sí mismo»	23
«Uno se hace a sí mismo»	25
«No le debo nada a nadie»	27
«¡Es director general!»	29
«Siempre supe lo que quería ser»	31
«Yo soy así»	33
«La culpa es de mis padres, que me hicieron así»	35
«Es demasiado responsable»	37
«Es muy inteligente»	39
«En principio, sí»	41
«Sin ti no soy nada»	43
«Antes las parejas eran más fieles»	45

«El trabajo dignifica»	47
«Que me paguen una pasta, ya verán cómo me motivo»	49
«A mí no me motivan»	51
«Eso díselo a mi jefe»	53
«No me des ideas, dame recetas»	55
«Con más mano dura se trabajaría más»	57
«Si me tocara la lotería, no volvería a trabajar»	59
«Esto de ser pobre es una putada»	61
«Debería ganar más»	63
«Si me pagaran más, haría más»	65
«Si no te gusta, ahí tienes la puerta»	67
«No me gusta ponerme metas»	69
«Soy el de siempre»	71
«No valgo para nada»	73
«Todo me da pereza»	75
«Un optimista es una persona que no piensa»	77
«Los optimistas se evaden de la realidad»	79
«No tengo ánimos para nada»	81
«Estoy depre»	83
«Si estás triste, piensa en cosas alegres»	85
«Hay que dejarse guiar por los sentimientos»	87
«Es muy cerebral»	89
«Las cosas no se pueden cambiar»	91
«Ya soy muy mayor para cambiar y aprender cosas nuevas»	93
«Los jóvenes sois muy prepotentes»	95
«¿Y tú qué me vas a enseñar a mí, que llevo treinta años en la empresa?»	97
«Hoy me toca cabrearme»	99
«Nadie es insustituible, si no lo haces tú lo hará otro»	101

«Es un desastre, pero es muy buena persona»	103
«Vive el momento y olvídate de todo lo demás»	105
«El dinero no es importante»	107
«El dinero no da la felicidad»	109
«La ignorancia da la felicidad»	111
«La felicidad no se puede comprar»	113
«Confía en el futuro»	115
«Es un proyecto de futuro»	117
«La curiosidad para los curiosos»	119
«Yo ya no tengo nada que aprender»	121
«No hables de lo que no has vivido»	123
«El pasado ya no se puede cambiar»	125
«Nunca digas de esta agua no beberé»	127
«Confunde libertad con libertinaje»	129
«Tengo derecho a equivocarme»	131
«Te lo dije»	133
«A mí no me pagan por sonreír»	135
«No respires hasta que no termines»	137
«Actualmente los valores están en crisis»	139
«Las normas no me gustan»	141
«Las normas están para saltárselas»	143
«Lo que a mí me puede parecer bueno a otro le puede parecer malo»	145
«Los opuestos se atraen»	147
«No hay nada imposible»	149
«El coche nos transforma»	151
«Es su opinión y por tanto la respetamos»	153
«Yo puedo opinar lo que me dé la gana»	155
«La sabiduría no está en los libros, está en la vida»	157
«Leer es importante, pero no para tanto»	159
«Leer es un placer»	163
«La vida hay que tomársela en serio»	167

«O todo o nada»	169
«Los más creativos son los que menos trabajan»	171
«Todo está inventado»	175
«La inspiración es un cuento chino»	177
«Están todos cortados por el mismo patrón»	179
«Son como niños»	181
«Lo que más deseo es lo que no tengo»	183
«Hablando se entiende la gente»	185
«Lo ideal es no tener conflictos»	187
«Es demasiado emocional para resolver conflictos»	189
«Ya sé lo que me vas a decir»	191
«La gente se monta cada película...»	193
«Tiene mucha confianza en sí mismo»	195
«Una imagen vale más que mil palabras»	197
«Mejor solo que mal acompañado»	299
«Hay que huir de la rutina como de la peste»	201
«Siempre ha sido así»	203
«Conócete a ti mismo»	205
«Lo hecho, hecho está»	207
«Si todos lo hacen, yo no voy a ser menos»	209
«Es bueno cometer errores»	211
«Nos llamamos o te mando un sms»	213
«Tengo cosas mucho más importantes que hacer»	215
«Déjame que estoy estresado»	217
«La coherencia no te hará poderoso»	219
«La muerte nos iguala a todos»	221
Epílogo	223

PRÓLOGO

«El hecho de que una opinión la comparta mucha gente no es prueba concluyente de que no sea completamente absurda», solía decir Bertrand Russell, eminente filósofo, matemático y premio Nobel de Literatura. Quien sentó las bases de la filosofía analítica tenía buenos argumentos para defender tal afirmación. Porque desvelar los absurdos que condicionan nuestro pensamiento y nos acompañan disfrazados de tópicos, prejuicios, ideas preconcebidas, clichés, falsos paradigmas, lugares comunes y demás formas de pensamiento contaminado, no es tarea fácil. La lucidez y el rigor son bienes sumamente escasos a los que conviene añadir el coraje para proclamar, como el niño del cuento escrito por Hans Christian Andersen, que ¡el Rey está desnudo!, sin miedo y con la libertad que nace de la inocencia.

