



Antes de leer el libro: ¿...?

**“18 ACCIONES PARA
NO TENER
TRAUMAS”**

Después de leer el libro: ¡...!

“18 ACCIONES PARA NO TENER TRAUMAS”

Primera edición: febrero 2021

Portada:

Girasoles I

Editado por:

Luis Manuel La Haba Panadero y Manuel F. Gochi

C/ Rosal, 4 – 3º B 33009 Oviedo - España

Contacto autores:

Luis Manuel La Haba: luislahaba@hotmail.com

Manuel F. Gochi: manuelfernandezgochi@gmail.com

Diseño y cuadros:

Manuel F. Gochi

Impresión:

Imprenta La Calzada, SL

E-mail: imprentalacalzada@telecable.es

Depósito legal Nº: As-61-2021

ISBN: 978-84-8367-706-3

ÍNDICE CAPÍTULOS:

	<u>Página</u>
INTRODUCCIÓN	04
1. Aplicar el escepticismo	06
2. No votar	11
3. Estar más en oír que en hablar	16
4. Tener fantasías sexuales	23
5. Bajar a los demás del pedestal	28
6. Comer lo mínimo	33
7. Hacer lo que te gusta	38
8. Beber un poquito más	44
9. Quererse a sí mismo, cada día un poco más	49
10. Darse de baja de las redes sociales	54
11. Cuidarse físicamente	59
12. Darse gusto	65
13. Ser educado por fuera y un gamberro por dentro	70
14. Ahorrar lo mínimo	76
15. Leer	81
16. Mandar APTC y descripción del acrónimo	86
17. Utilizar los cojones	91
18. Suicidarse	96

ÍNDICE CUADROS DE F. GOCHI:

Portada y contraportada:

- Árboles con cielo azul
- Paisaje en verdes I

Portada interna:

- Tres árboles con hojas
- Casco viejo I
- Girasoles IV
- Campos de Castilla II
- Árboles con cielo azul
- Paisaje en verdes I

Página

10	Girasoles II
15	Campos de Castilla I
22	Invierno y vida
27	Dos árboles y montañas
32	Árbol y paisaje
37	Otoño I
43	Girasoles III
48	Girasoles II
53	Campos de Castilla II
58	Campos de Castilla III
64	Otoño II
69	Paisaje en verdes I
75	Casco viejo I
80	En la plaza
85	Primavera
90	Picos de Europa
95	Árboles en otoño
100	El árbol en sus finales

Introducción

Cuando nos iniciamos a redactar cada uno de los capítulos seleccionados y compartimos las primeras líneas surgió la gran duda: por nuestras prácticas de redacción y estilo diferentes, el producto final ¿sería homogéneo o mestizo forzado? Acordamos aparcar el debate y continuar con la ejecución del proyecto, para, al finalizar el mismo, volver aquí.

Acabada su revisión, concluimos que la duda se ha disipado. En efecto, hay evidentes denominadores comunes entre ambos, que hacen del proyecto una lectura homogénea y, esperamos, resulte entretenida. ¿Cuál es la base común que subyace a ambos autores?

- Un escepticismo que raya lo patológico, poniendo en cuestión lo evidente, para ir un paso más allá y hacer reflexionar al lector o lectora.
- La búsqueda de explicaciones sencillas y naturales de los acontecimientos, lejos de supercherías y sortilegios.
- La revisión histórica de los asuntos, de modo que nos permita coger distancia y perspectiva analítica.
- Un liberalismo holístico radical, defendiendo la libertad individual como el principio medular sobre el que construir las relaciones sociales.

Estos cuatro ejes son los que se encontrará, una y otra vez, en las siguientes páginas. ¿Cómo abordar su lectura, por dónde empezar? Por donde quiera. Los capítulos son independientes unos de otros, por lo que no es un requisito su lectura lineal.

Por último, decirles que la redacción tiene cierto tono jocoso, desenfadado y, en ocasiones, irreverente y exultante, procurando hacer un producto divertido, por lo que no se tome nada a título personal. No es nuestro objetivo. La finalidad última es hurtar a sus labios una resbaladiza sonrisa o una imponente carcajada, de esas donde la úvula replica como una campana.

