



## CLAVES DEL CAMINO

# ¿RUINAS SUBMARINAS EN CANARIAS?

## Entre incógnitas y caprichos de la naturaleza

Textos: José Gregorio González

Nadie salía de su asombro. Decenas de personas habían acudido al Centro Polidimensional El Almacén, hoy Centro Insular de Cultura, para escuchar a los submarinistas Pippo Capellano, Salvatore Braca y Walter de Walderstein hablar de sus aventuras submarinas en las islas Caicos, en pleno Caribe. Como en toda España, la sociedad lanzaroteña intentaba recuperar la normalidad tras el impacto del 23-F, de manera que en aquella sala posiblemente se había concentrado más gente que en todo Arrecife. El genial y recordado artista César Manrique, alma de aquel centro y motor de la actividad cultural de la isla, hizo de maestro de ceremonias y debió de compartir con el público el desconcierto generado por aquella bomba informativa que soltaron sin previo aviso los buzos italianos: había descubierto bajo las aguas de Lanzarote las ruinas de una ciudad ciclópea.

El equipo de la misión Alyan-Mondo Sommerso ilustró su asombrosa información con varias diapositivas de lo que parecían ser estructuras escalonadas, muros en ruinas y calzadas formadas por grandes losas que reposaban a escasos metros de profundidad en la costa de Lanzarote. Aquello fue el comienzo de un auténtico *affaire* informativo que colocó a Canarias y su relación con la mítica Atlántida en el punto de mira de la prensa internacional, generando una controversia que, a fecha de hoy y lejos de ser resuelta, sigue más vigente que nunca.

Por aquellas fechas el estadounidense Charles Berlitz andaba enfrascado en las tareas de documentación de su mítica obra "La Atlántida el octavo continente", un libro en el que hacía hincapié en la importancia que el deshielo ejerció sobre la configuración de los litorales de numerosas regiones del planeta al final de la última Era Glaciar. Berlitz no escatimó en reseñas sobre

En al menos tres puntos de Canarias existen curiosas estructuras pétreas submarinas que en algún momento han sido descritas como artificiales, señalando con ello, y no sin polémica, que en un momento determinado estuvieron sobre la superficie. Tales historias que hoy repasamos evocan irremediabilmente viejas leyendas y la irresoluta discusión sobre la Atlántida y su relación con Canarias.



Canarias, navegó por sus aguas en yate e incluso mencionó en las páginas de su libro el descubrimiento de los italianos capitaneados por Cappellano. Aquella visión de una Atlántida ribereña, afectada paulatina e inexorablemente por la subida del nivel de las aguas y la consiguiente alteración de su orografía y ecosistemas, triunfaba tanto en aquellos años sobre otros modelos que, incluso en un punto tan distante como Puerto Rico, decenas de expertos llegados de América, Europa y Asia mostraban su apoyo unánime a tal posibilidad.

En aquel contexto agencias como Efe eran capaces de dar amplia cobertura a congresos de esta índole, dándole difusión internacional a titulares como "Las Islas Canarias fueron los picos más altos de la Atlántida", jun-

to a temerarias propuestas como que el continente americano había sido poblado realmente a través de una migración atlante que alcanzó Puerto Rico procedente de Canarias, algo que habría pasado nada más y nada menos que a través de una red de túneles submarinos.

### Escaleras, muros y edificios ¿o simple erosión?

El hallazgo de estas estructuras submarinas en febrero de 1981 en Lanzarote fue fruto exclusivamente de la casualidad, según ha mantenido siempre el veterano submarinista y documentalista Pippo Cappellano. Por aquellas fechas se encontraban enfrascados en una investigación en el Triángulo de las Bermudas, con la expedición Alyan-Mondo Sommerso.

Fondos de Lanzarote

Una parada técnica en Lanzarote y el interés por intentar batir el record de submarinismo en la gruta volcánica conocida como Túnel de la Atlántida, en Los Jameos del Agua, hizo posible que se quedasen en la isla un tiempo extra, realizando inmersiones en diferentes puntos de la costa. Inesperadamente, a unos 22 metros de profundidad y a varias decenas de metros de la línea de costa, en la inmediaciones de la zona conocida como La Pechiguerra, se dieron de bruces con un espectáculo inesperado. "Decidimos bucear en un punto elegido al azar", recordaba Cappellano en una entrevista con Adriano Forgioni. "Justo ahí, debajo del agua, había una serie de paredes formadas por la

superposición de bloques que tenían formas triangulares y regulares. Formas perfectas que sólo podían ser trabajadas por el hombre. Estas eran estructuras que no tenían nada en común con los restos arqueológicos que se atribuyen a los guanches. Construcciones contaban con una regularidad absoluta. Se trataba de los restos de edificios divididos en habitaciones”.

En las imágenes obtenidas, y de las que dieron cuenta en aquel entonces a la opinión pública por medio de diversas diapositivas, se aprecian varias plataformas que parecen estar perfectamente delineadas, así como zonas aterrazadas, escalinatas con grandes y bien definidos escalones, así como bloques de roca ensamblados con una asombrosa precisión, estimándose que la superficie marina sobre la que se dispersaban aquellas caprichosas formaciones rondaba los 900 metros cuadrados.

Aunque nunca lo afirmaron con rotundidad, en aquella primera inmersión, y en varias más que realizaron en julio y otoño de ese mismo año, Cappellano y su equipo creyeron distinguir en algunos de los bloques submarinos lo que parecían inscripciones, letras o tal vez signos que apuntaban con mayor insistencia a su origen humano, pero según sugeriría entonces, y años más tarde recordaría con Forgioni, eso era algo que debía ser estudiado con más detalles ante la posibilidad de que se tratasen de marcas de crustáceos.

¿Ruinas de una ciudad ciclópea a pocos metros del litoral lanzaroteño? ¿Era posible reconciliar la existencia de aquellas estructuras a nivel de costa con la cultura nativa de los aborígenes de Canarias? Los restos arqueológicos de los antiguos majos localizados en el litoral de la isla no cuadraban con aquellas monumentales construcciones, y la conexión con las estructuras aborígenes más elaboradas ubicadas en otros enclaves de Lanzarote se antojaba algo demasiado forzado, cuando no del todo inaceptable para los prehistoriadores insulares.

Por estos y otros motivos la comunidad científica canaria tomó con extrema cautela y un visible escepticismo la información de Alyan-Mondo Sommerso.

