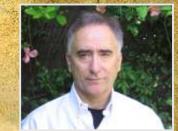


# ESFINGE





Mayor conciencia: psicología transpersonal



Lo cómico, un asunto muy serio



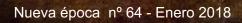
Pensar y sentir, elementos para actuar



Emociones que curan, emociones que matan



Política de conversación: el ejemplo de Nelson Mandela









### **Editorial**

### Necesitamos buenos ejemplos

Cuando repasamos la Historia, es fácil ver las enormes dificultades que ha tenido la Humanidad para encontrar caminos hacia la unidad, en todas las épocas. De tal manera que nos resulta difícil encontrar momentos en los que la convivencia en paz y el sentimiento de fraternidad hayan predominado sobre las discordias, los enfrentamientos, la separación y el conflicto. Parece como si los seres humanos fuésemos incapaces de compartir, comprendernos, aceptarnos.

Nuestro momento actual no es una excepción, como comprobamos cada día en las noticias que nos proporcionan los medios de comunicación. Las ideas unificadoras, cuando se han logrado plasmar en alguna región del mundo, no sin enormes esfuerzos, se ven continuamente amenazadas por los sentimientos de rencor y resentimiento de unos frente a los otros, cuando no de superioridad y de imposición de unos sobre los otros. El egoísmo prevalece sobre la solidaridad, el fanatismo y el empecinamiento en las propias opiniones o visión del mundo ponen obstáculos a cualquier posible diálogo que condujese a un acuerdo. Tales actitudes se extienden a todos los ámbitos de la sociedad y vemos cómo se levantan barreras donde antes no las había y surgen tensiones donde antes se superaban sin que llegaran a convertirse en problemas difíciles de solucionar, en heridas que no cicatrizan.

Ante estas situaciones se hace necesario recurrir a los buenos ejemplos de los que consiguieron superar lo que separa a los seres humanos y encontraron el camino hacia la unidad, tan relacionado con lo bueno y lo justo. En nuestro número de hoy ofrecemos uno especialmente significativo: el de Nelson Mandela y su "política de la conversación", que le ayudó a convertir a muchos enemigos en amigos. Un ejemplo brillante, digno de imitarse.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge nº 64 - Enero 2018

#### Mesa de Redacción:

Mª Dolores F.-Fígares, directora Miguel Ángel Padilla, mesa editorial Héctor Gil editor Elena Sabidó, redacción y archivo José Burgos, informática y diseño web Esmeralda Merino estilo y corrección Lucia Prade suscripciones y redes sociales Tuimag Castellón impresión y maquetación

#### Comité de expertos:

Mª Dolores F.-Fígares.
Periodista y Antropóloga
Manuel Ruiz. Biólogo
Juan Carlos del Río
Matemático
Javier Saura. Jurista
Sebastián Pérez. Músico
Francisco Capacete. Jurista
Cinta Barreno. Economista
Sara Ortiz Rous. Ingeniera
Miguel Ángel Padilla.
Filósofo y Coach
Francisco Iglesias. Nutricionista y
Preparador Físico

La revista Esfinge está impulsada por un equipo de personas comprometidas con el cambio que necesita la humanidad en todo el planeta. Se realiza de forma totalmente altruista por socios de:

> Organización Internacional Nueva Acrópolis

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

Y colaboradores de varias partes del mundo desde diferentes ámbitos culturales, científicos y sociales.

www.revista-esfinge.com





Entrevistamos a Manuel Almendro, doctor en Psicología y psicólogo clínico, pionero de la psicología transpersonal en Europa y España. Es profesor y conferenciante, y ha publicado Psicología y psicoterapia transpersonal, Chamanismo, La consciencia transpersonal, Qué es la curación y Psicología del caos, entre otros. Dirige el centro Oxigeme sobre psicología de la consciencia, donde integra su experiencia clínica con modelos científicos, sabiduría oriental y tradiciones americanas.

Héctor Gil

### ¿Quién es Manuel Almendro?

Digamos que soy el que estoy, comprometido con ser un obrero más de este universo, con encontrar el sentido al sufrimiento con el que mi profesión de clínico me pone de bruces cada vez que se me acerca una persona a recibir tratamiento, incluidos los psicólogos y médicos que acuden a formarse en Oxigeme, que es la escuela que he creado para tal fin y que lleva ya treinta y ocho años de andadura.

# ¿Qué le llevó a estudiar y difundir lo transpersonal?

Fue cuando aún cursaba mis estudios de Psicología en la Universidad de Barcelona; escuché noticias sobre los movimientos californianos y me encontré con el zen. Investigué sobre la consciencia y el sentido de la vida. Fue un despertar fulminante y supuso encontrar la vía que sigo hasta hoy. Me produjo una apertura a la fiesta de la vida, a saber que los obstáculos son oportunidades y que los síntomas, en mente y cuerpo, son propuestas para entrar en la curación

Hoy vemos cómo las explosiones emocionales programadas en deportes, política o consumismo, campan a sus anchas. La mirada interna ofrece la oportunidad de la «Gran Pregunta» que penetra en el «Gran Silencio».

como un acceso a la consciencia. Entendí que la psicología no tenía que ser *enfermista*, sino más bien un tratamiento-acogida con base en la esperanza. Este era el mensaje de lo transpersonal por entonces. Otro hallazgo primordial fueron los indígenas mazatecos de México y de la Amazonia.

# ¿En qué situación está hoy esta disciplina de la psicología?

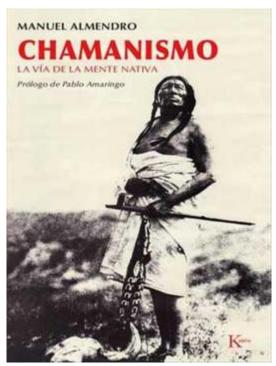
Al principio, mi trabajo consistió en explicar qué era la psicología transpersonal; después me metí en el callejón de explicar lo que no era, cuando aparecieron las modas *new age* esotéricomágicas.

Los aciertos se dieron en un principio; los pioneros como Anthony J. Sutich y Juan Rof Carballo desmantelan la ideología de que el ser humano, la sociedad y la vida se reducen a una máquina programable. El racionalismo resultante establece que la vida es solo materia autómata lineal marcada por la causa y su efecto. Esto es cierto en un determinado nivel de realidad. La complejidad de los sistemas vivos implica una materia inteligente: son los nuevos paradigmas científicos. La psicología transpersonal propone que la nueva psicología, sin desperdiciar el pasado, ha de evolucionar hacia una síntesis capaz de maridar sabiduría intemporal y ciencia



moderna. Oriente y Occidente se dan la mano, y lo espiritual y la consciencia regresan a la vida: se trata de trascender el ego.

El presente y futuro de la psicología transpersonal presenta una situación complicada porque hay bastante confusión.



¿Qué prevé para la psicología transpersonal en España y en el mundo?

En España hay gente intentando impulsarla con conferencias y congresos. Pero en Alemania el colegio de psicólogos ha prohibido usar el término. Realicé una encuesta sobre la situación de la psicología transpersonal en los cinco continentes y estamos preparando un libro entre Douglas MacDonald, de la Universidad de Detroit, y yo mismo sobre ello.

El verdadero cambio se fragua primero en lo personal y, desde aquí, en lo colectivo; es decir, forjar el ser social desde abajo.

