



JESÚS J. DE LA GÁNDARA
**EL SÍNDROME
DEL ESPEJO**

Cómo reconciliarse con la propia imagen

Prólogo de J. Bermúdez de Castro

DEBATE

El síndrome del espejo

Cómo reconciliarse con la propia imagen

Jesús J. de la Gándara

Prólogo de
José María Bermúdez de Castro

www.megustaleer.com

Índice

El síndrome del espejo

Prólogo de José María Bermúdez de Castro

Preludio: El espejo del recibidor

1. Espejito, espejito...

2. ¿Quién es la más guapa de la fiesta?

3. ¿Quién es ese que me mira desde el espejo?

4. Espejismos posmodernos

5. Tu espejo sabe lo que comes

6. ¿Es la fealdad una enfermedad?

7. Herederas de Sissi

8. Especulaciones hipermodernas

9. La rebelión de los espejos

Agradecimientos

Notas

Biografía

Créditos

Los espejos deberían pensárselo dos veces antes de devolver una imagen.

JEAN COCTEAU

Prólogo

¿Existe algo más apasionante que el estudio del ser humano? Para los que nunca se plantearían abrir siquiera las páginas de este libro hay temas mucho más interesantes en la vida. Pero los que se han acercado a su lectura estarán de acuerdo en que el conocimiento de quiénes somos y de nuestro comportamiento tan peculiar resulta tremendamente cautivador.

Sin ocultar que me siento atraído por temas tan dispares como la arquitectura, la economía, la climatología, la geología, la astronomía o por la mayoría de los deportes, no puedo negar mi pasión por el estudio de la evolución humana. Mi pasión coincide con mi profesión. Me siento muy afortunado por esa feliz coincidencia. Hace algunos años, no demasiados, me di cuenta de que los aspectos más increíbles, desconocidos e inquietantes de nuestra genealogía residen en el cerebro. El cerebro es el órgano rector de la fisiología, de las emociones o de las decisiones, y el verdadero «marcapasos» del crecimiento y el desarrollo. Para ser más precisos, deberíamos hablar de la mente, de nuestras capacidades cognitivas o del funcionamiento de un órgano que los expertos están comenzando a comprender. Y mi interés ha crecido aún más gracias a la buena amistad que mantengo con el autor del ensayo científico y literario que ahora tiene en sus manos.

Acercarse al conocimiento de la mente supone una aventura emocionante y sorprendente, pero a la vez inquietante. Ese conocimiento implica tener conciencia de que todos, sin excepción, hemos sido víctimas de experiencias vitales que han alterado en mayor o menor medida lo que se considera el patrón normal de funcionamiento de la mente. Los profesionales con larga experiencia lo saben bien y soportan la pesada carga de buscar remedio para la ingente cantidad de patologías que nos afectan. Los expertos saben

también que la mente sigue guardando infinidad de secretos. Quedan muchos años de investigación para descifrar los códigos de los procesos mentales que se producen en un órgano tan fascinante como el cerebro.

El autor de este ensayo conoce bien los intrincados caminos por los que ha transcurrido la evolución del linaje humano durante los últimos seis millones de años. Se trata sin duda de una ventaja y de una posición privilegiada para quien aspira a conocer los secretos del cerebro y procurar la salud mental de aquellos que se alejan o nos alejamos de la normalidad, cuyos límites siempre son discutibles. Este ensayo reflexiona sobre algunas de las patologías que los humanos hemos adquirido en tiempos muy recientes por mor del desarrollo cultural. Los chamanes de los grupos de cazadores y recolectores del pasado se afanaban, entre otras muchas actividades, en conseguir remedios eficaces para sanar enfermedades. Aunque sea pura especulación, pienso que la mayoría de esas enfermedades estaban relacionadas con traumatismos e infecciones. La selección natural se encargaba de dejar cuanto antes en el camino a los individuos sin las facultades imprescindibles para sobrevivir en un mundo hostil. La vejez, tal y como hoy día la concebimos, tampoco formaba parte de la vida de nuestros ancestros. Es por ello que no puedo imaginar a los chamanes del Pleistoceno buscando plantas medicinales para curar supuestas enfermedades mentales, por mucho que los cineastas se empeñen en mostrarnos tales habilidades en los responsables de la salud de tribus recientes.