Fue así como una expedición española se propuso verificar sobre el terreno en agosto de ese mismo año si realmente las descripciones y el material fotográfico proporcionado por los italianos se correspondía con los fondos marinos de la isla. El documentalista de TVE Luis Pancorbo se hizo acompañar de un equipo de colaboradores canarios, rastreando durante días varios kilómetros de fondos marinos en busca de un enclave cuya ubicación exacta no había sido revelada. En el equipo se encontraban, junto al personal del programa de televisión “Objetivo”, que acompañaba a Pancorbo, el biólogo, especialista en fotografía submarina y di-



rector del Centro Oceanográfico de Canarias, con sede en el Puerto de Taliarte, Prudencio Naranjo, además del experimentado submarinista de dicha institución Andrés Ezquerro.

Tras no pocos intentos, dieron con la zona exacta, en la costa sur de la isla, tal y como quedó recogido en el referido documental, donde se pueden contemplar algunos planos muy sugerentes. El propio Naranjo recordaba para nosotros hace unos años aquella aventura. “*Dimos con el lugar, donde había formas basálticas que parecían verdaderas escaleras, muros e incluso calles, pero todas a nuestro juicio eran naturales, fruto de la fragmentación de esa roca y de la erosión marina*”, nos explicaba.

Una lectura muy diferente a la proporcionada por Cappellano y su gente, lectura que no debe extrañarnos dado que se trata de la explicación oficial que insistentemente se ha dado a lo largo y ancho del mundo ante este tipo de descubrimientos. Frente a la tesis de que se trata de vestigios de edificaciones hoy bajo el agua que en el pasado estuvieron sobre la superficie, se esgrime la explicación de la formación natural. En ese sentido Canarias no es una excepción, y la aparente perfección de los trazados se interpreta como una ilusión provocada por la singular fragmentación de la roca, así como por la acumulación de algas, pequeños crustáceos y residuos, que crean la

sensación de uniformidad en el lecho rocoso.

#### Subcan y la torreta submarina de Tenerife

Aunque el episodio de Lanzarote ha sido con diferencia el más sonado y el que ha permitido mostrar las formaciones pétreas de mayor impacto, no ha sido ni mucho menos el único que ha tenido al archipiélago canario como escenario. El propio Berlitz aludía de forma bastante imprecisa a noticias sobre la localización de estas formaciones submarinas en aguas de Canarias. En “El Misterio de la Atlántida” (1969) se permitía comentar que “*los primeros conquistadores españoles de las islas Canarias encontraron restos sumergidos de ciudades y edificios que tal vez databan de la época atlántica*”. Años después, en “La Atlántida, el octavo continente” (1984), además de comentar el hallazgo de Cappellano, alude a “*un muro submarino, junto a la costa de Marruecos, muro que tiene una longitud de varios kilómetros, descubierto hace más de diez años por un submarinista, mientras se dedicaba a la pesca, ha sido objeto de posteriores investigaciones, y también fotografiado. Algunas de las piedras, ya desprendidas del muro, ya parte de los edificios auxiliares derruidos, se pueden comparar, por su tamaño, con las piedras de los cimientos del templo de Baalbec, en el Líbano, el edificio con los mayores bloques de pie-*

●●●  
Arriba, fondos de Lanzarote. Debajo, ídolos en playas de Fuerteventura

dra que se construyó en la antigüedad”. En dicha obra incluye hasta una fotografía del muro, aunque sin datos adicionales que arrojen luz sobre el hallazgo.

Igual de impreciso resultó ser el carismático investigador tinerfeño Emiliano Bethencourt, presidente de la ya extinta Confederación Atlántida, cuando, hacia el año 1993, aireó un interesante hallazgo submarino filmado por tres buzos profesionales tinerfeños, añadiendo a aquella interesante información algunas vagas e improbables referencias a otras supuestas observaciones de muros y calzadas realizadas en la primera mitad del siglo XX en Canarias.

Como indicamos, en 1993 un equipo de expertos submarinistas formado por Néstor Chávez, Moisés González y José Avero, agrupados por entonces bajo el nombre de Subcan, se toparon por casualidad con lo que a todas luces parecía un muro y otras edificaciones bajo las aguas del norte de la isla de Tenerife, concretamente en la costa de Los Realejos. Los submarinistas profesionales se encontraban investigando los restos de un galeón hundido del que en aquel momento se habían localizado un ancla y otros materiales en una zona donde al parecer abundan este tipo de restos. El lugar fue filmado y sólo cuando visionaron las imágenes se percataron de algo extraño. Sin pretenderlo, habían descubierto unas extrañas construcciones que a primera vista mostraban bloques de piedra rectangulares, de unas dimensiones aproximadas de 75 cm de altura y 1,10 de ancho, formando una estructura semicircular en la que se distinguía una especie de “ventanilla” en una de las paredes. Ante los ojos de los submarinistas se presentaba lo que a todas luces parecía ser una muralla, por lo que decidieron efectuar una nueva inmersión, sin otra finalidad que la de salir de dudas. “Mi impresión personal -aseguró Chávez en aquel momento- es que este muro, del que no me aventuro a asegurar si es natural o artificial, merece la pena ser estudiado”.

Las caprichosas formas no habían sido vistas con anterioridad por ninguno de los tres experimentados submarinistas, acostumbrados a bucear y a tropezarse con formaciones naturales. “Parecía una especie de pozo o de interior de torre hecha de piedra. Es como un cilindro en el que estuvimos buceando en su interior, y apreciamos que ya falta un lateral completo. Lo que más nos llamó la atención fue una especie de ventana cuadrada que se encontraba en la pared de piedras rectangulares, que parece una especie de desagüe. Cuando volvimos a bajar, comprobamos que había sido sepultado por cerca de un metro de arena”.

A una profundidad de unos 30 metros y a unas decenas de la costa, aquella “torreta” se levanta del lecho marino aproximadamente once metros, mientras sus piedras ofrecen án-

gulos de 90 grados, variables en función de la erosión sufrida por las rocas.

