



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista al Dr.
Pascual Casañ



La Cueva de las Manos



Jeroglíficos hititas:
significados por desvelar



La pedagogía a través
de las marionetas



Ideas irracionales:
Albert Ellis





Editorial

Valorar el patrimonio

Una de las realidades que nos pueden enorgullecer como seres humanos y, por lo tanto, históricos es la valoración y aprecio que sienten nuestras sociedades por el patrimonio histórico, es decir, por todos aquellos restos de nuestro pasado, más o menos remoto. En España, el avance en este sentido ha sido enorme y se ha extendido en todas las comunidades, pues el legado que hemos recibido merece los mayores cuidados, entre otras cosas porque en él habita una parte muy importante de nuestra identidad. Y sentimos dolor cuando vemos que todavía ahora se siguen destrozando muchos testimonios a manos del fanatismo, que reaparece como una plaga letal.

Puede ser una cueva con pinturas rupestres, con sus preguntas sobre qué sentían quienes las diseñaron, o un yacimiento arqueológico, que aún nos enseña el esplendor de los edificios, de los trazados urbanos, que no han conseguido arrasar los siglos, o los milenios. El pasado nos habla y nos interroga no solo en los grandes monumentos de las grandes civilizaciones, tan conocidas y estudiadas, sino también en esos humildes restos que con tanto primor han cuidado los especialistas, tratando de reconstruir con la imaginación qué hicieron quienes habitaron en esos remotos lugares, qué sentían ante la muerte, o ante el dolor. Y todo para descubrir que hay pocas diferencias entre esos lejanos antepasados de costumbres sencillas y nosotros, tan rodeados de las más complejas tecnologías.

Por eso, cuando tenemos la oportunidad de visitar esos lugares, regresamos con la sensación de haber captado una energía muy antigua y saber algo más de nosotros mismos. No son solo piedras lo que hemos visto y tocado. Animamos a nuestros lectores a aprovechar el verano para conocer esa rica herencia que nos ha dejado el tiempo.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 46 - Julio 2016

Mesa de Redacción:

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

Comité de expertos:

M^a 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 UNESCO para el
diálogo interreligioso*

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

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



Entrevistamos al Dr. Pascual Casañ, doctor cum laude en Filosofía y Psicología. Ha sido profesor en la Universidad de Valencia y la U.N.E.D. Actualmente ejerce en la Universidad Jaime I de Castellón. Es el fundador de la revista filosófica Cuadernos de Filosofía y Ciencia y ha escrito numerosos artículos y libros. Añade a su actividad la de conferenciante en congresos internacionales y poeta.

José L. Besteiro

¿Qué opina de tratar sobre filosofía en congresos y encuentros?

Tengo una opinión positiva. Todo aquello que se haga en beneficio de una disciplina tan necesaria y, a la vez, tan atacada desde los diferentes poderes públicos es positivo.

Recientemente se ha recortado la filosofía en la LOMCE, dejándola fuera de la ESO y eliminando en Bachillerato la Historia de la Filosofía. ¿A qué cree que es debido?

Los políticos están tomando la decisión errónea de primar las asignaturas instrumentales; eso significa que las asignaturas humanísticas ven cómo su espacio está siendo recortado.

¿Cómo va a afectar a la juventud el quitar la filosofía de sus estudios?

La filosofía es la única disciplina que contempla espacios para reflexionar dentro de su currículo. Creo que tal como está evolucionando la sociedad es un error disminuir los estudios dedicados a la reflexión y la filosofía.

¿Cuál cree que sería la reforma que habría que afrontar en la educación?

Debería existir un equilibrio entre las asignaturas instrumentales y las humanísticas. Debería introducirse una asignatura desde la enseñanza primaria que ayudara a los adolescentes a reflexionar sobre la sociedad, los deberes y obligaciones para con los demás, el significado de los valores, etc.

Creo que debería existir un equilibrio entre las asignaturas instrumentales y las humanísticas. Creo que debería introducirse una asignatura desde la enseñanza primaria que ayudara a los adolescentes a reflexionar sobre la sociedad, los deberes y obligaciones para con los demás, el significado de la amistad, los valores, etc.



A veces, ha hablado usted del cuento de Pinocho. En pocas palabras, ¿cuál sería su mensaje?

El cuento de Pinocho encierra un mensaje: el valor de la constancia. Pinocho es un ejemplo de superación, de vencer dificultades, de superar el desaliento, de fortaleza espiritual... Con este cuento se puede ejemplificar cómo se puede filosofar de un modo atractivo para los alumnos de Primaria y Secundaria.

Los mitos y los cuentos, ¿qué importancia tienen dentro de la filosofía?

Cualquier mito y cualquier cuento encierra en sí mismo una gran dosis de filosofía. De ellos se pueden extraer conclusiones aplicables a la vida ordinaria, es decir, mitos y cuentos pueden ser un muy buen recurso para invitar a la reflexión y nos pueden servir para introducirnos en la filosofía.

¿Hay algún mito que le fascine en particular?

Hay muchos; pero el de Pandora, o Adán y Eva, o el canto de las sirenas son mitos que he estudiado con profundidad; de ellos se pueden extraer muchas conclusiones aplicables a nuestro quehacer cotidiano.

Cualquier mito y cualquier cuento encierra en sí mismo una gran dosis de filosofía. De ellos se pueden extraer conclusiones aplicables a la vida ordinaria.

Cuando dicen que la filosofía no da para comer, ¿qué contestaría?

¿Qué debemos entender por «dar de comer»? Si se trata de una profesión, sí que da para comer: ser profesor o profesora, participar en tertulias de debate, escribir libros, etc. Pero la amistad tampoco da para comer; un paseo, tampoco; ir al cine, tampoco. Y sin embargo, son necesarios en nuestra vida. La filosofía puede dar para comer y también puede ayudarnos a conocernos mejor, a reflexionar sobre los problemas que tenemos a nuestro alrededor, a tener una actitud vital ante las adversidades, a ser personas reflexivas y tolerantes para con los demás. Puede ser un elemento decisivo en la resolución de conflictos en el aula. Sinceramente, en una sociedad donde existe cada vez una mayor conflictividad, la filosofía puede ser un elemento fundamental en la resolución de esos conflictos.

Como escritor de artículos y libros, ¿qué temas ha desarrollado? ¿Está preparando algún escrito?

Mi temática se ha desarrollado fundamentalmente en los campos de la lógica, la filosofía de la ciencia y la historia de la filosofía y la ciencia. Ahora mismo estoy trabajando en un libro de psicología. Y, últimamente, también cultivo el ámbito poético, donde he publicado un par de poemarios; en este sentido, ya está preparada una antología poética, *Miradas para compartir la luz*, donde participan setenta y cinco de los principales poetas de la Comunidad Valenciana.



Huellas de Sabiduría

Los actos contra la naturaleza engendran disturbios contra la naturaleza.

William Shakespeare

En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche, viene una aurora sonriente.

Khalil Gibran

Un país, una civilización, se puede juzgar por la forma en que trata a sus animales.

Mahatma Gandhi

Aquello que sale del corazón, lleva el matiz y el calor de su lugar de origen.

Oliver Wendell Holmes

La amistad es un alma que habita en dos cuerpos; un corazón que habita en dos almas.

Aristóteles

Recopilado por Elena Sabidó





La Cueva de las Manos

Las inmediaciones del río Pinturas fueron visitadas desde el siglo XIX por viajeros y exploradores.

En 1881 un inglés, George Musters, fue el primer europeo que recorrió la zona sin la suerte de dar con los aleros de la cueva. A Clemente Onelli, explorador del Perito Moreno, le ocurre lo mismo en 1904.

Es en 1941 cuando el sacerdote Alberto de Agostini logra llegar a la Cueva de las Manos y describe la impresión de las pinturas rupestres en su libro Los Andes, publicado en 1950.

Irene Melfi

Pasado el río Pinturas y el río Ecker, por la ruta 40 que une toda la Argentina junto a la cordillera de los Andes, después de un breve desvío, encontramos el cañadón Río Pinturas.

Carlos Gradin (1918-2002), topógrafo y arqueólogo, comienza, en 1964, a explorar la zona. Su trabajo da fundamento a todas las posteriores investigaciones y, a partir de 1973, inicia sus investigaciones científicas, junto a C. A. Aschero y A. M. Aguerre.