Luis M. La Haba

“El ahorro es una cosa muy hermosa, especialmente cuando tus padres lo hacen por ti”

Winston Churchill

CAPÍTULO XIV - Ahorrar lo mínimo

Algo de historia sobre el ahorro:

El concepto del ahorro viene de antiguo, siempre el ser humano ha tenido la necesidad de intentar asegurar su futuro. El miedo de cómo será la situación, cuando no tengamos todas las energías de la juventud, el miedo al “mañana”, a lo imprevisible, a lo desconocido. Por tal motivo, mantiene ese deseo o simplemente el hábito de guardar algo “por lo que pueda pasar”, unos más que otros, pero todos en una cierta medida tenemos miedo.

Ahorrar es una pretensión importante, legítima y loable, pero ¿cuándo se convierte en urgente dicha pretensión? Al contrario de lo que debiera ser, la mayoría de las personas empiezan la reflexión en la edad adulta, entre los 35 y 50 años. Antes, estábamos ocupados por las inversiones habituales de los sufridores de impuestos sea: piso, coche, estudios propios, de los hijos, etc. Cuando rebasamos la edad de Cristo, es cuando empezamos a tener cierto excedente, y además, dependiendo de nuestra habilidad, podemos conseguir cierta plusvalía. En ese momento, dirigimos nuestro pensamiento hacia el futuro, pues ya hemos observado y adquirido la experiencia de los demás y hemos detectado ciertas dificultades económicas en otras personas mayores. Las asociamos con nosotros mismos, no nos hacen gracia, y decidimos empezar a ahorrar.

En este capítulo, trataremos de las ventajas de ahorrar en un cierto periodo de nuestra vida y despilfarrar en otro.

Empecemos por conocer el origen de la palabra “ahorro”. Su origen está en la palabra árabe “hurr” cuyo significado es “libre”, es decir lo opuesto a lo esclavo. En el medievo se utilizaba la palabra “horro” cuando se referían al hecho de dar la libertad. Posteriormente, el significado fue evolucionado hasta alcanzar una acepción más genérica, “liberar de algo a un tercero”, “librarnos de algo que nos obligaba”. Al final, acabó siendo el concepto que conocemos, es decir la diferencia entre lo que ingreso y lo que gasto. Como verá el lector, es un concepto muy sencillo, es el resultado del minuendo menos el sustraendo, claro, siempre que el segundo sea inferior al primero, pues en

caso contrario se convierte en déficit y de esta última palabra, los sinvergüenzas de los últimos gobiernos en España, saben un montón.

En la antigüedad, las civilizaciones: china, egipcia y otras, entendieron la importancia del ahorro, en este caso, nos referimos al excedente de las cosechas en determinados periodos de tiempo, para soportar la escasez de las épocas de sequía o simplemente de carencia de cosecha.

Es evidente que el concepto de ahorro puede ser un sinónimo de libertad. En la medida que el ser humano tiene excedentes, también tiene libertad de acción. Cuando está carente de dicho excedente, se encuentra sujeto al albedrío de terceros en caso de necesidad de “algo”, sea dinero, comida, etc... Por eso, los gobiernos nos animan al consumo y al endeudamiento para, de manera indirecta, tener sujeto al individuo, además del alineamiento del voto (recomendamos releer el capítulo II) y crear un ambiente que justifique sus decisiones, de “crear superestructuras de funcionarios y, lo que es peor, de empleados públicos”, “gastar a lo loco”, crear déficit y soportar una deuda pública que nos acabará comiendo con los intereses que genera. Cada vez que pensamos en los irresponsables de los políticos nos llega la “mala h.”, ¡qué rufianes!, ¡qué irresponsables!, ¡qué jetas!, ¡qué...!

El ahorro no solo es un tema personal, es un concepto igualmente válido a nivel empresarial y de gobierno, en cuyos casos, todavía es más significativo e importante. En el ahorro individual, se realice bien o mal, las consecuencias son responsabilidad únicamente del individuo, el cual es libre para asumir sus decisiones. Pero cuando hablamos de colectivos, sean empresas o gobiernos, la cuestión cambia radicalmente, ya que las decisiones que se tomen por las personas que dirigen esos colectivos, no solo les afectan a ellos, les afectan especialmente a las personas que dependen de dichos dirigentes, los cuales sufren las consecuencias positivas o negativas de manera pasiva y eso, al menos bajo nuestro criterio, es injusto.