### ¿A qué se refiere usted con «caos» y cuál es su utilidad?

Caos es la forma en que la Naturaleza despliega su poder evolutivo. En las publicaciones, teoría y práctica, que desarrollamos en el proceso Oxigeme, entender el desorden, el caos, de forma positiva, ha abierto el camino en nuestra forma de hacer psicología y psicoterapia. El sufrimiento, vivido de forma natural, sin apegos *enfermistas*, es la clave del proceso evolutivo. Desdramatizamos la «patología» convirtiendo el obstáculo en palanca.

Trabajamos con procedimientos a partir de la disolución y la resolución de la memoria, la herida familiar y genealógica, que no desparece por conocer solo los espacios geográficos de los antepasados. La «buena ciencia», desarrollada entre otros por Ilia Prigogine y Francisco Varela, marcan un camino clave. Creo que las teorías del caos son un puente para investigar en la consciencia.

# ¿ Qué importancia tiene el mirarse uno hacia adentro y qué hacer con lo contradictorio que uno percibe dentro de sí?

Estamos en un momento de vértigo en que mirar para sí es de vital importancia para seguir «vivos». Hoy vemos cómo las explosiones emocionales programadas en deportes, política o consumismo, campan a sus anchas. La mirada interna ofrece la oportunidad de la «Gran Pregunta» que penetra en el «Gran Silencio»; y que, si se mantiene, va desgranando respuestas fundamentales. Por ello entendemos la curación no solo como transformación, sino como acceso al autoconocimiento que se retroalimenta con el conocimiento colectivo, y a abrir la compuerta que la sabiduría intemporal nos ofrece. La meditación-mindfulness y la vibración inducida, entre otras tecnologías, ayudan a abrir estos espacios.



¿Cómo relaciona filosofía, psicoterapia y espiritualidad?

La «buena filosofía» puede abrir puertas hacia el mundo interior. Hay filósofos que ofrecen una vía de revisión filosófica de la propia existencia. Hay también revisiones muy interesantes a niveles sociales como la realizada por los situacionistas y la aguda crítica a la sociedad de espectáculos. La curación social forma parte de la clave y merece que nos detengamos un momento. El verdadero cambio se fragua primero en lo personal y, desde aquí, en lo colectivo; es decir, forjar el ser social desde abajo.



Pero si se trata de explosiones emocionales (sobre todo si son programadas por el poder de los medios) en los que la razón no existe, ¿quién controla mi mente?, sobre todo cuando las identificaciones colectivas someten la independencia personal.

Me llama la atención cómo se fomenta el odio en las sociedades y cómo la inconsciencia se apodera de las masas. Da la impresión de que estamos en épocas prebélicas, e incluso en una guerra silenciosa. El odio, y la violencia que genera, nos inunda en la acción-reacción.

### Se ha de comprender que la historia de la humanidad es la historia del ser humano como unidad.

En Oxigeme, la psicoterapia aborda la unidad y la totalidad del ser humano y el grupo humano. Cuerpo-mente-sentimiento y consciencia-energía constituyen una unidad. Para que la consciencia se haga evidente, se ha de hacer un trabajo purgativo duro pero eficiente. Trabajamos con fractales, rutas disipativas, corazas y con el cuerpo. El caos es decisivo para acceder a un nuevo orden, que implica que la persona se disponga a encontrar su lugar en este mundo. Es entonces cuando la espiritualidad aparece por sí sola y, en línea con el zen y las medicinas indígenas, se da una correlación entre cuerpo-consciencia-cosmos.

El peligro de que lo económico prime sobre la salud, la ciencia y el conocimiento, en general es una amenaza.

La psicología implica una práctica y es un error importante que se le llame psicología transpersonal a producciones que son pura filosofía.

### ¿Cree posible un cambio de conciencia, hacia una región conciencial más pacífica, integrada o elevada, para la Humanidad?

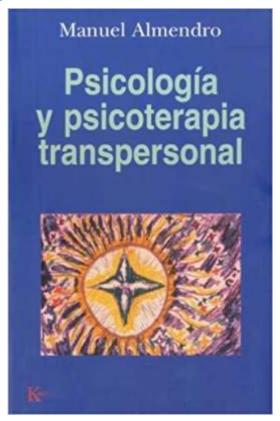
Sí, pero después del caos. Creo que vamos hacia la raza de la consciencia, que nada tiene que ver con razas físicas, pero sospecho que vienen tiempos de destrucción. ¿Por qué? Porque hemos fabricado una vida basada en los instintos de poder, éxito, dinero y consumo de sexo.

Después de superar este reto tendremos la posibilidad del cambio hacia otro nivel de consciencia, que ha de ser primero individual, para retroalimentarse con lo colectivo. En la humanidad planetaria está la clave.

# ¿Qué propiciaría ese cambio de conciencia a mejor?

El proceso curativo de la rabia, la venganza y el odio, a niveles personales primero y progresivamente a niveles de grupo, es piedra angular para un cambio real, interno y profundo. El viejo mundo se desplomará con sus intereses. Se ha de comprender que la historia de la humanidad es la historia del ser humano como unidad. Ningún pueblo se escapa de la animadversión, aunque no todos los pueblos han contraído la misma responsabilidad. No nos olvidemos de los animales y plantas que masacramos a diario y de los excesos de la cultura industrial.

Hay esperanzas; cada día hay más personas interesadas en la vida natural, ecológica, yogas, meditación, replanteamiento de la vida colectiva y social, retiro del mundo consumista, etc.



¿A qué se refiere en sus libros con «crisis emergente»?

Comprende y trata el sufrimiento y sus síntomas como una oportunidad. Representa un cambio inesperado, que produce una ruptura límite con la manera en que la persona está viviendo su vida hasta ese momento. Esta ruptura afecta a su situación emocional, mental, familiar, social. El individuo puede sentirse sumido en una gran confusión. Lo ideal es un tratamiento que no yugule esa experiencia para que ese «caos» pueda resolverse en «curación» a partir de una reorganización de la vida personal. Cada vez más,



son crisis con relación al sinsentido de la vida para muchas personas, y no ha de ser contemplado como un hecho patológico sino evolutivo.

# ¿Cómo podemos integrar las sabidurías antiguas con la mentalidad actual sin caer en estados primitivos?

Tras décadas investigando y practicando, creo que hay que prepararse como lo hacen los indígenas cuando respetan su propia tradición.

La globalización ha hecho posible el acceso a tradiciones milenarias, y a veces no se hace con el debido respeto. Nuestro mundo occidental va con demasiadas prisas, competitividad y oportunismos. Primero ha de haber honestidad.

La respuesta es ofrecer un método práctico válido, que genere transformación efectiva.

Trabajamos con un primer ciclo en el que se resuelve y disuelve la sombra de la herencia, basada en fractales (patrones complejos de formas de vida) y traumas. A medida que se va resolviendo, un segundo ciclo aparece, en el que la vivencia de la consciencia va apareciendo por sí sola. Es imposible resumir aquí un proceso en el cual integramos la psicología occidental, el zen y las medicinas tradicionales indígenas.

### ¿Cuál es la utilidad de la meditación?

La globalización ha hecho posible el acceso a tradiciones milenarias, y a veces no se hace con el debido respeto. Nuestro mundo occidental va con demasiadas prisas, competitividad y oportunismos.

La meditación, como la oración, es en sí un ejercicio de detención del pensamiento. La meditación aquieta, calma la respiración y la hace profunda; y, poco a poco, el pensamiento incesante, las emociones que explotan, van disminuyendo, hasta que aparece el silencio y la naturaleza auténtica emerge. Puede emerger la paz, pero también el inconsciente abrupto.