Ubicación geográfica

La cueva está ubicada en el Departamento Lago Buenos Aires al noroeste de la provincia de Santa Cruz, en la Patagonia argentina. Se encuentra a unos 88 m de altura sobre el río Pinturas, y a 500 m sobre el nivel del mar. Sus dimensiones aproximadas son 24 m de profundidad, 10 m de alto y 15 m de ancho.

Llama la atención que las pinturas rupestres han sido realizadas en los alerones de la cueva.

Cronología

Se estima su origen hace algo más de 9300 años. Se sabe que estaba habitada por los

hombres anteriores a los tehuelches. Hay cinco estudios de su cronología de radiocarbono para la excavación de la cueva. Tres de ellos, de la Nova Universidad de Florida en 1975, y dos, del Laboratorio de Geocronología del Instituto de Química Física dependiente del CSIC. Esta cueva fue ocupada por cazadores-recolectores desde las postrimerías del octavo milenio a.C. o sea, desde el Holoceno temprano. A finales del siglo XX surge la hipótesis de que estos pobladores constituirían la cultura indígena más antigua del continente americano. Su datación corresponde a los últimos años de la Glaciación o era de hielo.

Se encontraron restos de pigmentos minerales o de fragmentos pintados desprendidos de las paredes de la cueva que, junto con los resultados radiocarbónicos, permitieron establecer la cronología relativa de las pinturas.

Primeros pobladores

Estos pueblos de origen étnico diferente podrían haber llegado por el estrecho de Bering desde el Pacífico. Recientemente se ha estudiado la posibilidad de que los pobladores de América provenientes del puente de Beringia, entre Siberia y Alaska, utilizaran una ruta alternativa navegando hacia el sur bordeando la costa. Debido al bajo nivel del océano, la posible ruta bordearía por el oeste la actual costa norteamericana, estando actualmente cubierta por las aguas del océano Pacífico y haciendo difícil los estudios arqueológicos. En un reciente estudio submarino

La cueva está ubicada en la Patagonia argentina. Se encuentra a unos 88 m de altura sobre el río Pinturas, y a 500 m sobre el nivel del mar.

se encontró una herramienta de piedra de una antigüedad de 10.000 años a una profundidad de 53 metros. Simultáneamente, se han producido otros hallazgos arqueológicos, genéticos, lingüísticos y geológicos que han abierto múltiples teorías sobre el verdadero origen, momento de llegada y rutas seguidas para el poblamiento de América.

Los indígenas que habitaron la Patagonia

En un reciente estudio submarino se encontró una herramienta de piedra de una antigüedad de 10.000 años a una profundidad de 53 metros.

fueron los patagones o tehuelches. Según el arqueólogo Mark R. Harrington, su nombre deriva del mapuche *Chewel* o *Chehuel*, cuyo significado es «bravo», «arisco». El paleontólogo y antropólogo Rodolfo Casamiquela, en su libro *Patagonia, una tempestad de la imaginación*, diferencia tres grupos: uno septentrional, uno central y uno meridional, cada uno con su propia lengua, pero de raza y cultura prácticamente idénticas. «*La historia del poblamiento indígena de la Patagonia es todavía totalmente imprecisa*», dice. Se estima que vivirían en grupos familiares de entre 25 y 30 personas en las zonas con disponibilidad de agua y leña. Además, ocupaban otros sitios para usos específicos.



Otros arqueólogos han debatido la posibilidad de la existencia de culturas anteriores a la clovis, tanto en Norteamérica como en Sudamérica. Monte Verde, en la Región de Los Lagos, al sur de Chile, es una importante zona arqueológica, descubierta en 1975 por Félix Werner y C. Jünger. Se trata de dos asentamientos humanos del Pleistoceno tardío, datados por medio de radio-carbónico en 33.000 años y 14.800 años antes del presente, planteando una nueva hipótesis de la teoría del poblamiento americano que fechaba la llegada del hombre al continente americano hace 12.500 años. Otros yacimientos arqueológicos de América, como Piedra Museo (Argentina), Pedra Furada (Brasil), Tlapacoya (México) o Topper (California), replantearon completamente la teoría del poblamiento tardío, y

defendieron una nueva, conocida como teoría del poblamiento temprano de América, o preclovis, que ubica la fecha de ingreso entre 25.000 y 50.000 años antes del presente, al mismo tiempo que modificaron las teorías sobre las rutas de entrada y difusión por el continente.

Existe también la hipótesis de un poblamiento cuyo origen estuviera en Australia y que habría llegado por la Antártida.

Las pinturas rupestres de Cueva de las Manos

En los últimos tiempos se ha planteado la hipótesis de un origen relacionado con sustancias alucinógenas. Según esta teoría, al ingerir narcóticos derivados de las plantas, la persona podría tener alucinaciones. De esta manera, las representaciones artísticas tendrían su origen en contextos rituales y la mayoría de las figuras provendrían de esas visiones.

En la cueva se hallaron materiales líticos, fogones, utensillos, huesos y pieles de los animales que eran la base de la subsistencia. Todo el material se encuentra en el Museo de la ciudad de La Plata.

Las pinturas se realizaban con pigmentos minerales. Usaban diferentes tonalidades, como el ocre-amarillo de natrojarosita, verde o distintos tonos de rojo. Para el color negro utilizaban el óxido de manganeso. Los pigmentos eran mezclados con diferentes elementos aglutinantes, se supone que con agua, grasa, orina o sangre, para que permitieran su aplicación. Así obtenían pinturas acuosas, como las rojas, y otras más pastosas, como las blancas, donde la presencia de yeso hacía que el pigmento tuviera mayor adherencia al soporte natural de la roca. Aprovecharon la textura rocosa y las grietas para recrear el paisaje. Por lo tanto, buscaban un lugar con buena iluminación natural, acceso y reparo para encuadrar su obra aprovechando los rasgos de la roca, con sus fisuras, sectores en relieve y oquedades.

Los negativos de manos son una de las características más destacadas del arte. En su mayoría se trata de negativos de manos izquierdas

Aprovecharon la textura rocosa y las grietas para recrear el paisaje. Buscaban un lugar con buena iluminación natural, para encuadrar su obra aprovechando los rasgos de la roca, con sus fisuras, sectores en relieve y oquedades.

de ambos sexos, aunque actualmente se sugiere que puede ser pulgar a la derecha o pulgar a la izquierda. Hay manos de todos los tamaños. Para pintar usaban pequeños hisopos a modo de pinceles para los trazos lineales, y también hacían las líneas con los dedos. Por otra parte, usaban la boca y un corto tubito como un aerógrafo. De esta

forma, soplando pintura sobre su mano apoyada en la pared rocosa lograban el negativo de la misma. Con esta técnica hacían las patas de animales silvestres.

Los motivos

El motivo de manos en la pintura rupestre se repite en otros sitios; lo que no es tan común es la cantidad que hay en Cueva de las Manos. La arqueóloga María Onetto llegó a contar más de 2000.

Podría ser que dejaran su impronta como un sello personal de identidad, o como un tipo de ritual. Hay manos de todos los tamaños.

También representaron escenas de caza. En algunas, los cazadores persiguen en grupo a su presa; en otras, la rodean arreándola hacia un cañadón, o bien la enlazan con una boleadora. Aparecen figuras de animales y de hombres aislados, además de motivos geométricos simples como zigzags, líneas rectas o puntos.

Hay tres estilos en las pinturas, y las manos están en todos ellos. El primer grupo dataría entre el año 9300 y el 7300 antes del presente y las representaciones son escenas de caza cuya característica es el movimiento. En amplios

Los guanacos son muy grandes y aparecen con las crías. Aparece la luna, sabiendo que en la luna de noviembre es cuando paren las guanacas.

espacios se ve a un conjunto de guanacos y cazadores de color negro, que culmina con una presa rodeada de cazadores, a la espera de ser troceada y repartida. Los cazadores son representados proporcionalmente más pequeños que los guanacos, y cuando están en movimiento tras las presas, son pintados de perfil, en posición de correr. Cuando están junto a la presa para el reparto, están pintados de frente, a veces con adornos en la cabeza que podrían ser plumas y que podrían indicar una distinción jerárquica. En este grupo se observa el movimiento y la elasticidad propia del guanaco en saltos o huidas.