En la empresa privada, la legislación tiene procedimientos y leyes que regulan, vigilan y hacen responder a los administradores de dichas empresas de sus posibles “malas prácticas”.

Lamentablemente, a nivel de gobierno, todavía en el siglo XXI, sigue existiendo una “juerga” en las responsabilidades de los dirigentes respecto a sus malas prácticas, por eso, el capítulo II.

En una empresa privada si el dirigente se equivoca, tiene que responder ante su consejo de administración y ante sus accionistas, los cuales tomarán las medidas correctoras oportunas. Si la decisión errónea tiene vinculaciones con la ley, también responderá ante la justicia.

Ahora viene el equivalente al “derecho de pernada” de los sistemas políticos actuales, ¿qué dirigente responde ante la ley, por sus decisiones erróneas?, no por robar, que en este caso si respondería ante la justicia (siempre en situación de ventaja), sino por tomar decisiones que perjudiquen los intereses de los ciudadanos. Tomemos ejemplos recientes: aumento desmesurado de la deuda pública, consecuencia de una gestión de la pandemia que posicionó a España como campeón mundial relativo de contaminados y muertos, políticas económicas que nos sitúan a la cabeza de Europa en el desempleo. ¿Por qué estos dirigentes siguen en sus puestos y cobrando? sin sufrir ningún castigo, con unos sueldos que jamás ganarían en una empresa privada si lo asociamos a su nivel competencial, con unas prebendas exclusivas para ellos, etc... En alguna parte de este libro hemos dicho, que en tiempos antiguos, cuando un líder perdía la batalla era crucificado, ¡Ah, qué tiempos!, o al menos, lo mandaban al ostracismo.

¿Por qué ahorrar hasta los 67?:

La acción de ahorrar es sana, siempre que no supeditemos todo al hecho. Nunca el ahorro se puede convertir en la justificación de nuestro sacrificio a corto plazo. El ahorro nos debe ayudar a vivir bien en la vejez, sin perder el placer en nuestra juventud.

Debemos ahorrar, especialmente antes de la edad de jubilación, ya que dicho excedente nos dará la tranquilidad necesaria para la última fase de nuestra vida, pero tampoco debemos obsesionarnos, ahorrar sí, pero lo justo para las necesidades futuras. Por ello, es importante realizar una previa planificación de nuestros valores y deseos futuros y de la expectativa de vida que deseemos tener. Casi todo en la vida se puede planificar, sino exactamente, si con escenarios aproximados, pero para ello, debemos empezar a una edad temprana, nuestro consejo, a los 40 años. Es una edad ideal para con una proyección a 27 años ciclo de tiempo para el cálculo de la pensión, estimar:

1. Los años de vida que preveo vivir, y es un concepto que debo decidirlo yo, al menos en la previsión de su fecha final (ver capítulo XVIII).
2. El estilo y el nivel de vida que deseo mantener.
3. El entorno en el que quiero estar.
4. Priorizar las cosas que quiero hacer, a partir de la jubilación.
5. La “pasta” que me va a suponer.

He ahí, los 5 puntos clave para la prever la última época de una vida.

¿Por qué tienes que gastar a partir de los 67?:

Tienes que querer a las personas de tu entorno, conyugue, hijos, amigos, etc., pero ante todo y, sobre todo, debes amarte a ti mismo sin llegar al egocentrismo, bueno, cerca de él. A partir de la edad señalada, dar más importancia al hedonismo, sin pasarse, pero asumir que el placer tiene los pasos cortos y con la edad señalada, no nos quedan muchos.

Antes de aplicar los cinco puntos anteriores, dejemos las cosas listas para el futuro de los demás. ¿Qué parte del ahorro destino para los que se quedan?, una vez con la respuesta y apartados los bienes decididos, buscar la fórmula adecuada para que el fisco no se lleve un puñetero euro, por lo que ya pagamos en su momento, y no le perjudique a las personas a las que lo legamos.

Ahora que ya nos hemos librado de los prejuicios del “qué dirán”, y de nuestras futuras responsabilidades, nos vamos en tren.