Cuando afirmamos con cierto orgullo que somos personas civilizadas, queremos expresar nuestra pertenencia a una sociedad compleja, que se sostiene como tal gracias a un notable desarrollo de la cultura. De manera implícita, también estamos diciendo que «los otros» estaban desorganizados, desprovistos de leyes y carecían de cultura. Nada más lejos de la realidad. Los que nos hemos acercado al mundo de la prehistoria lo sabemos bien. Resulta muy interesante e ilustrativo saber que, desde el punto de vista biológico, no nos diferenciamos en nada de los humanos que hace tan sólo unos pocos

miles de años se ganaban la vida con la caza y la recolección de los recursos que ofrecía la naturaleza. No es que ellos fueran precisamente «seres angelicales». Tenían que defender sus territorios y no dudaban en matar a sus competidores si era preciso. Pero también amaban, cuidaban de sus enfermos y sentían una profunda tristeza por la pérdida de sus seres queridos. Nosotros tenemos sus mismas emociones, que también compartimos con las demás especies de primates. El reciente desarrollo del mundo civilizado, con su enorme carga de complejidad, ha modificado el tipo de respuesta ante las emociones. Por ejemplo, antes usábamos palos y piedras, y ahora utilizamos armas de destrucción masiva para rivalizar por el territorio. Sin embargo, las emociones básicas siguen siendo las mismas y hemos desarrollado otras que nuestros ancestros quizá no conocieron, como la culpabilidad o la vergüenza. Es el resultado de vivir en sociedades complejas formadas por miles de individuos, en las que, paradójicamente, podemos llegar a sentirnos en la más profunda soledad. Cuando esas emociones nuevas se alejan de una situación razonable aparecen los problemas, que terminan por transformarse en patologías de difícil pronóstico. El autor de este ensayo no sólo describe esos problemas, sino que propone reflexiones sabias y sensatas para prevenirlos.

Tal vez deberíamos envidiar a nuestros ancestros en el sentido de que ellos no padecieron patologías tan extrañas como las que describe Jesús de la Gándara en este y otros ensayos científicos y literarios. La civilización, la complejidad social lleva asociada la existencia de esas patologías, mucho más frecuentes de lo que podemos imaginar. ¿Es que vivir en un mundo como el que hemos construido resulta pernicioso? No necesariamente, si nuestra adaptación es adecuada y sabemos aprovechar las ventajas que nos ofrece la tecnología. Formar parte del mundo civilizado puede llegar a ser mucho más complicado que vivir en el mundo primitivo rodeados de temibles predadores; pero podemos disfrutar de la vida, sin aspirar de manera compulsiva a tener lo que otros poseen, ya sean bienes ma-

teriales o inmateriales, ni sucumbir a los cantos de sirena de quienes nos manipulan con sus promesas imposibles de felicidad artificial.

JOSÉ MARÍA BERMÚDEZ DE CASTRO

Preludio: El espejo del recibidor

En el recibidor de mi casa siempre hubo un cuadro a un lado de la entrada, hasta que un buen día mi esposa me pidió que lo quitase para poner un espejo:

—Pero si ya tenemos un montón de espejos —le solté.

—Sí, cariño, pero así al salir me echo un último vistazo.

—Ya, amor, pero es que a mí ese cuadro me gusta mucho.

—Sí, ya sé que te gusta, pero ¿no te gusta más verme a mí guapa?

—Por supuesto, tú siempre estás guapa, y nunca sales sin arreglarte.

—Claro, estaría bueno, es que tú no comprendes a las mujeres. No ves que si no tengo un espejo para mirarme al salir, tendré que hacerlo en el primer escaparate que encuentre en la calle.

—Vale, cariño, no te preocupes, quitaré «tu» retrato del recibidor y te pondré un espejo.

El mundo está lleno de espejos. Nunca ha habido tantos. Puede que no haya ningún objeto tan moderno. En tiempos antiguos sólo los tenían los ricos. Eran objetos de lujo. Ahora en cada casa hay media docena: fijos, portátiles, grandes, pequeños, de bolsillo... Y además de en casa, los hay en peluquerías, salones, tiendas, bares, oficinas, escaparates... Son objetos cotidianos, aunque nunca vulgares.