En otros casos aparecen en fila, uno detrás del otro, como manadas vistas desde lejos.

También se ven las boleadoras con las que cazaban, siendo un círculo con una cuerda y un asa. Las escenas se hallan asociadas siempre con negativos de manos.

Posiblemente, se alejaban del campamento central y realizaban ceremonias de paso con otras familias, donde una de las expresiones consistía en dejar las palmas de las manos como una señal.

El segundo grupo es el denominado periodo estático y abarcaría entre el año 7300 y el 3300 antes del presente. Su característica es que

ya no se ve movimiento ni en los animales ni en las figuras humanas. Los guanacos son muy grandes y aparecen con las crías. Utilizan puntas de proyectil y otros artefactos como las lascas. Aparece la luna, sabiendo que en la luna de noviembre es cuando paren las guanacas. Se ven figuras de guanacos en actitud estática y de vientre abultado, perdiéndose el vínculo entre los hombres y la presa. Hay otros animales, negativos de manos, siluetas humanas estilizadas y guanacos realizados rústicamente, además de «rosetas» o círculos rodeados de puntos, tridígitos semejantes a las pisadas del choique o ñandú pequeño, y conjuntos de puntos. Llama la atención en el techo de la cueva, así como en otros sectores, la presencia de una serie de puntos en forma circular muy grandes, de más de 5 cm de diámetro, que podrían haber sido ejecutados arrojando hisopos o proyectiles envueltos en pieles o fibras embebidos en pintura.

Se han hallado puntas de proyectil, lascas lanceoladas de piedra y también un tubo de hueso de 50 mm de largo que serviría de aerógrafo.

El tercer grupo abarcaría del 3300 al 1400 antes del presente y serían los círculos como símbolo del paso del tiempo y los ciclos de la vida. Se caracteriza por una gran esquematización y por la utilización del rojo intenso para realizar figuras preponderantemente geométricas, como zigzags, líneas rectas y angulares, puntiformes y círculos. La figura humana se realiza con trazos lineales. Incluye también representaciones de manos esquemáticas y negativos de manos.

Mucho dicen las pinturas rupestres de los alerones de Cueva de las Manos, pero mucho queda por investigar sobre aquellos pobladores patagónicos que pintaban símbolos similares a los que encontramos en tantas otras partes del mundo. Con este trabajo solo hemos querido difundir y despertar el interés por estas maravillosas pinturas que sin duda han conmovido, conmueven y seguirán conmoviendo a sus visitantes.





Los jeroglíficos hititas: significados por desvelar

En el Museo de las Civilizaciones de Ankara, en Turquía, se pueden contemplar los jeroglíficos o pictogramas de hititas y luvitas. Al igual que sucede con los egipcios, no sabemos qué magia imprimían a estos signos sagrados, pero para todos los pueblos que tuvieron Escuelas de Misterios, los símbolos eran muy importantes. Todavía no está desvelado su verdadero significado.

José C. Fernández

Para los enamorados de la historia, ir al Museo de las Civilizaciones en Ankara y visitar Hattusas, la capital del Imperio hitita, es una experiencia única.

El gran reformador de la Turquía moderna, el genial Atatürk (padre de los turcos, pues su verdadero nombre es Ghazi Mustafá Kemal), quiso ir a las raíces más profundas de esta tierra y de estas gentes y no detenerse en la tradición islámica, que ya en su época estaba degradada y cerrada a todo tipo de progreso, sino inspirarse en los grandes imperios que habían florecido en este país: los lidios, los carios y, más especialmente, los hititas. Quien visite el mausoleo de este héroe de la civilización se quedará sobrecogido con el parecido a la arquitectura hitita, pero aún más colosal. Cómo una persona fue capaz, a principios del siglo XX, de catalizar el alma de todos los turcos, elevar su moral, tan en ruinas como el Imperio otomano, y la devoción tan profunda que se le profesa aún hoy en estos tiempos de relativismo, escepticismo y de anticulto al héroe (o incluso, culto al antihéroe, o sea, al depravado y amoral) es digno de reflexión.

Bien, pero dejemos las reflexiones sociopolíticas y regresemos a los jeroglíficos del país de Hatit. En el Museo de las Civilizaciones, en Ankara, o después, al visitar Hattusas, quedé muy impresionado por los jeroglíficos o pictogramas de estos pueblos: hititas y luvitas (el segundo ha sido llamado neohitita), y aunque ya me había encontrado con ellos en otros artículos, libros y aun documentales, verlos en directo es

sobrecogedor. No sabemos, como hacían los egipcios, qué magia imprimían a estos signos sagrados, pues, por ejemplo, en sellos como el del rey Uri-Teshup, de Bogazköy, es en el interior del círculo donde están los jeroglíficos o ideogramas, y solo en anillos concéntricos la elegante escritura cuneiforme añade títulos y explicaciones. Como para todos los pueblos que tuvieron Escuelas de Misterios, los símbolos son mil veces más importantes que los signos. Un símbolo cristaliza una idea, viva y vibrante en el alma de un pueblo; un signo solo se refiere a ella, como el índice con que apuntamos al cielo. El signo alude, el símbolo corporiza. Difícil es que el alma no sienta una especie de agitación al encontrarse frente a los símbolos.



Extraído de la página <http://www.proel.org/>, la Promotora Española de Lingüística, en el artículo sobre escritura hitita.

Un símbolo cristaliza una idea, viva y vibrante en el alma de un pueblo; un signo solo se refiere a ella, como el índice con que apuntamos al cielo.

Es evidente que estos jeroglíficos no tienen la perfección de línea y factura de los egipcios, ni la belleza de su impecable naturalismo y trazado geométrico, pero sentimos en ellos lo sagrado: no es aquí en vano el esfuerzo del alma humana en petrificar conceptos y relaciones que nacen de lo invisible.

Según los estudiosos, este sistema pictográfico hitita se origina en la mitad del segundo milenio antes de Cristo, en el altiplano de la Anatolia, aunque también dicen que su origen es la lengua cretense, de la que habría derivado, y con la que comparte muchos de sus jeroglíficos.

Comparación del jeroglífico hitita y el pictográfico cretense							
Cretense	Hitita	Cretense	Hitita	Cretense	Hitita	Cretense	Hitita
							
							
							
							
							
							
							
							
							

Cuadro extraído de la página <http://www.proel.org/>, la Promotora Española de Lingüística.

Aparición de los hititas en la historia

El pueblo hitita, místico y guerrero por excelencia (uno de sus dioses más importantes es el dios espada, esculpido en el santuario de Yasilikaya), habría llegado a estas tierras en torno al 2000 a.C., y en torno al siglo XVIII se habrían asentado en las riberas del río Halis. Entran por la puerta grande de la historia, con Muwatalli, en su guerra contra los egipcios, sobre todo en la famosa batalla de Kadesh, contra Ramsés II; batalla de incierto resultado (los dos dicen que fueron los vencedores) y que se abrió a una paz duradera y de fértil intercambio comercial, y aun dinástico y sagrado (es muy conocida la estatua sanadora y mágica del dios Khonsú que enviaron los egipcios para curar a la princesa de Bakhtán). Este

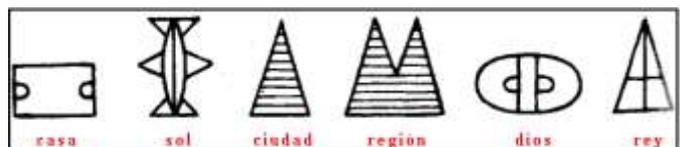
Es evidente que estos jeroglíficos no tienen la perfección de línea y factura de los egipcios, ni la belleza de su impecable naturalismo y trazado geométrico, pero sentimos en ellos lo sagrado.

acontecimiento, en torno al 1300 a.C., señala el auge del Imperio hitita, y cien años después, vemos ya su decadencia y ruina, comienzan los llamados siglos oscuros (el siglo XI y el X). En ellos hallamos los primeros asentamientos luvios, que heredarían en parte su cultura y pujanza, desde el siglo X hasta el 708 a.C., en que fueron absorbidos por Asiria, el nuevo poder dominante en esa época. Este periodo luvita es también llamado Imperio neohitita.