La utilidad de la meditación es incalculable y a través del *mindfulness* vemos el impacto creciente en nuestras sociedades. Forma parte del proceso Oxigeme, desarrollando variantes que permiten a la persona ir accediendo a decisivos grados de profundización, trabajando al mismo tiempo las emergencias que puedan derivarse de esta práctica.

Por ello es de agradecer el esfuerzo de las escuelas, tibetanas en general, entre otras

muchas, que están introduciendo este saber milenario. En todo el mundo vemos personas que ofrecen su tiempo para que estas escuelas progresen infundiendo consciencia, a fin de que se vaya disolviendo el odio y que la angustia existencial de fin de civilización vaya encontrando en la meditación personal y colectiva una vía para amainar el sufrimiento existencial de nuestro tiempo.

# ¿Qué es lo mejor y lo peor de sus años como terapeuta?

Lo mejor, ver año tras año, el abrazo sincero, profundo, de los pacientes cuando acaban cruzando el desierto, y a partir de ahí saber cómo cruzarlo.

Lo peor, el fracaso, el no saber a tiempo que uno no ha de estar en medio de trifulcas de escuelas.

# ¿Cuáles son sus próximos libros y proyectos?

El gran proyecto es disponer de espacios y terapeutas formados para tratar a personas que pasan por un bache en su vida y disponer del tiempo que necesiten para su curación. Hacer terapia a cualquier hora y en cualquier día hasta resolver los problemas de una forma no represiva, sino de transformación y consciencia, de las llamadas crisis espirituales, crisis existenciales, choques vitales, rupturas sentimentales; en fin, crisis emergentes. Necesitaremos de ayuda y generosas ofertas para alcanzar este reto.

Saldrá un libro sobre chamanismo, en castellano e inglés. Los procesos de formación para profesionales de la salud seguirán aproximadamente en febrero de 2018. El proceso Oxigeme sigue viento en popa. Gracias por darnos a conocer.

Más información: www.oxigeme.com







Lo cómico no es necesariamente intrascendente. La importancia de reír y hacer reír a los demás tiene mucho que ver con el valor que damos a las situaciones que acontecen en nuestra propia vida y las que mostramos a los demás. Todo parece indicar que la risa y el humor son aspectos importantes que merecen ser cultivados.

Miguel Ángel Antolínez

Henri Bergson, filósofo francés, es el autor de un interesante ensayo sobre la risa. Dice Bergson que todo personaje cómico es un tipo o prototipo. Groucho Marx, por ejemplo, plasmó muy bien esta idea. Groucho era consciente de lo difícil que resulta ser gracioso, y consideraba que ser cómico es un asunto muy serio; llegó a decir que es más fácil hacer llorar que hacer reír. Opinaba que hacer comedias es duro, y que por eso no existen demasiados comediantes ni se hacen muchas películas cómicas. Sabía que toda comedia se nutre de personajes verosímiles, y por eso decía que no es suficiente contar chistes, porque sin personajes no hay comedia.

De hecho, el elemento más importante de una comedia es el personaje, y es de los personajes de donde nacen las mejores comedias. El propio Groucho afirmó ser él mismo un personaje de cejas pobladas, ojos saltones, anteojos, un estrafalario bigote pintado y un enorme cigarro puro colgando de sus labios. Popularizó la imagen de un caradura simpático, que cantaba, hacía juegos de palabras y decía cosas incomprensibles mientras iba de un lado a otro con el esqueleto doblado. Jamás dejó de

Harpo Marx, con su peluca de pelo rojo y rizado, sombrero de copa y gabardina de enormes bolsillos de los que salían toda suerte de objetos, nunca habló en ninguna película, pero encantó a todos con su mímica y sus solos de arpa.

sorprenderle el hecho de que, sin una lógica aparente, el público respondiera con una rotunda carcajada a sus comentarios más comunes. Y es que lo cómico era, en realidad, el personaje que él representaba.

También sus hermanos eran personajes. Harpo, con su peluca de pelo rojo y rizado, sombrero de copa y gabardina de enormes bolsillos –de la que salían toda suerte de objetos–, era el payaso que gustaba a los niños. Nunca llegó a hablar en ninguna película, pero encantó a todos con su mímica y sus solos de arpa.

Harpo demuestra también la teoría de Bergson, según la cual lo cómico está en relación con lo mecánico o automático del comportamiento humano. La parodia preferida de Harpo en sus primeros tiempos, por ejemplo, era la imitación de un fabricante de puros. Este hombre trabajaba en el escaparate de un estanco, y allí enrollaba las hojas de tabaco haciendo de manera mecánica e inconsciente muecas exageradas: se le hinchaban los carrillos, se mordía la lengua, se le saltaban los ojos...

### La risa en la historia

Umberto Eco, en su conocida novela *El nombre de la rosa*, pone de manifiesto la restricción que se hizo de la risa entre la cristiandad en algunos momentos de la historia, cuando el monje Jorge dice que Cristo no reía nunca, y que la risa es propia de personas superficiales y vacías y conduce a la perversidad moral.



Clemente de Alejandría solo admitía una risa moderada, y san Juan Crisóstomo reprobaba la hilaridad. Las reglas monásticas medievales prohíben prácticamente la risa, pues va contra las reglas de silencio y humildad que deben imperar en el monasterio. Se entiende hasta cierto punto esta actitud si pensamos que la imagen central del cristianismo es la de Jesús crucificado, una imagen que no suscita ninguna clase de risa.



Algo muy diferente sucede en otras religiones, como el budismo, donde vemos la imagen serena del Buda, que parece traslucir una suave sonrisa. Es sabido, por ejemplo, que los monjes budistas son personas muy risueñas, como el mismo Dalai Lama. Pero también dentro de la Iglesia cristiana tenemos ejemplos. El papa Juan XXIII pedía en sus oraciones tener buen humor. San Francisco de Sales, Tomás Moro o Teresa de Ávila fueron personas con un gran sentido del humor.

La misma Biblia relata cómo Abraham y Sara se ríen cuando Dios les anuncia que van a tener un hijo. Sara dice: «Dios me ha hecho reír y todos los que se enteren se reirán también». Y tienen un hijo que se llamará Isaac, que significa «risa» en hebreo (algunos lo traducen como «risa de Dios»).

### La risa como manifestación social

No existe ninguna cultura en la que el sentido del humor haya estado ausente, pero la risa y las formas en que se manifiesta van cambiando.

Los antropólogos han comprobado que no existe ninguna cultura en la que el sentido del humor haya estado ausente, pero dependiendo de la sociedad y del período histórico, las actitudes hacia la risa y las formas en que se manifiesta van cambiando. La risa es una práctica social, con sus propios códigos, sus rituales y su teatralidad. Por tanto, podemos decir que la risa tiene su propia historia.

El humor puede considerarse algo individual, pero el humorismo se refleja en el plano

social como una expresión externa mediante la palabra escrita o hablada, el dibujo, la caricatura, etc. Hay distintos tipo de humorismo según las costumbres de cada zona geográfica. Por eso se habla de la socarronería gallega, de la tendencia a exagerar de los andaluces o del humor inglés.

El carácter social de la risa y del humor se refleja muy bien en el chiste, que es una pequeña manifestación artística de carácter verbal que pretende suscitar la risa. Forma parte de la cultura del humor en una sociedad determinada, y hasta cierto punto, indica lo que a esa sociedad le parece divertido. El objeto de los chistes y las bromas suele estar en relación con los asuntos que cada sociedad considera más importantes y con sus contradicciones.