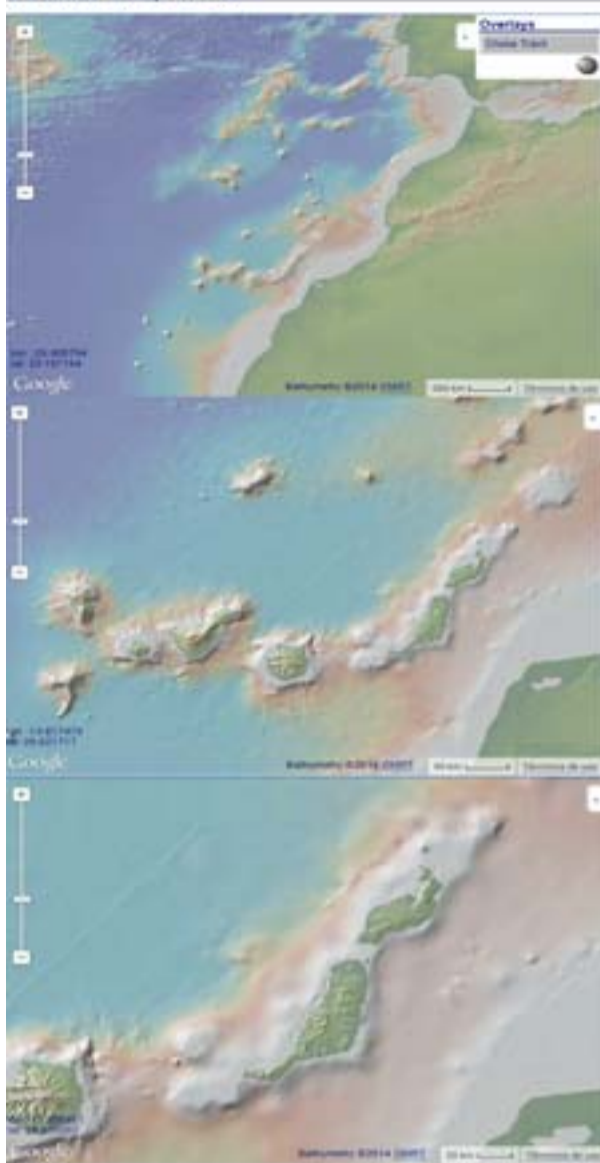
Gracias en gran medida a la destacada notoriedad de la que gozaba Emiliano Bethencourt como resultado de su condición de descubridor de las pirámides de Güímar, el asunto de las potenciales estructuras sumergidas tinerfeñas descubiertas por los buzos tuvo una importante cobertura mediática. Con ella se reabrió el debate sobre la naturaleza última de aquella incomoda anomalía submarina, terciando en la polémica el prehistoriador Antonio Tejera Gaspar, para quien el asunto no tenía ninguna connotación arqueológica sino más bien geológica, al considerar que se trataba de un fenómeno natural de fragmentación y erosión de la roca similar al que se registra en Los Órganos, en La Gomera, o en La Pechiguera, en Lanzarote, al que nos referimos al comienzo de este artículo. No hubo, por tanto, ni el menor intento de hacer una exploración submarina para salir de dudas, simplemente no se contempló ni la más remota posibilidad de que aquello pudiese ser, a pesar de su extrañeza, artificial.

También el vulcanólogo Juan Carlos Carracedo restó importancia al asunto, asegurando que posiblemente se trataba de una formación natural explicable por la geología, aunque por entonces también apuntó que, de confirmarse el trabajo humano en el muro, se podría explicar a través de "un gran desprendimiento, frecuentes por otra parte en la zona norte"

De esta forma, si la estructura es humana y se encuentra bajo el agua, el misterio podría resolverse, según apuntaba el geólogo, sin necesidad de acudir a hundimientos clásicos o a la subida del nivel de las aguas. Podría responder a una especie de desplome de una parte del litoral, que se desgajó y se deslizó hacia el mar. Hay constancia de este tipo de desprendimientos en la historia geológica del archipiélago, pero no parece sencillo en absoluto asociar dicho fenómeno con esta estructura en concreto, en la medida en la que debería existir registro o memoria de un acontecimiento de tal calibre de haber ocurrido en época histórica, cosa que al parecer no sucede.

La torreta o muro circular submarino de Tenerife está ubicado en un punto que las mareas cubren ocasionalmente con arena y no siempre es fácil dar con él o contemplarlo en su totalidad. Además, bucear en ese punto no es sencillo. De ello puede dar fe nada menos que el afamado investigador Graham Hancock, quien en el año 2000, y a sugerencia nuestra, entró en contacto con los submarinistas que habían realizado el hallazgo. Por aquellas fechas, Hancock se encontraba enfrascado en documentar por todo el mundo enclaves submarinos en los que se localizaban este tipo de formaciones potencialmente humanas, vinculándolas con la subida del nivel de los océanos, tal y como recogería en su libro "Underworld".

MGDS: Map View



Fondos oceánicos de Canarias

Aprovechando la invitación que le cursamos para participar en el evento Solsticio 2000, Hancock se sumergió en las embravecidas aguas del Norte de Tenerife y a punto estuvo de no contarlos. Acompañado de los buzos que habían realizado el descubrimiento, las potentes corrientes marinas no sólo impidieron observar y filmar con un mínimo de detalle el conjunto, sino que estuvieron a punto de costarle la vida.

#### ¿Un edificio bajo la arena?

A mediados de los años noventa del siglo pasado, y de manera totalmente fortuita, se iba a incorporar otra pieza a este singular puzzle. A raíz de un potente temporal marino quedaron al descubierto en primera línea de playa en Jandía, en la isla de Fuerteventura, varios bloques de piedra rojiza de grandes dimensiones que presentaban un aspecto cuando menos singular. Entonces y ahora, tanto para su fortuito descubridor como para quienes hemos podido manejar el material fotográfico y conocer los detalles observados, aquellas rocas parecían los restos de estatuas o pilares semienterrados. Aun siendo cautos, las fotografías muestran claramente que han sido trabajadas por la mano del hombre, y aunque desconocemos si las circunstancias han variado en los últimos años, hasta donde sabemos aquellas sugerentes piezas siguen en el mismo lugar sin ser investigadas a pesar de que las autoridades locales

conocen su ubicación exacta.

El hallazgo, como decimos, se produjo de forma casual tras un potente temporal que retiró de la costa mayorera varios metros de arena, tal y como se registró fotográficamente. Despuntando sobre la arena de la playa recién descargada, tres grandes rocas pasaron desapercibidas antes los ojos de los centenares de turistas que transitaban la playa ya en calma. Sin embargo, alguien se percató de las anomalías de aquellas piezas y las puso en conocimiento de Juan Amezcua, militar en la reserva que desde hacía muchos años se dedicaba a la investigación del pasado de la isla. Sabían de su interés por los enclaves arqueológicos, por los restos de estructuras, las inscripciones rupestres y todo cuanto formara parte de la cultura nativa de la isla, de manera que pusieron en sus manos aquel hallazgo. Se tomaron fotografías, algunas de ellas con referencias inequívocas para situar por triangulación su ubicación exacta, y se midieron, para poner el asunto en manos de los responsables insulares de patrimonio. El mar hizo el resto, ya que un nuevo temporal devolvió a la costa de Jandía la arena que se había llevado pocos días antes, sepultando nuevamente las rocas a varios metros. Para Amezcua, "las piezas están trabajadas por la mano del hombre, literalmente esculpidas, y presentan formas que hacen pensar que se trata de estatuas/ídolos, o bien de los restos de alguna estructura o edificio ubicado en esa línea de playa"

La localización de las piezas es muy interesante ya que se ubica en espacios que aunque hoy estén cubiertos por el agua hace milenios se encontraban alejados del océano unos cuantos cientos de metros. Es bastante factible que dichas rocas carezcan de interés arqueológico, que formaran parte de una edificación o estructura realizada en tiempos históricos tierra adentro y que por algún motivo fueran arrastradas y sepultadas en la línea de mar. El problema, irritante sin duda, es que una duda de ese tipo podría ser resuelta con poco esfuerzo y sin embargo se perpetúa innecesariamente por la falta de una exploración institucional, que hasta donde sabemos no se ha llevado a cabo.