En su contacto con Mesopotamia, los hititas asimilaron el sistema de escritura cuneiforme, usando su propia lengua, claro está. Y, al mismo tiempo, la pictográfica o jeroglífica, con unos 300 signos que usaban como logogramas determinativos y como signos silábicos. Hallamos una versión escrita monumental y una cursiva, de más rápido trazado. En los tiempos de esplendor, los signos salen de la roca (son relieves); en los de menos, son inscritos en ella: lo mismo sucederá después con los luvitas. Estos últimos, tienen un sistema de más de 600 signos, con ideogramas, y también fonético con vocales, diptongos y sílabas, semejante, por tanto, al egipcio. Gran parte de los jeroglíficos hititas los encontramos entre los luvitas, y en estas notas de simbolismo, los estudiaremos indistintamente.

La escritura es en bustrofedón, es decir, como ara un buey, para un lado y para el otro, aunque a veces no se lee en una línea sino en grupos dentro de esta, como hace el egipcio y también el maya.

Analicemos algunos de estos jeroglíficos, guiados en el laberinto de los conocimientos por la antorcha de poderosa inteligencia de H.P. Blavatsky (1831-1991), en su inmortal *Doctrina Secreta*.



El primero que nos llama la atención es el de DIOS, que precede al nombre de sus númenes adorados, y cuyo diseño geométrico es la circunferencia con su diámetro vertical. H.P.B. explica que el diámetro vertical dentro del círculo es símbolo del primer impulso divino, del movimiento, quintaesencia de los dioses mismos, raíz o ley de todo fenómeno en la Naturaleza. Dice que cuando el diámetro está dentro del círculo, mantiene su condición divina intrínseca. Es, como Brahma, la semilla de cuanto existe, o como Atum en Egipto, el pilar que surge de las aguas primordiales de Nun, siendo Atum el ser de todas las cosas que serán.

Sin embargo, cuando está fuera de él (I O) es, en una clave, la década perfecta, el Número de Horus, la primera unidad propiamente creadora, y también la Luna y su influjo (la diosa griega IO), y

como JOD hebreo (cuyo valor numérico es 10) puramente fálico.

Es un símbolo el diámetro vertical, en el círculo o fuera de él, que encontramos en los más antiguos petroglifos, y por toda la tierra, siendo lo recto y lo curvo los símbolos de la doble naturaleza, Padre-Madre, o espíritu-materia, que existe en todo. Los mismos hititas, como casi todos los pueblos, para representar el número 1 hacen un trazo vertical, y esto en sí tiene un profundo significado y no es fruto de la casualidad (hay cientos de cosas que se podrían hacer en vez de un trazo vertical, igual de fáciles y cómodas). Después, para expresar el Todo, los hititas diseñan una Puerta de un Templo, como si dijeren: «No te podemos decir lo que es, pero si atravesas esta puerta, que entra en el misterio, lo podrás entender tú mismo». También los egipcios asociaban el concepto de sabiduría al de una puerta y una estrella.

Logogramas iuvios			

Cuadro extraído de la página <http://www.proel.org/>, la Promotora Española de Lingüística.

Nada no existe

El concepto «vacío», «nada», lo construyen con el jeroglífico de Edificio y con el de Restar. La hitita es una perspectiva interesante, pues para ellos la nada no es un concepto absoluto, sino relativo; no es una nada absoluta, concepto ininteligible e imposible por tanto para la mente humana, sino una nada relativa. Retiramos lo que había y lo que queda es nada (respecto a lo que había). Retiramos piedra a piedra el edificio,

piedra a piedra construido, y lo que queda es nada. No se pierde la forma mental que lo construyó, y ni siquiera los materiales, que están en otro lugar. Antes o después, cuando el universo se disuelva en el espacio puro, este volverá a ser nada, pero una nada relativa, de la que con el fuego del espíritu, nacerá un nuevo universo. Los filósofos antiguos, que eran muy prácticos, evitaban los conceptos absolutos, de los que tan fácilmente derivan paradojas e imposibilidades que a nada conducen.

Nos sorprende también que el jeroglífico con el significado de cruz sea como la nuestra, de brazos desiguales; la cruz, que es el desarrollo de un cubo y que representa al espíritu convertido en Naturaleza, crucificado en ella, la cual es como totalidad, o sea, sin oposiciones, un Cubo, la Piedra Cúbica de los alquimistas, el Todo en todo.

El jeroglífico de Camino es también

En los tiempos de esplendor, los signos salen de la roca (son relieves); en los de menos, son inscritos en ella.

sorprendente, y se asemeja a las figuras construidas por los *boy scout* en la búsqueda del tesoro. Es sencillamente genial, pues indica la idea de avance, de penetrar, de hacer converger los esfuerzos. No podemos diseñar el camino por la tierra que lo forma, pues lo que hace al camino es ser recorrido. Psicológicamente hablando, no hay camino sin caminante ni caminante sin camino: todo es camino cuando nos lleva a la verdad, nada lo es cuando nos hace caminar en círculos o perdernos.

El jeroglífico para Bondad o Bueno, es un triángulo equilátero, o sea, bello, perfecto, equilibrado, uno de los símbolos, en casi todas las culturas, para la divinidad, para el fuego espiritual. Como dice Platón, el Fuego está hecho de triángulos. Con un triángulo y dentro una cruz representan al Rey, aunque este triángulo es isósceles y debe de evocar las tiaras que llevan los gobernantes y sacerdotes. Otro triángulo, lleno e isósceles es Ciudad; dos, Región; y tres, Castro o Fortaleza; un rectángulo con dos no sabemos qué (¿pivotes, o columnas?), la Casa; y el signo Casa con el Menos, «Destrucción».

El concepto Vida es evocado con un jeroglífico muy semejante al Ankh egipcio, solo que en una de sus formas más primitivas, humanizado, con piernas. Tierra es un horizonte quebrado o una especie de camino con desviaciones en 90 grados, muy ajustadas al laberinto de la vida, a lo que los egipcios llamaban «ángulos de Apap», la serpiente de la materia primordial y de los eclipses.

El jeroglífico de Cielo parece un cuenco transparente con agua, y muy semejante en su forma al egipcio NEB,  Señor.

El cayado, símbolo de poder civil y religioso

en la Antigüedad, el de los «pastores de hombres», y luego convertido en báculo de sacerdote romano o de obispo cristiano, es representado del mismo modo que en el Neolítico. Este jeroglífico, CAYADO, junto a otro, una concavidad, la mitad inferior de una circunferencia, hacen el de OCCIDENTE, y no podemos olvidar que el dios-báculo por excelencia (el báculo llamado UAS), Anubis, es el Rey de Occidente, guía en las sombras hasta llegar a la Luz.

Hay otro muy enigmático. Parece la

Para expresar el Todo, los hititas diseñan una puerta de un templo, como si dijeren: «No te podemos decir lo que es, pero si atraviesas esta puerta, que entra en el misterio, lo podrás entender tú mismo».

geometrización del doble hacha en la cima de una montaña, y del que se desconoce el significado, y el de MAL o MALO, que es semejante al inverso de MIL (el número mil), como si fuera una mano ocultando semillas que deben ser sembradas. Recordemos que para Platón, en sus *Etimologías del Crátilo*, el mal es la fuerza u obstrucción que impide el progreso, el libre curso de la evolución.

Los números

Curiosos también los números: 4 son cuatro trazos verticales, como en Egipto, representando los cuatro pilares de la tierra (Geb); 5, tres trazos sobre dos, no al contrario (el triángulo, o fuego, sobre el agua, y no al revés, que es una aberración psicológica. Ver lo que dice al respecto el formidable libro *Por las puertas de oro*); 9 es dispuesto como tres grupos de tres (semejante a otro jeroglífico hitita misterioso, el TAN, que parece un juego geométrico con 9 casillas dispuestas de este modo e interligadas); pero en el número 8 no se hacen grupos, van todos los trazos en sucesión. El número 12 es una especie de rectángulo horizontal (o sea, el número hitita 10) sobre dos trazos verticales, formando una especie de puerta, que es, recordemos, el símbolo de Totalidad. Muy apropiado, pues los 12 signos del zodiaco eran la encarnación de todos los poderes creadores en la Naturaleza. La palabra Estela, siempre con un valor religioso o sagrado, es el jeroglífico Construcción o Piedra más Cincel; y el que indica Pastor (que insisto, debe ser «de hombres») es el mismo ideograma hindú llamado Lazo de Shiva o Pasha, y del que H.P.Blavatsky dice:

«De ahí que el lazo cruciforme, o pasha, en

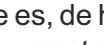
Curiosos son también los números: 4 se representa con cuatro trazos verticales, como en Egipto, representando los cuatro pilares de la tierra (Geb).

manos de Shiva, (...) como emblema de “puerta, entrada, boca, lugar de salida”, significa “la puerta estrecha” que conduce al reino de los Cielos, mucho más que el “sitio de nacimiento” en sentido fisiológico. Es una Cruz en un Círculo y Cruz Ansata, verdaderamente; pero es una cruz sobre la cual tienen que ser sacrificadas todas las pasiones humanas, antes de que el Yogui pase por la “puerta estrecha”, el círculo estrecho que se convierte en uno infinito, tan pronto como el Hombre Interno ha pasado el umbral”.

