



**RELATO DE CÓMO A CASTILLA Y LEÓN SE LE HA PRIVADO DE UNA PARTE IMPORTANTE DE SU PATRIMONIO CULTURAL**



JAVIER PRIETO



**ACERCAMIENTO CIENTÍFICO A LA FELICIDAD.**  
EDUARDO PUNSET (ARRIBA) INTENTA EXPLICAR LA CONDUCTA HUMANA DESDE LO QUE NOS ENSEÑAN LA NEUROFISIOLOGÍA Y EL EVOLUCIONISMO

## LA REFORMA DEL CEREBRO

**EL VIAJE A LA FELICIDAD. LAS NUEVAS CLAVES CIENTÍFICAS**  
**EDUARDO PUNSET**  
DESTINO. BARCELONA, 2005  
208 PÁGINAS, 18 EUROS

**ANTONIO LAFUENTE**  
Lo crean o no, la vida se ha hecho tan compleja que no habrá más remedio que emprender la reforma del cerebro. Nos jugamos mucho en la empresa, pues la felicidad no es una cuestión de suerte, dinero o salud. Ni siquiera de amor, aunque todo sea mucho más llevadero sin padecer las lacras asociadas al infortunio, la pobreza, la enfermedad o la soledad. No vamos a negar cosas obvias, como tampoco lo hace un autor que quiere ser ecuánime, aún cuando su libro es un intento de explicar la conducta humana desde lo que nos enseñan la neurofisiología y el evolucionismo.

**OBJETIVO ALCANZABLE.** La felicidad es un objetivo alcanzable, siempre que seamos capaces de domesticar los parámetros que la sostienen, ya sea que la pensemos en términos evolutivos, ya sea que la consideremos una experiencia bioquímica. El libro lo explica con muchos casos que exploran las posibilidades que nos quedan de reencontrarnos con la felicidad, pese a los muchos obstáculos y averías que encontramos en este paraíso de las averías y los atascos. Sin duda, los demás tienen mucha culpa en lo que nos pasa (no hay que ir hasta África, basta con mirar nuestras degradadas periferias), pero para no quedarnos en posturas reduccionistas hay

que adentrarse en los intrínquilos de nuestra especie y de nuestra cabeza. Desde Lynn Margulis sabemos que la vida no es fruto de una dura competencia en la que sólo sobreviven los mejores, sino que también fueron decisivas las estrategias cooperativas. En términos evolutivos, puede decirse que no hay salida para ninguna especie que no aprenda a sumar interdependencia con colaboración.

**SISTEMA DE RECOMPENSAS.** El cerebro, por otra parte, cuenta con un sistema de recompensas (y por tanto estímulos) a su usuario. Cuando le das al cuerpo lo que es bueno para la supervivencia de la especie (comida o sexo, por ejemplo) el cerebro destila unas sustancias (la dopamina, entre otras) que producen la sensación de bienestar y que nos animan a repetir las buenas conductas. Semejante sistema de premios fue diseñado para responder ante estímulos modestos (un refugio, un trozo de carne, un arroyo), cosas que están muy lejos de las desmesuras a las que nos hemos acostumbrado y decimos necesitar. Esta desproporción, así como la exacerbación del individualismo en las sociedades consumistas, son una fuente casi insoportable de insatisfacción.

Lo peor es que nuestras emociones son gestionadas desde la parte más primitiva del cerebro, el sistema límbico, el que compartimos con el resto de los mamíferos, seres que también experimentan el miedo o cuidan de sus crías. Dicho cerebro emocional mantiene con el córtex, el cerebro inteligente, relaciones que no son simétricas, pues hay muchísimas más conexiones que van desde el sistema



límbico al córtex, que a la inversa. Además, como la supervivencia en la sabana está asociada a las emociones, es decir, a la capacidad para tomar decisiones súbitas, como las producidas por el miedo (a ser devorado) o el asco (a ingerir venenos), nuestro cerebro tiende a procesar las amenazas que detecta de forma inconsciente. Los dos hechos, la asimetría en los flujos de información y la facilidad para grabar las malas experiencias, hacen que las emociones, especialmente las dolorosas, puedan influir mucho en nuestra capacidad de razonar, mientras que la influencia en sentido contrario sea mucho menor. En fin, que no hay buenos canales de comunica-

ción para que los razonamientos alcancen a los sentimientos. Pero existen y tenemos que saber cómo hacer buen uso de ellos.

El modelo de felicidad que se nos propone nos convierte en responsables de lo que introducimos en nuestro cerebro. Ser felices entonces es una cuestión de higiene mental y tiene que ver con la ausencia de miedo. Y hay que saber que exponer nuestro cerebro a los malos rollos es tan funesto como buscar la felicidad a través de los objetos de consumo. Ojalá que estas ideas sigan manteniendo la felicidad entre las opciones humanas a las que podemos acceder, quizás por derecho, pero nunca por obligación. ■