También hay espejos especiales, posmodernos, como todas esas pantallas en las que nos fotografiamos, grabamos, miramos, compartimos, difundimos... Y, además, están los espejos metafóricos, como los escaparates, revistas, televisores, ordenadores, móviles... que proyectan las imágenes idealizadas de la moda.

Cada espejo, cada pantalla, cada escaparate es un lugar en el que nos vemos, miramos y comparamos. Son los jueces insobornables de la belleza y la fealdad. Tan mágicos y sinceros como taimados y peligrosos. Y hay tantos, y tan al alcance de cualquiera, que es

inevitable contemplarse en ellos, y lo peor es que lo que vemos casi nunca nos satisface plenamente.

«Cada mañana, mientras me afeito, mi espejo proyecta una imagen de Dios.» Eso decía el cura-poeta que nos daba religión en el instituto. Yo por más que miraba nunca logré verlo, y ahora, cada mañana, mientras me afeito, lo que veo es cómo surcan las arrugas esta cara austera, cómo la gravedad desploma este cuerpo antes consistente, y llegados a este punto no me queda otra opción que aguantarme y centrarme en el afeitado, no sea que me corte.

Y es que ante el espejo la mayoría de las personas estamos a lo que estamos y no le dedicamos mayor atención, pero hay bastantes que lo pasan mal, que sufren y se angustian por verse feas, o al menos no tan bellas como a ellas les gustaría.

La mayoría se conforman como buenamente pueden, otras se acicalan habilidosamente, pero algunas... ni con ésas. Se sienten tan mal, tan incómodas, tan descontentas con lo que ven que acaban obsesionadas, abatidas, enfermas. Podríamos decir que padecen el «síndrome del espejo», una especie de enfermedad «especulativa», típica de los seres humanos modernos, aunque no exclusiva. Siempre ha habido algún tipo de espejo para contemplarse. A Narciso, el primer enfermo, le bastó la superficie cristalina de las aguas. Pero ahora hay tantas personas reñidas con sus espejos que puede decirse que ésta es una de las mayores fuentes de malestar, infelicidad y enfermedad de la sociedad actual. Es más, no es sólo un mal individual, es colectivo. Vivimos en la sociedad más colectivizada, conectada e informatizada de todos los tiempos. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) lo permiten y potencian. Lo compartimos todo a toda velocidad, y eso nos condiciona y conforma.

Una de las cosas que más compartimos son las imágenes. En pocas décadas se ha pasado de la cultura de la información a la cultura de la imagen. Ése es otro de los rasgos distintivos de la posmodernidad: la producción y difusión de modelos iconológicos compartidos. Y entre esos modelos está el de la estética social, la moda y el lujo, que son las formas de ostentación pública de la belleza.

Es cierto que el concepto de belleza hoy es plural, ecléctico, flexible, pero también lo es que nunca había alcanzado tal grado de deificación. Al dios Narciso lo hemos convertido en múltiples dioses y diosas de la belleza pública, a los que reverenciamos e imitamos en una especie de religión dogmática e intransigente. A nivel individual se manifiesta como una obsesión por estar a la moda, por ostentar el canon de belleza del momento, por ser aceptados en el club de las personas «guapas». A nivel colectivo, su manifestación es la moda y la publicidad, que sustentan la mercadotecnia de la belleza, el lujo y el deseo.

Una aclaración: el «síndrome del espejo» no es una enfermedad concreta, es sencillamente una metáfora didáctica que he empleado en varias ocasiones, y que trata de englobar diferentes comportamientos, malestares, sufrimientos o trastornos típicos de esta época pos- o hipermoderna que nos está tocando «sobrellevar».

En definitiva, metáforas aparte, lo que se pretende es describir una especie de síndrome individual o colectivo de malestar con el espejo, tras el cual se oculta una enorme cantidad de sufrimiento, desasosiego, riesgos, engaños y estafas provocados por la insatisfacción con la propia imagen.

