

Excusas para no pensar

LOS LECTORES PREGUNTAN
A **EDUARDO PUNSET**

¿Hay algo que sea realmente nuestro?

JUAN JIMÉNEZ HERNÁNDEZ. CORREO ELECTRÓNICO

No es difícil prever que en pocos años cambiará el entramado de las relaciones sociales: maestros-alumnos, miembros de la pareja, redes sociales afianzadas por la distancia, jefe-subordinado, dueño-animal doméstico. Y lo hará por tres razones básicas que están aflorando, pero que la mayoría no ha querido ver aún.

1. En primer lugar, estamos a punto de constatar que ni las mujeres, ni los maridos, ni los niños ni los animales –domésticos o no– son nuestros. Hasta hace poco se estaba convencido de que las mujeres eran propiedad del marido; que los maridos pertenecían a mujeres determinadas; que a los niños de uno se les podía zurrar porque eran incuestionablemente propiedad de uno y, por supuesto, los perros y gatos tanto como los pájaros domesticados no tenían más dueño que el que, de vez en cuando, los alimentaba. Ahora resulta que ni siquiera la ley defiende estas posiciones tan

arraigadas en la mayoría de los países. La propiedad privada y el consiguiente dominio se ejercen sobre los objetos, pero no sobre los organismos vivos, afortunadamente.

Las consecuencias de la asimilación progresiva por las sociedades modernas del cambio al que me refiero tienen ya repercusiones visibles en la vida diaria, donde se afianza el respeto a los márgenes de libertad mutuos en la pareja, la disminución en los niveles de maltrato a los niños o la revelación creciente y escandalosa de abusos sexuales con ellos; así como la creciente polémica en torno a la prohibición legal de deportes relacionados con animales en los países en que esos deportes se practican.

2. La segunda instancia de cambios inevitables en las relaciones sociales en el siglo XXI es bien distinta. Arranca de la comprobación científica de que los fármacos no son la única manera de remediar estados que nos afectan, como la depresión o la infelicidad, sino que existen otros caminos que tienen que ver con cambios en la manera de pensar, de actuar o de ejercitarse. Muchas veces



PRISCILA VILLAFANE

Antes, hasta los perros y gatos tenían por dueño a aquel que los alimentaba. Ahora, ni la ley defiende esto

no nos hacen falta nuevos fármacos para sobrevivir, sino modos distintos de organizarnos. Se trata de algo totalmente nuevo, revolucionario y lleno de promesas relacionado con la recientemente descubierta plasticidad cerebral. Mi experiencia individual –ejercicios aeróbicos, desentrañar el secreto de lo que disfruto y no de lo que me apena, movimientos o disciplinas nuevas como la música– incide directamente sobre mi estructura cerebral; sobre mi manera de ser conmigo mismo y hacia los demás.

Poder contribuir mediante cambios de conducta a la generación de nuevas neuronas y de sus conexiones equivale a decir que –en contra de lo que se pensaba hasta

ahora– se puede incidir sobre el crecimiento cerebral. No es cierto que a partir de una edad o de enfermedades determinadas ya no puedan prodigarse nuevas neuronas o reflejos.

El movimiento continuo es uno de los puntales de la nueva terapia. No es tanto el ejercicio físico –que también– como el movimiento. Andar, mover los brazos, jugar al dominó o a las cartas, tocar un instrumento, sumergirse en la lectura o en una relación personal. No parar. Eso lo hemos aprendido también del mundo del inconsciente. La diferencia entre la ceguera o la visión de un objeto estacionario está en el número de microsacadas que los mecanismos visuales son capaces de traducir en impactos neurales. Vamos hacia sociedades más activas, no menos, como se dice tantas veces.

3. Por último, los médicos, psiquiatras y psicólogos seguirán con interés creciente el impacto innovador de las redes sociales, del conglomerado de sus interacciones y aprendizajes recíprocos, que apenas hemos empezado a percibir. El entramado social será distinto. ■



Si quiere participar en la sección, envíe sus preguntas a xlsemanal@tallerdeeditores.com o a **XL Semanal**. 'Excusas para no pensar'. Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 6. 28027 Madrid