El jeroglífico AURIGA no aparece sobre un Carro, tan importante en el aparato militar hitita, sino que se le representa con la mano sujetando las riendas, pues auriga solo es el que puede dominar el ímpetu de los caballos, no basta ir en pie subido sobre el Carro.

El jeroglífico TRUENO, asociado a uno de sus dioses principales, Teshup, es una especie de doble W, y morfológicamente casi igual a SEÑOR, una especie de tridente sin asa, o de letra Shin hebrea (más semejante aún la fenicia), la letra 21 y cuyo valor numérico es 300, y el significado, precisamente «afilado», «cortante». Mi imaginación, muy calenturienta a veces, no puede dejar de ver en este glifo el movimiento mismo del rayo, que dice nuestra ciencia que baja y sube varias veces del cielo a la tierra, como un diente de sierra, el mismo grafo de la letra Shin. El jeroglífico FUERZA es evidentemente una estilización del Trueno con dos líneas laterales de las que ni sé ni imagino el significado, aunque el RESPLANDOR del rayo es diseñado de modo semejante.

El jeroglífico de Mujer y Madre es un huevo, tal y como el de la Diosa Madre, la diosa Isis en Egipto, como Señora de la Vida, que emerge siempre desde lo invisible a lo visible.

Hay otro jeroglífico hitita que nos llama la atención, y al que aún no se le ha encontrado ningún significado. Es idéntico al egipcio , el Aa 13 de la Gramática de Gardiner,  significa «lado», «costado», «costilla» (que es, de hecho, lo que representa la imagen), «contraparte», «mitad» y «amado(a)». Un jeroglífico muy curioso, pues da la llave del mito de creación de Adán y Eva. Eva es la contraparte, la mitad anímica, la amada y la costilla de Adán, y surge del costado del primer ser humano, en la versión bíblica.

El hitita y el luvita van poco a poco desvelando sus secretos, los aparentes y más superficiales, asociados a la interpretación literal de su lengua escrita cuneiforme y pictográfica. Pero, más allá de este primer velo, como en los jeroglíficos egipcios, ¡cuántos significados esperan!





La pedagogía a través de las marionetas

La marionetista argentino-española Irene Melfi Svetko, autora del libro Títeres y marionetas, origen, simbolismo e historia, nos descubre el origen misterioso de este arte milenario que permite desarrollar la reflexión, la imaginación y la intuición.

«La belleza es un resplandor que atrae hacia sí al espíritu humano» (Marsilio Ficino, 1433-1499).

El arte es una manifestación de la belleza, y si –como dice Platón– la belleza es reflejo del arquetipo o Idea de lo Bello, el arte de la marioneta reúne en sí la belleza de la imagen, del texto, de la música y la armonía del conjunto del espectáculo. Irene Melfi afirma que contiene un profundo mensaje que habla más a la intuición que a la razón del espectador.

El títere y la marioneta pueden parecer exagerados en su estética y moverse con una violencia casi calculada, pero hacen pensar. Su actuación se convierte en un espejo que enfrenta al espectador con lo mejor y lo peor de sí mismo.

Historia de las marionetas

En Antinoé, ciudad construida junto al Nilo por el emperador Adriano, se encontró una cabina montada sobre una barca plana de madera. Dos puertas de marfil se abren para revelar una escena en el interior. Aún se pueden ver restos de las cuerdas que servían para mover figurillas articuladas de marfil. Este teatro estaba destinado a representar un rito mágico-religioso.

También Herodoto, en el siglo V a.C.,

El títere y la marioneta pueden parecer exagerados en su estética y moverse con una violencia casi calculada, pero hacen pensar. Su actuación se convierte en un espejo que enfrenta al espectador con lo mejor y lo peor de sí mismo.

menciona figurillas articuladas movidas por alambres. Describe, por ejemplo, una figura de la fecundidad, llevada en procesión por los egipcios en honor a Osiris.

Aristóteles nos ha dejado una descripción de los títeres:

«El soberano dueño del universo no tiene necesidad de numerosos ministros (...) Le basta un acto de su voluntad: de la misma manera, esos que manejan los títeres no tienen más que tirar de un hilo para poner en movimiento la cabeza o la mano de esos pequeños seres...».

En la antigua mitología hindú, Adi-Nat, la primera marioneta, sale de la boca de Brahma, el Creador. No se puede pedir un origen más noble para los inicios de este arte. Incluso, algunos historiadores afirman que el teatro de muñecos es más antiguo que el teatro humano, pues hubo algunos momentos en los que el teatro de actores estuvo prohibido y se consideraba un presagio de muerte. Este tabú no incluía al teatro de muñecos, por lo que este era el medio por el cual se representaban los Misterios. Los primeros teatros de muñecos se inspiraban en los poemas épicos sánscritos del Mahabharata y el Ramayana.

En Estados Unidos, los títeres fueron utilizados desde hace más de mil años por los indios hopi, en el noroeste de Arizona. Estos indios eran muy hábiles en tallar y pintar muñecos, a los que vestían con telas de colores brillantes y adornaban con plumas. Utilizaban los títeres en sus ritos, representaban leyendas y hacían ceremonias de ofrenda a los dioses o fuerzas de la Naturaleza.

Enrique Vesely, un importante escritor checo dedicado al estudio de los títeres, dice sobre el origen de las marionetas:

«La cuna del teatro de muñecos fue la India y, desde allí, se divulgó por el mundo. De la India, pasaron a Persia, de allí a Arabia, y de Arabia, los gitanos los llevaron a Europa atravesando Grecia e Italia».

Johann Wolfgang von Goethe instaló un pequeño teatro en los jardines del palacio Belvedere, en Weimar. Sentía gran admiración por el teatro de títeres. Para escribir su famoso *Fausto*, se inspiró en una representación de títeres que había visto en Frankfurt en su niñez.

En Estados Unidos, los títeres fueron utilizados desde hace más de mil años por los indios hopi. Estos indios eran muy hábiles en tallar y pintar muñecos, a los que vestían con telas de colores brillantes y adornaban con plumas.

Cuando Bohemia estaba bajo la dominación de los Habsburgos, Matej Kopecky se sirvió de los títeres para despertar la conciencia de su pueblo. Hacía representaciones en checo, lengua que apenas entendían los opresores de su patria. Mostraba episodios de años felices, cuando Bohemia era libre y tenía sus reyes.

A mediados del siglo XVI, en Europa se comienzan a escribir y a componer obras para teatro de marionetas. Mientras los títeres se dejan para el pueblo, otra clase de títeres se realiza para la nobleza: las marionetas de hilos.

Cuando Jean Bapstiste Lully (1632-1687) introdujo la ópera en Francia, bajo el reinado de

Luis XIV, el arte de las marionetas no tardó en imponerse. En el siglo XVIII seguía en su apogeo, y varios personajes importantes de la nobleza tenían su teatro privado.

En 1716, el príncipe Nikolaus Esterházy de Hungría decidió construir un teatro de marionetas en su residencia del palacio Eszterháza, que ya contaba con una pequeña ópera. Joseph Haydn, que estuvo tres décadas al servicio de la familia Esterházy, escribió siete óperas para marionetas. En 1994, tras una gran reconstrucción, Christine Hierzer reabrió aquel pequeño teatro de ópera con el Teatro de Marionetas de Hilos del Castillo de Schönbrunn. En la actualidad, presentan las óperas de W. A. Mozart: *Don Giovanni*, *La flauta mágica*, *El rapto en el serrallo*, etc.