Y eso es lo que hacen mis buenos amigos Juan Mateo y Josemi Valle en esta obra que usted tiene en sus manos, amigo lector. En ella, los autores aplican la máxima del rigor del maestro Russell y la inocencia lúcida del muchacho del cuento de Andersen. La combinación de ambas da como resultado una obra sumamente amena, reveladora, provocadora y, sin duda, estimulante. Un ejercicio que nace necesariamente de una contemplación crítica de tantas afirmaciones que asumimos como lógicas, naturales o correctas cuando ocultan vicios que al ser aceptados como ciertos nos cierran puertas positivas de acceso a la realidad. Porque lo que creemos es lo que creamos, es

necesario revisar los cimientos de nuestro pensamiento más aún cuando es un libro amable el que nos invita a hacerlo.

Quien conozca personalmente a Juan Mateo y haya asistido a sus impecables y reveladoras charlas, cursos y conferencias encontrará en las páginas que vienen a continuación un excelente material para seguir reflexionando sobre tantos y tantos temas que Juan aborda con maestría y una inusual excelencia pedagógica. Aspectos que afectan a nuestra vida en todas sus dimensiones: desde nuestro trabajo hasta nuestra vida familiar. El talento de Josemi Valle aparece trenzado con el de Juan desde su visión de filósofo y persona de gran creatividad y espíritu innovador. De tal sinergia el resultado es sumamente higiénico y fértil ya que limpia nuestro pensamiento de tópicos insanos y siembra semillas de conciencia con las que crear nuevas realidades.

Por ese motivo y desde este prólogo quiero agradecer a Juan y a Josemi el hacerse defensores de aquella máxima llena de sentido que ya en el siglo XIII pronunció Raimundo Lulio: «la palabra es el arma más poderosa». Así es. Bien empleadas, las palabras revelan, desvelan y nos llevan a la lucidez de la conciencia. ¿Qué más se le puede pedir a un libro? Nada. Sólo nos queda a nosotros entregarnos a su lectura con la misma ilusión y voluntad de conocimiento que los autores han puesto en su creación.

Álex Rovira Celma
Escritor

AGRADECIMIENTOS

A Matilde Hernando por sus ideas y su trabajo para que este libro sea mejor.

A Beatriz Ros por su paciencia, su trabajo y su cariño.

A Álex Rovira, Santiago Álvarez de Mon, Fernando Trías de Bes y Mario Alonso Puig, por sus continuas enseñanzas y su amistad.

A nuestros compañeros de Training Lab, que nos ayudaron en la tarea de recolectar lugares comunes en el mundo laboral.

A Juan José Nieto, Ignacio Baeza, José M^a Mateo y Carlos Ladaria por su ánimo constante en estas aventuras.

A Juan Manuel Lillo, a quien en una de las muchas sesiones de trabajo del libro *Liderar en tiempos difíciles* se le ocurrió la idea de desmontar tópicos.

Juan Mateo

A mis hijos, Pablo, Borja, Natalia, Rocío, Andrea y Juan, por darme siempre lo mejor en todos los sentidos.

Josemi Valle

A mi familia, Maríaluisa y José Luis (mi refugio en Madrid), Almudena y Juanjo.

A mis sobrinos Vega, Nuria y al pequeño Nicolás.



«La primera impresión es la que vale»

Salvo que la segunda impresión te la desmienta

Resulta sorprendente la enorme importancia que damos a la primera impresión que recibimos de las personas. Es tan desproporcionada que en ocasiones obstaculiza la llegada de nuevas impresiones. Ya sólo vemos aquello que valida el efecto inicial de la primera impresión. La mecánica es sencilla. Necesitamos desprecintar una idea rápida de la persona para predecir su conducta y saber a qué atenernos, hacer acopio de un repertorio de recursos que nos ayuden a reaccionar satisfactoriamente ante ella. Solemos tardar entre treinta segundos y tres minutos en hacernos una idea de alguien que vemos por vez primera. El físico es el primer gran acceso que tenemos de la otra persona. Al instante evaluamos si es atractiva o no. Según el estereotipo, creencias simples a partir de las cuales inferimos características de un desconocido, a las personas atractivas le atribuimos

un buen séquito de virtudes. Los estereotipos se basan en características físicas y sociales que luego se completan con rasgos de la personalidad.

