Ramón Rodríguez



¿Te atreves a RESPIRAR?

Un mapa del miedo para Tiempos Obsesivos y Convulsos











Delirus

TRamón



Ramón Rodríguez

Tras una brillante trayectoria como ilustrador, infografista y viñetista en diarios como *El Mundo* y *El País*, Ramón Rodríguez revolucionó el entorno audiovisual al introducir la técnica del vídeo ilustrado en España. Este dominio de la narrativa visual da ahora un salto natural hacia la palabra. En este libro, el autor despliega todo el bagaje creativo acumulado en su carrera y, por primera vez, asume el reto de la escritura en una obra total —ilustrada, escrita, maquetada y publicada por el propio autor— que conecta la reflexión profunda con la fuerza de la imagen, el diseño y el humor gráfico, inaugurando un género inédito: el ensayo ilustrado.



des
iales"

Ballena del autoengaño

Submarino del aislamiento

Perla de la intuición

Red del populismo

Botella de la adicción

Sirena del amor romántico

Tesoro de la melancolía

Ventana de la crispación

Kraken del silencio

Cueva del trauma y la culpa

Pobreza

Sima del cortisol

Cachalote del fracaso

Diablo de la somatización

PRECARIEDAD

INSOMNIO

CULPA

DEPRESIÓN

FRACASO

SUICIDIO

APATÍA

SUMISIÓN

ASFIXIA

HAMBRE

SOLEDAD

ESCLAVITUD

Ramón Rodríguez



¿Te atreves a respirar?

Un mapa del miedo para tiempos obsesivos y convulsos

¿Te atreves a respirar? Un mapa del miedo
para tiempos obsesivos y convulsos

© 2026 por Ramón Rodríguez
© 2026, de las ilustraciones: Ramón Rodríguez

Autor: Ramón Rodríguez
Ilustraciones e infografías: Ramón Rodríguez
Diseño de portada y maquetación: Ramón Rodríguez

Primera edición: agosto de 2026

ISBN-13: 978-84-09-90552-2

Depósito legal: VA 460-2026

Publicado por: Editorial Delirus
Tienda web: www.teatrevesarespirar.es
Contacto: teatrevesarespirar@gmail.com
Vídeos: www.youtube.com/@teatrevesarespirar

Cualquier forma de explotación de esta obra, en especial su reproducción, distribución, comunicación pública o transformación, solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Imprime: Cevagraf, SCCL. - www.cevagraf.com

Impreso en la Unión Europea

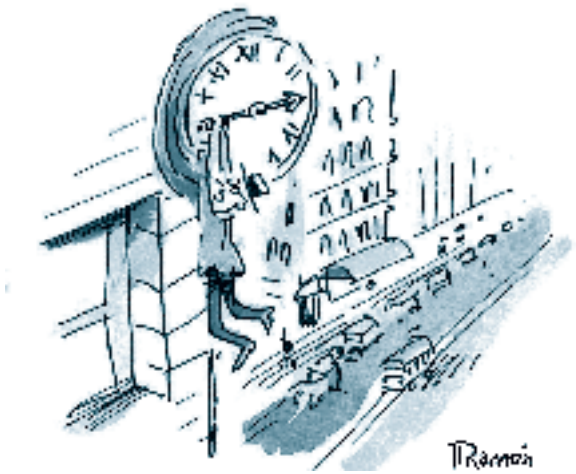
Este libro ha sido impreso en papel certificado FSC®, que garantiza una gestión forestal sostenible y responsable.



Ramón Rodríguez

¿Te atreves a respirar?

Un mapa del miedo para tiempos obsesivos y convulsos



Delirus
EDITORIAL

Para mi madre, Carmen, y mis hermanos
Toña, Julieta, Alfonso y César, en su memoria



Prólogo



Si tienes miedo, cambia de camino.

PROVERBIO INUIT

El miedo te salva; el pánico te mata.

FERNANDO PARRADO

El misterio final es uno mismo. Cuando se ha pesado el sol en una balanza, y medido los pasos de la luna, y trazado el mapa de los siete cielos estrella por estrella, aún queda uno mismo.

OSCAR WILDE

Viajar a lo grande con alguien que no conoces a fondo debería ser tipificado por las aseguradoras como actividad de riesgo. Aquella mujer rusa que pasaba un mes al año recorriendo el sudeste asiático resultó ser poco dada a la aventura. Pronto supe del alcance de mi error. Su inflexibilidad y necesidad imperiosa de control resonaban en mí como viejas trompetas desafinadas: algo tan sencillo como hacer esnórquel ya constituía un serio peligro, igual que visitar de madrugada un baño donde antes se hubiera avistado una sola hormiga. Tomar ferris tampoco era su fuerte: tras soportar una tensión colosal durante los trayectos, la moscovita caía en una misteriosa apatía (con el tiempo descubrí que no ponía un pie a bordo sin meterse antes medio bote de biodramina). «En la vida, lo importante no es adónde vas, sino con quién viajas». Esta es una de esas verdades como templos que yo suelo fijar en mi mente a la tercera, a la cuarta o incluso a la quinta.

Un viaje es como una 'pequeña vida', y ahí estaba yo, en medio de un paraíso, desperdiciándola mientras me devanaba los sesos con temas tan incompatibles con el disfrute como la fobia, la ansiedad y la angustia. El placer es poderoso, sí, pero el miedo mal gestionado lo es aún más: puede cargarse la comunicación, el juego, la risa y hasta el buen sabor de la comida. Por mucho esfuerzo que se haga por empatizar, uno acaba extenuado, vacío de aliento, ante la imposibilidad de armonizar dos visiones tan distintas e incluso opuestas del mundo.

El germen de este libro nació de una necesidad urgente: la de tratar de explicar a esta persona que el miedo no tiene nada de malo, que lo que te machaca la existencia y hace vivir más rígido que un palo es no poder, primero, reconocerlo y, después, aceptarlo. Que, al igual que los celos, la posesividad, la codicia o el narcisismo poco tienen que ver con el 'amor sano', la fobia, la ansiedad o la angustia no guardan una relación directa con el 'miedo sano'. Mientras al amor le reservamos un lugar destacado —al margen de sus deformaciones—, al miedo lo cargamos con todo lo malo que pueda existir en este mundo: el miedo es despreciable, culposo, vergonzoso, cosa de «charis» y debiluchos.

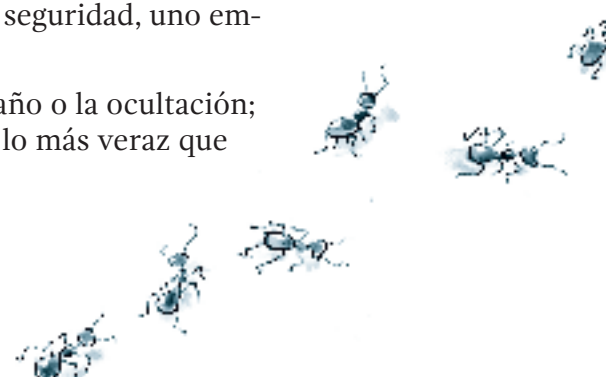
Más allá de este tipo de estigmas y estupideces morales, vayamos por partes, como diría Jack el Destripador (por lo visto, experto en estos temas): una

cosa es la emoción de miedo, que brota sin posibilidad de control, y otra bien distinta es el sentimiento de miedo, sobre el que podemos reflexionar y racionalizar *a posteriori*. La neurociencia actual demuestra que la 'emoción' de miedo y el 'sentimiento' de miedo son procesos distintos que normalmente etiquetamos de forma conjunta. Las emociones son públicas y muy difíciles de ocultar, ya que modifican el equilibrio interno, desde el nivel de hormonas y la frecuencia cardiaca hasta el más minúsculo de nuestros gestos. A su vez, los sentimientos son la experiencia de las emociones: nos permiten ser conscientes y evaluar el efecto que el entorno, el pensamiento o la propia memoria produce en nuestro organismo.

El cuerpo es nuestro único y más valioso espejo, no solo para uno mismo, sino también para los demás. Por eso la emoción de miedo es altamente contagiosa. No hay forma de evitar que se adhiera a la piel y penetre al instante. Tiene lógica que algo tan esencial como el miedo se imponga e impregne cualquier otra clase de emoción o sentimiento y, por ende, el pensamiento. El miedo se propaga a la velocidad de la luz: alguien a tu lado que detecta un peligro atrapa tu atención y activa tu instinto de supervivencia, como un suricato asustado transmite el temor instantáneamente al resto de su clan. Porque las emociones no solo están a nuestro servicio, sino también al de los demás; son un poderoso instrumento de comunicación para todas las especies animales.

Una persona incapaz de entender el lenguaje emocional estaría perdida o sería un peligro en nuestra sociedad. Cualquier jugador de mus o de póquer sabe lo poco que debe fiarse de las palabras y lo mucho de las reacciones emocionales. ¿Por qué? Las emociones son inconscientes; los sentimientos, no. Estos, a diferencia de aquellas, son subjetivos e interpretables. Cuando el sentimiento de miedo es consciente, aceptado y compartido, provoca en el otro compasión y solidaridad. Muy al contrario, el sentimiento negado de miedo (de forma consciente o inconsciente) provoca irritación en dosis altas. Cuando una persona te inunda con su angustia o ansiedad y al mismo tiempo se esfuerza en trasladarte un sentimiento contrario de felicidad o de seguridad, uno empieza a perder la calma y la empatía.

En el sentimiento de miedo cabe la mentira, el autoengaño o la ocultación; sin embargo, en la emoción de miedo, no. Una emoción es lo más veraz que



nuestro ser interior puede interpretar de sí mismo. Las emociones nunca son falsas porque, además de ser nuestras y solo nuestras, no las podemos manipular. Aparentan simpleza, pero tienen una raíz ancestral, sumamente compleja y llena de belleza que nos une al resto de los seres vivos de este planeta. Las emociones no son tramposas ni honestas; simplemente, son.

Todos hemos escuchado alguna vez esa máxima que dice que el mayor problema que uno puede tener es aquel que da por bueno y no quiere ver. Al igual que una adicción solo tiene solución si el adicto reconoce su realidad sin negar la dependencia, el miedo es imposible de abordar o entender si no se admite su existencia. Si se niega u oculta, es probable caer en una huida hacia delante o en una cadena de escapismo que puede llegar a ser también adictiva y automática. Del mismo modo que un alcohólico desea (y muchas veces fuerza) que bebas con él para justificarse, una persona con ansiedad quiere que tú también la sientas. El alcohólico y el ansioso (que, en definitiva, son lo mismo) buscan desesperadamente huir de la soledad que la adicción provoca. Consciente o inconscientemente buscan el control para sentirse acompañados y mantener al otro en su realidad, un lugar en un mar profundo donde ellos a duras penas respiran y en el que una persona equilibrada sabe que no puede permanecer por mucho tiempo. No es una cuestión de malicia: es necesidad.

La ansiedad reinaba en aquel viaje compartido. Daba igual que en aquellas hermosas islas el clima fuera maravilloso; a mí me faltaba el oxígeno. Así que, con afán de —más que nada— propia supervivencia, tuve que bucear en mis angustias, ansiedades y temores para, primero, poder despegarlos de los de mi colega de viaje y, segundo, tratar de explicarle cómo viví y vivo yo los míos, por si eso podía valer de algo. El miedo, algo tan difícil de comprender como intentar atrapar con las manos una trucha escurridiza en un río turbio que baja con fuerza cargado de aceite hirviendo. ¿A quién, una vez superado un miedo, le apetece meter la mano de nuevo en ese río? Aunque esté más tibio y calmado, uno no sabe lo que puede volver a encontrarse. Es en verdad una osadía el solo hecho de intentar explicar algo tan subjetivo, impalpable y enrevesado, pero a la vez una necesidad para cualquiera, hasta para un simple dibujante, como es mi caso. No tengo claro si los ilustradores trabajamos transformando palabras en imágenes



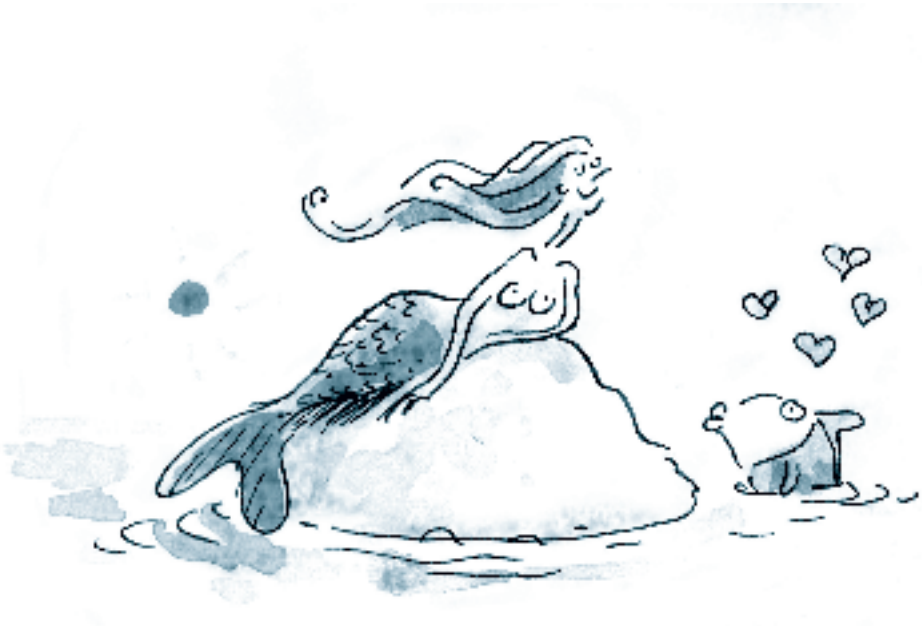


o es al revés. Lo cierto es que intentamos ganarnos la vida con este tipo de 'traducciones'. En cualquier caso, uno utiliza lo poco que sabe para intentar entenderse a sí mismo. Basándome en mis experiencias sobre tan peliagudo y delicado tema, poco a poco fui encajando mis vivencias en una especie de cuento que pudiera ser comprendido primero por mí mismo y después por el resto. Me daba cuenta de que la mayoría de las veces recurría a metáforas visuales, debido al poco arte que tengo con el uso de la palabra. Fue entonces cuando surgieron el 'mar del Cortisol', con sus corrientes invisibles, y el deseado 'monte Delirium', y sus laberintos de sendas negadas hacia el éxito soñado. Conservando en mi mente aquella bombilla encendida, me dediqué durante unos cuantos años a tratar de aprender de los que, en mi humilde opinión, eran y son más sabios. La intención era comprobar si mis imágenes e intuiciones, mis aparentes delirios, encajaban de algún modo con el discurso de los que realmente saben.

