

## Excusas para no pensar

LOS LECTORES PREGUNTAN  
A **EDUARDO PUNSET**

# ¿Qué nos falta para sentirnos en paz?

GUADALUPE HERNÁNDEZ. CORREO ELECTRÓNICO

**L**a mayoría de los casos de estados anímicos perturbados tiene una solución previsible. Sólo unos pocos muestran consecuencias intratables. La gran ventaja de estos últimos, en cambio, consiste en que, mientras casi nadie se ocupa de lo que le ocurre a la gran mayoría, todo el aparato sanitario, mediático e institucional intenta ocuparse de los casos insólitos. Las soluciones para las enfermedades que afectan a muchos —la pérdida de memoria, la ansiedad, la falta de concentración, las interpretaciones lesivas e injustificadas de las pesadillas, la ausencia de objetivos que paralizan voluntades o la pérdida de empatía— son increíblemente simples y, además, están fundamentadas científicamente.

Es más. El concepto revolucionario de la plasticidad cerebral con que se ha saldado el viejo enfrentamiento entre neurólogos y psicólogos conlleva un peligro: algunas terapias sugeridas por la recién descu-

bierta plasticidad cerebral casi suenan a perogrulladas; no es creíble que baste con descartar las cuestiones que atormentan al espíritu y ocuparse, sobre todo, de lo que funciona. Dejar de lado los temas que convulsionan el espíritu y centrarme, en cambio, en la infinitud de cuestiones que me apetece y puedo resolver es una terapia de éxito. Otro ejemplo sobradamente comprobado: el cerebro no perdona que no se quiera aprender nada nuevo, por sencillo que sea. Sin algún tipo de ejercicio, aunque sólo sea físico, no se puede progresar. Basándose en esto, se ha podido demostrar la ventaja de practicar ejercicios mentales como la música, que agudizan capacidades no sólo vinculadas a este campo, sino a otros como los idiomas o una mayor empatía. Estar bien cuesta mucho menos de lo que uno se imagina, pero hay que proponérselo.

No sabíamos, por ejemplo, que sencillos ejercicios aeróbicos repercuten favorablemente sobre los estados de ansiedad. ¿Quieres decir, Eduard, que si practico en grupo movimientos simples como los de levantar



PRISCILA VILLAFANE

**"Aprender. El cerebro no perdona que no se quiera aprender nada nuevo. Está probado"**

los brazos con las manos abiertas disminuirán mis niveles de ansiedad? Quiero decir exactamente esto. O lo que es lo mismo: puros ejercicios aeróbicos aumentan el número de neuronas y el número de veces que se comunican entre ellas.

En la base de lo que antecede resplandece un descubrimiento que sólo hemos sabido apreciar en todo su esplendor recientemente. Hace falta aprender para vivir en paz. Sin aprendizaje, disminuyen determinados órganos cerebrales, como el hipocampo; se pierde la capacidad de explorar nuevas soluciones; se empequeñece el cuerpo social hasta arrugarse y perder su potencial de crecimiento. Y ocurre algo peor: lo que distingue al progreso del conocimiento humano del resto de los animales es el

llamado 'efecto trinquete' o acumulado; es decir, sencillamente, no se pierde lo adquirido, sino que desde allí se catapulta la innovación. No hay marcha atrás. Mientras tanto, el inteligente pulpo puede aprender a abrir una lata de sardinas, pero olvida el mecanismo casi tan rápidamente como lo asimiló.

Hemos descubierto el impacto decisivo de la educación y el aprendizaje; el paisaje devastador que provoca el ensimismamiento sobre uno mismo y la inacción. No es sabio el que medita aislado del mundo, sino el que interacciona con él. Para ello puede ser necesario recuperar la capacidad para concentrar la atención meditando, pero con la finalidad de abordar luego objetivos colectivos como la gestión emocional, la solución de conflictos y la integración social. Uno solo no va a ninguna parte.

El posible error de los que frente a la crisis económica y social se refugian en la actitud de ni estudiar ni trabajar puede que no sea otro que el de hacer caso omiso de los efectos nefastos de la falta de ejercicio. Creer que sin hacer nada no pasa nada. ■



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