

Publica Marina nuevo libro

Diseccciona las fuentes del miedo

➤ Propone el filósofo educación afectiva que cultive la valentía como antídoto

Carlos Rubio
CORRESPONSAL

MADRID.- En *Anatomía del miedo*, la más reciente obra de José Antonio Marina, el filósofo, psicólogo y profesor español elabora un completo tratado sobre una de las principales emociones que comparte el ser humano con el reino animal.

Emoción, dice el escritor, que ayuda a detectar los peligros, pero que en muchas ocasiones perturba del tal modo que nos somete y angustia, y ante la cual hemos inventado una conducta que permite superarlo: la valentía.

“En el reino animal el miedo ha dado origen a cuatro mecanismos de resolución: la huida, el ataque, la inmovilidad o las conductas de sumisión. Los seres humanos, que somos los más miedosos del mundo, hemos asimilado las cuatro conductas.

“Pero hemos inventado una propia: no reducir el miedo sino actuar a pesar del miedo que sentimos. Es decir, cuando el miedo me dice que huya, no lo hago; a pesar de que el miedo me dice que ataque violentamente, no ataco ni me someto”, afirma en entrevista con REFORMA.

Para el autor de obras como *Teoría de la inteligencia creadora* o *Diccionario de los sentimientos*, es justo en “esas decisiones donde se yerge la nueva naturaleza humana y, por eso, la valentía es la virtud más unánimemente apreciada en todas las culturas.

Señala, asimismo, que hay ciertas predisposiciones al miedo de orden genético: niños que perciben todo lo desagradable o amenazador a su alrededor, y otros que nacen con una especie de seguridad y perciben las cosas agradables; diferencia que puede darse incluso entre hermanos, donde el entorno afectivo es el mismo.

“Pero ahora sabemos que es posible ayudar al niño vulnerable a que se vaya ajustando mejor a la realidad durante los primeros años. Lo malo es que padres y profesores suelen verlos tan desprotegidos que el sentimiento normal es de protección, con lo que acabamos consolidando su fragilidad”, expone Marina, cuyo libro comenzará a circular en México a finales de enero bajo el sello Anagrama.

¿Cuáles serían, a su juicio, los miedos más extendidos?

Hay que aclarar que el miedo es una emoción útil porque nos previene de algo malo. El problema es que los seres humanos, por la capacidad que tenemos de anticipar cosas, anticipamos peligros que no son reales o los consideramos mucho más grandes, duraderos y terribles de lo que parecen.

Para enfrentar los temores

José Antonio Marina propone algunas acciones para neutralizar el miedo:

- Distingue miedos amigos y miedos enemigos; unos advierten del peligro para librarte de él, los otros impiden que lo hagas.
- Tú no eres tu miedo; identificarte con él te condena al silencio.
- Declara la guerra a tus miedos enemigos; toma una postura activa.
- Tienes que conocer a tus enemigos y sus aliados, dentro de ti están las falsas creencias que alimentan el miedo.
- No puedes colaborar con el enemigo; el miedo es invasor, por lo que conviene aislarlo.
- Debes fortalecerte personalmente para neutralizar el miedo y la gravedad del peligro que implica.
- Háblate como si fueras tu entrenador; hablar con ese “otro” en nuestro interior nos permite acceder a las fuentes de nuestra energía.
- Debilita a tu enemigo; critica las creencias en que se basan tus miedos.
- Busca buenos aliados que te den consejo y ayuda.

ASÍ LO DIJO



“La valentía es la virtud del despegue, porque nos permite pasar del orbe de la naturaleza, sometido al régimen de la fuerza, al orbe de la dignidad (...) Es la virtud de la fidelidad al proyecto, porque nos permite perseverar a pesar de los pesares”.

José Antonio Marina
Filósofo español

El miedo a la muerte, al dolor, a la enfermedad, son normales. Quitando éstos, hay otros que no son patológicos y se dan con muchísima frecuencia. Uno de ellos, tremendo, es el miedo a la valoración que otro pueda hacer de ti. El segundo, muy corriente también, es a no saber si se está a la altura de las circunstancias (en la familia, en el trabajo, en el reclamo de derechos). Y un tercero, que se ha disparado últimamente, es a perder la identidad (los puntos de referencia) en un mundo cambiante cuyas creencias antiguas parecen estar en quiebra, lo que provoca el auge de nacionalismos, fanatismos e integristas.