Las marionetas del doctor Podrecca, de Italia, fueron consideradas como las más artísticas y técnicamente perfectas, como lo demuestran las opiniones de ilustres personalidades: Bernard Shaw, Gabriel d'Annunzio, Eleonora Duse, H. G. Wells, Arturo Toscanini, Santiago Rusiñol etc.

A finales del siglo XX y principios del XXI, sigue siendo un arte con un amplio repertorio que puede promover la educación en valores, tanto para escolares como para público adulto.

La flauta mágica, de Mozart supone una adaptación con las más bellas arias y fragmentos musicales de esta ópera. La obra está marcada por infinidad de elementos simbólicos, tres bemoles en la armadura, tres niños que guían el camino, tres damas de la Reina de la Noche, tres puertas, las pruebas de silencio.

Valor didáctico de las marionetas

Un buen ejemplo del valor artístico y pedagógico que pueden adquirir los espectáculos de marionetas es la experiencia práctica de la marionetista Irene Melfi. Desde los primeros años de su vida, tuvo la posibilidad de participar en diferentes manifestaciones artísticas. Su propia formación le permitió apreciar el valor del arte en la educación y la llevó, con el correr de los años, a terminar la carrera de Bellas Artes, licenciándose en la especialidad de escultura, siendo su profesor el escultor y arquitecto italiano José Gerbino. También fueron de gran importancia para su formación docente las enseñanzas recibidas en la carrera de Pedagogía del Arte de la pedagoga argentina Nilda de Echen.

En 1968 creó su primer espectáculo con sus primeras marionetas, que eran esculturas articuladas de un metro de alto, movidas con hilos desde arriba. El espectáculo de marionetas reunía todas las artes que amaba: escultura, pintura, teatro, pedagogía, literatura y música.

Irene Melfi siempre ha motivado a los niños



y niñas a expresarse después de las representaciones sobre lo que más les ha impresionado de las funciones de marionetas. Así, una niña de ocho años escribía: «*Cuando veo marionetas, pasa por mi corazón como un hilito de oro*».

Desde su comienzo, conquistó de inmediato los corazones y la imaginación del público, primero en América Latina, y después, en Europa. En 1980, cautivada por la magia de la ciudad de la Alhambra, se instaló definitivamente en Granada (España). La llegada de *Las Marionetas de Irene* supuso el acceso a un espectáculo totalmente dedicado al arte de las marionetas de hilos, lo que unido a la capacidad de trabajo de su equipo y al aspecto pedagógico que proponían por ofrecer obras destinadas a la formación interior del espectador, atrajo poderosamente el interés del público.



Un repertorio pedagógico

«Educar no es dar carrera para la vida, sino templar el alma para las dificultades de la vida» (Pitágoras, 570 a.C.-495 a.C.).

Irene Melfi escribe y adapta los libretos para sus representaciones, y los temas que se representan impactan al espectador, sea niño o adulto. En realidad, ese es su propósito. Varios son los asuntos que se ponen en escena en su repertorio.

En la difusión del amor por la música, varias obras nos llaman la atención: *Mozart: un niño prodigio*, basada en la vida del genio de Salzburgo, en la que se invita al público a participar ensayando un coro con la *Pequeña Serenata*; *Pedro y el lobo*, con música de Prokofiev, con la que los niños se acercan al mundo de los sonidos; *El carnaval de los animales*, la fantasía zoológica escrita por C. Saint Saens; *El pájaro de fuego*, basada en el ballet de Igor Stravinski, que muestra cómo el protagonista podrá superarse a sí mismo con la ayuda del ave fénix; *Cascanueces*, con el cuento de Hoffmann y la genial música de

Tchaikovsky, donde se resalta la generosidad de María.

Mención especial merece *La flauta mágica*, de Mozart, que supone una adaptación del libreto de E. Shikaneder, con las más bellas arias y fragmentos musicales de esta ópera. La obra está marcada por infinidad de elementos simbólicos, tres bemoles en la armadura, tres niños que guían el camino, tres damas de la Reina de la Noche, tres puertas, las pruebas de silencio. En este montaje, se muestran veladamente muchos aspectos de la masonería, orden a la que Shikaneder y Mozart pertenecían.

Dentro de una filosofía de vida natural y ecológica, el espectáculo ha sido ideado para desarrollar en su público un profundo amor a la naturaleza, educándolo en valores naturales, sencillos pero valiosos, en una serie de obras, como por ejemplo: *El agua: un tesoro sin igual*, donde una princesa ha sido hechizada y será salvada con una gota de agua que el valiente protagonista conquista; *El fantasma del calentamiento*, donde el protagonista recibe de un anciano árbol el consejo de que tome conciencia de lo que está pasando; *La magia del reciclar*, representación en la que el fantasma del olvido hace olvidar su deber a Flipy, y gracias al Mago del Reciclaje toma conciencia de su responsabilidad; *La magia de la solidaridad*, que muestra el amor, la generosidad y la buena convivencia por medio de apasionantes aventuras vividas por sus dos protagonistas.

También están presentes los cuentos clásicos de siempre, cargados de simbolismo, con montajes actuales y atrayentes, como *Las aventuras de Pinocho*, *Aladino y la lámpara maravillosa*, *Blancanieves y los siete enanitos*, y *una historia singular, Al-Andalus, unión de tres culturas*.

Las representaciones de marionetas para adultos recogen algunos argumentos que invitan a la reflexión, como *Canción de Navidad*, del escritor inglés Charles Dickens o *Helena, una mujer sin igual*, basada en la vida ejemplar de Helena Blavatsky.

En 2013, coincidiendo con el 2400 aniversario de la Academia de Platón, *Las Marionetas de Irene* celebraron su 45 aniversario. Por este motivo, la compañía se planteó un reto de gran envergadura: el montaje de una obra sin precedentes en la historia de las marionetas: *Vida y enseñanzas de Platón: el mito de la caverna*.

Es obvio que las representaciones de marionetas de hilos y títeres en general pueden convertirse también en instrumentos de transmisión de valores humanos y de concienciación de muchos aspectos de la vida, en un lenguaje que entienden todos los espectadores independientemente de su edad y que reúne en sí mismo varias disciplinas artísticas. Buenas iniciativas como esta merecen ser conocidas.



Ideas irracionales, emociones dolorosas: las claves de Albert Ellis

¿Cuántas veces el pensar de forma errónea nos ha llevado a situaciones indeseables? El pensamiento puede ejercer un gran poder sobre nosotros y, por ello, Albert Ellis ha estudiado y trabajado sobre las consecuencias vitales de nuestros pensamientos. Fue uno de los psicólogos fundadores del cognitivismo y comenzó a desarrollar su terapia en 1962, a la cual denominó «terapia racional emotiva» (TRE).

Sara Ortiz

Su método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y, con ello, sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas, que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados.

Ellis centra su teoría en que «las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos», como decía el filósofo estoico griego Epicteto.

Aquí presentamos a continuación los puntos básicos de la TRE.

Las creencias irracionales

Son los pensamientos que tenemos, pero que no se sustentan en una lógica ni son realistas, es decir, son pensamientos que pasan por nuestra cabeza de forma automática sin que exista un proceso de razonamiento que los cuestione ni los confronte con la realidad. Por eso tienen el apellido de «irracionales».

Ellis enumeró una serie de creencias irracionales y las agrupó en once básicas:

1. «Necesito amor y aprobación de cuantos me rodean» o «tengo que ser amado y tener la aprobación de todas las personas importantes que me rodean».

Ellis centra su teoría en que «las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos», como decía el filósofo estoico griego Epicteto.

2. «Para ser valioso, debo conseguir todo lo que me propongo» o «si soy una persona valiosa, tengo que ser siempre competente, suficiente y capaz para conseguir todo lo que me propongo».

3. «Los malos deben ser castigados por sus malas acciones».

4. «Es horrible y catastrófico que las cosas no salgan, no sean o no vayan como yo deseo o quiero».

5. «Las desgracias humanas se originan por causas externas y no puedo hacer nada o casi nada para evitar o controlar la pena y el sufrimiento que me producen».

6. «Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor».

7. «Es más fácil evitar que enfrentarse a las responsabilidades y los problemas de la vida».

8. «Hay que tener a alguien más fuerte en quien confiar».

