

# la contra

LA VANGUARDIA

ANA JIMÉNEZ

## “Los otros modelan nuestro cerebro”

Tengo 59 años. **Estoy casado, dos hijos y dos nietos.** Nací en Burdeos y vivo en Toulon en cuya universidad dirijo un grupo de investigación de etología clínica. **He trabajado con Ségolène Royal y me siento muy próximo a ella.** Creo en el hombre más que en Dios. **Acabo de publicar *De cuerpo y alma* (Gedisa), sobre los afectos y las neuronas**



PSIQUIATRA Y NEURÓLOGO

BORIS CYRULNIK

**Q**ué es el alma?  
 -Yo empleo la palabra alma en el mismo sentido que Freud. Nosotros somos materia y representaciones no materiales, somos carne y alma.

-¿Qué sabe usted del alma?  
 -Según las teorías del afecto, cada uno de nosotros se construye una película de sí mismo con imágenes y palabras, selección de cosas vividas, impresiones.

-¿Una película que sólo se hace con mis recuerdos?  
 -Y con la imagen que el otro tiene de ti.

-¿Puedes cambiar la película de ti mismo a lo largo de la vida?  
 -Esa película, a la que llamamos identidad narrativa, cambia constantemente. En la adolescencia cambia nuestro mundo afectivo y por tanto nuestra identidad narrativa, o cuando pasamos por un reto vital. Si hacemos una psicoterapia cambia de nuevo.

-¿Cuando nos vamos a dormir la memoria revisa lo almacenado, ¿no podríamos intervenir para cambiar nuestra personalidad?  
 -Ésa es la teoría de la resiliencia: podemos intervenir y modificar la idea que tenemos de nosotros mismos. Hay herramientas para no ser un esclavo del pasado.

-¿Me está diciendo que la felicidad o la desdicha se construyen día a día?  
 -Sí, y palabra a palabra. Es un entramado, nosotros tejemos el sentimiento de felicidad.

-¿Y ese gen que facilita el tránsito de serotonina?  
 -Cierto, a unos les llega más serotonina (sustancia que lucha contra las emociones depresivas) que a otros. Pero la neurología también nos sugiere que a menudo nuestra manera de percibir el mundo es lo que da el sabor de la felicidad o de la infelicidad.

-¿Qué sugiere para modificar la tendencia?  
 -Cuando nos sentimos desgraciados hay que retomar el control y revisar las heridas:

escribir, o encontrarse con gente que esté viviendo la misma situación y hablar, o ayudar a otros desinteresadamente.

-¿El cerebro llega a ser la consecuencia de un estado de ánimo?  
 -Absolutamente, sí.

-¿La química llega a modificarse?  
 -Aunque esté genética y neurológicamente sano, si estoy solo, todo mi desarrollo biológico va a pararse. Un bebé necesita a otra persona para desarrollarse biológicamente, para no convertirse en un pseudoautista.

-¿Y si el otro no está sano?  
 -Si la madre, los amigos o la cultura son crueles conmigo; si en mi entorno hay guerra y miseria sin consuelo, incluso si me maltrata mi mujer o mi marido..., caeré enfermo.

-¿?  
 -El otro, tú, modifica la secreción de mi dopamina. Si yo estoy solo, la dopamina es escasa. Si tú me hablas amablemente, si me haces reír, si me haces sentir seguro, grandes dosis de dopamina circulan. Eso demuestra que la mente y el cuerpo están entrelazados.

-¿Ocurre a todas las edades?  
 -Sí, pero durante los primeros cinco o seis años de vida en nuestro cerebro hay 200.000 sinapsis por hora, y todos los acontecimientos que ocurren a mi alrededor -la amabilidad, la crueldad, la tristeza de mis padres- crean canales por los que va a circular la dopamina. Si me maltratas, los canales llegarán a una zona del cerebro. Si me haces sentir seguro, llegarán a otra distinta que genera una sensación de bienestar.

-¿Menuda responsabilidad...  
 -Es tu manera de ser, mi madre, mi familia, mi colegio, mi cultura, todo lo que me rodea, lo que va a canalizar la circulación de neuronas hacia una zona cerebral que genera una sensación de bienestar o de malestar.

-¿Se puede reprogramar el cerebro?  
 -Sí, puesto que es plástico, aunque la plasticidad disminuye con la edad. Uno de cada

### SENSIBILIDAD

*Toda su familia murió en los campos de exterminio nazis. A los seis años, era un prófugo. Vivió en casas de acogida y se prometió entender. Eso le llevó a investigar en distintos campos de la ciencia hasta elaborar la teoría de la resiliencia: cómo una infancia infeliz no determina la vida. Ahora, en 'De cuerpo y alma', demuestra cómo nuestra mente modifica nuestro cuerpo, cómo las neuronas crean un vínculo biológico en el vacío entre dos personas, cómo la fe de los creyentes los arranca de la enfermedad con mucha más frecuencia que a los que no creen, cómo la meditación hace desaparecer los indicadores biológicos del estrés, cómo las palabras de otro modifican nuestro cerebro, cómo para llegar a ser inteligentes debemos ser amados...*

tres niños tiene una madre que sufre emocionalmente. Si mi madre está mal, yo estoy mal; tengo miedo de amar, no sé amar.

-¿Los que comienzan bien la vida lo tienen más fácil?  
 -Espere y verá: cuando hacemos el seguimiento de este otro grupo, más comunicativos y sociables, resulta que el 25% se hunde tras los estragos del primer amor. Y el 40% de los que comenzaron mal, mejoran tras esa experiencia, aprenden. Nos desarrollamos en función de la superación de los miedos y los sufrimientos. La felicidad no es escapar de ellos, sino afrontarlos y superarlos.

-¿Por qué tanto niño hiperactivo, ansioso?  
 -Nuestro mundo moderno y tecnológico ha mejorado las condiciones materiales pero no las relacionales. Antes la familia era el núcleo del bienestar y lo duro estaba fuera. Ahora no es el lugar del bienestar, sino del aburrimiento; la vida está fuera. Nuestros hijos se desarrollan intelectual y físicamente mejor, pero afectivamente peor que antes.

-¿El sufrimiento es más sano que la indiferencia?  
 -Sí, la indiferencia es la muerte psíquica y el sufrimiento es la vida. Mientras sufrimos podemos seguir soñando con algo mejor.

-¿Quien espera el dolor lo sufre más y quien espera la felicidad la disfruta más?  
 -Así es. Una simple relación, según las emociones que provoque, puede modificar las secreciones de opiáceos. La esperanza de apaciguarme me apacigua. El simple hecho de creer que algo o alguien me da sosiego le otorga ese poder.

-“Sólo se puede vivir revestido de un manto de palabras”, dice usted.  
 -Hay que darle un significado a la desgracia. Si no lo entiendo, no puedo reaccionar y estoy sometido al malestar. Si mi mundo vuelve a ser coherente, si le doy un sentido, tengo una estrategia para volver a vivir.

IMA SANCHÍS



- Los retos que afronta en el siglo XXI
- Entre la continuidad y el cambio
- Los hombres que administrarán el legado de Fidel
- El papel de Estados Unidos y de la oposición de Miami

ANÁLISIS PARA TENER OPINIÓN VANGUARDIA DOSSIER  
 Ya a la venta en quioscos y librerías especializadas