¿Hay miedos provocados por las sociedades modernas?

Creo que sí. Lo que ha producido la sociedad occidental es mucha competencia, desconfianza generalizada, precariedad de las estructuras familiares y movimientos migratorios con el consiguiente desarraigo. Todo ello provoca miedo, porque sume a la gente en un sentimiento muy dañino: la soledad, el miedo de no tener ayuda.

¿Cómo infundir el valor y el control del miedo?

Con la educación afectiva: situar los miedos, saber que no nos podemos identificar con ellos sino luchar en su contra sin sentirnos avergonzados por ellos. Por otro lado, tenemos que enseñar a los chicos que unas veces hacemos las cosas porque estamos motivados y otras no, pero debemos hacerlas. Y que ese mecanismo es el origen de la libertad y el valor. Ese lazo que es la fuerza del deber, para suplir las intermitencias del corazón, es el punto importante de la enseñanza en los adolescentes y lo que puede hacerles adquirir la dimensión real de la valentía.



➤ El paleontólogo Rubén Guzmán y su equipo terminaron de extraer el cráneo del mamut el pasado 27 de diciembre de 2006.

Hallan mamut por accidente

➤ Rescatan especialistas fósil de un espécimen de 100 mil años hallado en Jalisco

Diana Saavedra

Un cráneo de mamut de 100 mil años de antigüedad, descubierto por casualidad por habitantes del municipio de Teocaltiche, Jalisco, podría ser el más grande hasta ahora en México, informó el paleontólogo Rubén Guzmán, de la Secretaría de Turismo de Aguascalientes.

“El fósil fue encontrado cuando una familia trataba de construir su casa, así que al quitar la tierra para hacer los cimientos encontraron uno de los colmillos y lo fracturaron”, explicó el titular del proyecto de rescate los restos fósiles.

Según los cálculos realizados hasta el momento por los investigadores, en vida, el *Mammutus columbi* pudo medir casi 5 metros, uno más que el promedio de estos animales.

“Se trata de un macho de aproximadamente 80 años, desafortunadamente no encontramos más que el cráneo (las otras partes del cuerpo no se sabe dónde podrán estar); la zona que es ahora Teocaltiche era antes un río con una corriente muy fuerte... que decapitó al animal y los colmillos hicieron que la cabeza quedara atorada aquí”, señaló.

La longitud del cráneo es de más de un 1.15 m, más grande que los conocidos hasta ahora (94 centímetros).

“La mayor dificultad del rescate del cráneo fue que se encontraba al revés; al quedar de cabeza es fácil que se fragmenten las cámaras neumáticas que tiene, por lo que se rompió en pedazos”, agregó el especialista.

NO HUBO BODA, PERO SÍ FÓSIL

Teresa Alvarado, nuera del propietario del rancho donde fue encontrado el mamut, explicó que su hijo, inmigrante en Estados Unidos, envió en 2004 dinero para construir una casa, ya que planeaba casarse.

“Comenzamos a construir y de repente la máquina se atoró. Dimos aviso a las autoridades y el 20 de octubre de 2004 vino gente del INAH (Guadalajara), estuvieron viendo el animalito pero ahí lo dejaron.

“(Al final) ya no se hizo casa y mi hijo se quedó en Estados Unidos (y no regresó al País)”, añadió Teresa.

A decir de Guzmán, el INAH Guadalajara estimó que lo mejor era dejar el ejemplar en la zona. Dos años después, él y su colaboradora Miriam Dávila fueron avisados por Alejandro Lozano Moreno, Director del Centro INAH Aguascalientes, de la existencia del ejemplar.

“(Fue importante porque Lozano) también se dio a la tarea de gestionar los convenios correspondientes con el municipio de Teocaltiche, Jalisco, el Centro INAH Jalisco y el Consejo Nacional de Arqueología, para coleccionar y trasladar el cráneo a Aguascalientes, donde será estudiado y exhibido al público”, dijo.