9. «Mi pasado es determinante de mi presente y de mi futuro».

10. «Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás».

11. «Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla».

Más tarde, estas ideas irracionales las agrupó en tres básicas en función del objeto sobre el que recaen:

El modelo A - B - C

Desde la terapia racional, se postula que no es la situación ni la adversidad la que está provocando directamente tu malestar emocional,

sino que somos nosotros mismos, con nuestras creencias y pensamientos, los que nos autogeneramos el sufrimiento.

En este sentido, el modelo A-B-C enseña al paciente a poner en orden todos estos conceptos y a ver claramente la relación entre pensamientos y emociones.

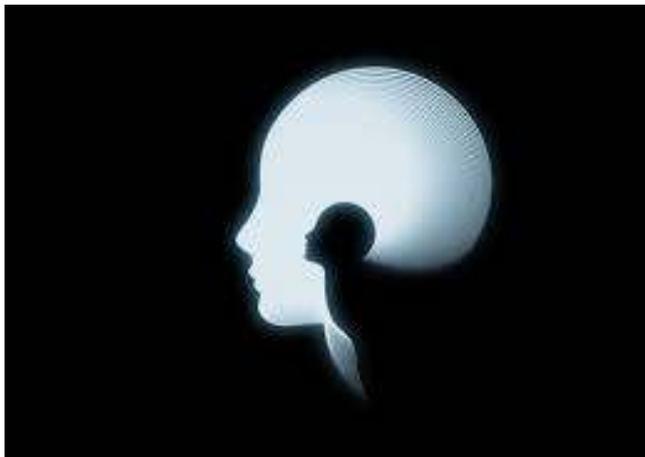
Si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales, seremos capaces de generar nuevos estados emocionales menos dolorosos y más acordes con la realidad

El A sería la situación activadora, la adversidad o el problema. El B serían nuestros pensamientos y creencias, y el C serían las consecuencias de esos pensamientos, es decir, cómo estamos a nivel emocional y cómo nos comportamos.

No son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A quien genera C, sino B.

Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales, seremos capaces de generar nuevos estados emocionales menos dolorosos y más acordes con la realidad; por tanto, más racionales y realistas.

Si mis B son racionales, mis C serán sanas y normales, pero si mis B son irracionales, mis C serán muy desagradables y negativas.



La aceptación incondicional de uno mismo

Ellis nos enseña que todos los seres humanos tenemos el mismo valor, independientemente de lo que poseamos o de nuestras características externas.

Lo externo es cambiante e incluso perecedero. Lo que tenemos hoy, puede no estar mañana y no por ello habremos perdido nuestro valor como personas, que es intrínseco a nosotros desde el momento en el que vimos la luz por primera vez.

Si interiorizamos esta idea, que es la

realidad, nos sentiremos mucho más libres y nos querremos a nosotros mismos sin condiciones, sin tener que ser guapos, ni exitosos, ni tener mucho dinero... porque eso no determina nuestro valor. Lo más importante es nuestra capacidad de amar la vida y a los demás.

La aceptación incondicional de los demás

Para ser felices y estar a gusto con los demás, también debemos practicar la aceptación incondicional de los demás, que trata de aceptar al otro sea como sea: sea guapo o feo, sea blanco o negro, sea listo o no lo sea, tenga dinero o no lo tenga.

Todo el mundo puede aportarnos cosas maravillosas, independientemente de sus características externas que, como ya se ha dicho, no son importantes.

Además, para liberarnos y no angustiarnos, es muy importante aceptar a las personas de nuestro círculo con sus defectos y virtudes, y no intentar cambiarlos ni enfrascarnos en discusiones infinitas con ellos. No conseguiremos cambiarlos fácilmente. La clave está en aceptar y valorar las virtudes que tiene, porque todo el mundo tiene.

La tolerancia a la frustración

Una de las claves de la salud emocional es practicar la tolerancia a la frustración, es decir, aceptar que el mundo no gira en la dirección que tú quieres ni que las cosas siempre saldrán como a ti te gustaría.

Esta es una realidad que mucha gente se

Ellis nos enseña que todos los seres humanos tenemos el mismo valor, independientemente de lo que poseamos o de nuestras características externas.

niega a aceptar. Piensan en términos de «debería»: «*El mundo debería ser como yo quiero*», y cuando esto no se ve cumplido, se ponen ansiosos o se deprimen.

La tolerancia trata de que aceptemos que las cosas a veces nos serán favorables y a veces no y que debemos tolerar estas incomodidades.

Las imágenes racionales-emotivas

Una de las técnicas de las que se sirve la TRE para desactivar las creencias irracionales son las visualizaciones. Ayudan a practicar hábitos de pensamiento racional y facilitar las emociones sanas.

Se trata de que el paciente imagine una situación que teme de la manera más nítida posible, sintiendo todas las emociones que se derivan de ella. Posteriormente, se insta a la

persona a que cambie sus sentimientos exagerados por sentimientos apropiados.

Por ejemplo, cambiar el pánico por el desagrado, la depresión por tristeza... Nos podemos prescribir nuestras propias emociones si nos esforzamos en cambiar nuestra manera de ver las cosas.

Deberíamos evitar el tremendismo. Surge cuando la persona piensa que lo que le está ocurriendo es algo terrible, más que dramático, y

Se ha demostrado que el ser humano tiene la capacidad de soportar casi cualquier golpe psicológico; por lo tanto, la creencia racional sería: «Esto que me ocurre es muy incómodo y desagradable, pero por supuesto que puedo soportarlo».

que no lo puede soportar. Se exagera en exceso lo negativo de una situación.

Es una idea falsa que aún nos pone más ansiosos, porque se ha demostrado que el ser humano tiene la capacidad de soportar casi cualquier golpe psicológico; por lo tanto, la creencia racional sería: *«Esto que me ocurre es muy incómodo y desagradable, pero por supuesto que puedo soportarlo».*

Opciones racionales

He aquí alguna de las alternativas a nuestras creencias irracionales, que pretenden ser posibles para todas las personas:

Cuando experimentes una emoción dolorosa, debes reconocer que eres el creador de dicha emoción, y que como la originas, también puedes erradicarla. Cuando observes de forma objetiva tus emociones dolorosas, descubre los pensamientos y frases ilógicas que están asociados con esa emoción. Y cuando seas capaz de cambiar tus propias verbalizaciones de forma radical, podrás transformar las emociones autodestructivas.

Concéntrate en disfrutar más del proceso de actuar que del resultado. Debes cuestionarte con frecuencia si estás luchando para alcanzar un objetivo propio o para agradar a otros. Debes aceptar la necesidad de practicar y practicar las cosas antes de conseguir el éxito. Te debes forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que temes fracasar, aceptando el hecho de que los seres humanos no somos perfectos.

No debes criticar o culpar a los otros por sus fallos, sino comprender que estos son cometidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional. Cuando alguien te culpabilice de algo, deberás preguntarte si realmente lo hiciste mal, y si es así, intentar mejorar tu conducta, pero si no lo has hecho, comprender que su crítica es su problema, por algún tipo de defensa o perturbación. Deberás intentar comprender que

tus propios errores así como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.

Te tienes que dar cuenta de que los miedos no nos ayudan a evitar los peligros, más bien todo lo contrario. Debes comprender que la mayoría de los miedos tienen en su origen el miedo a lo que los demás piensen de mí. Deberás, de vez en cuando, hacer las cosas que más miedo te dan (como hablar en público, defender tus derechos o mostrar tus puntos de vista con superiores) para demostrarte que no son tan terribles esos miedos.

Deberás esforzarte en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminarlas lo más pronto posible. No deberás imponerte una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo. Un individuo racional acepta la vida con lo que esta conlleva de dificultades; el descansar o evitar los problemas solo sirve para agrandarlos.

Un individuo racional acepta el hecho de que el pasado es importante y sabe de la influencia de este en el presente, pero sabe a la vez que su presente es el pasado del mañana y que, esforzándose en transformarlo, puede conseguir que su mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio. En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberás parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente. En vez de rebelarte con rencor contra todas y la mayoría de las influencias pasadas, debes valorar, cuestionar, desafiar y rebelarte solo con aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales.





