

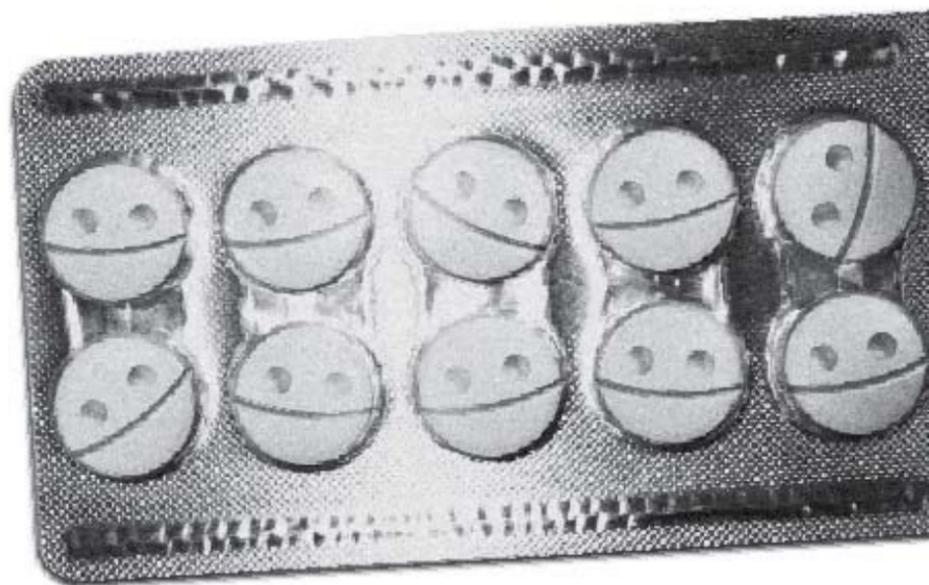
# Pequeñas grandes cosas

*Tus placebos personales*

Albert Figueras prólogo

de *Lucía Etxebarria*

plataforma actual



Título original: *Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales*

Primera edición en esta colección: octubre de 2007

© Albert Figueras, 2007

© Plataforma Editorial, 2007

(Reservados todos los derechos)

Plataforma Editorial

Plaça Francesc Macià 8-9 - 08029 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 7999 - Fax: (+34) 93 419 2314

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 45.804-2007

ISBN: 978-84-935962-2-4

*Printed in Spain* - Impreso en España

Diseño de cubierta y composición:

Rubén Verdú y **peeping<sup>™</sup>monster**

[www.peepingmonster.com/theM](http://www.peepingmonster.com/theM)

Impresión:

Romanyà-Valls - Verdaguer, 1 - Capellades. Barcelona

[www.romanyavalls.es](http://www.romanyavalls.es)

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

## ■ Índice ■

Prólogo .....	11
Antes de empezar .....	17
1. Bienvenidos a la vida .....	23
Mapa de la ruta .....	25
2. Al principio fue la complacencia .....	33
Entre lo mágico y lo esotérico .....	37
El efecto placebo en la investigación actual .....	40
El efecto placebo en medicina .....	44
Entre las bambalinas del efecto placebo.....	52
3. Conexiones y chispazos .....	59
Tres mecanismos complementarios .....	60
Circuitos, redes y chispazos .....	64
4. Les presento la piedra filosofal .....	69
El parto veloz .....	70
¿ <i>Make love, not war?</i> .....	73
La influencia del otro .....	77
Las consecuencias económicas de la confianza mutua ...	82
A modo de postal para el recuerdo de este capítulo... ..	84

5. La diferencia está en el interior .....	87
Electricidad estática, magnetismo	
y otras fuerzas invisibles .....	88
<i>Take the A Train</i> .....	90
Noche de santería en La Habana .....	94
6. Placebos: un regalo democrático y universal .....	107
7. El bazar del placer y el bienestar .....	115
¿Nos tocamos? .....	116
Este olor me recuerda... .....	119
Bikinis de rayas y maletas de piel: el poder del oído .....	122
¡Muévase! .....	124
Tómese el humor en serio y juegue un poco .....	125
Los colores de las especias: el poder de la actitud .....	130
Y también... .....	135
Para poner la miel en los labios .....	136
8. La otra cara de la moneda: el efecto nocebo .....	141
Un esbozo de los nocebos de la vida .....	144
9. Posología y otras recomendaciones .....	151
Bibliografía .....	157
Agradecimientos .....	167

## ■ Antes de empezar ■

El espectro de lo que vemos y hacemos  
está limitado por lo que no logramos percibir.  
Y puesto que no logramos percibir  
que no logramos percibir,  
poco podemos hacer  
para cambiar  
hasta que percibamos  
cómo no lograr percibir  
nos modela los pensamientos y los actos.