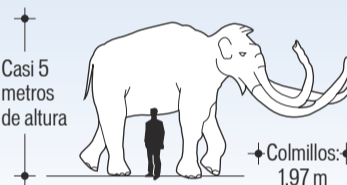
A dos años del descubrimiento de la pieza, Guzmán y Dávila deben reconstruir prácticamente el cráneo, ya que el tiempo y la humedad lo han fragmentado en varias piezas.

El mamut será presentado al público en el nuevo Museo de Paleontología del Desarrollo Turístico El Caracol, que se planea en Aguascalientes capital.

“El rescate se hizo gracias al apoyo de José Fernando Pol Pérez, Secretario de Turismo de Aguascalientes, a los proyectos paleontológicos que a nivel regional se están desarrollando por el Departamento de Paleontología de la SECTURE”, concluyó.

Camino al Sur

El mamut colimbino o *Mammutus columbi* fue miembro de una familia de mamuts que habitaron el continente americano.

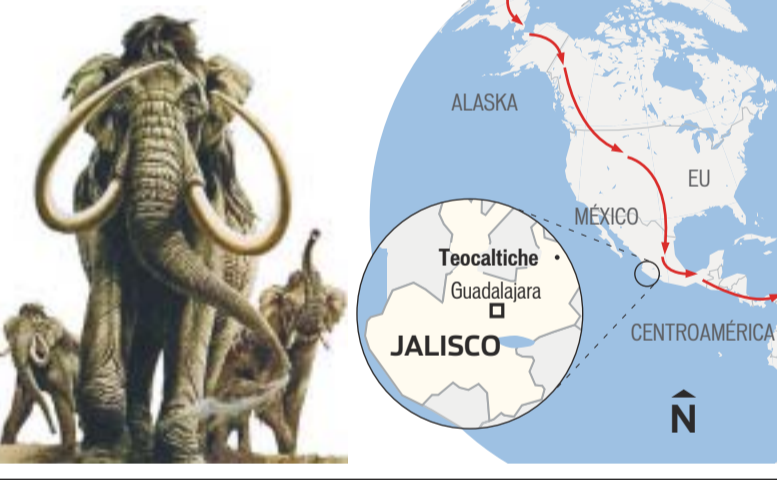


Sexo: Macho
Peso: Entre 8 y 10 toneladas

Edad al morir: 80 años, aproximadamente.
Edad del fósil: 100 mil años, aproximadamente.

La ruta

Entraron por Alaska y llegaron a Centroamérica, último lugar donde se han hallado restos. Fue encontrado en Teocaltiche, Jalisco.



Forma creadores Hotel Kafka

MADRID.- Con la intención de establecer un espacio heterodoxo para la docencia y un punto de encuentro para mentes inquietas, un grupo de artistas y escritores abrió las puertas de Hotel Kafka, singular oasis situado en el número 104 de la madrileña calle Hortaleza, en el mismo edificio donde Benito Pérez Galdós fundó su editorial propia en 1897.

Hotel Kafka, que inició actividades en octubre, se postula como una ambiciosa alternativa tanto a los numerosos talleres de escritura literaria —“que suelen funcionar como terapia de grupo”, afirma Eduardo Vilas, director del centro— como a las escuelas convencionales de Letras y Humanidades.

Sus cursos invitan a la exploración de muchos otros caminos dentro de lo que denominan el laberinto de la creación: cómic, fotografía, guión de cine y televisión, arte y la creación publicitaria.

“Aquí queremos que cada uno escoja qué tipo de escritor quiere ser”, apunta Vilas.

En el santoral de esta iniciativa, completamente privada, figuran nombres tan diversos como los de Franz Kafka, Philip K. Dick, Julio Cortázar, Ray Bradbury y Paul Auster, cada uno protagonista de un blog en la página web de la institución.