Dicen los estudiosos que el chiste refuerza la armonía y la cohesión del grupo en el que se comparte, por todo lo que en él va sobrentendido. En general, el mero hecho de compartir las carcajadas puede ser más importante que el contenido específico del chiste. Con el humor se crea el ambiente propicio para tratar todo tipo de ideas; ya el escritor renacentista Castiglione ponía de manifiesto, en su obra *El cortesano*, que el arte de contar chistes era también un elemento integrante del arte de conversar.

Una de las funciones sociales de la risa es



que tiende a consolidar los convencionalismos sociales, yendo contra todo aquello que se sale de ellos, y puede actuar como correctivo para modificar las irregularidades de aquellos que no los acatan. Lo extravagante, lo estrafalario, lo es en la medida en que se sale de lo convencional. Si entre un grupo de punkis uno de ellos se presentara un día con chaqueta y corbata, seguro que causaría risas.

Bergson atribuía una función socialmente terapéutica a la comedia. Creía que, en última instancia, lo que nos hace reír son las situaciones en que alguien se ha vuelto inflexible hasta el punto de perder su elasticidad social, cuando una rigidez maquinal sustituye a la respuesta vital ante la vida. La risa, institucionalizada en el trabajo de los autores cómicos, tiene la función social de dirigir nuestra atención a la conducta rígida que se puede dar en nosotros y en los demás, y corregir

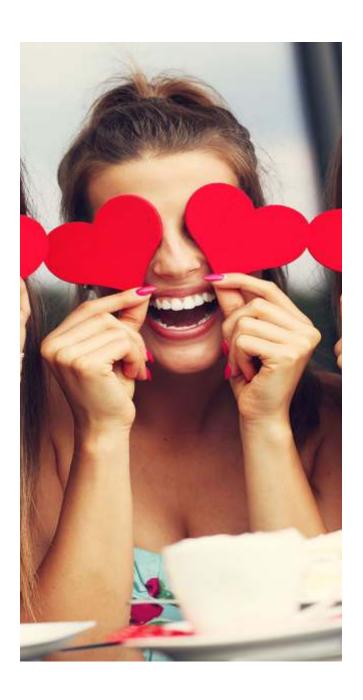


La risa provocada por los cómicos tiene una función social: dirige nuestra atención a la conducta rígida que se puede dar en nosotros y en los demás, y permite corregirla.

esa conducta antes de que pueda resultar perjudicial.

Por encima del humor sujeto a los convencionalismos sociales, que son cambiantes y sujetos a modas, tendríamos que descubrir cuál es realmente el verdadero humor, el que podríamos decir «atemporal», el que podría percibir un ser humano en cualquier tiempo y lugar porque basta ver qué fácilmente se propaga la risa en un aula de niños para compromar que el humor es contagioso, es decir, se transmite de una manera involuntaria de unos a otros.

Así que, ya que tenemos que transitar por la vida, hagámoslo con humor del bueno.



### CARTAS DE NAVEGACIÓN

¿Comprobaste que la barca, cuando sueltas las amarras, sale flotando sin más? Hay una fuerza en el mar que al instante se doblega a la conciencia despierta que se resuelve a avanzar.

Pues que eres capitán de tu nave y tu destino, ya conoces el camino para poder regresar a la tierra de tus lares.

¿Cuánto vale? ¡Una fortuna! ¡Disponer en la sentina cartas de navegación! ¿Quién te las dio, marinero? Alguien muy cerca del Sol...

> Teresa Cubas Lara teresacubaslara@gmail.com







A veces consideramos que no hay que dejarse llevar por las emociones a la hora de tomar algunas decisiones importantes.

Otras veces creemos que no hay que ser excesivamente fríos cuando elegimos alguna opción. Tal vez el secreto consista en no ignorar ninguno de estos dos componentes tan humanos: las emociones y los razonamientos.

Diego Sánchez

«Pienso, luego existo».

El poderoso enunciado que René Descartes mencionó por primera vez en 1637 en su libro *El discurso del método* ha sido interpretado de diversas formas a lo largo del tiempo.

Él creía firmemente que no se puede confiar en los sentidos (tacto, vista, gusto, etc.) para distinguir entre lo que es real y lo que es un sueño; por lo tanto, de lo único que podemos estar seguros es de que, si lo estamos pensando, es porque en algún plano existimos.

Solo el pensamiento racional permitiría al ser humano encontrar el sentido profundo de las cosas. Por eso apostaba por una lógica feroz en contraposición con los sentimientos y las tradiciones impuestas por la sociedad.

Era racionalista, pues su pensamiento se basaba en el poder de la lógica. Reveló que la solución a nuestros problemas solo puede venir de un claro conocimiento interior y una experiencia individual razonada. Por lo tanto, buscó que cada ser humano, solo con el poder de su mente, sin necesitar del apoyo de reglas sociales, sistemas o creencias presentes en la época, pudiese llegar a las verdades de su alma y conducir su propia vida.

Descartes coincidió con Platón y Kant en que una vida virtuosa se puede conseguir con un razonamiento puro.

Concluyó que los conflictos de la sociedad son producto de una falta de conciencia, del desconocimiento de los conceptos, de falta de lógica y de razonamiento.

Descartes coincidió con Platón y Kant en que una vida virtuosa se puede conseguir con un razonamiento puro, es decir, libre (separado) de nuestra parte emocional, aunque llamarán «razón» a diferentes atributos del ser humano. Así, la función de Descartes fue la de darnos herramientas para que nuestras mentes «piensen mejor».

El error de Descartes, según Antonio Damasio, fue justamente este: primero, creer que podemos separar completamente nuestra mente de nuestro cuerpo; y segundo, que esta clase de pensamiento es «de mejor calidad».

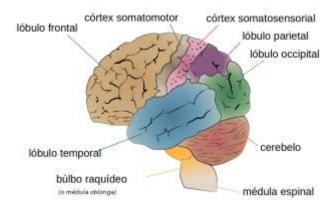
Antonio Damasio es un médico neurólogo portugués radicado en Estados Unidos, actualmente profesor en la Universidad del sur de California y director del *Institute for the Neurological Study of Emotion and Creativity* de los Estados Unidos. Es un reconocido investigador en el campo de las neurociencias y autor de varios libros, entre ellos *El error de Descartes*.

Damasio busca demostrar que es imposible pensar con eficacia si separamos el pensamiento de las emociones. Dice que las emociones y otros estados arraigados en lo físico influyen profundamente no solo en las cosas que son objeto del razonamiento de las personas, sino también en el modo en que ellas razonan. Sin



ellas, las personas no pueden tomar decisiones, o bien toman decisiones contraproducentes.

#### El cerebro lo confirma



Para demostrar este argumento, se basó en estudios realizados en la corteza prefrontal, una franja de materia gris de varios milímetros de grosor que se localiza justo por encima de las órbitas oculares. Esta parte del cerebro recibe señales de todas las regiones sensoriales, áreas reguladas por neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, zonas que supervisan los estados presentes y pasados del cuerpo, e incluso se la considera como la responsable de clasificar las experiencias en «buenas» o «malas» para el organismo.

Es decir, está conectada con los sistemas cerebrales que controlan tanto las respuestas químicas como motoras, por lo que la corteza prefrontal sería el sistema ideal encargado de razonar sobre situaciones personales y basarse en esto para la toma de decisiones.