Poco a poco, y después de leer mucho, me di cuenta de que en realidad aquel viaje fue una gran oportunidad para revisar mis miedos y mis convicciones. Descubrí que tengo muchas clases de convicciones y que me fío más de las frágiles, menos de las firmes y nada de las inamovibles. Una convicción inamovible es como una pesada piedra que debajo siempre lleva adherido un miedo oculto proporcional a su tamaño. Aquel viaje fue solo la circunstancia que motivó algo que supongo que necesitaba hacer: una mudanza de mí mismo, sacar piedras de las cajas más pesadas, volver a dudar de todo y redibujar el mapa de mis temores, que, en definitiva, condicionan mi vida, y creo que la de todos sin excepción. Todos tenemos miedo. Todos queremos sobrevivir. Todos necesitamos, de vez en cuando, respirar hondo.



Espero de corazón que este cuento o metáfora visual sirva a alguien, al menos para situarse. El deseo y el fin de este libro no son resolver nada. Mi fin sería el de sobrevivir ganándome la vida. Y mi deseo puede ser que, simplemente, a mí me habría encantado que alguien me hubiese contado algo parecido cuando vagaba solo en el fondo de un mar oscuro y frío, a bordo de un triste submarino: una coraza emocional siempre en riesgo de implosión que, por mucho que me esforzara en apretar tornillos y sellar fisuras, hacía aguas por todas partes.



1

Animales



Creo que podría volverme a vivir con los animales. ¡Son tan plácidos y tan sufridos! Me quedo mirándolos días y días sin cansarme. No preguntan, ni se quejan de su condición; no andan despiertos por la noche, ni lloran por sus pecados. Y no me molestan discutiendo sus deberes para con Dios... No hay ninguno descontento, ni ganado por la locura de poseer las cosas. Ninguno se arrodilla ante los otros, ni ante los muertos de su clase que vivieron miles de siglos antes que él. En toda la tierra no hay uno solo que sea desdichado o venerable.

WALT WHITMAN

Lo obvio es todo lo que no ha sido nunca visto hasta que alguien lo expresa con sencillez.

KHALIL GIBRAN

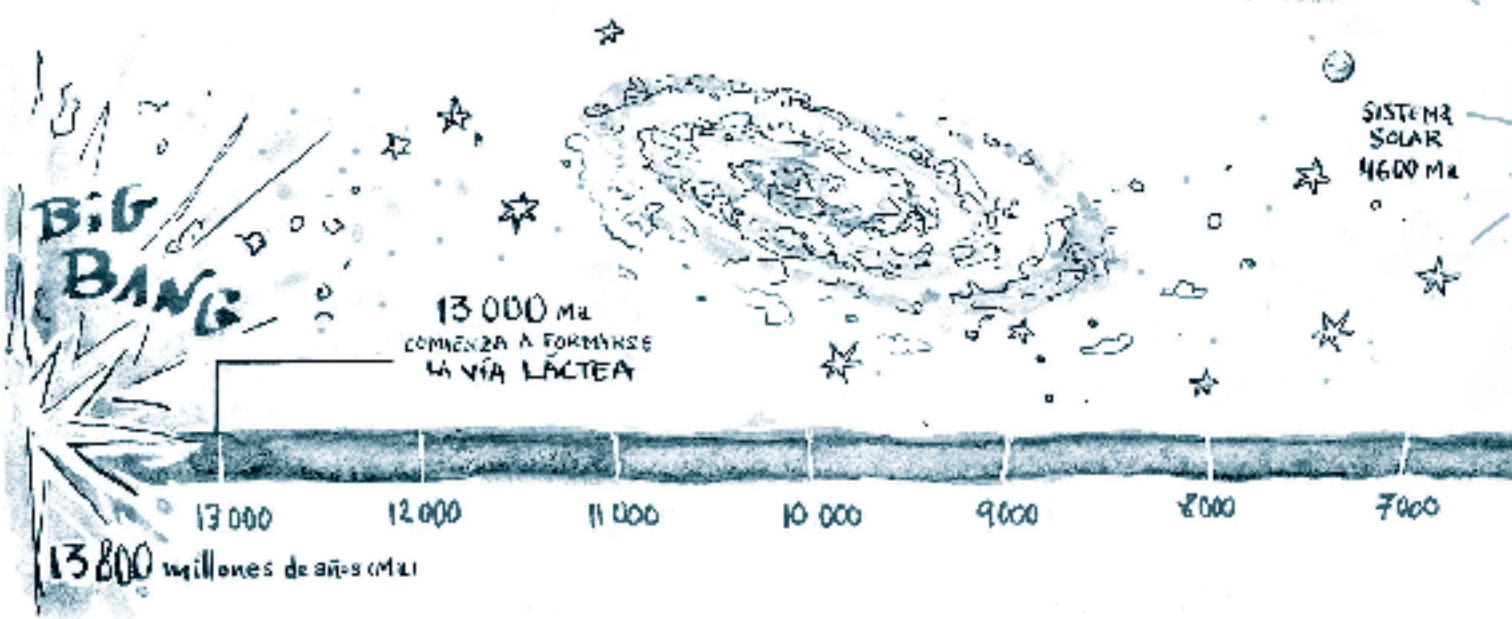
¡El ser humano es maravilloso!, pero para un rato.

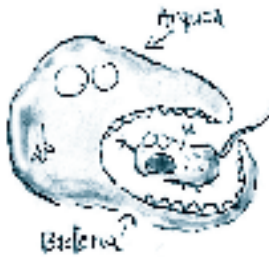
JAVIER CANSADO

¿Qué es lo que nos diferencia de los animales? Esta es una de las preguntas que los humanos llevamos haciéndonos obsesivamente desde hace milenios. La respuesta es sencilla. Nada.

Nada porque, por muy divinos que nos creamos, también somos animales. Es increíble que aún permanezca esta resistencia enfermiza a la hora de reconocernos como tales. ¡Con lo avispados que somos! ¿Será que a los de nuestra especie esto de la realidad no se nos da muy bien?, ¿que en lo que realmente destacamos es en crear metaversos, fronteras, criptomonedas y demás ficciones?

A pesar de que ya han transcurrido casi dos siglos desde la publicación de *El origen de las especies,* todavía continuamos, en la práctica, creyéndonos hechos de otra pasta. Darwin, a través de su trascendental obra, nos informó de que, efectivamente, somos una especie animal más que evolucionó a partir de formas de vida anteriores. El origen de todo bicho viviente tiene los mismos ancestros comunes: la primera bacteria que hace unos 3800 millones de años surgió en este pequeño pedrusco al que llamamos Tierra. Tuvieron que pasar 1800 millones de años más para que una arquea con hambre se tragara una bacteria y ambas llegasen al acuerdo de cooperar para subsistir juntas y, así, formar la primera célula con núcleo o 'eucariota'.

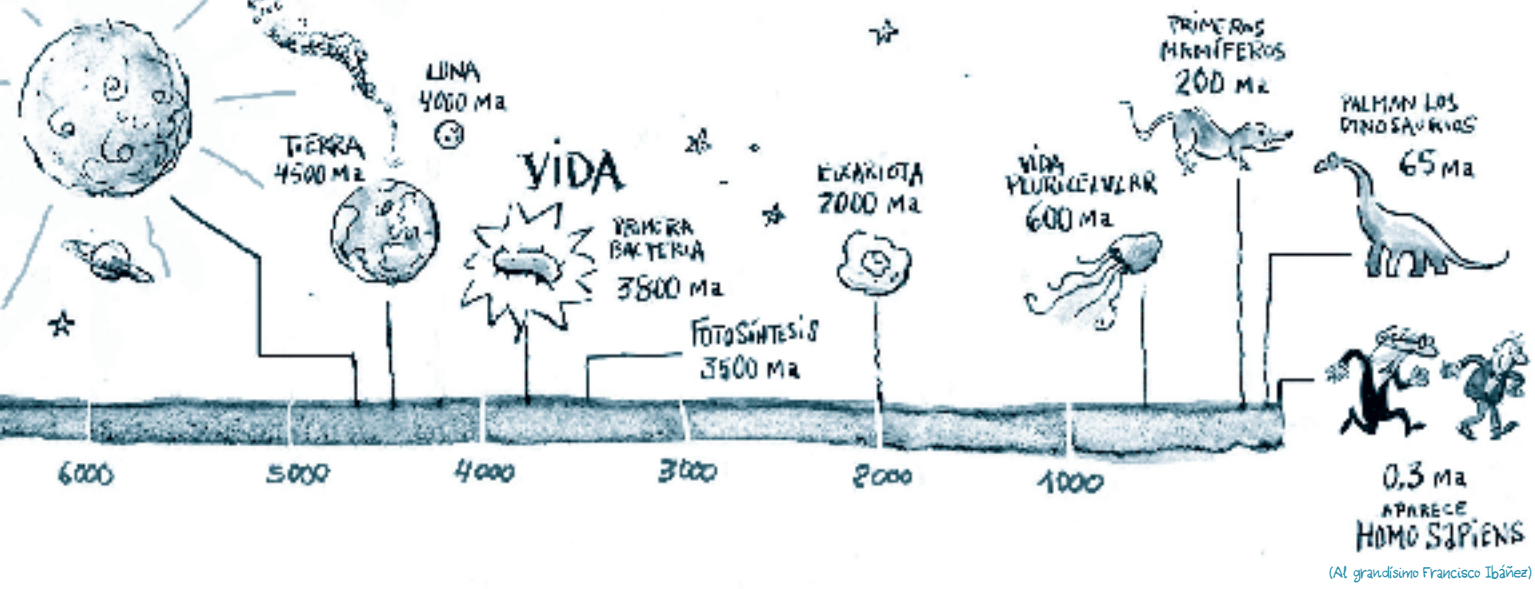




Gracias a la teoría de la endosimbiosis de Lynn Margulis, nuestra visión de la evolución dio un vuelco radical. Respaldada hoy por sólidas pruebas, sostiene que una célula primitiva incorporó a otra bacteria, originando así los orgánulos clave de la célula eucariota: las mitocondrias y los cloroplastos.

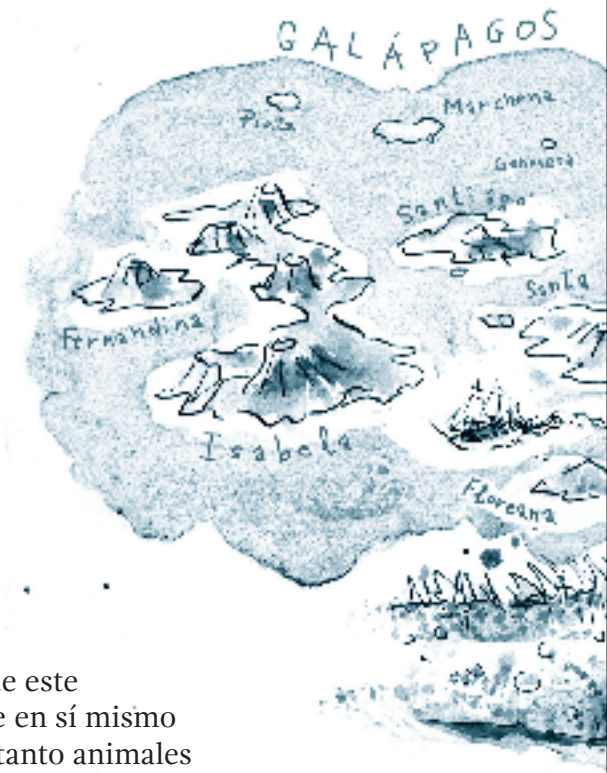
Todos venimos de esa primera célula que tan amorosamente se fundió, de la misma forma que un ser humano crece a partir de una única célula, fruto de la unión del óvulo y el espermatozoide de los progenitores. De ahí parte todo lo que somos: simplemente 37 billones de células más. Por cierto, el 84 % de ellas son glóbulos rojos, responsables de transportar el oxígeno en la sangre: está claro que estamos hechos para respirar. Y además de células con núcleo, portamos en nuestros cuerpos un número similar de bacterias, así que, si nos atenemos al número, somos mitad animal, mitad bacteria. Sí: poniéndonos estupendos podríamos decir que somos bacterias con patas muy pero que muy evolucionadas.