#### La Gran Mahan y el viejo archipiélago.

Estos tres enclaves se localizan como muestran los mapas de batimetría de Canarias a menos de 30 metros de profundidad, en zonas que antaño estuvieron por encima del nivel de las aguas, antes de que llegara a su fin la última glaciación y el nivel de los océanos subiera por encima de los 120 metros. Una buena parte del litoral de las Islas Canarias se ha visto afectado por dicha circunstancia. Francisco García Talavera, geólogo y paleontólogo canario escribía hace más de dos décadas sobre este asunto centrándose en las islas

más cercanas al continente africano en su artículo *Mahan: las Canarias orientales en el Holoceno*, un texto en el que incluso acuñó el término "Mahan" para aludir a una ínsula de mayor tamaño "...en el momento de la finalización de la última glaciación (Wurm), hace 11.000 años, Lanzarote, Fuerteventura y los islotes conformaban una sola isla de más de 200 km. de longitud y una superficie superior a los 5000 km<sup>2</sup>, orientada paralelamente a la costa africana y siguiendo las directrices de la geotectónica de esta región atlántica. A su vez, la distancia que en aquel tiempo separaba esa gran isla, que llamaremos Mahan, del vecino continente no era superior a los 60 km. (en la actualidad son 95)"

Ante un dato así es lícito preguntarse si este territorio pudo haber formado parte, junto a otros hoy sepultados por las aguas en las costas africanas y peninsulares, de lo que llamamos Atlántida o de su periferia. Sin mencionar ni por un instante a la Atlántida ni ser en absoluto sospechoso de sostener su existencia, Talavera cifra en 60 los kilómetros que separarían a esa isla de Mahan del continente africano. ¿Puede haber sido esa distancia menor en el pasado o haberse podido salvar mediante otros islotes hoy sumergidos? De hecho el mapeado de los fondos permite descubrir zonas como el Banco de Amanay entre Gran Canaria y Fuerteventura, que en algunos puntos está a menos de 25 metros de la superficie, o montañas submarinas cuyas cimas también estarían emergidas en esa época.

¿Se pudieron dar asentamientos humanos en esas costas hoy sumergidas? Desde el punto de vista geológico esto es factible, aunque ello choca frontalmente con la cronología aportada por los prehistoriadores canarios en relación con las fechas del poblamiento de las islas. Al menos con el poblamiento conocido y estudiado por los arqueólogos. Aunque las fechas siempre están sujetas a revisión, la arribada de migraciones poblacionales a Canarias procedente del entorno amazig no parece que pueda retrasarse más allá del primer milenio antes de Cristo, bastante después de que Platón hablase de la Atlántida y de que las costas canarias alcanzasen su configuración actual. Por ello, si admitimos como artificiales los hallazgos descritos, nada parecen haber tenido que ver con los guanches. Obviamente ello no descarta una cultura previa, establecida en el litoral, víctima como otras en diferentes enclaves del planeta de la subida del nivel de los océanos. ¿Por qué no pudieron ver cómo sus poblados eran cubiertos por el mar al subir el nivel tras el deshielo provocado al final de la era glaciaria? No sólo un poblado, sino toda una cultura pudo ser destruida dentro de este escenario probable, y los supervivientes convertir con el paso de las generaciones un hecho real en una breve referencia legendaria.

“La cultura socio-económica, la honradez, la honestidad y la paz social, unido todo esto a un ejemplar dominio de la ética, son pilares en los que debe sustentarse el desarrollo turístico de una nación”. (Maestría en Calidad Turístico-Ambiental Sostenible y Promoción de la Paz. Villa de La Orotava. Tenerife. 1999-2012)

## VENEZUELA SIEMPRE (II) LOS CAMINOS PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO



●●●  
 Texto: **Antonio Pedro Tejera Reyes**

### LAS BASES DE UN LARGO RECORRIDO

**C**omentábamos en nuestra anterior publicación el estado imperante en Venezuela que considerábamos no es el mejor para propinar su desarrollo turístico. Nos recuerda nuestra amiga Elenita Villar, desde Lima, el conocido refrán: “No

hay mal que cien años dure ni cuerpo que lo resista”, titular de uno de los éxitos del popular cantante canario-venezolano Carlos Baute (su padre es de Tenerife), que nos trasmite el optimismo con el cual debemos mirar el porvenir de este país que lo tiene todo para ser un referente socio-económico de América en sus más justos términos.

Porque Venezuela está ahí. Su valor estratégico y sus valores históricos, refrendados por figuras universales,

como Simón Bolívar, Francisco de Miranda –que tiene su nombre grabado en el Arco del Triunfo de París-, Andrés Bello o José María Vargas –por nombrar a cuatro ilustres venezolanos con sangre canaria en sus venas– son símbolos universales que significan una poderosa llamada hacia un turismo cultural que se afianza en el mundo, con la marcada influencia del mercado turístico chino, cuyas espec-

●●●  
**Maturín**, capital del Estado Monagas, en medio de una esplendorosa llanura, y una hermosa arboleda hoy desapareciendo gracias al “progreso” y al “desarrollo”. Señas de identidad que se pierden lamentablemente.

tativas no son precisamente el “sol y playa” tan extendidos en el mundo, que, si bien avanza progresivamente en su dimensión, ocurre ciertamente que van surgiendo serias variantes en las cuales precisamente Venezuela tiene mucho que decir. Turismo rural, turismo de aventura, turismo cultural, turismo deportivo, de la naturaleza, de incentivos, etc., etc.

Unido a todo esto que comentamos,

# SPORT ZONE

TU TIENDA DE DEPORTES

DALE PEDALES

59<sup>99</sup>€

~~79<sup>99</sup>€~~

**BERG** **BLAST 140** **CHARM 140**  
NIÑO / NIÑA | RUEDA: 14" SIZE: UNICO

CAMPAÑA

3/6/10 MESES

SIN INTERESES

TAE 0%

ENCUENTRA TU TIENDA SPORT ZONE EN:

**Tenerife:** CC SANTA CRUZ CARREFOUR // CC PRESIDENTE    **La Palma:** AVENIDA EL PUENTE 56  
**Gran Canaria:** TRIANA, 28 // CC Y DE OCIO 7 PALMAS // CC ATLANTICO VECINDARIO // CC LAS ARENAS  
**Fuerteventura:** CC LAS ROTONDAS // CC LAS PALMERAS    **Lanzarote:** FAJARDO, 3 // CC DEILAND PLAZA

Venezuela ofrece una extraordinaria oferta al turismo de sol y playa, con las más espléndidas condiciones, que van de punta a punta de las costas del país y de sus islas, Margarita, Coche, archipiélago de Los Roques, toda la magnificencia de los parques nacionales de Mochima, Morrocoy, Canaima, Parque Nacional de la Gran Sabana, etc. Con unos escenarios de una belleza natural de la más alta categoría y unas variables panorámicas cuyo valor reconocido han ilustrado las más famosas páginas de revistas y periódicos mundiales, hoy disponibles en la red de Internet para deleite de los millones de personas que acuden a ella.

