



LOS LECTORES PREGUNTAN
A **EDUARDO PUNSET**

¿Podemos confiar en la intuición?

MARAVILLAS SEGURA ALASTUEY. PAMPLONA

Terminó el curso escolar. Irrumpió el verano después de un invierno feo con ganas. Es el momento de pararse a reflexionar un poco sobre lo aprendido y desaprendido este curso. Lo hemos hecho siempre, aunque muchas veces sin saberlo:

camino de la playa, del país virgen hacia el que me dirijo para aprender idiomas, del trabajo transitorio y espasmódico que me renta algo de dinero para hacer luego lo que quiero.

Me gustaría compartir contigo –para que me confirmes mis intuiciones o me pruebes que estoy equivocado– los descubrimientos incuestionables de este curso, después de mirar alrededor y ver lo que está ocurriendo. En primer lugar, constato que una amiga a quien diagnosticaron el virus del papiloma humano tendrá que esperar dos meses antes de tener los resultados de su último análisis, del que depende no sólo su vida sexual, sino su vida, por lo menos psicológica. La universalización inevitable de todas las

prestaciones sociales ha provocado su colapso o erosionado su eficacia. De cara al futuro deberemos, pues, tomarnos en serio nuestras inversiones en materia de prevención; tendremos que prevenir para adelgazar el peso agobiante de futuros compromisos.

En segundo lugar, podemos felicitarnos por haber sabido cuidar de nuestra salud física mediante ejercicios en el gimnasio o en casa y un incipiente cuidado de la dieta. Son los dos soportes de la salud física. Pero no hemos sabido velar todavía por nuestra salud mental, que no es menos importante, sino más. ¿Cómo activo mis procesos cognitivos? ¿Cómo conservo la memoria a corto y largo plazo? ¿Cómo impido que el estrés reduzca el volumen de mi hipocampo? ¿Qué actitudes debo adoptar para que siga generando mi cerebro nuevas neuronas? Es fácil evocar los gimnasios repletos de mecanismos para hacer ejercicios, pero nadie o casi nadie es capaz de visualizar los robots y consolas dotados con los programas para conservar y mejorar nuestra salud mental.



MARINA CANO

"No estamos programados del todo. Hay decisiones que se toman al margen de la razón"

En este curso hemos tomado nota también, afortunadamente, del poder de nuestro inconsciente; de que la mayor parte de nuestra evolución ha transcurrido sin conciencia. Es decir, que la mayoría de las decisiones que han afectado nuestra vida se ha tomado al margen de la razón, porque no disponíamos ni de toda la información ni del tiempo necesario para ponderarla. La neurología y psicología modernas nos han sugerido, en otras palabras, que podemos confiar en la intuición.

Al contrario de lo que habíamos creído hasta hace muy poco tiempo, no estamos programados del todo y por ello nuestra experiencia individual puede afectar nuestra estructura cerebral; es decir, tal vez no podamos cambiar el mundo

como yo creía cuando tenía 17 años, pero sí podemos cambiar nuestro cerebro y el de los demás; lo que es lo mismo. Por primera vez en la historia de la evolución tenemos futuro.

Después de un experimento en la Universidad de Columbia (EE.UU.) que ha durado 20 años, ahora podemos aplicar el aprendizaje social y emocional en las edades más tiernas, garantizando en la vida adulta menores niveles de violencia y mayores de altruismo y compasión. Hemos consensuado a nivel universal los dos pilares básicos de esta nueva aptitud: la necesidad de aprender a gestionar la diversidad característica del mundo globalizado, que es el nuestro, y a gestionar lo que une a este mundo tan diverso; es decir, las emociones básicas y universales como la rabia, el desprecio o la sorpresa. Por último, dejemos de menospreciar los avances de la ciencia y tecnología y seamos confiados, como mis nietas, que desde su cuarto de estar están ya fabricando órganos sin donantes, transfiriendo genes horizontalmente o produciendo energía del aire mediante la fotosíntesis sintética. ■



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