DANIEL GOLEMAN. *El punto ciego*

Al visitar algún monumento emblemático de una ciudad, ¿nunca le llamó la atención ver un grupo de turistas que siguen el dedo indicador del guía y se apresuran a tomar la misma instantánea, en el mismo segundo? ¿Se fijó en cómo, al finalizar la visita-relámpago, sintética y comprimida a dicho monumento, todo el grupo corre detrás de un paraguas plegado o una banderita? Se dirigen a un autobús que les trasladará rápidamente al siguiente punto del plano, al siguiente edificio emblemático o al próximo museo.

Parece que lo importante sean las fotografías, para demostrar que uno estuvo allí. Cómo llegar o lo que está detrás del monumento o a su alrededor, qué ruido hay, los matices cambiantes de la luz a lo largo del día, a qué huele el lugar... todo esto son aspectos secundarios. Basta con la foto.

A menudo, la vida se compara con un viaje. Uno puede optar por el turismo organizado –que le garantizará ver diez capitales europeas en dos semanas– o un viaje por su cuenta, durante el cual vivirá el periplo: el viajero sabe dónde empezará, pero ignora dónde terminará. Depende de lo que encuentre en el camino. Lo cierto es que procurará saborear con todos los sentidos los lugares por donde pase y las personas que allí conozca.

En este tipo de viaje fuera de la pauta marcada y sin dedos que casi obligan a mirar hacia donde todo el mundo mira, uno tiene mayor probabilidad de encontrar esos pequeños placeres, esos momentos de felicidad que devienen situaciones agradables a pesar de su sencillez y de su cotidianidad. Nos hacen sentir bien como si fueran un placebo cualquiera.

*Aprender a dejarse mecer por los placebos de la vida es, en definitiva, aprender a viajar por la vida, viviéndola.*

Si leemos con atención los textos de Platón y Aristóteles, escritos hace 2 500 años, podemos encontrar buena parte de lo que dicen muchos libros de los llamados de autoayuda, y algunos de los cuales son auténticos best sellers actuales. Platón, por ejemplo, dejó escrito: «Si no deseas mucho, hasta las cosas más pequeñas te parecen grandes».

El narrador francés Philippe Delerm publicó una colección de brevísimos recuerdos titulada *El primer trago de cerveza y otros pequeños placeres de la vida*, donde repasa con detallismo intimista algunas de aquellas situaciones que nos hacen sentir bien. El jersey de otoño, el periódico del desayuno, ser invitado a cenar por sorpresa, mojarse las

alpagatas o el ruido de la dinamo de la bicicleta... ese leve roce que frena y frota ronroneando la rueda.

Uno de estos días, mi colega Erika Unfried me mandó un mensaje en el que me hablaba de la intensa época de lluvias que está viviendo Costa Rica. Escribía: «Llueve bastante y no puedo negar que, cuando comienza el chaparrón, tardo un poco en abrir la sombrilla con la excusa de sentir la lluvia, algo así como cuando era niña, que trataba de mojarme al máximo».

Al comienzo de la película francesa *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain* (*El fabuloso destino de Amélie Poulain*), el narrador explica que la protagonista «cultiva el gusto por los pequeños placeres: hundir la mano en un saco lleno de granos de café, romper la costra azucarada de la *crème brûlée* con la cucharilla y lanzar piedras sobre el agua del canal Saint Martin».

De todo ello surge *Pequeñas grandes cosas*. Y es que, como escribió el poeta inglés T.S. Eliot en *Cuatro cuartetos*:

*No debemos dejar de explorar,  
y el final de nuestra exploración  
será llegar de nuevo al comienzo  
y descubrir ese lugar por primera vez.*<sup>1</sup>

Los placebos de la vida –junto con otro gran aliado, la creatividad– contribuyen a que percibamos el mundo de una manera más intensa, a que lo vivamos de un modo más particular. No como los turistas que se desplazan en masa tras un guía con un paraguas en alto, sólo mirando aquello que apunta el índice de su *pastor*.

1. T. S. Eliot, *Cuatro cuartetos*, Altaya, Barcelona, sección V.

Valorar estas pequeñas grandes cosas –los placeres mínimos, los placebos personales– y tratar de ser creativos en todo lo que hacemos nos permite modular la reacción ante los estímulos no siempre agradables que recibimos de nuestro entorno. En definitiva, además de ayudarnos a evitar las respuestas mecánicas y predecibles, tal actitud contribuye a hacernos más libres, porque nos da seguridad frente a la inevitable incertidumbre vital.

*Pinhal-Vilassar de Mar, verano del 2007*