El primer caso estudiado se trata de Phineas P. Gage, un trabajador de ferrocarriles que, tras un accidente laboral, vio afectada esta parte de su cerebro. Recuperó todas sus funciones motoras y, aparentemente, el accidente no afectó a su salud mental: sin embargo, después del periodo de recuperación, sus familiares, amigos y compañeros de trabajo notaron que no se trataba de «la misma persona». Este «nuevo» hombre no podía controlar sus emociones, era errático, irreverente y grosero. Parecía no tener autocontrol; a veces se mostraba testarudo y, sin embargo, en otros momentos le costaba tomar decisiones. Finalmente, por su actitud era despedido o renunciaba a cualquier trabajo. Terminó viviendo con su madre y su hermana, totalmente dependiente de ellas.

Elliot, el segundo caso, es un paciente a

Damasio busca demostrar que es imposible pensar con eficacia si separamos el pensamiento de las emociones.

quien se le extrajo la corteza prefrontal por un tumor en el cerebro. Después de la recuperación de la cirugía, parecía la misma persona de siempre: encantador, inteligente, con una excelente memoria, sentido del humor y destreza para los negocios. Pero Elliot no podía funcionar. Era incapaz de prepararse para la jornada laboral y manejar los horarios, se distraía fácilmente, invertía su tiempo en tareas irrelevantes y en otras ocasiones le costaba decidir en qué tarea concentrarse. Perdió su empleo, se dedicó a negocios imprudentes y terminó divorciado y totalmente incapaz de tomar decisiones sencillas de autopreservación que la mayoría de personas toman a diario sin titubeos.

Otro ejemplo que cita Damasio, también un paciente con lesiones en la corteza prefrontal, era capaz de contestar con eficacia todos los tests psicológicos; sin embargo, en el momento de elegir su próximo horario de cita, necesitaba más de treinta minutos para «razonar» sobre cuál sería la mejor opción, sin poder elegir ninguna de ellas, encerrado en un círculo vicioso de argumentos. Le faltaba el «empujón» emocional fundamental en la toma de las decisiones.

Para explicar estos y otros casos, Damasio

El mecanismo de cómo funcionan las emociones en el ser humano es demasiado complejo y sigue siendo un gran interrogante para la ciencia.

utiliza la hipótesis del marcador somático. Este término nos explica que los seres humanos necesitan de emociones, además de la razón consciente, para la toma de decisiones. Es un «marcador» porque este sentimiento instintivo «marca» la alternativa elegida, matizándola con un tinte emocional para que destaque de las demás alternativas. Y es «somático» porque las emociones provienen del soma (cuerpo, en griego) a través de experiencias previas, además de instintos como el miedo o la reacción de huida ante el peligro y el llamado «conocimiento genético» transmitido por nuestros ancestros. Los marcadores somáticos aumentan la memoria activa e incrementan la eficacia, dirigiendo la atención hacia determinadas alternativas.

Es la combinación de razonamiento más este «empujón emocional» lo que permite que el análisis no se vuelva completamente mecánico, que en el caso de Elliot no le permitía tomar una decisión tan trivial como realizar o no una tarea del trabajo. Es como si, además de razonar entre todas las posibilidades, para tomar la decisión más acertada debiéramos «sentirla» de alguna manera.

En una de las conclusiones, el autor del libro sentencia: «La emoción, los sentimientos y la regulación biológica juegan todos un papel en la racionalidad humana. El cuerpo aporta un contenido que constituye un componente crítico del funcionamiento de la mente normal. De modo



que, para nosotros, en un principio somos, y solo después pensamos».

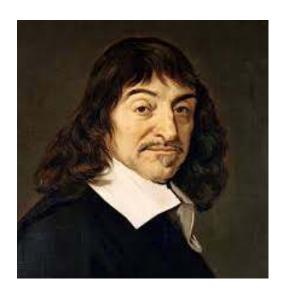
### Mucho por descifrar

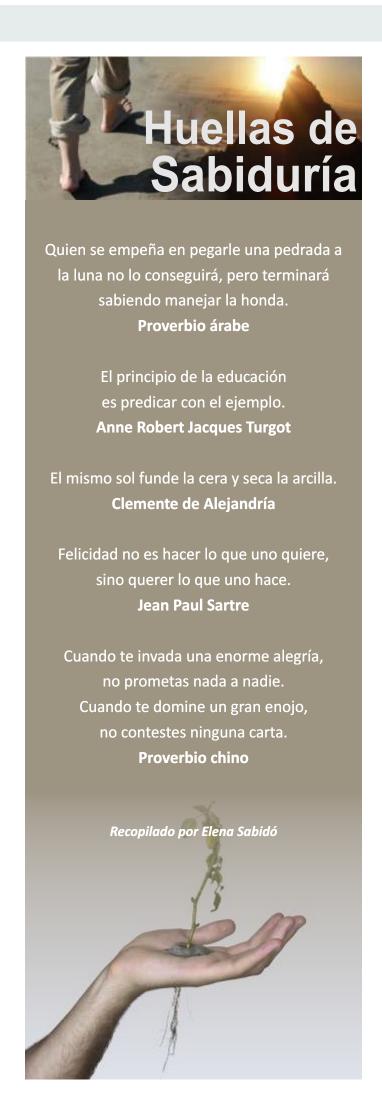
A pesar de la fiabilidad de los experimentos y los resultados obtenidos, el libro recalca que el mecanismo de cómo funcionan las emociones en el ser humano es demasiado complejo y sigue siendo un gran interrogante para la ciencia.

Es precisamente el estudio de las emociones otro de los campos en los que tanto interés demostró Descartes en sus investigaciones. En *Pasiones del alma*, una más de sus grandes obras, podemos reconocer que, lejos de querer separar la mente del cuerpo pensante, lo que realmente busca es entender las emociones y el mecanismo de cómo afectan a nuestro comportamiento. Resalta que nuestro objetivo principal no debe ser el de luchar contra ellas, como pueden entender algunos. Con identificar las pasiones que tenemos en nuestro interior y entender cómo afectan a nuestro comportamiento será suficiente para poder controlarlas.

Esto es fundamental, pues nos da la oportunidad de ser dueños de nuestro destino sin importar nuestros antecedentes, educación o familia. Es decir, nos devuelve a nosotros mismos el poder de decisión sobre qué vida llevar, siempre y cuando aprendamos a entrenar nuestra parte emocional y guiarla hacia donde queramos.

El vínculo de las emociones y la mente es, por naturaleza, casi inquebrantable. Experimentos como los publicados por Antonio Damasio han demostrado que nuestra forma de «ser» va ligada con nuestra forma de «pensar» y viceversa. Sin embargo, nosotros no nos atreveríamos a decir que Descartes estaba equivocado en sus hipótesis. Conseguir el dominio de nuestra parte afectiva a través de la conciencia es sin duda una tarea que ha inspirado a filósofos de todos los tiempos, y la mente racional, la lógica y el conocimiento interior son herramientas muy útiles para conseguir este objetivo.







Todas las emociones negativas tienen un aspecto positivo; las hacemos negativas cuando las reprimimos. Aceptar esas emociones que consideramos negativas como parte de nosotros mismos nos permite observarlas y, lo que es más importante, transformarlas.

Dra. Isabel Alzina

Antes de abordar el tema de las emociones, quisiera aclarar algo: en la vida, en los seres vivos y, por tanto, en el ser humano, no hay absolutos. No me voy a referir a los arquetipos de Justicia, Belleza o Verdad, pues en el mundo de las ideas existen como absolutos, pero en el mundo de la manifestación, las cosas se relativizan al ponerse en contacto unas con otras. De esta manera, lo que es bueno para una persona puede no serlo para otra.