¿Cómo apareció esa primigenia célula viva en la Tierra? Esa sí que es una buena pregunta, de la que, hasta donde alcanza la ciencia, no tenemos aún una completa respuesta. Hay quien defiende que llegó en meteoritos desde el espacio; otros, que se formó en la profundidad de los océanos. Lo que sí sabemos es de dónde venimos y cómo evolucionamos hasta lo que hoy somos, aunque nos falten por descubrir



(Al grandísimo Francisco Ibáñez)

aún muchos detalles de este larguísimo trayecto. Y lo empezamos a conocer gracias a que uno de nosotros tuvo la valentía de estudiar, sin dejarse arrastrar por los prejuicios, al resto de seres vivos con los que compartimos este hogar llamado Tierra. Observó plantas y animales allí donde el ser humano todavía no había alcanzado a trastocar mortalmente el equilibrio natural de la vida, las islas Galápagos, y dedujo con certeza lo que, en milenios de ceguera emocional e intelectual, nadie fue capaz siquiera de vislumbrar. Porque sin los ojos curiosos que Charles Darwin puso en plantas y animales, hoy seríamos unos completos ignorantes acerca de nosotros mismos.



Cuando el naturalista británico formuló su teoría de la evolución por selección natural de las especies, muchos pensadores de su tiempo se preguntaban cómo era posible no haber reparado antes en ella, dada su increíble simpleza. El genio y la profunda humildad son virtudes que no han coincidido en muchas ocasiones entre los miembros de nuestra venerada especie. Desde el primer momento, Darwin intuyó que en aquellas remotas islas volcánicas (las Islas Encantadas, como en el pasado también se las llamaba) había algo realmente esencial y profundo; un misterio desconcertante, incluso para cualquiera que hoy visite el excelentemente preservado archipiélago ecuatoriano: la ausencia de miedo.

Así lo refleja en sus escritos: «La historia natural de este archipiélago llama poderosamente la atención: parece en sí mismo un mundo aparte, pues la mayoría de sus habitantes, tanto animales como vegetales, no se halla en ningún otro lugar [...] Dejaré constancia aquí tan solo, tras una primera impresión formada nada más desembarcar, de que las aves son ajenas al ser humano. Se mostraban tan dóciles y confiadas que ni siquiera comprendían lo que implicaban las piedras que les tirábamos; y sin reparar en nuestra presencia, se nos acercaban tanto que podríamos haber

matado buen número de ellas con un palo»[1].

Ya hace unos años tuve la inmensa suerte de experimentar por mí mismo esa ausencia de miedo. Sortear leones marinos que dormitan en plena vía o en los bancos públicos, caminar con prudencia entre cientos de iguanas intentando diferenciarlas de las rocas para no pisarlas, nadar entre una multitud de tortugas que parecen volar en el agua, retratar a piqueros de patas azules que posan con sus crías a centímetros de las cámaras, observar pingüinos copulando en las rocas como si nadie los mirara tras unas gafas de esnórquel que emergen del agua... Los animales en Galápagos no rehúyen la cercanía, y este comportamiento no para de sorprenderte, pero que una rapaz descienda del cielo con la intención de observarte es algo aún más impactante. Simplemente, no podía creerlo. Debería haber leído antes a Darwin.



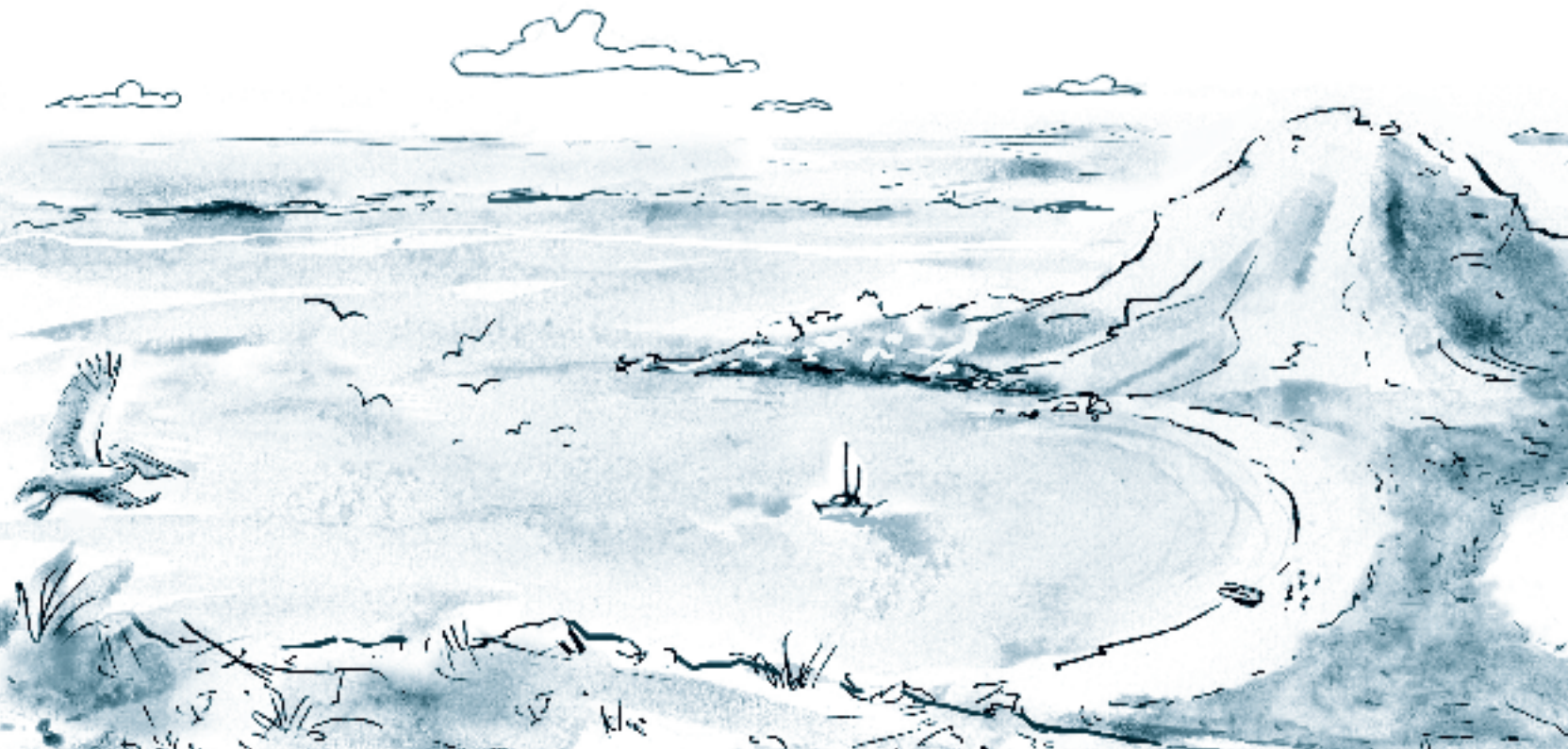
El busardo, o gavilán de las Galápagos, es el mayor depredador del archipiélago, una especie endémica que prospera en subpoblaciones en nueve de sus trece islas grandes, con una comunidad de alrededor de 800 aves que difieren en tamaño y color de isla a isla. En Isabela, Marchena y Pinta tiene un sistema de apareamiento con una sola hembra para múltiples machos, entre dos y ocho, que forman un grupo territorial en el que todos los machos contribuyen a la alimentación de los pichones. En Santiago y Santa Fe, únicamente una proporción muestra poliandria; en Española, ninguna. La segunda reserva marina más grande del planeta, Galápagos, presenta unas características diferentes en cada isla. Muchas especies, aparentemente semejantes, evolucionaron adaptándose a las condiciones particulares de cada territorio. Esto dio pistas a Darwin sobre la idea de que las especies podrían no ser inmutables, lo que desafiaba al creacionismo incuestionable de su época. Finalmente, concluyó que la diversidad de seres vivos se debía a las modifica-

1 Darwin, C. (2009). *El viaje del Beagle* (M. de Fuertes, trad.). Alba Editorial.

ciones acumuladas por la evolución a lo largo de las sucesivas generaciones.

Aquella mañana, mientras seguíamos el rastro que una tortuga marina había dibujado en la arena, divisamos a lo lejos a una rapaz circunvolando en el cielo. Después de que el guía me confirmara que aquel, efectivamente, era el gavilán del que me había hablado días antes, reanudamos la marcha para seguir recorriendo aquella maravillosa playa. Para sorpresa de todos, minutos después el ave descendió repentinamente hasta posarse en unos pequeños árboles cercanos. Extrañados, nos acercamos poco a poco con la intención de no asustarla y que no se alejara volando. Pero el gavilán permaneció allí, impávido, mirándonos con curiosidad, hasta que conseguimos estar a su lado. No era muy grande: leo que con las alas abiertas alcanzan una envergadura de 1,2 metros y rondan el kilo de peso. Eso sí, era absolutamente preciosa.

Después de unos minutos admirando a la rapaz, el resto del grupo retomó el paso. Yo no pude reprimir mi curiosidad, así que, haciéndome un poco el loco, decidí quedarme a solas junto al ave. Agarré una de las ramas que conectaban

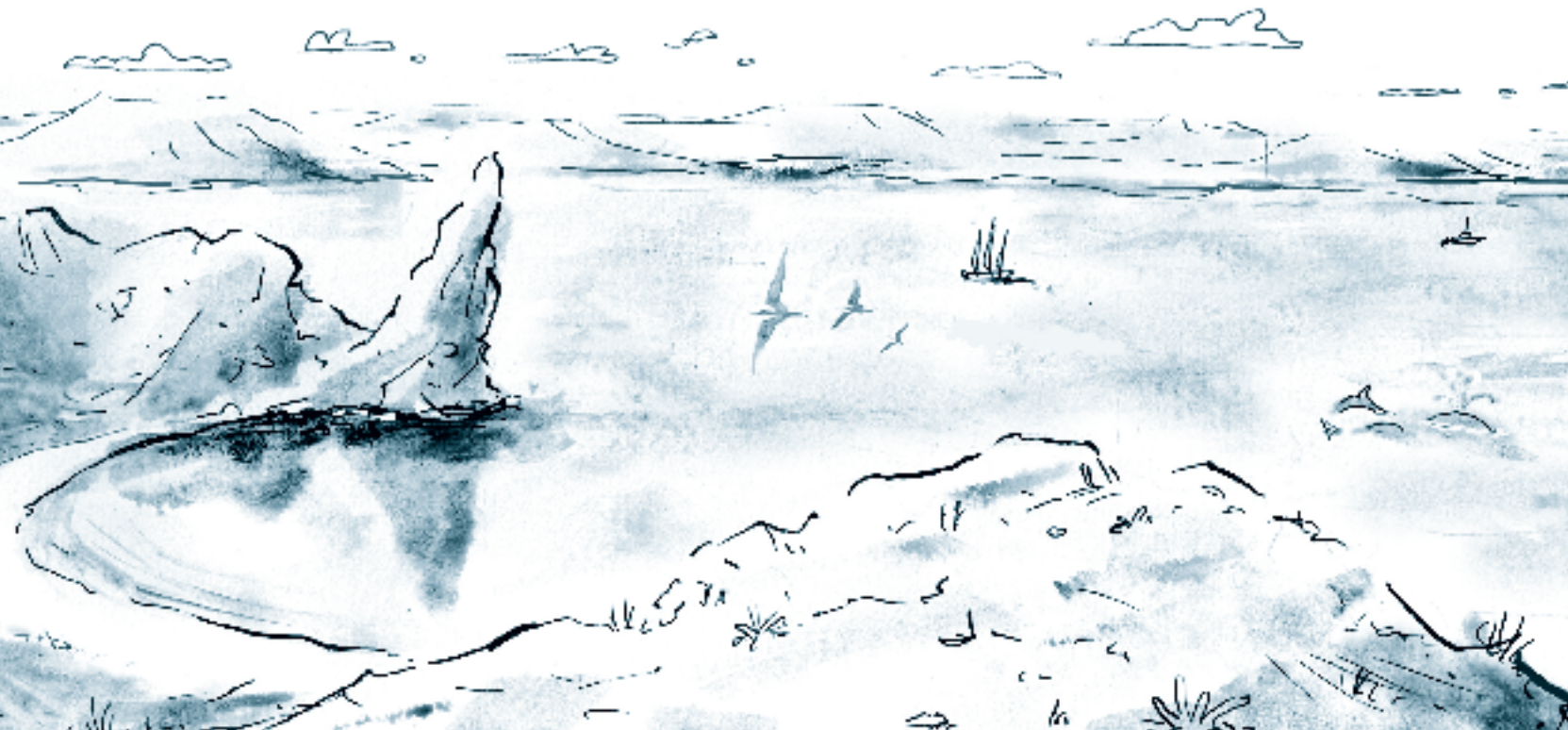




con la principal, en la que el gavilán se posaba orgulloso a poco más de un metro, y la agité suavemente, convencido de que saldría volando, pero... ¡no! Continuó mirándome extrañada, mientras desplegaba sus alas para mantener el equilibrio. No podía creerlo. Insistí otra vez con algo más de brío, y nada. Ahí estaba, frente a mí, con cara de preguntarme qué narices me pasaba. Perplejo, decidí dejarla tranquila y seguir la marcha. Lo cierto es que me sentí extrañamente halagado: a aquel animal le debí de parecer un ser bastante estúpido, pero para nada dañino. Lo recibí como un inmerecido regalo.

En cualquier circunstancia de la vida, el exceso de miedo divide, separa y establece fronteras. El sueño de todo naturalista es encontrar un lugar donde estos límites desaparezcan y poder fundirse con el entorno que le rodea. Darwin lo encontró. Allí pudo estudiar minuciosamente cada detalle, igual que hizo con nosotros aquel gavilán en la playa.

