

LA COLUMNA

Javier Lizaga



Hammet

Es tan revolucionaria una tragedia como un libro bien escrito. Sobre la página 20, mientras tomas aire, maldices a los editores y aduladores de los últimos 20 libros que leíste, y que no debían haber pasado de una chimenea. Para Umberto Eco lo mejor de las tragedias es precisamente que todo acabe mal, ese triste final encierra una "crítica al orden oficial del universo". Pardo explica que la gran desgracia no es que los personajes estén condenados al fracaso, sino que de nada sirva todo lo que hacen para evitarlo. Un trolense solo tiene que recordar la historia de Isabel y Diego, donde lo peor no es su muerte, sino la maldita convención social que no les permite ni un miserable beso.

"¿Quién está ahí?" le preguntan los guardias al fantasma del Rey muerto en *Hamlet*, desde hace 4 siglos. Maggie O'Farrell les responde ahora con *Hammet*, una tragedia escrita sobre las cenizas de la familia de Shakespeare. Hamlet descubre que su tío mató a su propio hermano, es decir, a su padre, con la misma desazón con la que nosotros descubrimos en este libro la muerte real de uno de los hijos del dramaturgo. ¿Es un triunfo que tu mirada trágica haya quedado para la eternidad?

Igual que buscamos intuiciones en los ojos de los desconocidos, el libro lo recorren inquietudes, como los ratones que subían por las paredes. Huele a calles pestilentes de Londres. Pero huele también a enebro, acebo y flores de avellano, con las que se puede tejer una corona de boda. Es un libro sobre la enfermedad, pero también sobre cómo la testarudez opera en las encrucijadas de la vida, y sobre ese vínculo entre hermanos, tan liviano e irrompible como ese hilo que nos une con la naturaleza y con la magia.

"El tiempo se ha salido de su curso, ¡que haya tenido que nacer para encajarlo!", se queja Hamlet. El aplauso del público, terminada la obra, da por sentadas dos verdades: la inutilidad grandilocuente de nuestras acciones y la injusticia arbitraria de la vida, en muchas ocasiones. Es tan desasegante como enfrentarlo con el "tú puedes con todo" que nos venden ahora hasta la saciedad. Y que no te lleva a la revolución, sino a la depresión. Por eso permítanme que les recomiende una tragedia, porque como dice un poema de Iribarren, "a veces la vida no sigue, a veces pasan los días".

LA ENTREVISTA DE LA ÚLTIMA

JULIO DE LA IGLESIA TÉCNICO ESPECIALISTA EN DESACTIVACIÓN DE ARTEFACTOS EXPLOSIVOS (TEDAX) Y COACH

"El miedo es inevitable pero superarlo es una decisión y un trampolín al éxito"

"Para convertirse en una persona más segura hace falta motivación, control, certeza, capacidad y coraje"

Alicia Royo
Teruel

El miedo es de valientes (Alienta Editorial) es el título del manual en el que Julio de la Iglesia desvela sus secretos como Técnico Especialista en Desactivación de Artefactos Explosivos (Tedax) para desactivar el miedo y pasar a la acción. "Tener miedo es inevitable, pero vencerlo es tu decisión. Cuando lo consigas, te convertirás en la persona que siempre habías soñado ser", asegura.

Su estreno como Tedax hace más de dos décadas tuvo lugar en Teruel, un episodio que recoge en este libro: "La primera vez que tuve que destruir una pequeña granada de mortero, en medio de los montes de Teruel, se me encogió el estómago. Ese bloque de hierro oxidado parecía que me estaba esperando para cumplir su destino: explotar. Mientras empujaba el detonador contra la mecha lenta y lo mordía con las tenacillas, el corazón me latía a toda prisa y me temblaba el pulso como a un novato. Bueno, en realidad es lo que era".

¿El miedo es de valientes?

-El miedo es de valientes porque uno solo es valiente si supera su miedo. Las personas que ante ese miedo se frenan y no dan el paso serían cobardes, bien porque no es el momento o porque no han aprendido lo suficiente. El valiente lo es porque tiene detrás de él algo más importante que lo que tiene delante, aunque le parezca terrorífico, como puede ser el temor a perder a su familia, a sus hijos, la fama o el reconocimiento.

¿Tener miedo es inevitable?