Esto me recuerda a un paciente que vino a mi consulta por una fuerte depresión; decía que él necesitaba sentirse así para poder componer, que si se encontraba mejor, más equilibrado, el caudal de su inspiración se cortaba.

Todas las emociones negativas tienen su propio aspecto positivo; las hacemos negativas cuando las reprimimos. Hay que aceptar esas emociones que consideramos negativas como parte de uno mismo para observarlas y transformarlas. El hecho de tomar conciencia del dominio de los sentimientos puede tener un efecto similar al que provoca un observador en el mundo de la física cuántica, es decir, transformar el objeto de la observación.

La codicia conduce al deseo del poder sobre los demás. Es una negación de la libertad y la individualidad de cada alma.

Dicho esto, ¿hay emociones perjudiciales para la salud? ¿Cuáles son las que más nos perjudican?

### **Emociones que matan**

Según el Dr. Edward Bach, a quien admiro profundamente, fundamentalmente hay dos posibles grandes errores: uno es la resistencia del cuerpo emocional y mental al alma. Cuando nuestra personalidad se resiste al designio del alma, es cuando enfermamos. Y otro, la crueldad o el mal hacia los demás, porque son pecados contra la Unidad. Cualquiera de ellos provoca el conflicto, el cual conduce a la enfermedad.

El odio es lo opuesto al amor, el reverso de la ley de la creación. Es contrario a todo el esquema divino; tan solo conduce a acciones y pensamientos que son adversos a la Unidad y opuestos a los que serían dictados por el amor.

El egoísmo es también una negación de la Unidad, cuando anteponemos nuestros propios intereses al bien de la humanidad y al cuidado y protección de aquellos que nos son más cercanos.

La ignorancia es un fracaso en aprender, rehusar ver la verdad cuando se nos ofrece la oportunidad, y conduce a muchos actos erróneos como los que solo pueden existir en la oscuridad y que no son posibles cuando nos rodea la luz de la verdad y del conocimiento. Qué cómoda es la inconsciencia, ¿verdad? Ahora hago las cosas mal, porque si enfermo eso será mañana...



La inestabilidad, la indecisión y la debilidad en nuestros propósitos aparecen cuando la personalidad rechaza ser gobernada por el yo superior, y nos conducen a traicionar a los demás a causa de nuestra debilidad.

La codicia conduce al deseo del poder sobre los demás. Es una negación de la libertad y la individualidad de cada alma. En lugar de reconocer que cada uno de nosotros está aquí para desarrollar libremente sus propios caminos solamente de acuerdo con los dictados del alma, incrementar su individualidad, y trabajar libremente y sin obstáculos, la personalidad codiciosa desea dictar, moldear y mandar.



El temor es la ausencia de amor, porque el amor es confianza, y si no hay confianza, hay miedo. Es la gran enfermedad, el común denominador de buena parte de las enfermedades que hoy tenemos. Debo confiar en la vida y, sobre todo, desarrollar la confianza en mi capacidad de expresarme y asumirme.

La ira se vuelve irritabilidad, agresividad, resentimiento, odio, se vuelve contra ti, y afecta al hígado, la digestión y el sistema inmunológico.

La tristeza es un sentimiento que puede llevarte a la depresión cuando te envuelves en ella y no la expresas.

Cada vez más personas sufren ansiedad. La ansiedad es un sentimiento de vacío, que a veces se vuelve un hueco en el estómago, una sensación de falta de aire. Es un vacío existencial que surge cuando buscamos fuera en lugar de buscar dentro. Surge cuando buscamos en los acontecimientos externos, cuando buscamos muletas, apoyos externos, cuando no tenemos la solidez de la búsqueda interior. Si no aceptamos la soledad y no nos convertimos en nuestra propia compañía, vamos a experimentar ese vacío y vamos a intentar llenarlo con cosas y posesiones.

La angustia no se puede superar comiendo chocolate, o con más calorías, o buscando un príncipe azul afuera. La angustia se supera cuando entras en tu interior, te aceptas como eres y te reconcilias contigo mismo.

Pero como no se puede llenar con cosas, cada vez el vacío aumenta. La angustia no se

puede superar comiendo chocolate, o con más calorías, o buscando un príncipe azul afuera. La angustia se pasa cuando entras en tu interior, te aceptas como eres y te reconcilias contigo mismo. La angustia viene de que no somos lo que queremos ser, de que no hacemos lo que debemos hacer.

El estrés es otro de los males de nuestra época. El estrés viene de la competitividad, de que quiero ser perfecto, de que quiero ser mejor, de que quiero dar una nota que no es la mía, de que quiero imitar. Y, realmente, solo se puede competir cuando decides ser tu propia competencia. El estrés destructivo perjudica el sistema inmunológico. Pero un buen estrés es una maravilla, porque te permite estar alerta y despierto en las crisis, y poder aprovecharlas como una oportunidad para emerger a un nuevo nivel de conciencia.

Las emociones negativas como los miedos, rencores, envidias, odios, ira o desánimo bajan nuestra inmunidad, nuestras defensas frente a agentes dañinos externos. Si no las transformamos, se convierten en larvas-parásitos psíquicos y mentales. Rompen nuestra empatía y destruyen nuestras relaciones con el mundo, nuestras relaciones sociales. Anulan la vida interior. Aplastan la alegría, el buen humor y el buen amor, que es nuestra mejor arma contra cualquier enfermedad.

Hasta ahora, ¿qué podemos decir acerca de cómo podemos controlar las emociones?

En la mayoría de nosotros hay uno o más defectos adversos que dificultan nuestro avance particular, y es ese defecto el que especialmente debemos buscar en nosotros mismos. Mientras nos esforzamos en desarrollar y ampliar en nuestra naturaleza el lado amoroso hacia el mundo, al mismo tiempo debemos esforzarnos para borrar ese defecto en particular, inundando nuestra naturaleza con la virtud opuesta. Las cosas no se olvidan, se integran y se transforman. Transmutar el egoísmo en generosidad, la separatividad en unidad.



Emociones que curan

Hay algunas maravillosas herramientas sanadoras, hay emociones que curan.



El remedio más importante es el amor, es la fuerza de la unión. Es la obediencia a la ley universal. Sin embargo, siempre necesitará de una fuerte y sana voluntad de ser mejor, para ser más útil. Y de inteligencia o sabiduría para dar forma a nuestras metas. Tratar de ser cada día menos ignorantes sin duda nos haría más felices y sanos. Ya decía el Buda que la causa del dolor es la ignorancia.

Otra emoción positiva es la confianza en nosotros mismos y en la vida, en la que nada ocurre por casualidad, sino para hacernos comprenderla cada día mejor si estamos atentos a sus mensajes.

Es importante el perdón, las experiencias de unificación y re-armonización, primero en la psique extendiéndose después al cuerpo. «El que perdona, se cura», cura las heridas que guardamos en el corazón. No perdonar o perdonarnos genera destrucción o autodestrucción, causa de las enfermedades autoinmunes.

Hay emociones que curan. La más importante es el amor, que es la obediencia a la ley universal. Necesitará de una fuerte y sana voluntad de ser mejor para ser más útil y de inteligencia para dar forma a nuestras metas.