Curiosamente, el considerado como padre de la biología moderna, además





Charles Darwin
(1809-1892)

Hoy sabemos que la evolución no se explica solo por la selección natural de Darwin. A ella hay que sumar la importancia de la selección sexual, que él mismo propuso, y los nuevos conocimientos sobre epigenética, que muestran cómo el entorno puede influir en la herencia y la variabilidad de los seres vivos.

de genio, fue un hombre que padeció profundos miedos. Estos condicionaron su vida hasta el extremo de no querer volver a salir de su querida casa de campo, en Kent (Inglaterra), tras regresar de sus legendarias expediciones. Vértigos, mareos, espasmos y temblores musculares; vómitos, calambres y cólicos; distensión abdominal y gases intestinales; dolores de cabeza, alteraciones de la visión; ampollas por todo el cuero cabelludo y eccema; sensación de muerte inminente y pérdida de la consciencia, desmayos, taquicardia, insomnio... Estos son algunos de los síntomas que el científico registró en las más de cuatrocientas cartas y escritos autobiográficos en que hace referencia a su salud.

El buen hombre (porque es unánime la opinión de que este señor, además de un gran talento, era buena gente) consultó con más de veinte médicos, pero la medicina de su época no logró dar un diagnóstico. Probó todos los tratamientos disponibles, pero, en el mejor de los casos, solo obtuvo una mejora temporal.

Existen muchas hipótesis sobre las enfermedades o dolencias que sufría el prestigioso naturalista: ataques de pánico y agorafobia, trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, alteración de ansiedad generalizada... Fuera lo que fuese, estas provocaron que su obra más importante, *El origen de las especies,* tardara dos décadas en ver la luz, a pesar de estar prácticamente acabada. El miedo a las reacciones de la Iglesia anglicana y... de su esposa, profundamente religiosa, le hizo demorar su publicación hasta el momento en que Alfred Wallace apareció defendiendo ideas similares a las suyas. Por cierto, acabaron siendo amigos de por vida. Wallace cedió el mérito a Darwin, reconociendo que sus ideas estaban mucho más desarrolladas.

Dos siglos antes, la Iglesia católica, empeñada en que el universo entero giraba en torno a la Tierra, acusó a Galileo de hereje. El italiano tuvo que retractarse en juicio sumarísimo para conservar la vida y, finalmente, fue condenado por la Inquisición a arresto domiciliario y silencio de por vida. Paradójicamente, Darwin se 'condenó' voluntariamente a no salir de su casa, pero esto no fue suficiente para evitar que la Iglesia anglicana impidiera cualquier tipo de honores y reconocimiento oficial hasta el día de su muerte.

Lo cierto es que un hombre al que, hoy en día, se consideraría poco competitivo, temeroso y débil, cambió el mundo y al ser humano tal y como se concebían hasta entonces; un genio —a la altura de Copérnico, Galileo, Newton o Einstein— que supo sacar partido de sus debilidades y fortalezas. Él, mejor que nadie, sabía que, por encima de todo, éramos, somos y seremos animales.

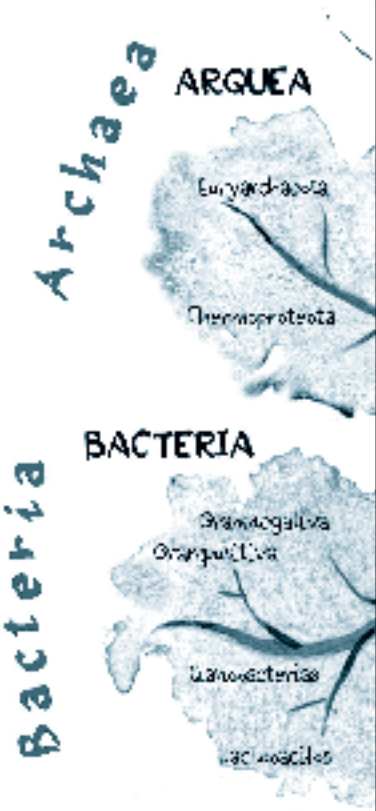


¿Es posible entender la Tierra si creemos que es el Sol el que da vueltas alrededor de ella? ¿Es posible entender al ser humano y sus humanos miedos si consideramos que no somos animales, que somos el centro y que el resto de las criaturas giran a nuestro alrededor? Uno tiende a pensar ingenuamente que aquellos planteamientos, más propios del Medievo, han sido por fin superados, pero, como analizaremos a lo largo de este libro, siguen ahí más que presentes. Para muestra, un botón: «El planeta está al servicio del hombre, no el hombre al servicio del planeta». Esto declaraba, en pleno siglo XXI, la entonces delegada de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Madrid, Ana Botella, cuando en una entrevista se le hacía referencia a la problemática del cambio climático. «¡Planetaaaa..., una de calamares!», ironizaba en la red un agudo forero.

SABIOS

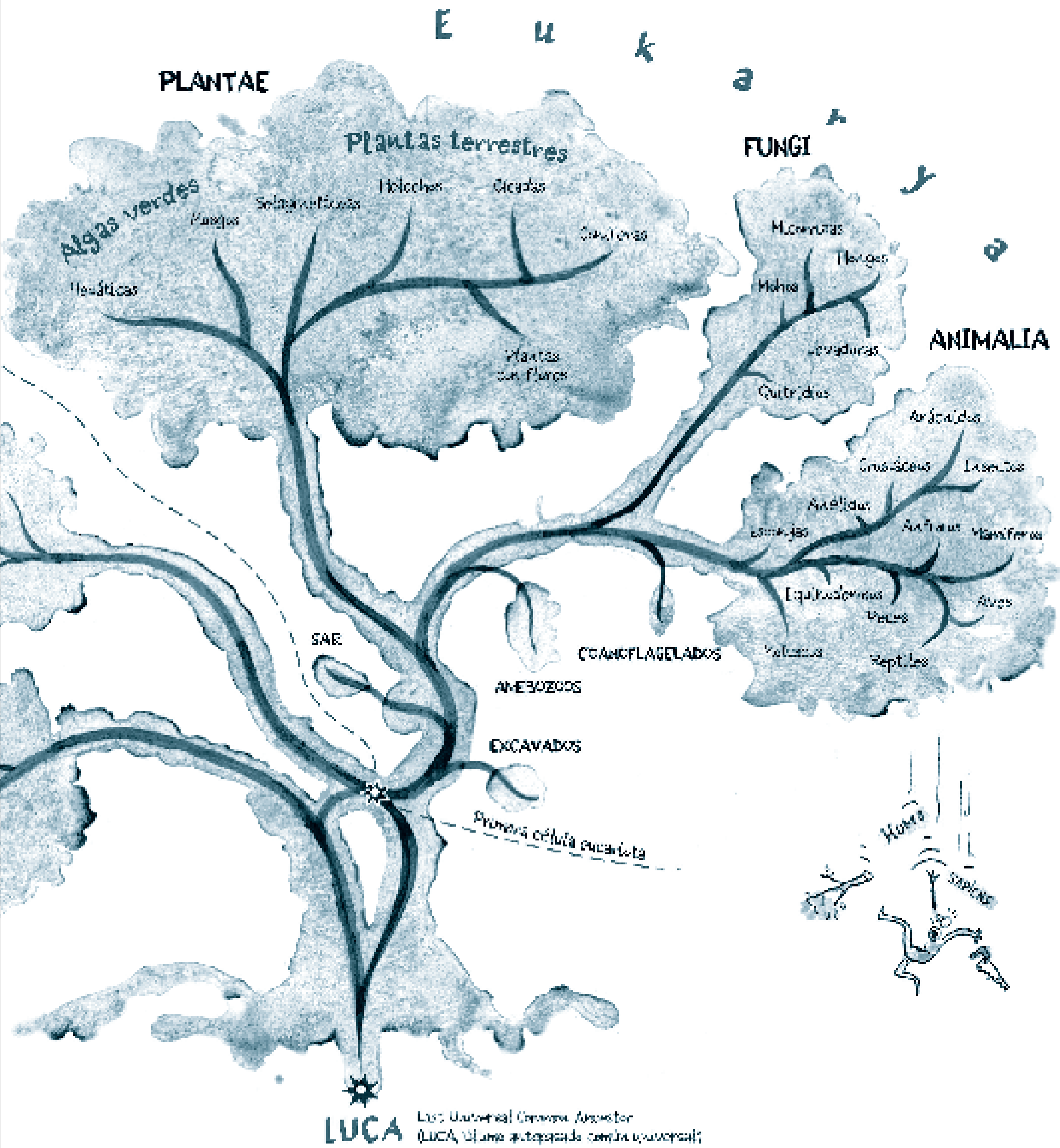
Por extraño que parezca, un siglo antes de que Darwin nos iluminara sobre nuestra naturaleza animal, le otorgamos a nuestra especie un rimbombante título honorífico: *Homo sapiens* ('hombre sabio'). Es decir, antes siquiera de conocer nada sobre el origen de la vida y de nuestra especie, nos clasificamos y calificamos a todos y cada uno de nosotros como 'sabios'. Suena un tanto excesivo, por no decir delirante.

La teoría de la evolución por selección natural es científicamente irrefutable, aunque un sinfín de hombres sabios sigan negándola en este planeta. Que se la siga conociendo como 'teoría' no quiere decir que exista duda alguna sobre ella: es un hecho probado. No hay científico en el mundo que se precie de serlo que dude de su veracidad, y existen cientos de evidencias que la respaldan, pero la más clara nos la brinda el conocimiento actual de la genética. Cuenta Jorge Bolívar en su obra *El huevo de dinosaurio:* «Uno de los hechos que más sostienen la hipótesis de un origen común para toda la vida en la Tierra es la uniformidad del código genético en la naturaleza... Todos los seres vivos, desde la bacteria más humilde al mamífero más enorme, incluidas por supuesto las personas, utilizamos exactamente el mismo código, el mismo lenguaje, dicho de otra manera, para transmitir la herencia»[2]. Esta es la razón por la cual la transgénesis es una técnica viable. Usando ingeniería genética somos capaces de jugar con los genes como si fueran piezas de Lego, a nuestro antojo y conveniencia. Así, podemos extraer un gen de un pescado del Ártico y encajarlo en un tomate, de modo que este aguante mejor las heladas, por ejemplo. Parece una locura, pero, por increíble que parezca, funciona. Las piezas encajarían de igual forma si quisiésemos introducir el gen que da color a las zanahorias en el genoma humano: acabaríamos todos como Julio Iglesias, bien bronceados.



A pesar del cúmulo de evidencias, muchas personas en este planeta ven la teoría evolutiva como una invención que colisiona fron-

2 Bolívar, J. (2019). *El huevo de dinosaurio y otras historias científicas sobre la evolución*. Editorial Guadalmazán.



Eukarya
PLANTAE
Plantas terrestres
Algas verdes
Musgos
Helechos
Cícadas
Plantas con flores
FUNGI
Hongos
Mohos
Levaduras
Quitridios
ANIMALIA
Arácnidos
Crustáceos
Insectos
Anélidos
Esponjas
Anfibios
Mamíferos
Equinodermos
Aves
Peces
Moluscos
Reptiles
COANOFLAGELADOS
SAR
AMEBOZOOS
EXCAVADOS
Primera célula eucariota
Homo
sapiens
LUCA

talmente con sus creencias, una especie de conspiración contra su fe. En realidad, Darwin encontró el espejo más fidedigno en el que la humanidad puede identificarse, por mucho que a algunas personas les produzca un visceral rechazo. No es miedo, sino pánico, lo que experimentan al verse reflejados. Lo desconocido siempre produce miedo; debe ser así, es adaptativo. Pero el pánico se convierte en una pesada ancla que nos inmoviliza si lo que negamos, como individuos y como especie, es lo más profundo de nosotros mismos.



Según una encuesta de Gallup de 2019, el 22 % de la población estadounidense cree que el *Homo sapiens* evolucionó por medio de la selección natural, es decir, al margen de toda intervención divina; el 33 % sostiene que los humanos pudieron evolucionar de formas de vida previas en un proceso de millones de años, pero que fue un dios quien orquestó la fiesta; y el 40 % cree que un dios diseñó la Tierra, a los humanos y a los animales, tal cual los conocemos, en los últimos 10 000 años (es decir, creacionismo clásico basado en la interpretación literal de la Biblia: Dios creó a Adán, después a todos y cada uno de los animales y, por último, a Eva a partir de una costilla de Adán).

En la Europa católica, el peso del creacionismo es bastante menor que en EE. UU. En 2014, el papa Francisco aseguró que «la teoría de la evolución y el Big Bang son reales. Dios no es un mago con una varita mágica; la evolución en la naturaleza no es incompatible con la noción de creación, ya que la evolución requiere de la creación de seres capaces de evolucionar»[3]. Esta posición conciliadora de la Iglesia católica actual contrasta con la que se daba en España en 1971: en plena dictadura de Franco, el carismático e inolvidable ambientalista Félix Rodríguez de la Fuente

3 Loza, R. (2025, 22 de abril). El Papa Francisco sí creía en la ciencia y defendió a la teoría de la evolución y al Big Bang: "Dios no es un mago". *La República*. https://larepublica.pe/ciencia/2025/04/21/el-papa-francisco-si-creia-en-la-ciencia-y-defendio-a-la-teoria-de-la-evolucion-y-al-big-bang-dios-no-es-un-mago-629475

no salía de su asombro al ver que la censura española, en su último programa dedicado al océano, eliminó dos frases que sugerían la evolución de los seres vivos en contra del Génesis bíblico. Las dañinas frases que se temía escucharan los televidentes reunían conceptos peligrosos como: «El mar, cuna de la vida», y: «Los cetáceos, mamíferos marinos que regresaron al océano».