Y es que, en la sociedad de los espejos, ser o sentirse feo, gordo, bajo, calvo... puede ser lesivo para el bienestar, la salud y la felicidad de las personas. De todo ello trata este libro, que pretende dar respuesta a la gran pregunta: ¿tendrá solución?

1

Espejito, espejito...

MITOS, CUENTOS Y LEYENDAS CON ESPEJOS

Apolo era un dios bello, caprichoso, dotado para la música y el canto, cuya principal ocupación era la de seducir a cuanta diosa, mujer o incluso varón se pusiesen a su alcance. Fue el primer don Juan, y su conducta promiscua y casquivana le cosechó no pocos dolores de cabeza. Se dice que, con los años, Apolo llegó a sentar la cabeza, y entonces se dedicó a predicar la moderación resumida en los dos lemas que figuraban en la entrada de su templo en Delfos: «Cónócete a ti mismo» y «Nada en exceso».

Una de las artimañas que usaba Apolo para sus conquistas era hacerse pasar por Narciso, el más bello de todos los héroes de la antigüedad. Narciso era hijo de la ninfa azul Liríope (la de los lirios) y de Cefiso, el dios de los ríos que la había violado. Cuando estaba embarazada un oráculo le dijo: «Tu hijo podrá vivir muchos años con tal de que nunca se conozca a sí mismo». Narciso tuvo numerosos pretendientes de ambos sexos a los que solía rechazar. Uno de esos amantes despechados, Aminias, se suicidó y al morir rogó venganza a la diosa Artemis, y ésta hizo que Narciso se enamorara de sí mismo. Sucedió en un sitio llamado Donacón, donde había «un arroyo claro como la plata y nunca perturbado por ganado, pájaros o fieras. [...] Cuando, agotado, se inclinó sobre la herbosa orilla para saciar su sed, se enamoró de su propio reflejo. Al principio intentó abrazar y besar al hermoso joven que tenía enfrente, pero al poco se dio cuenta de que era él mismo».¹ Y así pasó el resto de sus días, en un sinvivir, hasta que, agotado, se clavó una daga en el pecho y de la sangre que cayó a la tierra nació una flor, el narciso, del que se

hacia una droga (narcótico), muy usada por los dioses griegos, como el mismo Apolo, para calmar sus angustias y dolores.

Anécdotas aparte, los mitos de Apolo y Narciso revelan que desde el origen de los tiempos a los seres humanos se nos plantean dos tareas complicadas: reconocerse (quién soy) y conocerse (cómo soy) a uno mismo. Ambas son dos misiones difíciles y peligrosas, y las dificultades para alcanzarlas son la base del conjunto de problemas y sufrimientos que he englobado en el concepto de «síndrome del espejo».

Con el paso de los siglos los espejos cambiaron mucho, pero los mitos y sus enseñanzas permanecieron. De hecho, cuando a principios del siglo xx los hermanos Grimm recopilaron y difundieron al mundo los cuentos de toda la vida, ya había unos espejos magníficos, mágicos, insoportablemente perfectos. Entre esos cuentos de hadas estaba el de Blancanieves; esa niña blanquísima, de labios rojísimos y melena negrísima, tan insoportablemente bella para su madrastra, la Reina más bella del mundo, como para su propio espejo mágico, que lo pasaba fatal tratando de quedar bien con las dos mujeres. Al final muere la madrastra, atenazada por las garras de la angustia, pero no sabemos que pasó con Blancanieves, si se hizo mayor, si envejeció, si se volvió fea y cómo se las apañó con su espejo para seguir viéndose bella.

Y es que los espejos siempre esconden algún truco, alguna ironía, algún sarcasmo, cuando nos enfrentamos y juzgamos en ellos. Así sucede con Till Eulenspiegel, un personaje satírico del folclore centroeuropeo, un pícaro mentiroso y holgazán que se divierte a costa de las debilidades de los demás simplemente confrontándolos con un espejo. La imagen que en ellos contemplamos nunca es del todo real, siempre tiene algo de imaginario, de metafórico, un «doble» de nosotros mismos, y si no sabemos entenderlo y aceptar la crítica, la ironía implícita en ellos, sufrimos, normalmente poco, pero a veces mucho.