Y podemos mencionar todos los sentimientos elevados, como el valor, que barre nuestros miedos, o la humildad, que nos pone al servicio de la vida. Somos seres humanos, y por lo tanto, tenemos emociones; es absurdo pretender negarlas, enterrarlas. Comprensión, aceptación, sinceridad para mirarnos adentro son ingredientes necesarios en nuestra lucha para serenar las emociones y conquistar el equilibrio como armonía vertical (hacia nuestro cielo y nuestra tierra) y horizontal (hacia lo que nos rodea).

Para lograr esta «armonía» o este intento constante de armonización, es necesario que la acción se controle por los sentimientos, y estos por la razón, pero que no sea solo la razón la que impone sus criterios. De ser así, incurriríamos en desequilibrios.

Para ello son necesarios una mente clara, un corazón henchido de esperanzas y sueños y unas manos listas para realizar un trabajo eficaz. Ahí encontramos la integridad: saber pensar, saber sentir y saber actuar. O lo que es lo mismo: discernimiento, carácter y trabajo con energía.

Tenemos muchas herramientas que vienen en nuestro auxilio para elevar las emociones (y sentimientos), para pacificarlas:

- higiene física
- descanso suficiente
- ejercicio físico

- respiración abdominal
- buena música: musicoterapia
- buenas lecturas, menos televisión
- buenas compañías
- soledad para meditar
- renovación cotidiana como renacimiento interior o resurrección, «volver a vivir desde más arriba», dejando atrás cargas perjudiciales como las emociones negativas para poder pensar y sentir elementos bellos, justos, buenos y verdaderos.

A esto nos ayuda la filosofía, a pensar y

Son necesarios una mente clara, un corazón henchido de esperanzas y sueños y unas manos listas para realizar un trabajo eficaz.

sentir bien, a dejarnos enseñar por tantos maestros como ha habido en la historia. Nos ofrece un eje de estabilidad donde apoyarnos para mantenernos firmes ante los problemas de la vida.

Cuando empecemos a hablar en ese lenguaje de síntesis, que es el de la integridad, ya no vamos a pensar como psicólogos o como neurólogos ni como inmunólogos, sino que vamos a tratarnos como seres humanos totales que se dirigen a seres humanos totales, que no son simplemente un conjunto de órganos que enferma, sino que también sienten, piensan, sueñan, tienen esperanzas, y a través de esos sentimientos están modelando la escultura de su cuerpo, la escultura de su vida.

La medicina global llega a una conclusión trascendente, la de que nuestra psique (sentimientos y pensamientos) incide clara y contundentemente sobre nuestro riesgo de enfermar o de sanarnos. Por tanto, debemos poner toda nuestra atención en modular las emociones, en ayudar a otros a superarlas, en canalizarlas hacia lo Bello, Verdadero, Justo y Bueno. De esa manera el mundo dejará de sufrir. Mientras... tendremos una de las metas más hermosas que puede haber.







Cuando la ruptura entre dos partes de la población se hace profunda, cuando se sienten extrañas entre sí, cuando se ven como enemigas y viven en el mismo territorio, el país en cuestión está listo para la guerra civil. Poco importa si la ruptura es étnica, religiosa o política. Llega un momento en que la lucha por el poder y la dominación se convierte en un conflicto militar. En las últimas décadas hemos presenciado luchas entre los ciudadanos de las diferentes repúblicas yugoslavas (serbios, croatas, bosnios, eslovenos), entre las ramas del islam (seguidores de uno u otro dirigente), entre israelíes y palestinos. Los resultados son siempre catastróficos. Solo se me ocurre un ejemplo positivo: Sudáfrica (Tzvetan Todorov).

Sara Ortiz

Todorov no nos dice en esta cita que todo vaya bien, pero no estalló la guerra civil. Los años de la política del *apartheid*, instaurada por la minoría blanca, hicieron que la mayoría negra acumulara un inmenso rencor, de modo que el conflicto armado parecía inevitable, pero la cordura (algo que los griegos llamaban prudencia) de Nelson Mandela, el jefe histórico del *African National Congress* (ANC), lo evitó.

El nombre de Mandela es hoy en día conocido y respetado en el mundo entero. Su muerte, en 2013, suscitó una avalancha de homenajes por parte de jefes de Estado del mundo entero, que declaraban que Mandela sería un ejemplo. Sin embargo, buscaríamos en vano discípulos suyos entre los dirigentes políticos. Queda bien elogiarlo en público; Barack Obama, en su discurso fúnebre, habló sobre la pobreza y la desigualdad social, pero no dijo una palabra sobre los combates que su país sigue librando con armas

Cuando la ruptura entre dos partes de la población se hace profunda, cuando se sienten extrañas entre sí, cuando se ven como enemigas y viven en el mismo territorio, el país en cuestión está listo para la guerra civil. Poco importa si la ruptura es étnica, religiosa o política (Todorov).

o recurriendo a la tortura. La virtud moral de Mandela no permite tal abismo entre palabras y actos.

Pero ¿sabemos en qué consiste la lección de Mandela? Sabemos que luchó ferozmente contra el *apartheid* del que era víctima la población negra, sabemos que pasó mucho tiempo en la cárcel. En este pequeño artículo voy a centrarme solo en lo que considero su gran lección.

A finales de los ochenta, los políticos blancos de Sudáfrica han entendido la condena casi universal de la que son objeto, saben que deben enmendar la legislación, pero temen que la mayoría negra, que se ha hecho fuerte tras años de injusticias y humillaciones, caiga en la tentación de hacerles pagar las afrentas sufridas.

### Comienza una difícil negociación

En 1989, Mandela concreta que, mientras el régimen del *apartheid* no se ponga en cuestión, no acepta la negociación. En 1990, Frederik de Klerk llega al cargo de presidente. Libera a todos los prisioneros políticos, y durante cuatro largos años Mandela negocia. Son cuatro años de sensatez, rechazando la violencia aunque los miembros de su partido se la piden, las explosiones populares son terribles, se derrama más sangre en esos años que en las cinco décadas anteriores.



Nelson Mandela decide convencer a sus enemigos, no eliminarlos. Recuerda los objetivos de ANC: abolir el *apartheid*, instaurar el principio de igualdad ante la ley y el sufragio universal. Estas palabras tranquilizan a los afiliados ortodoxos, pero llegan algunas sorpresas. Recuerda el programa que defiende dos principios: igualdad para los negros, seguridad para los blancos. Incluso dice: valoramos en su justa medida su aportación al desarrollo de este país.

Se sale del esquema de colonizadores y colonizados y habla de dos grupos de ciudadanos con pretensiones legítimas. Se alza por encima de los odios y los miedos, y se sitúa al margen de esta eterna espiral de violencia.

El cambio es más evidente cuando habla en nombre propio. De la cárcel decide hablar solo de la parte positiva: hay carceleros con muestras de bondad, que han entendido nuestro punto de vista.

Sus palabras son el mejor antídoto contra el resentimiento. Decía: En la cárcel, mi rabia contra los blancos se apaciguó, pero mi odio al sistema se intensificó. Así separó el sistema de las personas.

Sus palabras contrarían a los miembros de su partido, pero si él, que ha pasado en la cárcel más tiempo que los demás, puede hacer el gesto de aceptar a los antiguos enemigos... Ilustra una actitud rara en los anales del activismo: resistir sin odio y fraternizar con el antiguo enemigo.

Mandela se sale del esquema de colonizadores y colonizados y habla de dos grupos de ciudadanos con pretensiones legítimas. Se alza por encima de los odios y los miedos, y se sitúa al margen de esta eterna espiral de violencia.