Estamos metafóricamente en un viaje en tren de 85 estaciones, de las cuales ya hemos rebasado el 80% de las mismas y solo nos queda un 20%, es decir 17 estaciones, ¡cojones!, y cada estación pasa cada vez más rápida, y no hay vía de vuelta, y cuando llegue se acabó, y nos dan ganas de llorar pero nadie nos oye, y el paisaje aunque lo queremos retener pasa rápido, nunca volveremos a ver el mismo, y nos movemos inquietos en el asiento, y nos entra un desasosiego, y vemos al niño jugando en el campo y sonreímos, nos recuerda nuestra niñez, y el día se está acabando, y la noche se acerca con su gama de rojos y grises. El interventor del tren acaba de pasar, nos observa que hablamos solos, cree que estamos locos, pero no, ¡estamos jorobados! ¡Ah la vida!, maravilloso tiempo que se escapa. ¡ATPC! (capítulo XVI).

¡A disfrutar!, ¡a gastar!, ¡a beber!, ¡a pintar!, ¡a pasear!, ¡a oler la fragancia del bosque!, ¡a conversar!, ¡a escribir! ...Y sobre todo y ante todo ¡al sexo!, claro mientras podamos y nos dejen.



En la plaza

CAPÍTULO XVII - Utilizar los cojones

La Real Academia de la Lengua define cojones como *interjección malsonante coloquial usada para para expresar diversos estados de ánimo, especialmente extrañeza o enfado*. Con todo, no espere encontrar tras estas líneas un alegato y defensa de comportamientos agresivos y violentos, una oda a la falta de respeto a los argumentos contrarios a los propios, un elogio a comportamientos degradantes, o un enaltecimiento de conductas abusivas y manipuladoras. El objetivo de este capítulo no es fomentar represalias ni incitar venganzas sobre los que piensan de un modo diferente a nosotros.

Utilizar los cojones es una perífrasis del término *Asertividad*, entendida como la manera de comunicar nuestras creencias y opiniones, y defender nuestros legítimos derechos, de modo directo, sin circunloquios, mostrando confianza en uno mismo, y utilizando expresiones emocionales neutras, porque el objetivo no es herir o perjudicar al interlocutor, ni tampoco faltarle al respeto, ni mucho menos agredirle; la finalidad es manifestar nuestras convicciones, derechos y sentimientos de un modo racional y equilibrado, sin aspavientos ni rancias frustraciones, sentimientos de culpa o rabia.

Por ello, asertividad es una habilidad social, de carácter racional, exclusiva del homo sapiens, que es necesario cultivar, porque no emerge de manera natural en la mayoría de los mortales. Nuestros instintos básicos nos conducen hacia otra tipología de respuestas, en absoluto neutras, la cuales, en el reino animal, resultan ciertamente adaptativas.

La habilidad asertividad se posiciona en el centro del *continuum* pasividad – agresividad. La pasividad hace referencia al patrón de conducta por el cual dejamos que otros decidan por nosotros, por miedo al qué dirán y sus consecuencias, o por pura vagancia o desidia. En cambio, actuamos de manera agresiva cuando utilizamos comportamientos coercitivos para imponer nuestro punto de vista, quizá motivado porque, como señala Mahatma Gandhi, *la violencia es el miedo a los ideales del otro*. El miedo suele ser el denominador común, la raíz o fenómeno mínimo e irreductible que comparten ambos comportamientos: pasividad – agresividad. Y la utilización de uno u otro vendrá determinada por la confianza en nuestros propios recursos y la

anticipación o prognosis del desenlace en la lucha por la subsistencia: vencedor o vencido. Ambos, pasividad – agresividad, son instintos básicos para la supervivencia del individuo. Cuando estos instintos nos gobiernan, propios del reino animal, es cuando surge el miedo, la opresión y represión (auto represión personal: pasividad; opresión del otro: agresividad). Si soy el animal más fuerte y perspicaz de la manada, utilizaré mis capacidades para pastorear a los miembros de mi clan, porque en la pugna por el poder he alcanzado esta victoria. Si, por el contrario, no soy el macho alfa, y, por lo tanto, en la lucha por el poder presiento que seré vencido, supeditaré mi comportamiento a las directrices del líder sin discutirlo, a pies juntillas, en el ánimo de evitar males mayores (la activación de los instrumentos de opresión y represión: censura, privación de libertad, multa, sanción, etcétera) y poder tener acceso subsidiario a las miegas de sus festines (“servidumbre” en términos de Friedrich A. Hayek).