El creacionismo en el mundo islámico es también, como en EE. UU., relevante: en 2018, Turquía borró de sus libros escolares a Darwin; en Arabia Saudí las teorías evolucionistas están prohibidas. Mientras tanto, musulmanes en muchas otras naciones se mantienen divididos sobre el tema, aunque la mayoría, en países como Afganistán, Indonesia e Irak, rechazan la evolución. Con el judaísmo tampoco mejora la cosa: en Israel se exhorta a los profesores a no enseñar la evolución en las escuelas. También en 2018, el ministro de Educación de la India exigía que la teoría de la evolución se eliminase de los planes de estudios con el argumento de que «nadie vio jamás a un simio convertirse en un ser humano»[4].

Dejando a un lado mitos, creencias y religiones, tachar a alguien de 'animal' suele considerarse un insulto grave en cualquier rincón del planeta. En este contexto, ser un animal equivale a ser estúpido, irracional, agresivo, lujurioso, sucio, inferior, débil, cobarde, miedoso... Una escoria humana, en resumidas cuentas. Como es lógico, el poso de siglos y siglos de negación animal ha calado hondo en el inconsciente colectivo, incluso entre los no creyentes.

Frans de Waal, en su obra *El último abrazo,* describe de manera sencilla la gran dificultad que tenemos para deshacernos mentalmente de una arcaica jerarquía que sigue, lo reconozcamos o no, muy arraigada entre los 'sabios' que poblamos la Tierra. En esta, el hombre ostenta un lugar promi-

4 Safi, M. (2018, 23 de enero). El ministro de Educación indio rechaza la teoría de la evolución de las especies. *Eldiario.* https://www.eldiario.es/internacional/theguardian/ministro-educacion-india-teoria-evolucion_1_2868349.html

nente, ya que está dotado de toda virtud y una noble alma; el segundo escalón lo ocupa la mujer, con unas virtudes y espiritualidad claramente inferiores a las del hombre; y en el tercer escalón están los animales, carentes de consciencia, emociones, sentimientos y una supuesta alma.

«A esto es a lo que nos enfrentamos en cualquier discusión sobre las emociones animales: la ilusión de un espíritu humano flotante apenas conectado con la biología, más prominente en un sexo que en el otro, y una desviación radical de todo lo que le antecedió. Celebramos lo cerebral, creemos en algo como la 'razón pura' y tenemos un bajo concepto de las emociones, el cuerpo y cualquier especie que no sea la nuestra. Estos prejuicios culturales y religiosos nos han acompañado durante milenios, por lo que no son fáciles de borrar», reflexiona De Waal[5].



Frans de Waal
(1948-2024)

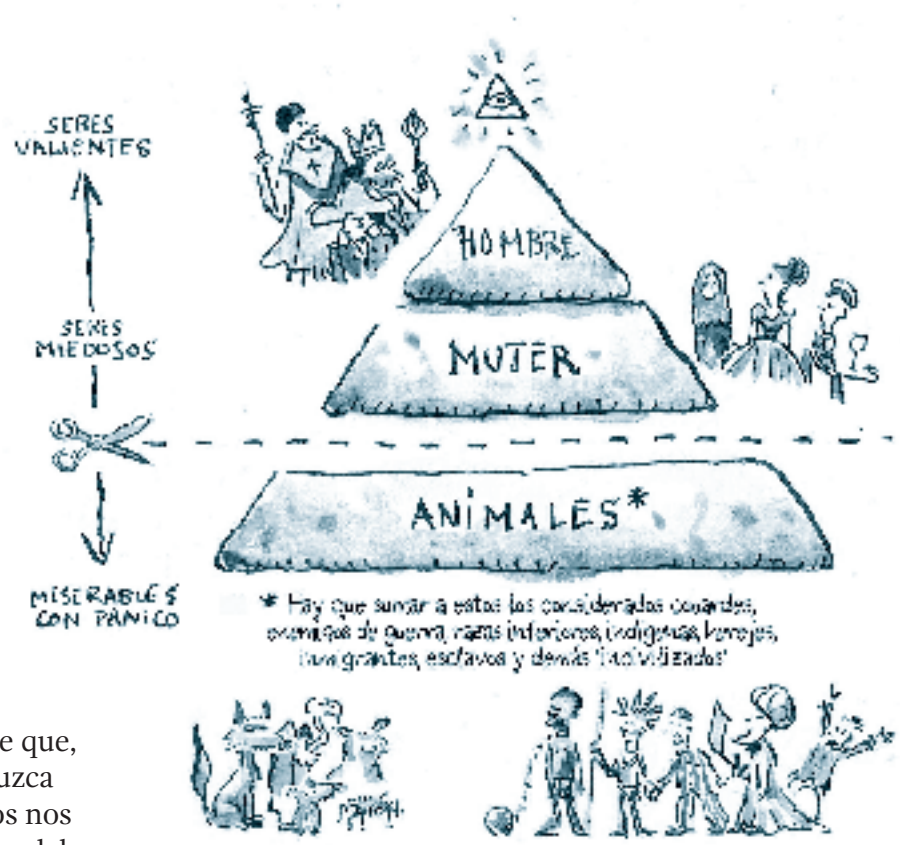
Primatólogo, etólogo y psicólogo neerlandés, pionero en el estudio de la empatía, la moral y la autoconsciencia en los animales. Fue incluido en 2007 por la revista 'TIME' entre las cien personas más influyentes del mundo.

Hoy mismo, al encender la televisión, me encuentro con un anuncio publicitario de cerveza que concluye con la siguiente frase: «Si fueras un animal, ¿cuál serías?». Intuyo que la pregunta correcta —«Si fueras OTRO animal, ¿cuál serías?»— haría descender el número de ventas. A buen seguro, sus responsables no tardarían en recibir airadas quejas.

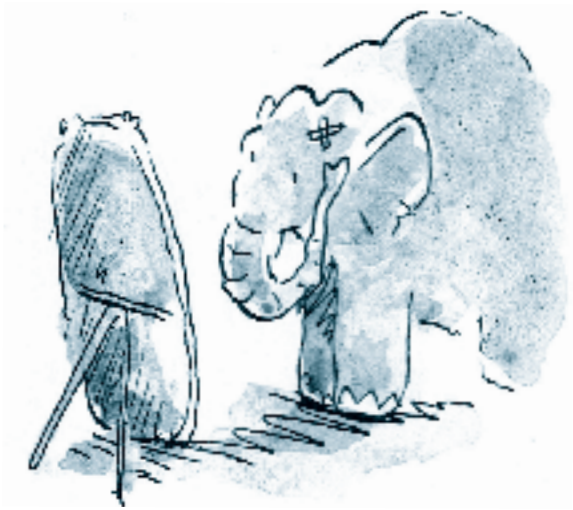
Así, no extrañaría que si hoy hiciéramos una encuesta a nivel global con la pregunta «¿Qué nos diferencia de los animales?», muy pocos responderíamos: «Nada». Probablemente, la inmensa mayoría alegaríamos que lo que nos separa son nuestra inteligencia, emociones, sentimientos, lenguaje, cultura, autoconsciencia... Es tal la necesidad de distinguirnos, que seguimos negando que todos estos conceptos puedan existir de algún modo en el resto de los animales. Así, a fuerza de negar y negar, los hay (no

5 Waal, F. de (2019). *El último abrazo: las emociones de los animales y lo que nos cuentan de nosotros*. Tusquets Editores.

pocos) que aún los consideran simples máquinas vivientes guiadas por estúpidos instintos. Meros autómatas, como intentaba probar Descartes, el filósofo del racionalismo, cuando diseccionaba perros vivos y tiraba gatos por la ventana. Sus chillidos no eran más que el resultado de forzar engranajes defectuosos dentro de cuerpos mucho más imperfectos que los nuestros. Puede que, en la práctica, todo se reduzca a una cuestión simple: ellos nos tienen miedo y nosotros no deberíamos tenerlo si queremos considerarnos humanos y 'sabios'.



Hoy en día, disciplinas como la biología, la etología, la psicología cognitiva y la neurociencia concluyen que la inmensa mayoría de estos prejuicios no tienen base científica alguna. Hace ya una década, un grupo internacional de eminentes neurocientíficos, en presencia y con el apoyo de Stephen Hawking, proclamó la Declaración de Cambridge sobre la Conciencia. En ella se afirma de manera inequívoca que hay consciencia en todo tipo de mamíferos y de pájaros, así como en muchos otros animales, como los pulpos. Todos ellos tienen sistemas nerviosos capaces de experimentar consciencia. Muestran conductas con intención y responden a los fármacos que afectan a la conducta humana de manera similar a como lo hacemos nosotros.



Muchos animales muestran signos de poseer una autoconsciencia elevada. En el llamado 'test del espejo', se les coloca una marca en el cuerpo sin que lo noten. Si, al verse reflejados, intentan tocar la marca en sí mismos y no en el espejo, se interpreta que reconocen su propia imagen. Términos como 'conciencia' o 'autoconciencia', palabros con los que intentamos añadir a la consciencia una capa de moralidad exclusivamente humana, no serán utilizados en este libro.

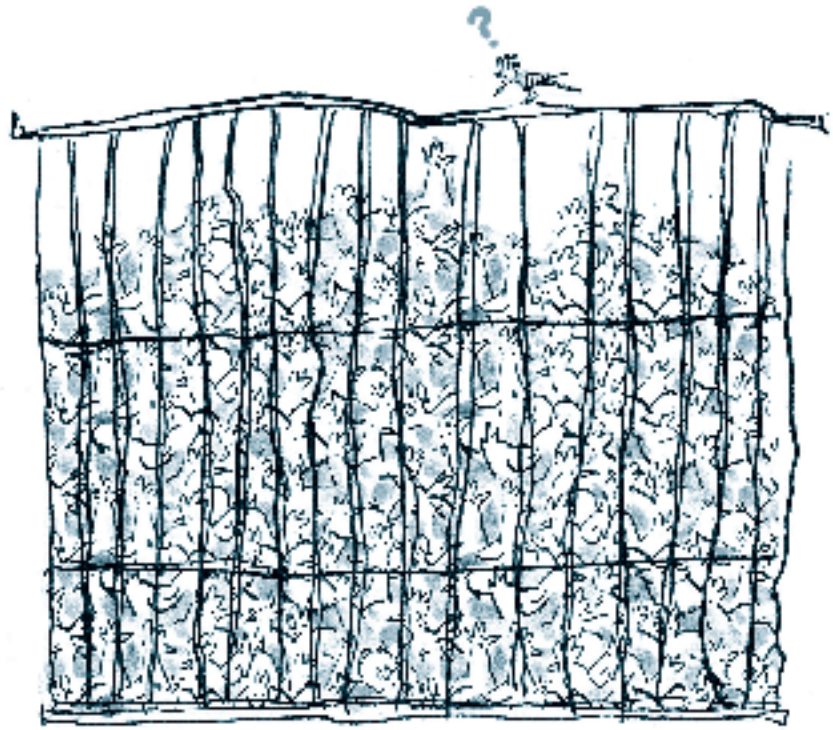
Con respecto a los animales, hay una resistencia antropocéntrica a la hora de reconocer sus aptitudes, que en algunos casos incluso superan a las nuestras. Pero esto hace algunas décadas que comenzó a cambiar, y hoy pocos expertos dudan de que gran parte de los animales poseen, en algún grado, inteligencia, emociones, sentimientos, consciencia, lenguaje, cultura e, incluso, en alguno de ellos, existe posibilidad de autoconsciencia. No hay un solo científico de la vieja escuela capaz de demostrar que un delfín, un elefante o un bonobo no es consciente de sí mismo. Aquel que lo afirme debería tener pruebas irrefutables en vez de basarse en presunciones arrogantes. Lo cierto es que, hoy en día, nadie en este planeta tiene una idea exacta de lo que es la autoconsciencia y de dónde proviene.

Por supuesto, nuestra especie tiene unas capacidades mentales impresionantes, pero estas no han surgido por arte de magia. Nuestro cerebro no es un *big bang* que explotó de la nada. Dentro de nuestras cabezas se halla un cerebro animal, no sobrenatural, con la misma estructura y los mismos neurotransmisores que los de cualquier otro mamífero. Eso sí, nuestro encéfalo es muy grande en relación con nuestro peso y tenemos muchas neuronas, pero incluso el diseño de estas es casi idéntico al que poseen las moscas. Si eminentes científicos llevan décadas estudiando fobias humanas en las amígdalas de las ratas, debe de haber una buena razón para ello.

A pie de calle, nuestra cultura 'ombligocéntrica' se resiste a admitir el aluvión de evidencias que nos invaden por tierra, mar y aire. Tenemos razones

‘de peso’ para mirar hacia otro lado y quitarnos de la cabeza que los animales puedan experimentar emociones, sentimientos y, en determinadas condiciones, sufrimiento. La mayoría de nosotros vivimos en una realidad paralela, sin apenas contacto con el mundo natural, y en esta realidad los alimentos, procesados y plastificados, parecen caernos del cielo.

Según un estudio[6] sobre el reparto de la biomasa en el planeta, la suma del peso de todos los humanos representa el 36 % del total de mamíferos, un 60 % corresponde al ganado (sobre todo vacas, ovejas, cabras y cerdos) y las especies silvestres alcanzan un mísero 4 %. El afán devorador del hombre no decrece con las aves: el 70 % se hacinan en granjas para nuestro consumo y el 30 % restante viven y vuelan en libertad. El festín es de proporciones colosales. Hay refranes que valen para sociedades concretas y otros para toda una especie; y, para mí, este nos define como ningún otro: «Ojos que no ven, corazón que no siente».