En 1993, uno de los dirigentes más populares, Chris Hami, es asesinado por un extremista blanco. Este asesinato es una provocación para torpedear el proceso de democratización. Mandela expresa en su discurso todo el amor que siente por Hami, recuerda que el asesino es blanco y que la testigo que permitió

detenerlo también era blanca, y que los que se dejan llevar por la venganza solo sirven a los intereses de los asesinos. Detiene el enfrentamiento militar con una conversación digna de las enseñanzas de Confucio. Recibe al general Viljoen en su casa, le ofrece el té. La manera de proceder consiste en iniciar una relación directa, verbal y no verbal con el adversario, pone en práctica la política de la conversación.

Y se produjo el milagro. Sus interlocutores acaban apreciando a Mandela. Como Lincoln, sigue la gran estrategia de cómo eliminar a un enemigo de la manera más eficaz: convertirlo en amigo.

Mandela será elegido presidente de Sudáfrica el 9 de mayo de 1994. Durante su único mandato sigue centrado en reunificar poblaciones opuestas en su país. Alienta la *Comisión para la verdad y la reconciliación*, presidida por Desmond Tutu, cuyo objetivo es saldar las querellas del pasado. Ante los delitos racistas, se otorga el perdón a los que expresan arrepentimiento público; en caso contrario, deben rebatir ante los tribunales su culpabilidad, con el riesgo de ir a la cárcel. El lema era: «*Sin perdón no hay futuro, pero sin confesión no puede haber perdón»*.

Nombra ministro al jefe zulú adversario, Buthelezi. Y en 1995 se implica en la defensa del rugby, popular entre los blancos, pero aprovecha el deporte para consolidar el país.

Sus principios inamovibles

Como Lincoln, sigue la gran estrategia de cómo eliminar a un enemigo de la manera más eficaz: convertirlo en amigo.

Sus principios generales, que reitera en toda ocasión y que son su gran lección, se resumen así:

Postulado político: sea cual sea vuestro nivel de adhesión a una causa, debéis renunciar a todo maniqueísmo y admitir que el adversario no puede ser del todo malo. Se llega a acuerdos con los adversarios, no con los amigos.

Postulado antropológico: hay hombres y mujeres de buena voluntad en todas las comunidades, y algo bueno en todo individuo.

Mandela logra una hazaña, una transición pacífica sin guerra civil, un Estado sin *apartheid*. Entonces deja el poder: no ha erradicado todos los

males, pero no le corresponde a él, lo harán sus herederos.







# Todos amamos desesperadamente (Manolo García)

Un mensaje de optimismo planea sobre la mayoría de las canciones del disco *Los días intactos* (2011), uno de sus trabajos más roqueros, donde las guitarras eléctricas cobran mayor protagonismo.

En una entrevista concedida antes de publicar el disco, Manolo comenta: «Cada día es nuevo, irrepetible, un regalo porque estamos aquí. Para los que están bien, días felices, y para los que no, porque no les va bien, para que piensen en que es un regalo, y como decía Santa Teresa: una gota de agua no hace el mar, pero sin las gotas no sería lo mismo. Un disco con ganas de mejorar, de estar alegres, de animar, de dar conciertos que le gusten a la gente. Para avanzar con valentía y sin miedo».

Sin duda, estamos ante el mejor Manolo García, bajo la piel de un poeta. *Todos amamos desesperadamente* es el primer tema del disco, y me gustaría destacar unas estrofas que definen claramente el dilema en el que se encuentra el ser humano.

Quiero huir como a veces huimos de nosotros mismos hacia otros.

Y quiero ser aquel que aún no desertó, que aún sigue buscando la luz.

Todos amamos desesperadamente, mientras el pájaro metálico escapa de su jaula de caña.

En muchas ocasiones creemos que la vida nos va a traer problemas de tal magnitud que, en nuestra imaginación, creemos que serán capaces de aplastarnos. Decía la gran filósofa H. P. Blavatsky: «Ninguna persona, hombre o mujer, conoce su fuerza moral antes de haberla ensayado».

Por eso deberíamos tener la capacidad de ver los problemas como la maravillosa oportunidad que tiene todo ser humano de superarse. Buscar la solución a los problemas aunque no sea «la gran solución» que resolverá nuestros problemas para siempre. Lo normal es que buscando soluciones cosechemos fracasos, pero fracasar en los primeros intentos entra dentro de lo normal: necesitamos un periodo de práctica, no hay que desertar tras los primeros obstáculos.

El primer impulso ante las dificultades es posible que nos lleve a buscar una huida que creemos fácil, pero si de verdad estamos convencidos de que para salir del túnel hay que buscar la luz, no abandonaremos, no cabe la deserción.

Solemos definir la filosofía como amor a la sabiduría; ese amor nos lleva a no permanecer estáticos. Aquellos que amamos la filosofía lo hacemos porque buscamos la sabiduría que nos falta, queremos descubrir las leyes que rigen la vida y, por lo tanto, a nosotros mismos.

Tal vez la clave esté en atreverse a empezar, en dar un primer paso y no retroceder, seguir buscando la luz y no tener miedo al fracaso.

Joan Bara



Uno se encuentra en el Camino de Santiago con todo tipo de personas: agradables y desagradables, silenciosas y alborotadoras, humildes y engreídas...

Cerca de un final de etapa, los Arcos, en Navarra, decidimos parar en una aldea para comprar un bocadillo. Tras pedirlo en un bar, entraron otras tres personas. Al salir a la terraza y sentarnos en una mesa, vimos al grupo salir del bar con el gesto torcido. Se sentaron cerca y, con el lenguaje común de los peregrinos, nos dieron a entender que se había acabado el pan. Les ofrecimos uno de nuestros bocadillos; tuve que insistir, pues no querían aceptarlo. Reanudamos la marcha, y unas dos horas después, a punto de llegar a los Arcos, con un calor sofocante, paramos a descansar. Al cabo de unos minutos llegaron los tres italianos y ocurrió algo maravilloso. Entre risas, empezaron a hacer juegos de manos y todo tipo de trucos. Mi pareja y yo, sentados en medio del camino, asistimos boquiabiertos a un espectáculo de magia fantástico: eran prestidigitadores profesionales.

Por la noche, en animada charla en el albergue, un fanfarrón relataba que había hecho la etapa en tres horas. Mi pareja y yo habíamos empezado la jornada a las ocho de la mañana y terminábamos rendidos a las cuatro de la tarde, con más de 30 km recorridos. Sentimos vergüenza

ajena. Nos levantamos y dimos un paseo antes de acostarnos. Comentamos entonces la gran diferencia entre los entrañables italianos y el vanidoso que tan solo quería lucirse. Sin embargo, ver a todos compartir el Camino como uno mismo provocaba un sentimiento de respeto generalizado, incluso para aquel pobre fanfarrón... Lo vimos al día siguiente; finalizó la etapa muy tarde, ayudando a un chico que llevaba las dos piernas vendadas...

Pienso en esto algunas veces. En el trabajo, en la universidad, en vacaciones, conocemos nuevas caras. A veces, surge una amistad rápidamente; en otras ocasiones, un gesto basta para que aparezcan suspicacias. No negaré valor a ciertas intuiciones que nos hacen ser desconfiados, pero eso no puede convertirse en una norma de vida. El Camino enseña a no juzgar a primera vista, a respetar a todo aquel que se esfuerza por conseguir su meta, por superarse cada día. Entonces, que nos caiga mejor o peor pasa a ser algo muy secundario.

Carlos A. Farraces