En medio de ambos polos, pasividad – agresividad, emerge y se posiciona la habilidad asertividad como capacidad exclusiva de los seres humanos en contraposición con el reino animal. Capacidad que pretende defender las propias convicciones y legítimos derechos de un modo racional, sin necesidad de recurrir a conductas coercitivas, vejatorias o despreciativas. No olvidemos que cuando alguien insulta o falta al respeto de otro, en realidad se descalifica a sí mismo. No hay mayor vergüenza que creerse o erigirse en dioses o jueces, no hay mayor pecado que posicionarse por encima del mal y del bien y dictar sentencia. Resulta verdaderamente grotesco. Ser iguales y vivir en plena libertad, en la acepción más estricta del término, implica un serio esfuerzo por parte de cada uno de los individuos que conforman la sociedad: todos debemos expresar nuestras opiniones sin miedo a represalias o censuras, y nadie está facultado socialmente para ser el porteador de la verdad. La verdad social es una verdad construida y pactada, y, en la medida que es un consenso social, tiene que ser capaz de recoger y reconocer como propios a todos los extremos sin necesidad de discriminar a nadie, ni calificar de antisocial a ninguna de sus partes, a excepción de los grupos que defiendan la extorsión y la violencia como medio para abrirse camino. Los grupos armados y violentos, en nuestra opinión, deberían ser los únicos excluidos: ya hemos presenciado demasiados genocidios a lo largo de la historia de la humanidad.

Llegado a este punto, continuaremos nuestro análisis detallando con qué nos podemos encontrar en cada uno de los polos del continuum pasividad – agresividad. En el extremo pasividad, tienen cabida, a nuestro entender, dos perfiles conductuales diferentes:

- El perfil conformista, que hace referencia a personas que tienen bajas expectativas en relación con su entorno y consideran positivo la mayor parte de los hechos que suceden en rededor, e, incluso, los aspectos más negativos los justifican con afirmaciones del tipo “¿qué otra cosa se hubiera podido hacer?”, “será por algo ...” o, aún peor, “habrá hecho algo ...”. Decía José Ortega y Gasset que en cada clase social existe una *minoría auténtica* y el *hombre masa*, instrumento de los primeros para conseguir sus fines. El hombre masa, en palabras de Ortega y Gasset, *es sólo un caparazón de hombre constituido por meros idolafori; carece de un «dentro», de una intimidad suya, inexorable e inalienable, de un yo que no se pueda revocar. De aquí que esté siempre en disponibilidad para fingir ser cualquier cosa. Tiene sólo apetitos, cree que tiene sólo derechos y no cree que tiene obligaciones.* Pecados que le convierten en dócil y domesticable, siempre dispuesto a regurgitar los argumentos de la *minoría auténtica* a cambio de las migajas del poder.
- Los pusilánimes, que en privado nos cuentan las muchas cosas que van a hacer o decir y, cuando llega el momento de la verdad, todo queda en aguas de borraja. Son fantasmas asustadizos, sombras de un ego henchido de megalomanía que sólo impresionan a sí mismos. Por su condición natural, no son de fiar, pues hoy dicen una cosa y es probable que mañana afirmen otra en contrario. Son tráfugas vacuos que flotan en la tempestad. Y cuando todo ha finalizado, afirman que ellos ya lo sabían, como si de una pitonisa se tratase. Así como ser inconformista es un pecado, ser pusilánime es una enfermedad.

De otro lado, en el extremo agresividad, tienen cabida, a nuestro entender, dos perfiles conductuales diferentes:

- El agresivo que, en nuestra opinión, deben ser excluidos y reclusos por resultar claramente antisociales y perjudiciales para la mayoría. Por lo tanto, las conductas agresivas debemos considerarlas delito, y, en consecuencia, oprimirlas y reprimirlas.
- El mitómano, descrito por Anton Delbrück como el mentiroso patológico que se caracteriza porque realiza un uso constante de la mentira, convirtiéndose en una característica más de su personalidad. Según Delbrück, la mentira del mitómano resulta creíble porque es probable, se teje con alguna que otra verdad, contiene detalles precisos, aunque no necesariamente ciertos, dispone de lógica interna resultando coherente y está bien argumentada. Luego, no es fácil descubrirlo. El único rasgo visible que nos debe poner en posición de alerta es el papel que el propio mitómano se otorga en su mentira. El mitómano suele presentarse a sí mismo de una manera muy favorable, casi como héroe, único y singular, poseedor de razón, que nos libra por sus méritos de todos los males habidos y por haber. En suma, el mitómano es un cuentista de libro, un extraordinario narrador de fantasías que obnubila a los pobres de espíritu. La manera de desenmascarar al mentiroso patológico, común hoy en día en el paisaje cotidiano, es a través del método científico, contrastando sus palabras con los hechos empíricos y los datos objetivos. Las consecuencias sociales de este tipo de conducta suelen resultar desastrosas. Normalmente, generan desconfianza en el interlocutor, motivo por el cual, en la mayoría de las ocasiones, las relaciones sociales fracasan. No obstante, el peor escenario sucede cuando los mitómanos ostentan algún tipo de poder, sea en la administración o en el sector privado, porque la mentira podría causar problemas legales y/o comportamientos fraudulentos. Motivo por el cual ubicamos a este perfil en el polo agresivo. Además, su pleno derecho a este extremo del continuum, además de lo anterior, proviene de su reacción cuando es descubierto. El mitómano, en tanto que cobarde, al ser desmantelado por los datos que emanan de la realidad actúa con malestar, bronca e ira hacia su entorno, al tiempo que florece el rictus gestual y emerge el dedo amenazador para dictar sentencia y

descalificar al otro. No se trata de agresión física, pero sí de agresión social mediante la utilización del lenguaje exclusivo (versus inclusivo). Si el perfil conformista es un pecado, el pusilánime una enfermedad y el agresivo un delito, el mitómano es una abominación de la naturaleza, un monstruo hitleriano al que derrocar.

Por todo ello, le invitamos a que sea valiente y abandone las zarandajas y otras componendas, y utilice los cojones. Es la línea más directa para alcanzar la *ataraxía* personal y social.



Árboles en otoño

Luis Manuel La Haba Panadero

Después de 15 años para escribir la obra Efecto Torrija. La cara oculta de coaching, publicado por la Editorial Adarve, establecí el firme propósito de redactar otro libro en un tiempo infinitamente menor. Para ello, eran necesarios dos ingredientes:



- 1. Escribir sobre algo que conocía para hacer más fácil la revisión documental y bibliográfica. Y Manu me lo puso muy fácil: me dejó elegir los capítulos sobre los que disertar.*
- 2. Y hacerlo al alimón, de modo que sólo tuviese que redactar la mitad del volumen. Y qué mejor que hacerlo con una extraordinaria persona, gran profesional y estupendo amigo, Manuel M^a Fernández Gochi.*

Todo ello ha hecho posible que en sólo 6 meses hayamos escrito esta obra que ahora tiene entre sus manos. De corazón, deseamos que la disfrute.