Entre sus iniciativas más excéntricas Hotel Kafka prepara un curso de *true crime* (género policial ba-

sado en hechos reales) que contará con la participación de un forense, un guardia civil, un juez y un químico especializado en venenos, entre otros ponentes. El ejercicio final consistirá en imaginar (y escribir) el crimen perfecto.

En marzo Hotel Kafka dará nombre a su propia colección de libros, especializada en ensayos breves de espíritu jocoso, que editará Neverland.

El primer título, con prólogo de Jordi Doce, será *Una modesta proposición y otros ensayos*, de Jonathan Swift, obra maestra del humor negro donde se otorga una perversa función social al canibalismo.

El País



ARGONÁUTICA

JORDI SOLER
mashenka95@hotmail.com

El dossier de Lennon

Ahora que los servicios secretos de Estados Unidos han desclasificado el *dossier* de John Lennon, ése donde se suponía que se demostraba que el Beatle, por sus invectivas antibélicas y antiimperialistas, era una bomba para el sistema político de aquel país, me he acordado de una entrevista que concedieron sus hijos, tan honesta y brutal que calificaba como parricidio. El *dossier* de Lennon, según lo que ha ventilado la prensa inglie-

sa, tampoco decía gran cosa; aunque también es verdad que, quien desclasifica, puede limpiar un poco el documento.

Lo que sí decía gran cosa del músico, mucho más que el esperado *dossier*, era aquella entrevista, de hace diez años, que concedían sus hijos, Julian y Sean Lennon. Julian, por ejemplo, luego de confesar que nunca ha querido ser un gran músico y que, de su nuevo disco de entonces le gustaban dos terceras par-

tes porque el resto era “el típico comercial”, definía así a su padre: “Fue un hipócrita que hablaba de paz y amor, pero no era capaz de aplicar esos valores en su propia vida, con su familia”.

Al parecer, la parte más oscura de la vida de John Lennon era él mismo. Empezó su carrera de gamberro a los cinco años de edad, cuando fue expulsado de la guardería por aterrizar a una de sus compañeritas, no se sabe de qué forma, pero se conoce que, comparado con Alphonse Capone, alias Al, se quedó corto, pues el gángster, a esa misma edad, aterrizzaba a su maestra, que era treinta años mayor que él. A los 17 años Lennon, ya asociado con Harrison y McCartney, gozaba de la vida desde el paraíso perenne que le proporcionaba la mezcla de alcohol con anfetaminas y, desde ahí, según su biógrafo Albert Goldman, robó y apaléo a

varios marineros holandeses y después huyó, porque tuvo la impresión de que había matado a uno.

Entre 1966 y 1968, ese periodo en donde consumió, según su propio conteo, más de mil ácidos, un incauto en una fiesta le preguntó si era verdad que tenía sexo con Brian Epstein, su manager; la respuesta de John fue incontestable: le rompió la nariz, la clavícula y tres costillas. Por respeto al año nuevo voy a pasar de largo por las golpizas que solía ponerle a sus mujeres, y me concentraré en su última amante conocida, May Pang, su triste secretaria que venía de China. John no estuvo sobrio ni un solo día durante los primeros nueve meses de convivencia.

May intentó combinar sus obligaciones secretariales con las tundas que la leyenda de Liverpool repartía entre sus músicos (cuando desafiaban), sus fans (cuando sentía que había mal rollo) y ella misma (cuando sus músicos iban afinados y sus fans de buen rollo). La pobre May asistió, con las mejillas encendidas de bochorno, a incontables cenas donde la escena final, justo cuando llegaban los postres, era su amante despedazando el departamento del ingeniero que lo había invitado.

Los siguientes nueve meses, porque a los dieciocho llegó Yoko a reclamar a ese músico que era parte de su patrimonio, fueron menos escandalosos pero más reconcentrados: May resistió seis intentos de estrangulamiento. Sean, en aquella entrevista brutal y honesta que concedió junto a su hermano hace diez años, dijo que era probable que su música se pareciera un poco a la de los Beatles, y después sentenció: “Pero yo no copio nada, me sale naturalmente”. En fin, que el *dossier* de la CIA revela pocas cosas, lo mejor lo sabíamos desde hace muchos años: feliz Lennon nuevo.