Al tiempo, no se puede negar que los animales forman parte esencial de nuestra rica cultura, no solo culinaria. Además de sádicas y festivas matanzas de toros, hoy, en España, hay más mascotas que personas menores de 15 años, la mayoría perros. En el

6 Bar-On, Y. M., Phillips, R., Milo, R. (2018). The biomass distribution on Earth. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 115(25), 6506–6511. https://doi.org/10.1073/pnas.1711842115

resto del mundo ganan los gatos: se estima que hay alrededor de 600 millones de gatos y 500 de perros.

¿Por qué deseamos su compañía? ¿Por qué relacionarnos con otros animales cuando nuestras capacidades están, supuestamente, a años luz del resto de los seres vivos? Simplemente, porque estos animales pueden reconocer nuestras emociones, igual que nosotros las suyas. Por esto los amamos, al igual que ellos nos aman.

Edward O. Wilson, eminente biólogo, hablaba a menudo sobre la inevitable atracción que los humanos sentimos por las plantas y por los animales, con los que llevamos millones de años compartiendo espacio vital. Acuñó el término 'biofilia' para describir ese impulso ancestral. La pena es que, para contrarrestar esta filia, hayamos desarrollado una fobia colosal. «La vulnerabilidad compartida con los animales nos aterra, y por eso tendemos a negarla y a tratar a esos animales, y al mundo no humano en general, con una absoluta e implacable insensibilidad»[7], reflexiona Marta Segarra en su ensayo *Humanimales*. Ciertamente, nuestra comprensión racional del mundo ha avanzado de forma increíble en los últimos siglos, pero, desde un punto de vista emocional, el declive, en mi opinión, es patente. No se puede contemplar la existencia de una supuesta 'humanidad' si no partimos de nuestra evidente 'animalidad'. Para ello, deberíamos poder aceptar sin vergüenza, como a buen seguro hicieron nuestros antepasados cientos de miles de años atrás, que somos animales y que, por supuesto, tenemos miedo, igual que los demás.

RUMBO A LO CONOCIDO

Spinoza decía que una emoción negativa solo podía ser contrarrestada por otra contraria de igual fuerza e intensidad. Quizá fuera esto lo que me permitió hacer algo que, tiempo atrás, jamás habría imaginado: dormir cuatro noches en plena selva dentro de una tienda hecha con cuatro palos y finos plásticos.

El área protegida del ecosistema de Gunung Leuser, en la isla de Sumatra, es única a escala mundial. Solo allí pueden encontrarse orangutanes, tigres,

7 Segarra, M. (2022). *Humanimales: abrir las fronteras de lo humano*. Galaxia Gutenberg.



elefantes, rinocerontes y osos del sol compartiendo hábitat en el interior de uno de los últimos bosques primarios que aún quedan en el planeta. Se sabe que el parque nacional alberga más de 380 especies de aves, 194 de reptiles y anfibios y 129 de mamíferos, además de 8500 especies vegetales. Los expertos dicen que si el Amazonas es el pulmón, Leuser es el corazón del planeta.

En mi juventud fui una persona bastante reservada e insegura, aunque, como suele ser la norma, intentara ocultarlo por todos los medios. Manifestarme en público, tener que reclamar algo o pedir explicaciones suponía para mí un auténtico suplicio. Supongo que todo esto tiene que ver con el famoso 'apego inseguro', y con el hecho de que no recuerdo recibir beso o abrazo alguno por parte de mi señor padre, ni de chico ni de adulto. Según los psicólogos, se trata de un vínculo de apego que está contaminado por el miedo y la ansiedad. Por lo general, causa retraimiento en las relaciones con los demás, inestabilidad emocional, dependencia y rechazo a lo desconocido. Me cuadra. Puede que a muchos, esto que cuento, les parezca terrible. Otros tantos, a buen seguro, habrán vivido algo



bastante parecido. La figura paterna debía reclamar rectitud, pulcritud, obediencia ciega y respeto. La receta para su obtención era bien simple: imponer la distancia y producir miedo. Lo de rozarse con los hijos no se llevaba antaño. Cosas del patriarcado.

Como pueden deducir, nunca fui un empedernido aventurero: creo que mi viaje más audaz fue visitar las islas Canarias antes de cumplir cincuenta. Sí, antes de este viaje que les cuento había estado en Galápagos, pero esto era muy distinto. La visita a Sumatra era para mí un desafío mayúsculo: por primera vez pretendía viajar solo y mi nivel de inglés pivotaba entre lo inexistente y lo nefasto. Lo cierto es que me estresaba más la idea de no saber comunicarme que la selva con sus millones de bichos varios, así que me tiré tres meses dándole al Duolingo a todo trapo. Objetivo: tratar de refrescar de forma desesperada mi paupérrimo inglés del bachillerato.

El tema no era aprender a pronunciar cuatro cosas en la lengua británica: con lo que de verdad soñaba sin descanso era con ver orangutanes en libertad, aunque fuera un rato. Hay que decir que aquello no es Kenia; no te llevan, como al emérito, de aquí para allá en un cuatro por cuatro. En la selva tienes que moverte caminando. Como es normal, que existiese la posibilidad de toparme con tigres, elefantes y rinocerontes me producía colitis solo de pensarlo. Después de buscar información y asegurarme de que, en general, la gente sobrevivía a la experiencia, cerré los ojos y me lancé a por ello.

¿Qué fue lo que me empujó a desoír a mi arraigada inseguridad? ¿De dónde surgió ese poderoso deseo capaz de contrarrestar mis miedos? Fue después de que pasara todo, reflexionando ya en Madrid acerca del viaje, cuando llegué a la conclusión de que jamás habría ido allí solo y comunicándome tan mal

de no haber vivido mucho antes experiencias de peso que a uno, sin saberlo, pueden guiarle.

Debía de tener unos treinta años cuando fui a ver, acompañando a unos niños, la reposición en cine de *El libro de la selva* de Walt Disney. Al comienzo del film aparece, tras los títulos de presentación, la imagen de una gran cascada llena de colorido en medio de una frondosa selva. ¡Me fascinó! Una inmensa emoción de asombro me invadió y me traspasó por completo. No entendía nada; fue tan potente que pensé que aquello no era normal; debía de haber una explicación. Indagando por internet, descubrí que esta película se estrenó en España dos años después de mi nacimiento y, siendo yo el séptimo de ocho, veo probable que me llevaran de paquete, acompañando a alguno de mis hermanos. En esa película aparecen tigres, elefantes, osos y, por supuesto, orangutanes. Imaginen el efecto que una pantalla de cine puede producir en la mente de un niño de unos dos o tres años, cuando las televisiones, si es que las había, ¡eran aún en blanco y negro!





Tras 17 horas de vuelo desde Madrid a la ultraperfecta Singapur, salté hasta la ultracontraria Medan, capital de Sumatra, para, acto seguido, tragarme diez horas en los asientos traseros de un coche, con vomitona incluida. Ya de noche y completamente dormido, llegué a Ketambe hecho un guiñapo. Estaba yo como para hablar inglés... No sabía ni cómo me llamaba. A la mañana siguiente contraté a un guía, Buyung, y a un cocinero, y a ellos encomendé mi vida durante cuatro días. Tras unos minutos haciendo como que charlaba (la verdad, me enteraba de la cuarta parte de lo que en esa mesa se decía), debimos de acabar trazando un plan, así que apuré el café y nos pusimos en marcha.

Salimos del albergue caminando por una estrecha y empinada carretera asfaltada. Aquellos son bosques montañosos (esta es la razón por la que aún no

han sido engullidos por los cultivos de palma). Nos desviamos por un sendero y, al minuto, Buyung se detuvo para colocar concienzudamente sus calcetines por encima del chándal que llevaba. Normal: deduje que lo hacía para proteger sus tobillos de las sanguijuelas megadentadas.

Yo, que venía preparado del Decathlon, llevaba unos pantalones largos que podía cerrar hasta el talón con unas gomas, así que le cedí las protecciones que me dieron y que curiosamente él, siendo el guía, no llevaba. Craso error: al final del trayecto, tras quitarme los calcetines, me encontré con dos sanguijuelas, cada una en un tobillo, tocando palmas. No concibo aún cómo pudieron colarse hasta allí sin Google Maps ni nada.

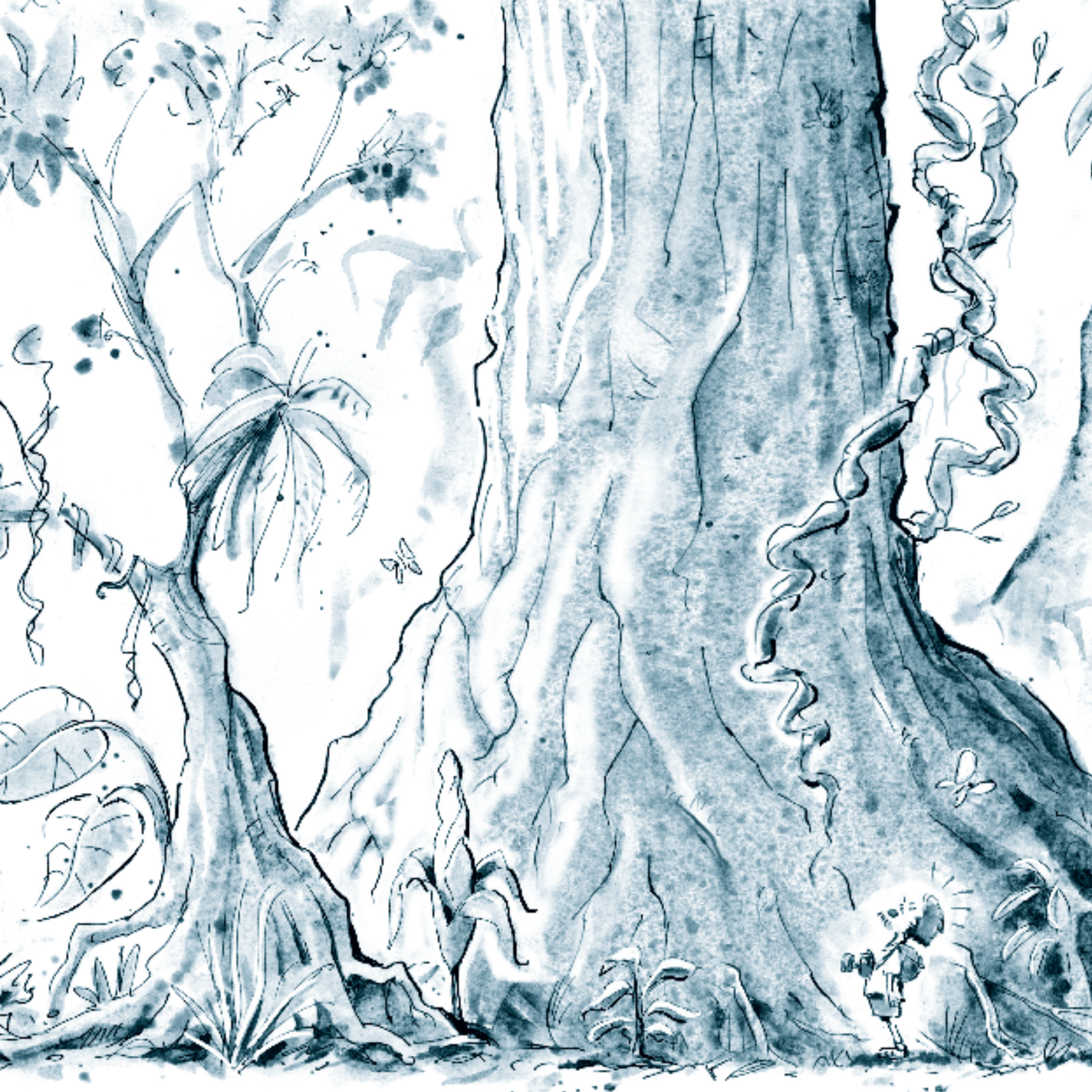


Las sanguijuelas (equipadas con 32 cerebros, dos corazones, nueve pares de testículos y tres mandíbulas con hileras de cien dientes cada una) son muy cucas. Poseen un anestésico que reduce las sensaciones de la víctima, lo que permite que esta no se percate del ataque e intente liberarse (he de decir que la treta funciona). Además, poseen un vasodilatador que aumenta la hemorragia (también funciona). ¡Pueden vivir hasta 27 años y beber hasta cinco veces su peso en sangre!

Buyung me cayó bien enseguida. Uno sabe cuándo da con buena gente. Era rudo, hábil e inocente a partes iguales. No sé si era el guía que más sabía (no estaba yo como para preguntarle mucho), pero me importaba un bledo. Tenía claro que con un tipo así me iba al fin del mundo: se sentía en la selva como yo en el salón de mi casa.

La transición fue rápida: en doscientos metros, ya estábamos en plena jungla sorteando lianas; era parar dos segundos para hacer una foto y perder a Buyung de vista. Mucho calor, una humedad pegajosa y multitud de sonidos extraños te envuelven, mientras tratas de agarrarte a lo que sea cuando toca subir o bajar pendientes muy embarradas.

Al rato, mientras escudriñábamos las copas de los árboles en completo silencio, se detuvo en seco. «Take care, they jump», me dijo, señalando el tronco de un árbol. Allí,



a nuestra altura y perfectamente camuflada, descansaba una serpiente grisácea con pinta de ser de las muy pero que muy malas. Me quedé petrificado. Esa ingenua estupidez que te lleva a creer que estás en una especie de parque temático, con todo controlado se esfumó como el vapor de agua. «¡No vuelvas a apoyarte en nada!», pensé acongojado, «es preferible caerte al barro y rebozarte entre sanguijuelas hasta el alba».