Manuel M^a Fernández Gochi

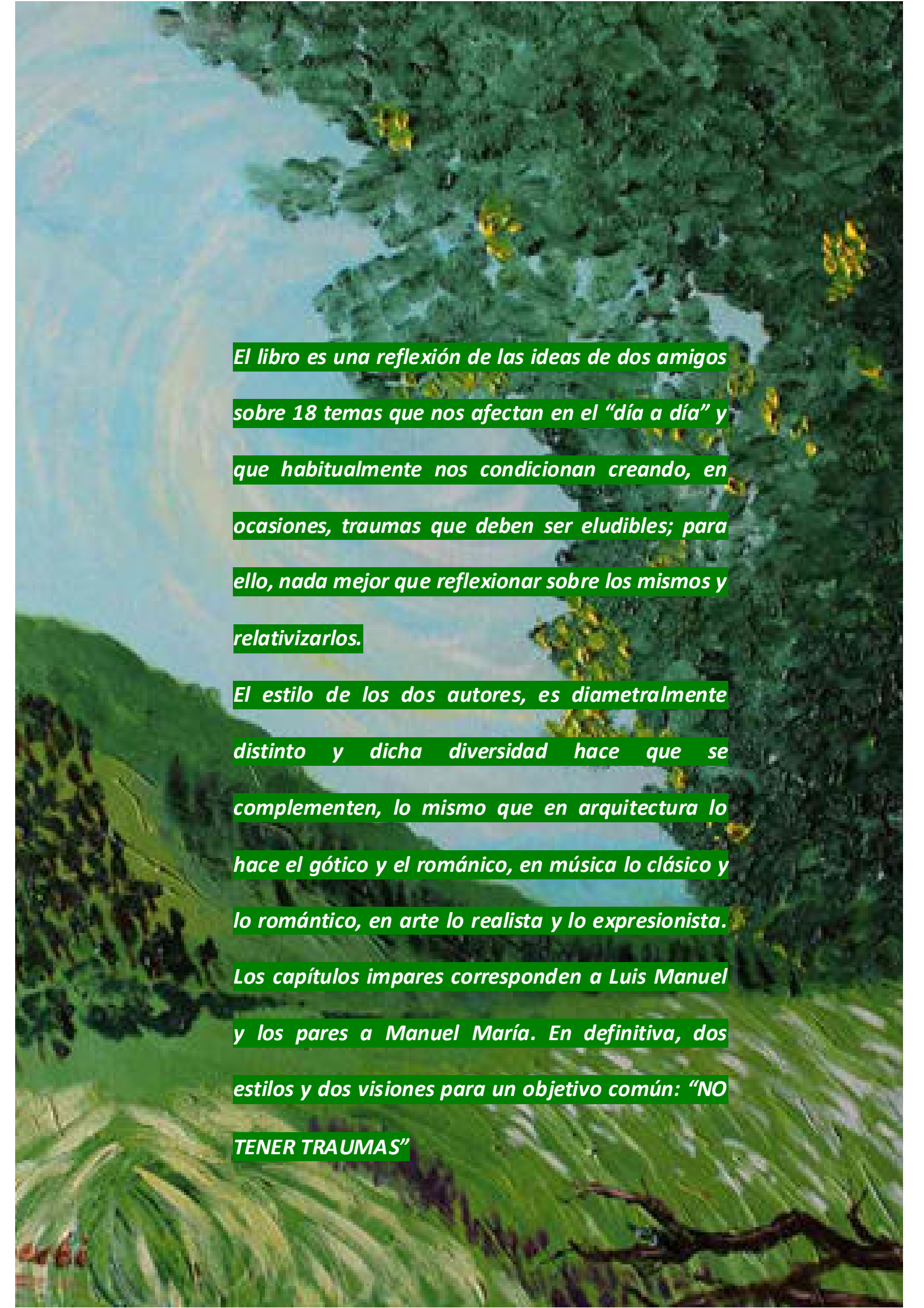
Hace escasos años en el “balance” de mi vida pasé al “pasivo” y estoy haciendo lo que siempre desee hacer, que es pintar. Para interesarse por mi pintura en la web: www.laminasycuadros.com



Mi mayor mérito es haber hecho lo que deseaba la mayor parte de mi vida, gracias a la paciencia de mi mujer y de mi hijo, a los que no dediqué el tiempo suficiente y a los que dedico mi parte de este libro.

*Recientemente he resumido y editado las memorias de mi padre Pío Muriedas, que fue un norte de actuación en mi vida, **“RECUERDOS DE MIS PASOS PERDIDOS”**, ver la web: www.piomuriedas.es*

Mi más encarecido deseo, es morir sin dolor y sin angustia, y como le dijo un día Pío Baroja a mi padre: “con un geranio en el culo”



El libro es una reflexión de las ideas de dos amigos sobre 18 temas que nos afectan en el “día a día” y que habitualmente nos condicionan creando, en ocasiones, traumas que deben ser eludibles; para ello, nada mejor que reflexionar sobre los mismos y relativizarlos.

El estilo de los dos autores, es diametralmente distinto y dicha diversidad hace que se complementen, lo mismo que en arquitectura lo hace el gótico y el románico, en música lo clásico y lo romántico, en arte lo realista y lo expresionista.

Los capítulos impares corresponden a Luis Manuel y los pares a Manuel María. En definitiva, dos estilos y dos visiones para un objetivo común: “NO TENER TRAUMAS”