Venezuela está ahí. En el Camino de los Españoles que va desde La Guaira a Caracas atravesando la cordillera de El Ávila -pendiente de su recuperación estructural como una pieza histórica del siglo XV- hasta las antiguas casonas de Coro, en el Estado Falcón; o en Ciudad Bolívar, pasando por unos excelentes recursos para el desarrollo de su turismo; desde las cumbres de Los Andes -donde, en Mérida, está el teleférico más alto del mundo- hasta el litoral, con la inmensidad de los llanos y sus espectaculares asentamientos poblacionales con ciudades de primer orden como Valencia, Barquisimeto, Maracay, Barcelona, Maturín, Puerto Ordaz... o los pueblos de singulares historias como Valle de la Pascua, Calabozo, San Carlos, Guanare, El Tigre, etc., etc., etc.

El turismo produce riqueza -socio-cultural y económica- para la persona, la familia, la comunidad, y para el mundo entero, tal como lo asevera la Organización Mundial del Turismo, según sus informes y publicaciones, producto de los más serios estudios del desarrollo del mismo a niveles mundiales.

Esto es algo que Venezuela tiene que tener muy en cuenta, haciendo todo lo posible, y lo imposible, por adaptar sus estructuras y su medio ambiente a las necesidades que el desarrollo del turismo exige, como un medio serio y seguro para propiciar los avances sociales necesarios para consolidarse como un destino turístico de primera magnitud, basado en esos recursos que señalamos los que hemos venido destacando y promocionado por todo el mundo, desde el año 1969, cuando hicimos nuestra primera incursión en el país, participando incluso en su asamblea nacional de turismo, que tuvo su sede en Higuerote.

Desde ese mismo año 1969, comenzaríamos una cruzada en pro del turismo en Venezuela, conociendo, como conocíamos, los resultados que su desarrollo había significado para España y para las Islas Canarias en particular. Eran experiencias contrastadas que más tarde iríamos ampliando con la visión de una Venezuela turística en la que nos hicieron soñar Diego Arria y su Cor-

poración Nacional de Turismo, con una organización que nunca se debió perder, aunque en muchos de sus aspectos no estuviésemos de acuerdo con sus planteamientos. "Venezuela, un país para querer"... "Venezuela suya"... eslóganes que circularon por todo el mundo y que, en los congresos de la COTAL que comentábamos en nuestro anterior trabajo se hacían fuertes y poderosos con base a todos esos recursos naturales e históricos a los que nos venimos refiriéndonos a través de todos estos años por todos los medios a nuestro alcance: prensa, radio, TV, foros de enseñanza, conferencias, etc. etc.

#### Del futuro incierto al positivo

La realidad esta presente. No hace falta sino indagar superficialmente el desarrollo de los países donde se ha arraigado el turismo en estos pasados años. Estudiar su evolución y centrarse en evaluar las previsiones de la OMT que marcan el desarrollo del turismo en el mundo, y más concretamente en el área de América, centro

●●●  
Isla de la Plata, en el Estado Sucre del oriente de Venezuela, otra joya extraordinaria como recurso para el turismo en el país.

y sur, en las cuales Venezuela presenta una situación de privilegio por su situación geográfica. La participación en esos paquetes ofertados al turismo del norte, donde se copia la fórmula europea del recorrido por varios países, tiene que ser aprovechada por Venezuela para ser parte integrante de lo que se vende hacia el centro y sur de América.

Centrarnos en conseguir un país en paz y unas condiciones favorables como punto de destino del turismo del norte es la fórmula ideal para conseguir que el desarrollo del país valore y prestigie sus riquezas ancestrales, como son el trato amable de sus gentes, la cordialidad y la honestidad en sus acciones y la profesionalidad necesaria para que la atención al visitante sea de lo mejor del mundo.

No tratamos de una utopía, nos estamos refiriendo a algo sobre lo cual está hoy en mundo lleno de referencias positivas en las cuales apoyamos nuestros comentarios.

Venezuela tiene con qué. Eso lo sabemos. Debemos aprovecharlo. Es una necesidad para el pueblo.



**BMW PREMIUM SELECTION**

## HOY, 184.000 PERSONAS LEERÁN EL DÍA

Y SÓLO HAY 53 BMW DE OCASIÓN

Con miles de personas leyendo la misma oportunidad que tú, quizá deberías dejar para más tarde lo que estabas viendo. Ven ahora a los **Premium Days**, donde encontrarás unas condiciones especiales en precio y financiación.

**VEN A LOS PREMIUM DAYS DEL 8 AL 10 DE MAYO Y CONOCE LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS**

#### Canauto

C. Las Industrias, 13-15 (antes Cercado Chico, 11-13)

Tel.: 922 62 92 92

Tico - La Laguna

Horario: de 10:00 a 20:00 horas ininterrumpido [www.bmwpremiumselection.es/canauto](http://www.bmwpremiumselection.es/canauto)

Más información y registro en el teléfono 922 62 92 92 o en la dirección de e-mail [Marketing@canauto.es](mailto:Marketing@canauto.es)

# Enrique Sánchez: ensayo de mar y poesía

Texto: **Victoria A. González Orihuela** (maestra)  
**Jaime García García** (doctor en Geografía e Historia)

## El mar bravío

Forma un todo compacto, no complejo, donde se funde el líquido elemento con la energía impulsora de las olas y las nubes. La divisoria cielo-mar es imperceptible.

Existen dos formas de tratar este “modelo marino”. El primer acercamiento consiste en trazar diagonales desde un ángulo de la obra, cuyas estructuras lineales van difuminándose al acercarse al espacio opuesto. Allí se estrellan deliberadamente contra el marco -indefinición de la continuidad- y tienden a tomar formas curvilíneas en un amasijo de espuma. Sobre este trazado, que ocuparía las tres cuartas partes de la porción inferior del mismo, tiene lugar el fenómeno angular contrario, que cuenta además con un difuminado celeste que se va oscureciendo o aclarando conforme se avanza hacia el respectivo rincón superior.