La niña Manuela ama a su padre por encima de todas las cosas. Preferiría mil veces la muerte a traicionarle. A su vez, el padre no tiene mayor tormento que no poder ver a su hija cada día. Con esta premisa, Víctor Amela nos narra los últimos años de Tomás Penarrocha, el Groc de Forcall, apodado así por el color de sus cabellos. La Primera Guerra Carlista ha concluido y Tomás regresa a su pueblo; ansía abrazar a su esposa y a sus hijos, pero no puede renunciar a sus ideas ni acatar la Constitución de 1837 promulgada por la reina niña y, con ella, una ley que considera afrancesada y masona. Nombrado por el general Cabrera capitán de las tropas realistas de Forcall, al grito de ¡Viva la religión! ¡Viva el rey Carlos VI!, consigue formar una partida guerrillera que campará por el Maestrazgo, luchando contra los soldados de la regente, los negros –por su uniforme oscuro–, por quienes siente un profundo desprecio.

Defiende las ideas realistas, la tierra y la tradición, el Antiguo Régimen y el mantenimiento de los derechos forales, el púlpito y el catolicismo más conservador, frente a la modernidad y el progreso, la electricidad y el ferrocarril. Solo los curas pueden interpretar las Escrituras, solo los hombres pueden ser reyes, solo valen las buenas costumbres viejas... Y por defenderlas está dispuesto a matar y morir.

Esta vez no hay un enemigo externo, como en las guerras napoleónicas en las que luchó su padre; ahora sus enemigos son sus antiguos amigos de la infancia, familiares más o menos cercanos y sus convecinos. Amela nos narra la lucha fratricida, la violencia largamente reprimida que sale en los momentos convulsos, los odios antiguos y las viejas rencillas por las tierras; la traición y el egoísmo humano. Aquello que somos capaces de hacer en un momento dado bajo la justificación de una bandera, de una causa, de unas ideas. Pero también nos habla de amor a la esposa y a los hijos, de la camaradería, del deseo carnal en las situaciones más extremas, de la ayuda generosa y de la solidaridad.

Todo esto y algún secreto más aparecen en esta novela escrita con ritmo ágil, muy entretenida y amena, que nos deja con ganas de más. Fechada en dos tiempos: al final de la Primera Guerra Carlista, entre 1840 y 1844, el primero; el segundo en 1888; y ubicada en Forcall, Morella y la zona del Maestrazgo.

Víctor Amela nació en Barcelona en 1960, es novelista y periodista. Colabora en *La Vanguardia* con la sección «La Contra» (1998), ejerciendo la crítica televisiva. Participa en programas de radio y televisión. Es autor de las novelas *El catar imperfecte* (2013) y *Amor contra Roma* (2014).

La hija del Capital Groc ha sido galardonada con el Premio Ramón Llull 2016.

Immaculada Marroquín

Cortesía de "El club de lectura El Libro Durmiente"
www.ellibrodurmiendo.org

Despertando sonrisitas

Yolanda Perera López

Gente Que Hace El Bien

Hay muchas acciones y proyectos que lleva a cabo el Grupo de Voluntariado GEA que nos llaman la atención, y nos gustaría traer algunos de ellos a este espacio de buenas obras e iniciativas. Este grupo desarrolla sus actividades en tres áreas: medioambiente, ayuda humanitaria y social e intervención en catástrofes. En esta ocasión hablaremos de un proyecto de carácter social que realizan en Córdoba sus voluntarios, llamado «Despertando Sonrisitas».

Cada domingo, durante dos horas, los niños hospitalizados en el Materno Infantil Reina Sofía disfrutan de juegos, cuentos, clases... y hasta partidos improvisados en los que los padres a duras penas consiguen llevar el ritmo con los goteros.

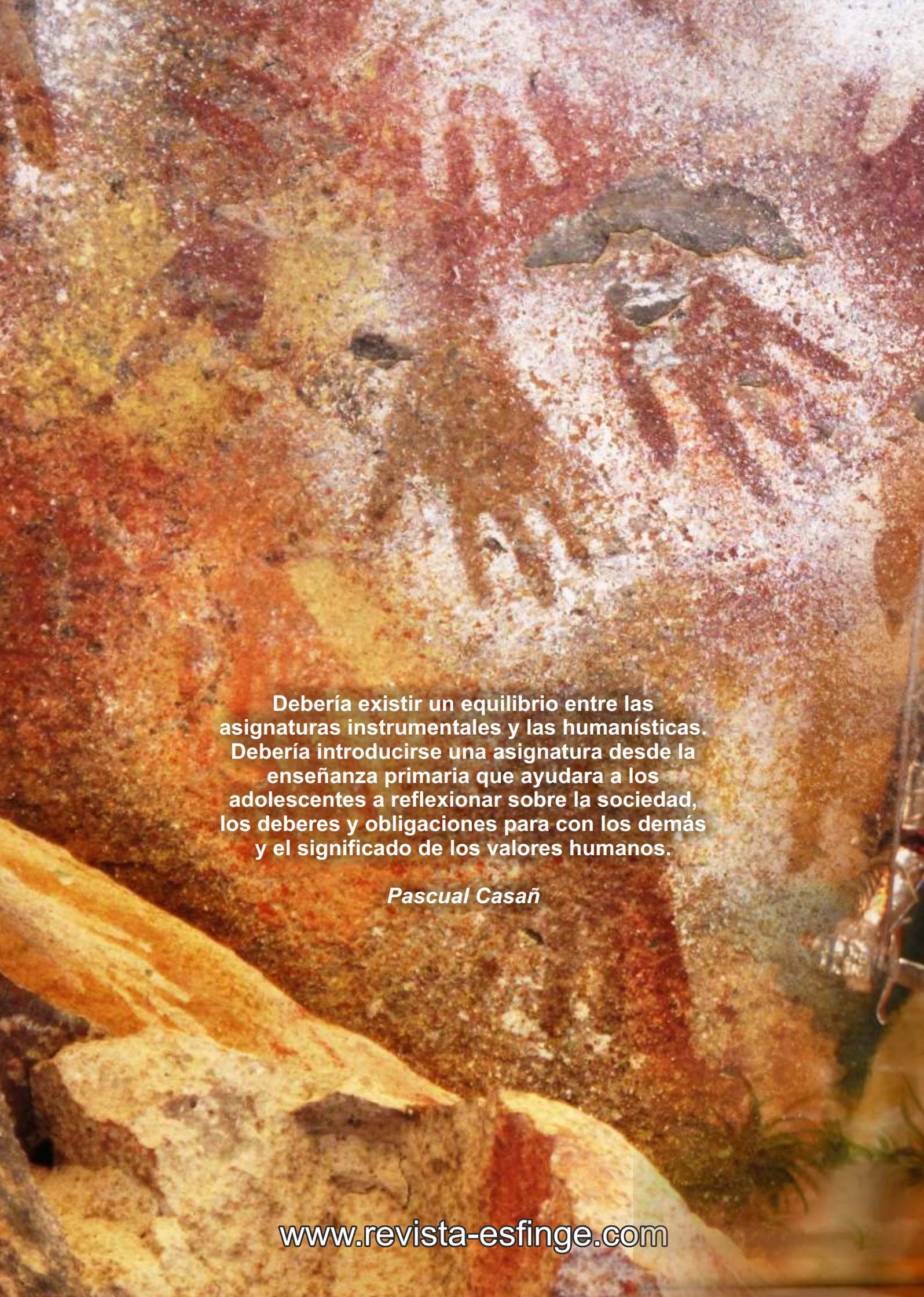
GEA les ofrece diversidad de actividades, dinamismo y alegría... Cosas pequeñas, sencillas pero que logran, como nos dice su responsable Mercedes, que los niños olviden, aunque sea por unos minutos, su condición de enfermos.

Y no es este el único beneficio que les aporta porque, según comentan las enfermeras, cuando han estado activos, duermen mejor.

Encomiable labor la de estos voluntarios que cada semana ceden parte de su tiempo libre para despertar en estos niños una sonrisa, que a buen seguro, permanece en sus caras cuando ya les ha vencido el sueño.

www.geaesp.org / cordoba@geaesp.org





Debería existir un equilibrio entre las asignaturas instrumentales y las humanísticas. Debería introducirse una asignatura desde la enseñanza primaria que ayudara a los adolescentes a reflexionar sobre la sociedad, los deberes y obligaciones para con los demás y el significado de los valores humanos.

Pascual Casañ