Con los datos que apresan nuestros ojos dibujamos una cartografía del alma del otro. El estereotipo de belleza tiende a identificar lo bello con lo bueno. Otros etiquetan como inocente, sincero, indefenso, al adulto cuyo rostro presenta rasgos similares a los de un bebé. En tanto que son estereotipos es probable que posteriores observaciones contradigan la información obtenida en la primera impresión. Pero somos adictos al estereotipo y, por tanto, nos resistimos a aceptar nuestro error. Se necesita mucha dedicación para desengancharnos de él en tanto que prestamos mucha menos atención a la información que contradice los resultados del primer chequeo. Obedecemos a la primera impresión como si fuera un látigo y nos resistimos a aceptar las siguientes impresiones para no recibir un latigazo. Se trata de no asumir que nos hemos equivocado. El tópico por tanto debería decir: «La primera impresión no es la que vale, sino a la que más caso hacemos, que no es lo mismo».



«Ser guapo no te ayuda tanto»

Por eso todo el mundo reza para que sus hijos sean feos

El físico es nuestra tarjeta de visita y la belleza permite una mayor cotización de nosotros mismos. Nos sentimos atraídos por la simetría, por los rostros hermosos, por los cuerpos bien distribuidos. Generalmente, los hombres y las mujeres sentimos atracción por el sexo opuesto y esa atracción está grabada en nuestro cerebro desde el primer amanecer. Nos atraen sobre todo las partes del cuerpo que nos diferencian. Cuando percibimos un rostro bonito en nuestro cerebro se activan neurotransmisores que proporcionan energía y euforia. Es normal e inevitable que ante una cara hermosa mostremos mayor atención y diligencia. Nuestro cerebro nos predispone a comportarnos así. La belleza, por tanto, facilita mucho las cosas. Somos más benevolentes con quienes consideramos guapos, les permitimos más errores, somos más indulgentes con sus

tropiezos, les concedemos más oportunidades. Incluso equivocadamente otorgamos a los portadores de belleza cualidades morales que, sin embargo, negamos a quienes consideramos poco agraciados. Un estudio científico demostró que un grupo de estudiantes variaba su comportamiento al hablar por teléfono con una chica según la foto falsa que le mostraban de ella los investigadores. Si era guapa, la atendían con más generosidad, más cortesía y se deshacían en detalles. Si la chica de la foto era una mujer de poca belleza, a pesar de que la voz y el comportamiento eran los mismos al otro lado del cable, los estudiantes la trataban con mucha menos atención y, en algunos casos, con una indiferencia nacida de concederle poca inteligencia. Ser guapo bonifica en la vida. No serlo te penaliza. Es injusto, pero es así.

«A veces la belleza más que una ventaja es una carga»

Sí, sobre todo para el que no la tiene

Como hemos visto en el tópico anterior, la belleza supone una enorme ventaja, te permite estar unos cuantos puestos por delante en la parrilla de salida. Este tópico suelen emplearlo aquellos que ven cómo su belleza eclipsa otras de sus cualidades. Se podría pensar que cuando se alcanzan lugares donde la belleza no es importante, su presencia pasa a un segundo plano. No es cierto. Se ha demostrado que las mujeres que trabajan se maquillan con más frecuencia que las demás mujeres. Los hombres con un estatus elevado utilizan más cosméticos que los que se sitúan en la zona baja del escalafón. Cosmética viene de *cosmos*, orden y, por tanto, esas cremas que untamos en nuestra cara tienen como misión poner orden en el rostro, dar con esa simetría que tanto magnetismo y alta valoración provoca en los seres humanos. En los últimos años se ha

producido un curioso movimiento pendular. Cuanto mayor es la fiebre social por la belleza, mayor es también la responsabilidad individual que se adquiere sobre ella. No somos el cuerpo recibido, sino el cuerpo que nos construimos. Así, la belleza pasa de ser un don adquirido aleatoriamente a un mérito conquistado deliberadamente. No es la naturaleza y sus designios arbitrarios los que la conceden, sino el individuo erigido en su propio arquitecto. De ahí que en sociedades meritocráticas la belleza, además de por la inclinación biológica de nuestro cerebro hacia los rostros hermosos, también puntúe alto y sea un pasaporte para gozar de reconocimiento social, prestigio y estatus.