El conjunto origina unos juegos de líneas casi paralelos, que dejan en sus espacios internos unos surcos acanalados por donde parece filtrarse la fuerza del aire. En dos puntos equidistantes intermedios se localizan las respectivas rizaduras o culmen del proceso de la tempestad reinante y que son los que atraen la atención del espectador en una primera instancia.

En cuanto a la segunda, de un lado las líneas se tornan curvas, mezclándose sin un orden preconcebido con las rectas, propiciando lo mixtilíneo frente a la combinación diagonal. Los espacios interlineales, de otra parte, son anárquicos, en tanto juguetes del viento -aquí se aprecia su fuerza en mayor medida-, concediendo prioridad a la espuma. El cielo rasgado por nubes deshinchadas marca una cierta zona límite cielo-mar, aunque más imaginaria que real.

Entre ambas visiones de idéntico fenómeno surgen dos tonalidades del mismo color. Contémplesse, por tanto, el paralelismo: dos puntos de vista del mar/dos tonos de similar color.

El azul del primer ejemplo es un azul grisáceo con tonalidades teñidas de tenue luz, cuyo cenit son las explosiones de agua-viento. El escaso cielo se va oscureciendo, agrisando, de lado a lado. Como colofón, la diagonal del cuadro presenta dos contrastes: el superior, carente de lumi-

nosidad y a un paso del gris al negro, frente al inferior, propenso a la luz, con tendencia al azul matizado por ribetes de blanco que dan una presencia proclive a la aparición de haces luminosos.

En lo que hace referencia a la otra forma, el azul adquiere unas tonalidades variadas, entremezclándose ese azul grisáceo comentado -en menor proporción- con un azul claramente marino, con pérdida de luz. Este aparente contraste mantiene un orden, dado que, donde la pincelada tiende a espesar el color aparece otra suelta que lo resalta o lo reaviva con una blancura tornasolada. Tales aspectos se aproximan a lo expresado en el poema “Viene la mar subiendo”, del libro “Vuelta a la isla” (1968), de Pedro García Cabrera:

*Viene la mar subiendo. Menos isla  
va quedando desnuda.*

*Su anillo litoral de desposada  
se va colonizando de rumores.*

*Aguas que nunca duermen  
acusan los silencios a la cumbre.*

*(...) Por eso son silencios invencibles,  
nudos rebeldes de la mar que sólo  
los desata el amor y la esperanza (...).*

## Rompientes

### En mar abierto.

La conjunción entre costa y mar es evidente e indivisible, aunque desde una perspectiva dual, donde ambas juegan un papel imposible de desear por ninguna de las dos partes.

En todas las pinturas que reflejan este fenómeno marino, el choque de las olas con las rocas -independientemente de que éstas ocupen uno u otro borde en el lienzo- se efectúa a base de sucesivas oleadas de movimientos a modo de espiral -siempre con la espuma en la cima o cresta- que, o chocan directamente con la costa al final de su andadura de manera suave y discontinua, a intervalos, o van mitigando el efecto a base de rupturas parciales por las barreras discontinuas que encuentran a su paso. Este acercamiento viene diseñado a base de paralelismos con variables de alturas distintas entre las líneas.

Una distribución del espacio es importante en estos casos, máxime cuando hay ejemplos donde la rompiente ocupa la parte central, generando una división clara entre la parte izquierda -donde se prepara el



impacto-, el núcleo -vórtice del choque- y la derecha, que parece rechazarlo para reiniciarlo con posterioridad. Cabe matizar, por lo tanto, un par de apuntes: “la génesis del choque al aire libre”, y “la fenomenología, globalmente considerada, en relación con un juego de fuerzas centrífugas y centrípetas”.

La línea del horizonte marca la divisoria del color, pasando del blanco azulado al azul intenso y de éste a las gamas que el color ofrece en sus contrastes con el mar. El impacto de la rompiente es un producto de instantaneidad, de “impresionismo visual”. Alargando el proceso, la luz penetra en ángulo dirigiéndose a la rompiente como núcleo básico, el encuentro se entronca con la literatura:

*“Alta mirada azul del agua honda:  
medalla señorial de aquel paisaje  
con tu figura en el centro, y un celaje  
abandonando un litoral de fronda.  
Arena y lejanía más redonda,  
más pálido silencio de oleaje  
recamaron en piélagos de encaje  
tu tempestad acariciada y blanda.  
El recuerdo es un nido de campanas.  
Un oscuro clamor prende en la ojiva  
que bate un viento azucarado y  
triste.*

*Y rendijas de luz, sombras cercanas  
te encienden en la loca perspectiva  
de un húmedo paisaje que no existe”*

(1).

*“Y todo invita a la contemplación  
sensible y emocionada de un mundo en*

*que la vida palpita en todas sus formas  
sobre el drama genesiaco”*(2), partiendo de la base de que quien así lo traslada al lienzo, participa de un “acercamiento vital al simbolismo acuoso” transformado en “parcelas de paisaje marino” irrepetibles.

## En mar semiabierto

Las diferencias esenciales, en cuanto al aspecto anterior, radican en los siguientes puntos:

a) El predominio del acantilado sobre el mar, teniendo en cuenta que el autor escoge la costa de barlovento, ya sea en Gran Canaria o en Tenerife, parcela geográfica más proclive al evento que se analiza.

b) El contacto con la roca es suave, con escasa espuma, que se diluye totalmente en la aparente masa arenosa de la base del roquedal.

c) El mar expresa su movilidad empleando curvas profundas de acercamiento u otras de carácter concéntrico y de escaso espesor.

d) El “efecto luz” es más notable que el “efecto color”, puesto que el primero gesta claroscuros desde un plano superior hacia el líquido elemento. El segundo, en cambio, se fusiona con el precedente, dado su predominio en el diseño estético de la obra.

e) La costa y el oleaje condicionan una estructura cóncavo-convexa, dilatándose y acercándose de acuerdo a un ritmo cíclico. Este ciclo, a pesar

de su reiteración, no expande monotonía, reitera el realismo evidente y palpable para el hombre isleño.

#### En quietud

La carencia aparente de movimiento pone al descubierto la existencia de una génesis oculta de fuerzas, aspecto éste en el que cabe precisar, tras la oportuna observación, que :

a) El contraste de líneas se multiplica, en cuanto se hace presente:

- La relación con el horizonte.
- La existencia de variedad de formas costeras.

- La presencia de la bajamar como el factor dominante, en un proceso de retención dinámica cíclica.

b) La posibilidad de jugar con los colores, sobre todo, buscando la contraposición que el azul -tamizado por la cercanía de la profundidad de los fondos costeros- provoca con respecto a los sectores en lejanía o a la claridad parcial celeste.

c) Las formas blandas conjugándose con las más abruptas, en la línea de confrontación mar-tierra.

d) La luz realza las tonalidades o las matiza, en parte, de acuerdo con el factor de ubicación geográfica de la escena.