Seguíamos en busca de los esquivos orangutanes cuando, de pronto, nos topamos con la base de un árbol de unos diez metros de ancho. Era impresionante, monumental, majestuoso. Estos colosos que de cuando en cuando encontrábamos pueden alcanzar hasta 80 metros de altura, casi como la estatua de la Libertad. Miras para arriba y no ves dónde acaba. Creo que aquel fue el momento en que, por fin, alcancé a comprender dónde estaba: un templo de la naturaleza en el que, por respeto, uno no debe tocar nada, y sí admirar cada rincón en silencio y arrodillarse mentalmente ante cada maravilla que halla.



Buyung

Guía del Parque Nacional de Gunung Leuser. Sabio de la vida y amante de su maravillosa selva.

Tengo muy estudiado cómo se transforma todo cuando entras en el Parque del Retiro, en Madrid. Allí el cambio también es radical: en un instante se pasa del infierno del tráfico a la paz que da sentir y compartir un minúsculo pedazo de naturaleza, aunque sea domesticada. Te serenan sus árboles y los visitantes a los que ellos mismos relajan. El Retiro no es Madrid; es un bucle de calma.

Los moradores que se parecen más a nosotros en Leuser son seres anaranjados. La sensación que tenía al divisarlos, allí arriba, balanceándose muy despacio de rama en rama, es que disfrutaban de una paz equivalente a mil trescientas veces la que puede obtener cualquier ser humano en el famoso



'Orang-hután', en malayo e indonesio, significa 'hombre del bosque'. Nuestros caminos evolutivos se separaron hace unos 15 millones de años; sin embargo, compartimos un asombroso 97 % del genoma, un lazo ancestral que podría estar a punto de romperse: en Borneo ha desaparecido más de la mitad de la población en solo dos décadas, mientras las tres especies supervivientes, incluido el recién descubierto orangután de Tapanuli, luchan por mantenerse, con menos de 12.0 000 individuos.

parque de la capital de España. Allí uno respira mal que bien lo que puede. En Leuser es la palabra 'vida' lo que se respira, directamente, sin sucedáneos.

Los orangutanes, también llamados 'jardineros del bosque', se alimentan de cortezas, hojas, flores, miel, insectos y, lo más importante, varios cientos de frutas con infinidad de semillas, que, para interés de los inteligentes árboles, diseminan por el bosque. Casi nunca bajan al suelo y son más solitarios que el resto de los homínidos: gorilas, chimpancés, bonobos y humanos. Se los clasifica por ello como 'semisociales', pero sus re-

laciones son complejas y forman lazos de por vida. Se dispersan en busca de comida en densidades de uno a tres individuos por kilómetro cuadrado. Los machos deambulan en solitario mientras las hembras lo hacen con sus crías, a las que mantienen y enseñan botánica hasta los nueve años. Son los mamíferos con el periodo de lactancia más largo del planeta.

Estos magníficos seres emanan un extraño misterio. Al observarlos tenía la impresión de poder encontrar alguna valiosa pista acerca de cómo entender la independencia y el tiempo. Parecen deambular a solas por el bosque sin más interés que respirar libertad y paladear pausa. Me sentí raramente identificado: yo, orangután de planicie, también viajaba un poco a solas.



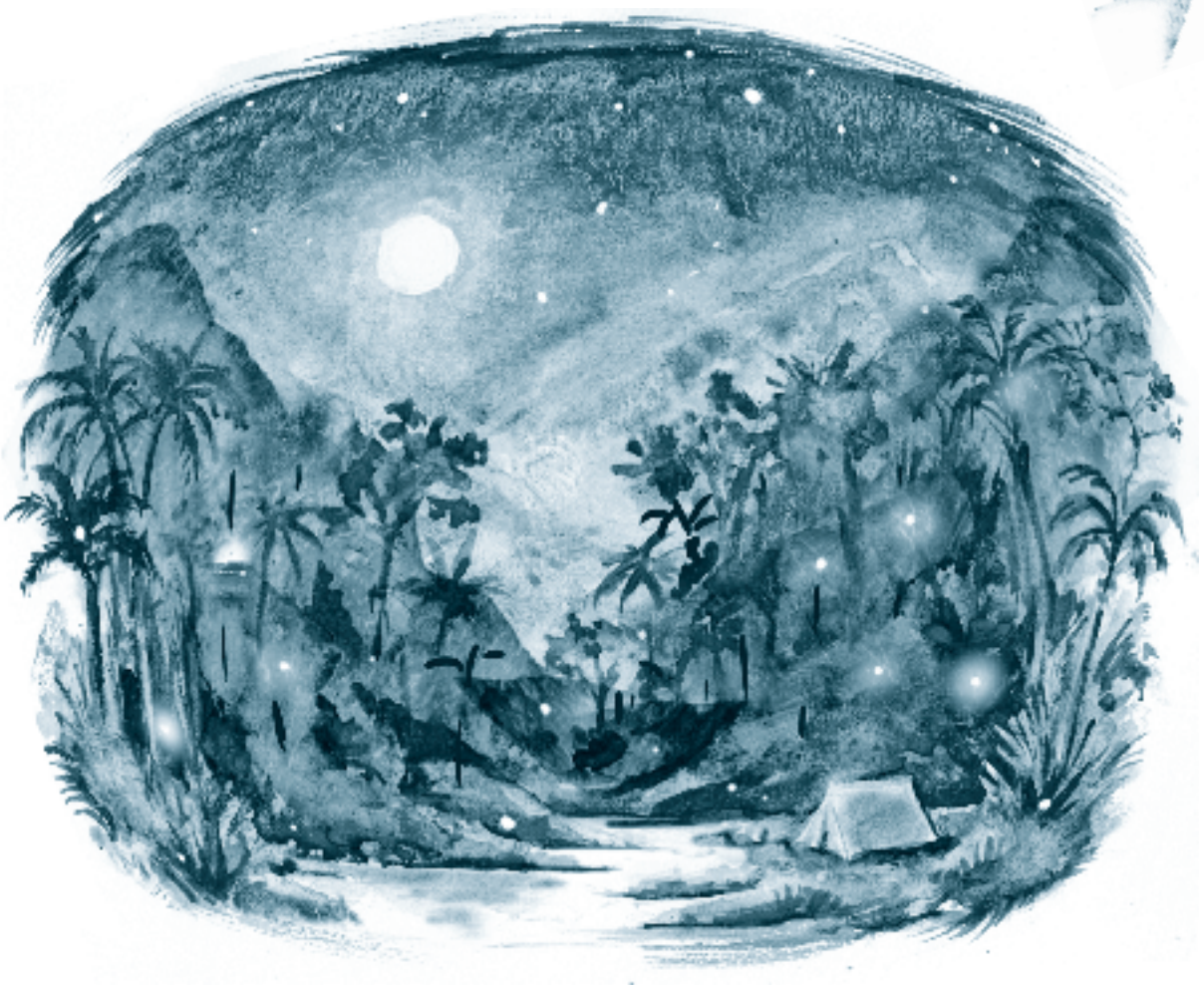
Pude ver mariposas de mil colores, monos de muchas clases, lémures voladores, serpientes, ranas preciosas, plantas carnívoras, insectos enormes... Pero lo que no esperaba era ver a alguien con una linterna aproximándose en medio de la noche a nuestra plastificada tienda. Me incorporé sobresaltado para avisar a Buyung, cuando me di cuenta de que aquello brillaba bastante más cerca de mis ojos.

¡Quién lo hubiera dicho! Era una luciérnaga, mi primera y mágica luciérnaga.

Aquellos cuatro días fueron inolvidables, y más todavía el regalo de despedida: ya cuando nos disponíamos a salir del bosque, apareció ante nosotros un macho alfa muy grande, casi encima de nuestras cabezas, a unos diez metros de altura. Todos los demás orangutanes que vimos, y fueron bastantes, se ocultaban en cuanto advertían nuestra presencia. Pasaban de un árbol a otro y, ¡zas!, desaparecían en silencio entre la espesura. Nunca escuché un grito o vocalización de alguno de ellos o no supe reconocerlos, pero aquel enorme orangután, en vez de esconderse, vino claramente a nuestro encuentro. Permaneció allí varios minutos, mirándonos fijamente y emitiendo fuertes

chirridos que sonaban como largos y estridentes besos. Aquella fue una de las experiencias más impresionantes de mi vida: fascinación, asombro, alegría, miedo... Las emociones se agolpaban hasta el punto de querer reír y llorar al mismo tiempo. Puede que algo muy parecido a lo que me sucedió en aquel cine cuando era muy pequeño.

Por cierto, no encontré tigres. Nos tienen mucho miedo.




O_2

2

Oxígeno



Esta emoción nos provoca escalofríos y temblor, mientras nuestro ritmo cardiaco y nuestra respiración se aceleran, nuestros músculos se tensan, el pelo se eriza y tenemos una subida de adrenalina. Todo esto sirve para enviar oxígeno al cerebro y los músculos, lo que nos permite lidiar mejor con el peligro percibido.

FRANS DE WAAL

Nos mata el oxígeno. Morimos porque al respirar nos quemamos.

MANUEL VICENT

El significado de la vida es que se detiene.

FRANZ KAFKA

«Aunque alejados en la distancia, permanecemos unidos por una película en blanco y negro de Orson Welles. Tu pantalla y la mía se encuentran extrañamente conectadas»[1]. Así comienza la columna que Juan José Millás, maestro de los misterios cotidianos, publicó hace un tiempo en un periódico. Trata de dos seres que parecen vivir vidas paralelas, clónicas, cuánticas, casi idénticas. ¿Cómo es posible? Esto es lo que uno de los protagonistas parece empeñado en demostrar a su homólogo, quien, desde la distancia, ignora por completo tan prodigioso fenómeno. Ambos leen los mismos libros, se detienen en los mismos párrafos, se acuestan a la misma hora e incluso llegan a interactuar en sueños. «Si acercaras el oído al libro, escucharías mi respiración como yo escucho la tuya», llega a revelarle. Asombroso.

Todo esto me lleva a pensar en esa creencia tan extendida de que entre los 8000 millones de habitantes del planeta es inevitable que cada uno tengamos un doble escondido en algún rincón. Poco antes de la columna de Millás, había leído un estudio sobre personas que poseían rostros muy parecidos. En él se concluía que, además de hábitos y comportamientos afines, estos individuos compartían un ADN similar[2]. Supuse que aquello podría tener alguna relación con el texto del maestro, pero mi teoría se vino abajo tras leer la última frase: «Mañana cogeremos el metro a la misma hora, yo aquí y tú allí. Al mediodía nos tomaremos una ensalada con atún, yo picaré de la tuya y tú de la mía, pues nuestros táperes son el mismo. Si tú no vivieras un poco mi vida y yo la tuya, viviríamos vidas sin gracia, desnatadas. Notarás que me muero cuando te falte el aire». A tan magnífico final mi imaginación no pudo dejar de añadir un «infeliz», «imbécil» o «pobre diablo».

Preferiría hacer espóiler (suena más aséptico), pero, según la Fundación del Español Urgente (FundéuRAE), el verbo ‘destripar’ es el adecuado a la hora de desvelar las claves de una trama. En español, las historias se destripan como si tuvieran cuerpo. Su fundamento se halla en las vísceras; son estas las que dan

1 Millás, J. J. (2022, 22 de septiembre). Notarás que me muero cuando te falte el aire. *El País*. https://elpais.com/opinion/2022-09-23/notaras-que-me-muero-cuando-te-falte-el-aire.html

2 Joshi, R. S., Rigau, M., García-Prieto, C. A., Castro de Moura, M., Piñeyro, D., Moran, S., Davalos, V., Carrión, P., Ferrando-Bernal, M., Olalde, I., Lalueza-Fox, C., Navarro, A., Fernández-Tena, C., Aspandi, D., Sukno, F. M., Binefa, X., Valencia, A., Esteller, M. (2022). Look-alike humans identified by facial recognition algorithms show genetic similarities. *Cell Reports, 40*(8), 111257. https://doi.org/10.1016/j.celrep.2022.111257

sabor y enjundia al cuento. Ciertamente, tiene mucho más sentido, así que, sintiéndolo mucho, destripemos. En mi opinión, este delicioso relato —que el autor deja elegantemente en el aire— muestra cómo sus dos ocultos protagonistas, 'cuerpo' y 'mente', aun siendo inseparables, pueden llegar a coexistir sin la sana comunicación que sería deseable. Nótese que el cuerpo no para de informar de por dónde se cuece la realidad, mientras la mente —no sabemos si por descuido, desesperación o desdén— parece haber optado por existir al margen de él. La vida no es color de rosa, todos lo sabemos. Cuando el panorama se pone tozudamente negro, es usual que, ante mensajes desagradables —como los que el miedo nos transmite a través del cuerpo—, tendamos a ignorar o a cargar contra el mensajero.



Juan José Millás

Escritor y periodista español, su obra narrativa, traducida a más de una veintena de idiomas, ha sido reconocida con los más prestigiosos galardones literarios del ámbito hispano. Dentro de esta labor, es el inventor de un género nuevo: el artículo. Compagina su labor de narrador y columnista con la de conferenciante, director de talleres de escritura y colaborador en programas de radio.