Y ya que estamos entre espejos, les dedicaré un breve apunte

erudito, aunque, como bien habrá podido comprender el lector, este libro no trata de ellos, sino de los que nos miramos en ellos.

No hay muchos datos históricos sobre el descubrimiento de los espejos. Los primeros objetos de vidrio se fabricaron hacia 1500 a.C. por artesanos asiáticos que hacían vasijas, figuras, amuletos, etcétera, pero nunca los utilizaron como espejos. De hecho, los primeros objetos usados para este fin se remontan al Neolítico en China, donde bruñían bronce hasta conseguir que reflejasen la imagen. Más tarde, en Egipto, Grecia y Roma se hacían con chapas de plata o cobre fundido con estaño. Pero aquellos artilugios enseguida se oxidaban y perdían el lustre. Según parece, los primeros espejos de vidrio fueron inventados en Murano (Venecia) hacia 1500 por dos artesanos llamados Dominico y Andrea. Para ello adhirieron una fina capa de metal, plata u oro al cristal plano. Pero como este procedimiento era muy caro, investigaron y lograron el mismo efecto con una amalgama de estaño y mercurio: el azogue. El descubrimiento enseguida se difundió y despertó un enorme interés comercial, de tal manera que los fabricantes de espejos llegaron a ser un poderoso gremio que guardaba celosamente su secreto, hasta el punto de que las leyes de Venecia castigaban con pena de muerte a quien revelara a un extranjero el método de fabricación de espejos. Desde entonces esta técnica de elaboración no ha cambiado sensiblemente, salvo algunos avances que han permitido su perfeccionamiento, abaratamiento y diversificación, y en la actualidad no son sólo objetos de uso mobiliario o estético, sino la base de instrumentos muy sofisticados, como aparatos ópticos, telescopios o centrales helioeléctricas. Pero lo que más ha cambiado es que de ser objetos caros, sólo al alcance de los ricos, han llegado a ser instrumentos de uso cotidiano al alcance de cualquiera. Por eso los espejos son imprescindibles en la vida de los seres humanos, y sin ellos el mundo no sería el mismo.

Pero más que los espejos en sí, aquí nos interesan los mitos, cuentos y leyendas que tienen como protagonistas a los espejos, pues en ellos está reflejada buena parte de la historia emocional de

la humanidad. Desde las aguas cristalinas de Narciso a los espejos venecianos, siempre ha habido alguien que ha reflejado en ellos sus ansias, temores, alegrías o disgustos.

Ahora a los mitos los llamamos leyendas urbanas, y también hay muchas que tienen como protagonistas a los espejos. Como la de Verónica, también conocida como Bloody Mary.² En realidad son diferentes versiones de una leyenda clásica según la cual el espíritu de una muchacha muy guapa y presumida, que murió en un rito espiritista, ha quedado atrapado entre el mundo de los vivos y el de los muertos y se aparece cuando se pronuncia tres veces su nombre ante un espejo. Según la versión norteamericana, Bloody Mary era una chica vanidosa de quince años, con una bellísima cabellera negra que cada día peinaba cien veces ante su espejo. Un día un hombre la forzó y le cortó el pelo, y ella al no poder soportar su fealdad se suicidó. A partir de ese día, si pronuncias tres veces su nombre, enciendes tres velas y te peinas el cabello cien veces ante un espejo, Mary se aparece en él. En ocasiones, no siempre, su aparición va seguida de la muerte de quien la contempla. En todo caso, mejor no intentarlo, ¿no le parece?

Con frecuencia estos mitos y leyendas se han llevado a la gran pantalla. Sobre todo por Walt Disney y sus maravillosas películas basadas en los cuentos clásicos, como *Blancanieves* o *La bella y la bestia*, en la que también hay un espejo mágico que permite ver más allá de la realidad.

Y es que, al igual que los espejos, las pantallas, el cine, la televisión, etcétera, son otro tipo de espejos mágicos, metafóricos, en los cuales nos reflejamos, miramos y comparamos los seres humanos modernos.

LA PANTALLA GLOBAL

Gilles Lipovetsky, el filósofo de la hipermodernidad, acertó al abordar en uno de sus últimos libros el efecto de las pantallas en la vida