

Ser amigo mío es funesto. Correspondencia (1927-1938)

Joseph Roth, Stefan Zweig

El Acantilado, Barcelona, 2014, 432 págs.
ISBN: 978-84-16011-36-0

Colección epistolar entre dos grandes de la literatura del siglo XX, Joseph Roth y Stefan Zweig, dos temperamentos bien distintos, pesimista, el primero; iluso, el segundo.



“Alemania está muerta. Para nosotros, está muerta... Ha sido un sueño. ¡Véalo de una vez, por favor!”, le escribe Roth a Zweig en 1933. El autor de *La Marcha Radetzky*, perspicaz y obsesivo, supo ver desde el principio el destino que le esperaba con el ascenso del nacionalsocialismo

y se exilió a París, mientras su amigo todavía confiaba en que las cosas pudieran mejorar. Una singular y reveladora correspondencia.

Cómo sentimos. Sobre lo que la neurociencia puede y no puede decirnos acerca de nuestras emociones

Giovanni Frazzetto

Anagrama, Barcelona, 2014, 408 págs.
ISBN: 978-84-339

El joven investigador Giovanni Frazzetto nos plantea una minuciosa exploración de los sentimientos



a partir de la investigación de las emociones, combinado con relatos personales, que nos proporcionan el contexto. El libro está estructurado en siete capítulos que estudian la ira, la culpa, la angustia, el duelo, la empatía, la alegría y el amor, enmarcados por un prólogo y un epílogo

imprescindibles para comprender a fondo la gran aportación de la neurociencia, así como las limitaciones de un enfoque puramente científico.

El estado emprendedor

Mariana Mazzucato

RBA, Barcelona, 2014, 384 págs.
ISBN: 978-84-905-62963

Es un lugar común admitir que el sector privado es innovador, dinámico y competitivo, mientras que el Estado es lento, conservador y burocrático. La economista Mariana Mazzucato se



encarga de desmontar este falso mito en este trabajo brillante y polémico. Mediante argumentos teóricos y casos reales, Mazzucato demuestra que el Estado puede ser más emprendedor y asumir inversiones de mayor riesgo. Lectura obligada para cualquiera que desee entender

el papel jugado por el Estado a la hora de promover la innovación. Sin el papel del Estado, Google no existiría.

CONTRASEÑAS Gabriel Rodríguez

Altamente sensibles

La tendencia actual a medicalizar y patologizar algunas situaciones, rasgos o experiencias humanas puede tener consecuencias desastrosas para muchas personas. A pesar de que la esperanza de vida se ha elevado notablemente en las últimas décadas, se diría que caminamos inexorablemente hacia una sociedad de enfermos. Lo que antes era normal ha pasado a ser una enfermedad. Así, por ejemplo, se habla de síndrome de las piernas inquietas, síndrome de Sisi, síndrome de la depresión del paraíso, síndrome del colon irritable, síndrome del déficit de atención en los niños, síndrome de Zappelphilipp (niños hiperactivos), etc. Todos ellos cuentan con sus correspondientes cuadros clínicos. Por ejemplo, si usted es varón, tiene más de 50 años y sufre de vez en cuando de “disfunción eréctil”, no se preocupe: es lo normal a su edad.

En las últimas décadas se viene hablando de las Personas Altamente Sensibles (PAS), según la categorización de la psicóloga americana Elaine Aron. Para la esta doctora no se trata de ninguna enfermedad o de ningún trastorno, sino de un rasgo de la personalidad. Una persona altamente sensible tiene un sistema neurosensorial más desarrollado, por lo que reciben una mayor cantidad de estímulos en la misma fracción de tiempo que las demás personas, y eso produce una serie de peculiaridades en su forma de relacionarse con el mundo en general. Así por ejemplo, tienden a sentirse molestos por cosas como luces brillantes, olores fuertes, tejidos ásperos, o sirenas cerca. Según la doctora Aron, cerca de un 20% de la población posee este rasgo, que afecta indistintamente a hombres y mujeres.

Estas personas son más dadas a reflexionar o analizar lo que sucede tanto fuera como dentro de ellas. A veces, esta profunda reflexión e indagación puede no ser consciente, lo que las convierte en personas especialmente intuitivas. Al captar y procesar con más profundidad todas las sutilezas del ambiente, tienen una mayor propensión a sentirse abrumados por un alto nivel de estimulación, de manera que se estresan con facilidad y necesitan con frecuencia periodos de soledad para reponerse. Son también más propensos a sentir fatiga y ansiedad por este exceso de información.

La alta sensibilidad no es un defecto, aunque pueda comportar serias desventajas, sobre todo si no se es consciente de esta situación. En efecto, las personas altamente sensibles tienen tendencia al retraimiento, aunque no todos las PAS son tímidos o retraídos. Es más, un 30% son extrovertidos. En cuanto a la salud de las PAS, cabe señalar la importancia de poner atención especial en el cuidado del sistema nervioso, el sistema digestivo y la piel. Disfunciones como alergias, depresiones, problemas digestivos, eccemas, fibromialgias... son expresiones claras de sobrecarga del organismo.

Ahora bien, la Alta Sensibilidad también puede ser una ventaja o un don, pues se trata de personas empáticas, reflexivas, detallistas o creativas. Es probable que muchos grandes artistas tengan estas cualidades. En definitiva, ser PAS no es mejor ni peor: simplemente se trata de conocer nuestros límites y capacidades para mejorar nuestra vida y nuestras relaciones con el entorno, sin medicalizar lo que no deja de ser simplemente un rasgo de la personalidad.