Estas parcelas constituyen un elemento primario en el complejo mundo de lo que podríamos denominar "arquitectura marina", porque el edificio que construye el pintor va siendo dotado de aquellos elementos sustentantes que le son inherente al propio desenvolvimiento de la construcción de la obra.

#### El oleaje

Tratado a manera de factor individual presenta unas premisas claras que cabe reseñar. A saber:

a) Compendio de las mareas y las rompientes.

b) Frontera entre la sucesión de movimientos.

c) Colaborador en la articulación del juego de líneas.

d) Propulsor de contacto con los paisajes geológicos.

e) Generador de ángulos que propician la acción de las dos vertientes -sotavento, donde descansa el color y la luz; barlovento, impulsor de la fenomenología y, por añadidura de luminosidad preservada en tonalidades, en cuyo vértice el blanco espumoso se acentúa en cuanto a "transparencias".

Este conjunto factorial se enraíza con la creencia teosófica del autor, habido cuenta de parte del mensaje de Krishnamurti contenido en estas palabras: "Cada uno es testigo no sólo de la expansión y profundización de lo ilimitado, sino también de su impacto sobre la mente limitada".

Así pues, baste observar lo siguiente: "La inteligencia es por naturaleza tan universal, tan uniforme como las leyes del Universo. Los cuerpos son meramente la apropiación local de la inteligencia a modificaciones particulares de la materia univer-



sal o fuerza (...)” (3).

#### La espuma del mar

Es un "componente dialéctico" de la obra pictórica, proclive a la saturación de la ola, a manera de culminación de su movimiento, o a servir de límite fronterizo entre crestas próximas frente a la costa.

El pintor la trata como nebulosa, disipando el azul del mar con unos tonos grisáceos tenues, aparentando un blanco espumoso que repele a los otros colores y tonos que la circundan. El contraste cromático es el revulsivo que invita al diálogo.

Frente a una linealidad marcada a la perfección, surge una asimetría intencionada, donde la espuma desarrolla un papel angular, de vértice, de vórtice o de explosión lateral o central, fruto de la fuerza centrífuga que emana del flujo y reflujo de las olas.

Nunca es elemento individual, sino parte común de la totalidad; sin embargo, y he aquí lo importante, puede ser considerado como imprescindible, sin cuya presencia el escenario parecería desnudo o incompleto. Y tal es así, que ninguno de sus paisajes marinos prescinde de este elemento coloquial, porque la conversación íntima dentro de los componentes del agua y con los factores externos fluye como parece hacerlo la espuma de la inmensidad del mar, ora en retazos, ora en globalidad.

#### El mar en calma

El éxtasis del autor ante el mar forma parte de "un éxtasis en constante vibración", dado que en el compendio de su temática marina la pausa en el balance de pleamar y bajamar es re-

blanquecino y transparente que vislumbra la escasa profundidad que subyace bajo el efecto cristalino. Mezclando color y líneas suaves, el conjunto se armoniza con el paisaje casi inmediato de la costa..

La luz tamizada, mezcla de colores invisibles a la percepción rápida, es una especie de contribución "al realce de la no violencia", a la par que encuentro, ambos símbolos incluidos en el "ser del Atlántico":

*"El horizonte está cruzado de navíos en distintas direcciones,*

*el que se aleja sin entrar en el puerto va hacia*

*el Atlántico abierto y sólo persiste su estela,*

*formas infinitas nacidas de mil vientos encontrados,*

*ondas nacidas, como el mar, de nada,*

*naves y velas ya están surgiendo de espacios*

*desolados y sorpresas de peces,*

*navíos que esperan más allá de los diques*

*asaltados por hombres que como hormigas*

*arrastran fardos con pertrechos; actividad silenciosa, incesante,(...).*

*(...) Yo también en una noche de estío levé anclas en el puerto*

*y amanecí en el mar (...)(4).*

Con este tipo de obras, el pintor parece decir -parafraseando a Turner- lo siguiente: "Yo no sigo un proceso establecido, sino que hago *trabajar los colores* hasta expresar la idea que tengo en mi mente ".

De esta serenidad parecía surgir una paz infinita, que aún en momentos de turbulencia no perdía el sentido de equilibrio.

¿Qué es lo que detendría al artista frente al sosiego del mar?: "La propia conciencia de la paz interior, trasladada a todo lo que le rodea".

¿Qué es lo que atraería de la quietud expresada?: "El constante intento de diálogo entre el isleño y el mar".

El mar queda ahí, al igual que "mi isla queda ahí, encerrada en sus límites marinos. Pero con un mar que no es obstáculo para descubrir nuevos caminos y fundar nuevas esperanzas(...)(5).

Este mar que está en contacto con las islas es distinto cada vez. Sus "paisajes marinos" jamás se repiten, aunque a simple vista lo parezcan. Nuestro pintor no cae presa de la reiteración. El minucioso análisis de sus obras lo corrobora, pues concentró en el mar el ideal de *jardín de lucha constante*, cuyo tratamiento reflexivo es sólo comparable a la inmensidad de la mente humana.

ducida. Con ello queremos decir que disfrutaba ante el desafío de la bravura de las olas, por lo que interpretamos que "la quietud es el fruto ocasional del encuentro fortuito".

Una vez jubilado, comienza una etapa de máxima producción pictórica. Es conocido por quienes le trataron en otra hora superficialmente; ahora, se le ve y se habla de él partiendo del hecho simple de observarle cargando con sus herramientas de trabajo, con unos frutos secos en el bolsillo por los caminos que conducían al mar en busca de la captación de imágenes de instantaneidad.

Los lugares preferidos por Enrique Sánchez eran Bajamar, Punta Hidalgo, El Pris en Tacoronte o La Barranquera, en Valle de Guerra, entre otros, teniendo en cuenta que aunaban los requisitos por él juzgados como esenciales para desarrollar su labor pictórica, siendo uno de ellos el que los agentes atmosféricos propiciasen escasamente el efecto de reposo de las aguas. Por todo ello, se puede hablar de una excepción dentro de su producción, excepción derivada del encuentro fortuito, de ahí su escasez.

No obstante, la pincelada se diluye con el vaivén casi imperceptible de las olas y su ligereza se confunde con la playa cercana. El color siena tostado o casi negruzco contrasta con el azul

#### NOTAS

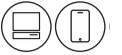
(1) CASANOVA DE AYALA, FÉLIX: "El recuerdo", poema inserto en la obra "El paisaje contiguo", Colección "El pájaro de paja", Madrid, 1952.