Blaise Pascal, el gran matemático y filósofo, creía que «toda la desgracia de los hombres viene de una sola cosa: el no saber quedarse tranquilos en una habitación»[3]. Pues bien, un conocido estudio psicológico realizado en 2014 por investigadores de las universidades de Virginia y Harvard parece corroborarlo[4]. En él se demostró que muchas personas prefieren administrarse una descarga eléctrica antes que pasar diez minutos a solas con sus propios cuerpos y pensamientos. La mayoría de los participantes optó libremente por este castigo físico para terminar el experimento, a pesar de que previamente habían indicado que pagarían dinero por evitarlo. Los investigadores concluyeron que a la gente

3 Pascal, Blaise (1940). *Pensamientos.* Espasa Calpe.

4 Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., Shaked, A. (2014). Social psychology. Just think: the challenges of the disengaged mind. *Science (New York, N.Y.), 345*(6192), 75-77. https://doi.org/10.1126/science.1250830

le resulta incómodo e incluso «tortuoso» estar sin hacer nada, y prefieren cualquier tipo de estímulo, incluso doloroso, antes que enfrentarse al aburrimiento y la rumiación mental. Es posible. Sin embargo, mi interpretación sería más simple: esta gente, en realidad, estaba más que acostumbrada a infligirse daño. «Si tú, cuerpo animal, me transmites miedo, ansiedad, angustia, vacío, yo te castigo»; este sería, a nivel inconsciente, el diálogo.

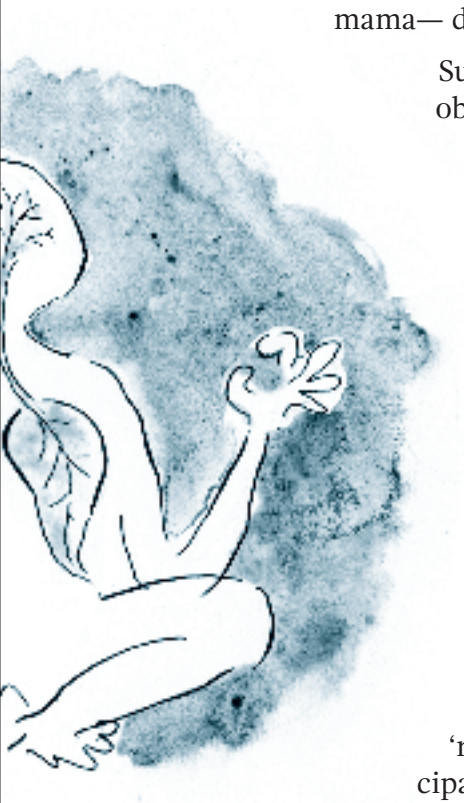


Conozco estos temas de primera mano porque yo, durante mucho tiempo, fui ese infeliz, ese imbécil o ese pobre diablo; alguien tan desconectado de su cuerpo y sus emociones que no dudaría, con tal de aplacar su ansiedad, en freírse a calambrazos. No en vano, administrarme descargas a base de tabaco, atracones de comida, chutes de azúcar, mordisqueo de uñas, horas de videojuegos o pornografía (¿qué es el orgasmo sino un benigno calambrazo?) podía considerarse entonces mi plan recurrente, cuando no diario. Una estrategia desastrosa, cierto, pero cuando uno ha perdido durante su juventud a media familia, tiene un trabajo estresante y se siente —a pesar de la inestimable ayuda de su psicoterapeuta— profundamente deprimido, despistar a tu cuerpo a base de castigos puede ser el único, y a la vez terrible, recurso. «Normalmente resuelvo problemas dejándolos devorarme», escribía Kafka en una de sus cartas, pero yo, si estos parten del miedo, no lo aconsejo en absoluto.

Antes de mi época de cincuentón viajero, también fui un enfermo. Tras años de ansiedad, odiosas benzodiacepinas y estrés continuado, mi sistema inmunitario comenzó a dar bandazos y mi olvidado cuerpo dijo: «Majete, hasta aquí hemos llegado». Lo que empezó como una severa intolerancia al sol (quince minutos de playa bastaban para volar a urgencias en busca de antihistamínicos) acabó derivando en un escandaloso lupus (en principio cutáneo) que remitió misteriosamente antes de que mi dermatóloga pudiera realizar una biopsia para estudiarlo.

De aquella época sombría conservo pocos recuerdos. Una tozuda neblina mental me impedía, por ejemplo, alcanzar la segunda página de cualquier li-

bro o, tras ver una película, rememorar su argumento. En tales circunstancias, lleno de ronchones, confundido y angustiado, ya daban igual los errores: era imperativo algún tipo de cambio. Así que cambié de trabajo, dejé el tabaco, compré una bicicleta plegable, me separé, me alimenté mejor y, sobre todo, vi morir a mi hermana Toña —aquejada, como mi madre, por un cáncer de mama— de la forma más serena y digna que jamás creí posible.



Supongo que toda esta suma de factores —físicos y psicológicos— obró el 'milagro' de que mi piel, poco a poco, sanara por completo. El sol dejó de ser una terrible amenaza para pasar a brillar dentro de mí sin yo saberlo. Mi piel empezó a respirar como una planta y por fin comencé a crecer de la única forma que se puede crecer: lento, muy lento. Tenemos dos vidas, y la segunda comienza cuando nos damos cuenta de que solo tenemos una, dicen que decía un tal Confucio.

RESPIRAR

Tradicionalmente, se ha concebido la mente como un 'producto' directo del montón de neuronas que se alojan en el cerebro. Sin embargo, hoy se ve más como un 'proceso' dinámico en el que el cuerpo actúa como una interfaz indispensable entre el mundo exterior y la actividad cerebral, que, finalmente, produce pensamientos. Podemos entender esto mejor pensando en el concepto de 'respiración'. Esta no solo es un 'producto' de su órgano principal, los pulmones, sino un 'proceso' que implica tanto al aire exterior como a la mayoría de las células del organismo. Cerebro y pulmones son órganos en sí mismos inútiles aislados del ambiente y del resto del cuerpo.

La conexión entre mente y cuerpo es total, y nuestra fisiología —hormonas, microbiota, sistema digestivo, inmunológico, cardiovascular, etc.— determina en gran medida nuestro estado de ánimo. De igual modo, aquello que pensamos, sentimos o rememoramos repercute en nuestra fisiología en un bucle de



Charles Darwin
(Pág. 18-20, 74, 98, 110, 120, 134-142, 311)



Frans de Waal
(Pág. 29-30, 45-48, 91-97, 115, 222, 227-228, 241-249, 262-266)



Buyung
(Pág. 37-42)



Juan José Millás
(Pág. 46-47, 50, 98)



James Hester
(Pág. 87-89)



Stefano Mancuso
(Pág. 59-60, 71)



Berto Romero
(Pág. 127, 319)



Sigmund Freud
(Pág. 97-98, 277-278)



Carolina Mtz. Pulido
(Pág. 99-100)



Marga Sa. Romero
(Pág. 103, 191-193)



M.ª Martínez-Torres
(Pág. 106, 111, 116)



Elías Canetti
(Pág. 98, 114-115, 238)



Thomas Hobbes
(Pág. 62, 150-152, 194, 216-219, 231, 251, 265, 277)



K. Armstrong
(Pág. 176-180)



Cecilia Jetkí
(Pág. 98-99)

Christopher Ryan
(Pág. 142-143, 193, 98-99, 241)



Isabel Allende
(Pág. 203)



Gustavo Zerbino
(Pág. 208-213)



M. de Cervantes
(Pág. 210, 219, 245, 255, 257)



Steven Pinker
(Pág. 133-134, 147, 221, 256-257)



Platón
(Pág. 195, 248-258, 265, 276, 300, 314)



John Bargh
(Pág. 270-272, 279, 285-286, 290)



B. F. Skinner
(Pág. 58-61, 280)



A. Doñana
(Pág. 286-287)



A. Buenafuente
(Pág. 219, 286-287)



Francis Halle
(Pág. 67, 82, 72, 81)



Dian Fossey Jane Goodall Birutė Galdikas
(Pág. 71-75)



Carl Edward Sagan
(Pág. 77)



Qiang Li
(Pág. 79)



Svante Pääbo
(Pág. 81)



Yuval Noah Harari
(Pág. 117-121, 129, 134, 138, 144-148, 153-160, 188, 230)



Juan Luis Arsuaga
(Pág. 78, 114, 120, 148, 173, 203, 215, 236)



David Graeber David Wengrow
(Pág. 133-134, 153-155, 157-158, 167, 182, 198, 204, 210, 228)



Jared Diamond
(Pág. 87, 106, 154, 166, 169, 188)



James C. Scott
(Pág. 134, 141, 146, 152, 158-213)



J.-J. Rousseau
(Pág. 98, 270-271, 303)



Alfredo Glez. Rubial
(Pág. 335-337)



Antonio Damasio
(Pág. 949-950, 955, 957, 960, 963-964)



René Descartes
(Pág. 3[illegible] 949-950, 955, 3761)



Ken Robinson
(Pág. 351-352)



Robert Sapolsky
(Pág. 354-355, 358)



John Gray
(Pág. 140, 211, 357, 398, 399)



Lynn Margulis
(Pág. 19, 211)



Shelley Taylor
(Pág. 811)



Suzanne Simard
(Pág. 61, 811-812)



Sarah B. Hrdy
(Pág. 812-813)



Rita Payés
(Pág. 815)

Índice

Prólogo 11

1. Animales 17

2. Oxígeno 45

3. Árboles 69

4. Delirio 93

5. Surcos 125

6. Mitos 167

7. Patriarcado 187

8. Guerra 207

9. Curvas 233

10. Metáforas 267

Epílogo 307

EGO

GLORIA

PODER

DINERO

VIOLENCIA

PATRIARCADO

EGOISMO

Cohete del narcisismo

Dragón de la ira

CEGUERA

ALMA

PUREZA

PRESTIGIO

Pico de la testosterona

Globo del raciocentrismo

Halcón de la fama

Club del dólar

Templo del integrismo

Puño de la competitividad

Bro

Glaciar del perfeccionismo

Lambo

Cola del privilegio y la desigualdad

Mamut de la vanidad

Oso del fracaso

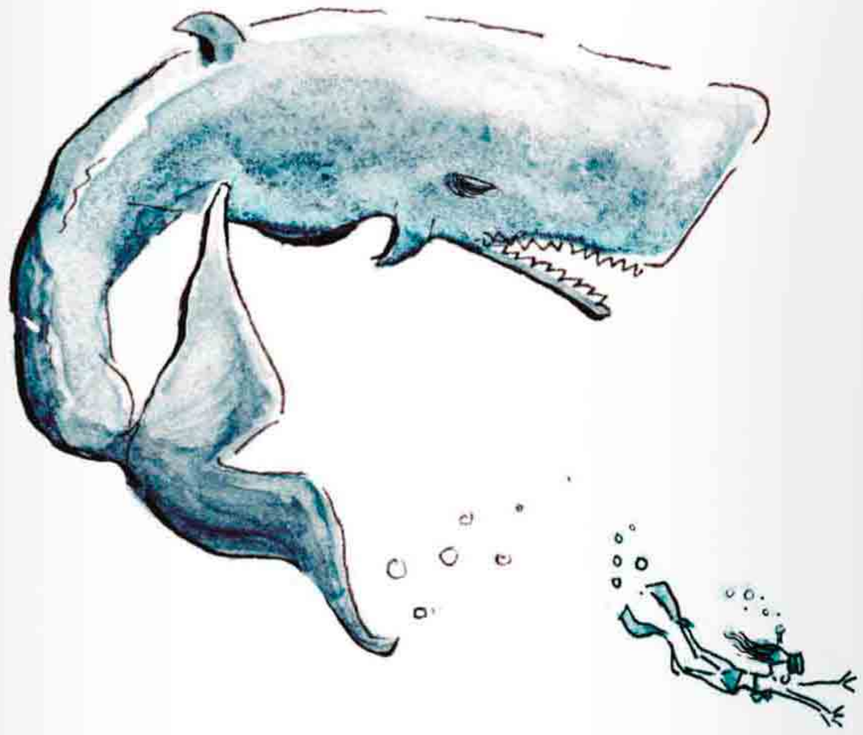
Escopeta de la negación

Ola de la incertidumbre

Árbol de los recursos personales

Escalera de la ambición





En 2012, el autor creó la pieza viral *¿Te atreves a soñar?*, en la que se encargó de la guionización, ilustración y producción de un vídeo de alto impacto en la comunicación audiovisual de habla hispana. En su lanzamiento, el proyecto lideró las listas de reproducción de YouTube en España, alcanzando trece millones de visualizaciones directas y más de cuarenta totales. Su maestría en la narrativa gráfica viene avalada por 24 premios internacionales otorgados por la Society for News Design, cuatro galardones en los Premios Malofiej —entre ellos, el prestigioso Premio Peter Sullivan al mejor trabajo del certamen— y una distinción de la Society of Publication Designers en el apartado de animación.



El miedo no es una lacra, sino una brújula vital. En este ensayo ilustrado, Ramón Rodríguez nos invita a mirar de frente una de las emociones más estigmatizadas de nuestra cultura. Lejos de los tecnicismos y del lenguaje académico, el autor propone una aproximación artística y profundamente humana para abordar una pregunta esencial: ¿cómo ha moldeado el miedo lo que somos?

A través de una narrativa que entrelaza rigor científico, reflexión humanista y experiencia personal, la obra nos conduce desde los primeros impulsos de la vida hasta los desafíos de la era tecnológica. Palabra, ilustración, humor gráfico, diseño e infografía dialogan en una propuesta original que revela al miedo como la fuerza silenciosa que atraviesa nuestros procesos biológicos, culturales, sociales y políticos.



El libro culmina con un 'mapa del miedo', una poderosa metáfora visual que nos invita a situarnos —individual y colectivamente— ante esta emoción. Porque comprender el miedo no es eliminarlo, sino reconocerlo como una herramienta imprescindible de supervivencia y, quizá, como una inesperada puerta hacia una mirada más lúcida y optimista del mundo.

Visite el vídeo ilustrado

YouTube

Tienda online: www.teatrevesarespirar.es

Delirus EDITORIAL

PVP: 24,90 €

ISBN: 978-84-09-90552-2

9 788409 905522