Aun así se dan paradojas sexistas que convierten la belleza en un poder utilizado por los hombres. La belleza femenina da valor y estatus a los hombres, pero esta relación no ocurre cuando se establece en la dirección contraria. Un hombre acompañado de una mujer hermosa es considerado más inteligente y competente que si aparece al lado de una mujer poco agraciada. Pero una mujer normal acompañada de un hombre muy guapo no es considerada ni más inteligente ni más competente. Al contrario. Recibe un catálogo de adjetivos poco halagadores.

«La posición social no es lo que importa, lo importante es ser buena persona»

Claro, por eso todas las buenas personas no malgastan su tiempo en adquirir una elevada posición social

El estatus es nuestra posición en el mundo. Es un motor vital de enorme fuerza. Una vez protegido del relente de la precariedad, el ser humano pugna por alcanzar una posición que le permita recibir idolatría social. Alain De Botton lo explica muy bien en su obra *Ansiedad por el estatus*: «Nos interesa la posesión de estatus por una razón muy simple pero muy pragmática: la mayoría de la gente tendemos a modificar nuestro protocolo estándar dependiendo del estatus que poseamos. Nos preocupa no tener estatus porque no se nos da bien mantener la confianza en nosotros mismos si no parece que los demás nos respeten o les gustemos». El estatus deviene en un ejercicio narcisista a la caza de autoestima. Si es alto, los demás nos tratarán

con ojos amables y valorarán nuestros actos al alza. Si es mínimo o diminuto, las mismas cosas serán tasadas a la baja con ojos indiferentes. Por tanto, la adquisición de estatus social es una de las expectativas más poderosas que pueden darse en un ser humano. Entregamos mucho tiempo y mucha energía a nuestra cotización honorífica.

En la mayoría de las ocasiones ese estatus se alcanza a través del trabajo, lo que significa que en gran medida lo desposeemos de su sentido laboral y de retribución económica. Le otorgamos así significados más grandilocuentes relacionados con la posición social, el logro personal, el soporte de una identidad, la apertura a la vida colectiva, la brújula que señala nuestro lugar exacto en un mundo competitivo y meritocrático. El tópico del enunciado es el consuelo de los que no han alcanzado un estatus elevado. Eligen un elemento comparativo al que sí tienen alcance y así justifican la ausencia de estatus. Por supuesto que ser buena persona es muy importante, pero se puede ser una persona excelente al margen del estatus que se posea. No es incompatible. No está reñido. El tópico debería decir: «La posición social es importante, si eso es lo que uno valora, pero más que alcanzarlo hay que cuestionarse si merece la pena conseguirlo».



«Es un hombre hecho a sí mismo»

Pues qué pena que no encontrara a alguien más preparado para hacerse un poquito mejor

Tópico que se emplea cuando se quiere elogiar a una persona que supuestamente no ha recibido la ayuda de nadie para llegar al lugar en el que ahora se encuentra, normalmente un lugar catalogado como prestigioso. Resulta extraño que jamás se emplee con afán despectivo. Nunca se oye decir «es un hombre que no se hizo a sí mismo», lo que, por cierto, hablaría muy bien de ese hombre, porque la construcción de la personalidad de un ser humano es un proyecto mancomunado en el que participan innumerables personas, instituciones y códigos sociales. Aristóteles aseguraba que el hombre es un animal político por naturaleza, necesita esa interdependencia con los demás, y quien pudiera prescindir de ella era una bestia o un dios. Experimentos con monos demostraron que si a una cría recién nacida le faltaba el contacto con otros monos,

padecía depresión, enfermedad y moría de forma prematura. Resultados similares se han registrado con niños abandonados. Seamos claros. Nadie llega a ninguna parte sin la colaboración de otros. La vida rara vez nos brinda, sin que otras personas se inmiscuyan, la inmaculada oportunidad de redimirnos de la condición de ser un don nadie. Además, ¿qué quiere decir que un hombre se ha hecho a sí mismo? ¿Cuando se estaba haciendo, él ya tenía un molde de sí mismo que simplemente tuvo que copiar? ¿O mientras iba apuntalando su yo, él ya sabía en qué quería que consistiese? Basta de preguntas tontas. Este tópico es peligroso porque para ridiculizarlo es suficiente con decir: «Pues qué pena que no encontrara a alguien más preparado para hacerse un poquito mejor».