-Lo es porque es una emoción humana y primaria, pero superarlo es una decisión. El miedo es ese pellizco en el estómago, esa tensión que te trae al presente de manera inmediata, que secuestra tanto tu mente que no puedes pensar en nada más. Por eso, en el libro pongo el foco en la valentía, el coraje, el heroísmo, la pasión, el amor o los sueños cumplidos, en todo lo que está al otro lado del miedo.

¿Y no tener miedo es una temeridad?

-Con mi trabajo no busco que las personas no tengan miedo. El miedo es un trampolín al éxito. Al sentirlo, debes pensar de qué te está avisando y con qué debes tener cuidado para luego tomar la



Julio de la Iglesia. Sara Lobla

“*Cuando eres padre, el miedo a que le pase algo a tus hijos te hace más vulnerable, pero a la vez más poderoso y más fuerte*”

decisión de enfrentarlo o de retirarte. El miedo tiene un poder transformador para convertirnos en la persona que hemos soñado ser, pero es necesario identificarlo y superarlo para poder evolucionar. Hay que salir de nuestra zona de confort y llevar a cabo un aprendizaje. Cuando te planteas

estar en pareja, tienes miedo a equivocarte y cuando piensas en comprar una casa, a no poder pagarla. Pero sabes que detrás está lo mejor de nuestra vida. Los cambios son constantes pero aunque nos den miedo son necesarios para avanzar.

¿El libro recoge solo historias propias o también ajenas?

-El libro está basado en mi experiencia personal como Tedax y como persona claustrofóbica, lo que me ha dado un conocimiento real del miedo. Pero además de las experiencias reales vividas por mí, como Tedax y como padre, me he servido de otros estudios y documentos científicos. ¡Tengo la mejor colección de libros sobre el miedo!

¿Todos los miedos, los reales y los imaginarios, los nor-

males y los patológicos, se pueden enfrentar de la misma manera?

-Desde el punto de vista del miedo, para la mente no hay diferencia entre lo que imaginas y la realidad. Si crees que te vas a caer si atraviesas una pasarela de cristal blindado, el vértigo te impedirá dar un paso aunque sea tan segura como una de acero. El que tiene miedo no ve la diferencia. Por eso es importante identificar a qué tenemos miedo.

¿Una vez identificado, ¿cómo debemos afrontarlo?

-En el manual ofrezco como método la fórmula MC4, que son cinco pasos que hay que dar para convertirte en una persona más segura y eficaz. Se trata de motivación, control, certeza, capacidad y coraje. Solo en la acción afrontamos y superamos el miedo; de otra forma, tan solo estamos huyendo y engañándonos a nosotros mismos. Yo no logré superar mi claustrofobia hasta que no tuve que meterme día tras día en un ascensor para llegar a mi piso ubicado en una planta 15. Podría haber usado las escaleras con la excusa de que es bueno para la salud, pero en realidad solo hubiera estado evitándolo. De la misma forma, para superar el miedo a los exámenes lo que hay que hacer es estudiar.

¿Qué otras variables aborda en su trabajo?

-En *El miedo es de valientes*, cuyo contenido pueden ver en mi perfil de Instagram @gestióndelmiedo, abordo qué es el miedo y cómo nos afecta. El objetivo es la transformación de una persona cobarde en una valiente, pero pongo el foco en la solución, no en el problema, porque las personas valientes se quejan muy poco dado que lamentarse, culparse o buscar culpables, no te ayuda a alcanzar lo que quieres. Quizá te sirva para encontrar amigos que te consuelen, pero no alcanzarás el éxito únicamente con llorar tus penas. Como Tedax, superar el miedo te sirve para volver a casa vivo y con el deber cumplido.

¿El manual se dirige a esos cobardes o puede servir a cualquiera?

-Es un libro que parte de la idea de que hay que creer en nuestra capacidad para afrontar cualquier reto si tienes la determinación. Puede que una persona no sepa nadar, pero no dudará en tirarse al agua para salvar a un hijo. Por amor, cualquiera puede ser un héroe.

Ha citado en varias ocasiones la paternidad. ¿Cambian los miedos a tener un hijo?

-Totalmente. Navegar a vela para mí era una aventura constante y no tenía ese miedo profundo y primitivo que he sentido después cuando mi hija ha ido en el barco. Cuando eres padre, el miedo a que le pase algo a tus hijos te hace más vulnerable, pero a la vez más poderoso y más fuerte porque por un hijo somos capaces de todo.