(2) LUIS DIEGO CUSCOY: "Génesis" en Cuatro islas en el Atlántico, Interinsular Canaria, S.A., Santa Cruz de Tenerife, 1981, capítulo 1 ( 2ª edición).

(3) BLAVATSKY, H. P. : "La doctrina secreta", Edit. Kier S.A. Barcelona, 1995, tomo 1, pp. 496-498.

(4) RAMÓN FERIA: "El puerto de Tenerife en el Atlántico", en La Tarde, 13 de noviembre de 1934.

(5) ALEMÁN DE ARMAS, ADRIÁN: "Tenerife", capítulo 1 de la obra "Canarias", Age-dime S.L., Editorial Mediterráneo, Madrid, 1995, pág. 24.



# El ruido



1413788 COLLEGIO OFICIAL DE  
PSICOLOGÍA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

Texto: **Wladimiro Pareja Ríos**  
Nº de colegiado: T-1553  
Psicologotenerifeonline.com



**¿**Qué es el ruido? En el diccionario al uso (referencia), se indica que es “un sonido confuso, más o menos fuerte”. En efecto, el ruido supone todo aquello que lleva la atención hacia lo difuso, porque distrae la atención, no dejándonos percibir lo concreto, de tal manera que tapa al resto... ocultándolo. Por nuestra parte, además, incluiremos aquel percibido a través de los sentidos, es decir, no solo el ruido auditivo, sino también el visual, el olfativo, el táctil y el gustativo.

El trabajo que les propongo hoy consistiría en atender a ¿cómo está el ruido en mi vida? Para ello, focalizaremos tres centros donde el ruido se concentra:

1.-Motor: la persona en la que prima este centro hace, actúa, para no sentir. Por ello está agitada constantemente y, cuando puede descansar, por ejemplo, escucha música sin cesar para ausentarse de la propia vida. En efecto, hay personas que no paran de hablar: ¿qué les ocurriría si un día optasen por no hablar, por estar silenciosos? ¿Por qué el silencio les es incómodo o, simplemente, por qué no lo toleran en sus vidas? A ellos les propongo reflexionar sobre:

-De qué hablan principalmente, cuáles son los temas de los que charlan. Es decir, les recomiendo que se fijen en su propio discurso externo.

-Por otro lado, aquellas personas que no suelen hablar, que no suelen comunicarse verbalmente, sería conveniente que fueran conscientes de que es el ruido del miedo, la inseguridad a ser rechazados, a equivocarse lo que los invalida y paraliza. Podríamos hablar aquí de un ruido del silencio.

2.-Intelectual. Hay personas que están continuamente “dándole vueltas al coco”, siempre a lo mismo, ¿a qué? Sería muy positivo para ellas que atendieran a las preocupaciones diarias como forma de ruido. A ellas les propongo reflexionar sobre:

-Estos pensamientos recurrentes, porque suelen ser situaciones pendientes, que no terminamos de cerrar. Al quedar inconclusas, recurrimos a ellas periódicamente. Los complejos han de ser incluidos en este apartado, aunque afectan a todos los centros.

3.-Emocional. Otras personas sienten mayoritariamente la misma emoción y ésta tapa a las demás. Por ejem-

plo, la tristeza a veces disfraza o tapa el sentir la rabia o, incluso, la alegría. Otro ejemplo supondría el sentir vergüenza o culpa por experimentar determinadas emociones, con lo que bloqueamos la expresión de las mismas.

A ellos les propongo reflexionar:

-Sobre el hecho de que cuando sienten tristeza y tienen ganas de llorar no se lo permiten porque les avergonzaría hacerlo en público, así que bloquean su expresión. Es decir, que hay algunas emociones que están tapando la aparición de otras y esto es negativo porque supone una limitación en el gran abanico emocional

empezar a pensar cómo sería mi vida reduciendo el ruido que he fabricado yo mismo, sea de la clase que sea. Si lo reduzco:

-¿Qué sentiría? Probablemente comenzaré a sentir otras emociones que habían quedado desapercibidas u ocultas.

-¿En qué pensaría? Probablemente desarrollaré pensamientos más resolutivos y constructivos para mí y para los demás.

-¿Qué es lo que haría? Probablemente realizaré acciones más eficaces y eficientes.

La tercera parte de nuestra acción consistiría en conocer y aplicar las técnicas y métodos de reducción del ruido. La primera de estas técnicas que les propongo será el uso del desplazamiento cognitivo. Se trata de atender a dos estímulos a la vez, con el fin de parar el pensamiento. Los investigadores, en efecto, han descubierto

plemente a varias percepciones, como sentir los pies a la par que la respiración.

La segunda técnica es la llamada respiración contenida o retención de la respiración, que tiene lugar cuando se ha completado la inspiración o la exhalación: consiste en la pausa deliberada del flujo de aire al principio o al final del ciclo respiratorio y en la retención de dicho aire en los pulmones durante cierto tiempo. Podemos aplicar una sencilla regla, utilizada en yoga, basada en el cuatro: contar hasta 4 en el proceso de inspiración, también hasta 4 en la contención, otros tantos en la exhalación y también 4 en el vaciado de aire. Repetiremos este proceso respiratorio de 8 a 12 ciclos. Su explicación viene dada por el hecho de que, en el punto álgido de la inspiración, una breve retención del aliento ayuda a los pulmones a absorber mucho



que tenemos.

En todas las personas hay un centro que está más desarrollado en detrimento de los otros. Así todos perteneceríamos a un subgrupo: de los motores, de los emocionales, o de los intelectuales, donde el centro que los rige está más presente.

La primera tarea que les he propuesto supondría poner la atención sobre el estado del ruido en nuestra vida. El siguiente paso en el que ahora nos adentramos consiste en preguntarnos: ¿qué supondría en mi vida la reducción del ruido interno? Es decir,

que cuando la mente humana se concentra en dos entradas sensoriales distintas al mismo tiempo (un sonido y una imagen, por ejemplo, o la respiración y los latidos del corazón, etcétera), todo pensamiento deja de fluir en la mente de forma casi instantánea. Así, se puede provocar deliberadamente un cortocircuito en la máquina pensante mediante la simple concentración en dos sensaciones o percepciones. Es decir, y para dar otro ejemplo, que cuando tenemos un pensamiento obsesivo que queremos descartar atenderemos sim-

más oxígeno. Con este oxígeno extra, todo el sistema se energiza y se torna más despierto, conllevando una revitalización del ser.

En nuestra cultura tendemos a estar llenos de actividad motora, intelectual o emocional, primando en ella la agitación, es decir el ruido, por encima de todo lo demás. La propuesta que presentamos es pararnos, reflexionar y optimizar nuestras capacidades personales, con el fin de estar más presentes en nuestra vida. Un próximo artículo estará enfocado a las técnicas de abordaje.