

# Especialización

Luis Menchén

Las mañanas de primavera son únicas y exquisitas cuando comienzan con ese benévolo aire fresquito, tan ansiado en las tierras de La Mancha, que nos trae aromas de las flores que ya se muestran en lo que parece una orgía de colores después del gris invernal que impregna cielo y alma. Desayunar en el patio una de estas mañanas, con la satisfacción de hacerlo sobre la mesa que la tarde anterior casi acaba con los nervios y las fuerzas por su resistencia a ser montada, contemplando cómo el olivo y el laurel, hispano y romano, afrontan el calor desafiantes con sus nuevos brotes, en la gran compañía de la persona que quieres es una situación que libera el espíritu y lo deja proclive a las más dispares reflexiones. De repente, nos tienes a los dos mirando cómo avanza una hormiga por el suelo, incansable, subiendo y bajando lo que para nosotros supondría algo así como una pista americana de entrenamiento de fuerzas especiales Seal, comentando cómo agarra con sus mandíbulas una miga que le dobla el volumen y la lleva de vuelta al hormiguero de donde ha salido.

Mientras, por encima de nuestras cabezas, los vencejos realizan acrobacias perfectas con el fin de atrapar sin que apenas se perciba unos insectos para nutrirse lo necesario, para continuar con sus vuelos y reproducirse para que otros los continúen después, asegurando la presencia de su especie a lo largo del tiempo. La mente tiene sus propios caminos cuando se encuentra en este estado y pienso en cómo la especie humana ha sido capaz de dominar semejantes alardes de fuerza y precisión, que se repiten en animales mucho más imponentes que esta hormiga o estos vencejos, cómo hemos logrado estar en lo más alto de la pirámide cuando nuestros cachorros en sus primeros meses son de lo más desvalido de la naturaleza. Y esta mente sigue divagando y recuerdo uno de los últimos artículos publicados de Valentín Arteaga donde hablaba de poesía y política y transmitía la necesidad de los aparentemente accesorios poetas, de lo profundo que es lo que algunos tratan como simples cancioncillas obra de ególatras y ensimismados autores.

De ahí, paso a mi ya tradicional defensa de la cultura general, en el más amplio y enriquecedor aspecto del término, como algo verdaderamente esencial y útil para el ser humano. Piensen ustedes quién tendría más posibilidades de sobrevivir en una situación de catástrofe, un estudioso de la interacción de neutrinos que pretende desvelar el origen del universo o un guarda de una finca de nuestros montes ruidereños. Pueden plantearse si es un hombre más completo un ingeniero genético con estudios nanomoleculares del siglo XXI o Leonardo da Vinci que vivió hace 500 años y desarrolló su obra con los medios existentes y una gran capacidad de improvisar y resolver, como siguen haciendo, por ejemplo, los cubanos de hoy en día.

Creo que queda clara mi hipótesis, la supremacía del ser humano surge de sus distintas capacidades, más aún si son compartidas por varios, el especialista, ya sea investigador o político, existe porque otros, una gran masa más o menos silenciosa, los mantiene y no deben olvidar que en un momento determinado pueden decidir que no les son útiles. De esa manera, el poeta, el músico, el escritor tiene más posibilidades de seguir existiendo porque cubre un aspecto necesario para que nuestra especie siga siendo humana y no se convierta en un robot en una cadena de montaje y sea capaz de hacer cosas absurdas y grandes a la vez, de subir a lo más alto de Nepal o de dar la vida por decisión propia, de diseñar un rascacielos y por la noche guisar un conejo con patatas mientras que cuenta un cuento a sus hijos para mantenerlos en la silla un mínimo tiempo. La esencia humana debe suponer que no existen los límites. No los pongamos nosotros.

P.D.: Y esto sólo por el aroma primaveral, sin ninguna otra sustancia.

"Especializar. Limitar a algo a uso o fin determinado. 2. Cultivar con especialidad una rama determinada de una ciencia o un arte."

## VENTANA DE LA CIENCIA

# Mens sana in corpore sano

José Manuel Ruiz Gutiérrez

Decimo Junio Juvenal, poeta latino que vivió entre los siglos I y II de nuestra era, escribió la famosa frase *mens sana in corpore sano* que forma parte de la recopilación de poemas que escribió bajo el nombre de Sátiras. Concretamente pertenece a la Sátira X (línea 356) que viene a decir: *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (debemos orar por una mente sana en un cuerpo sano).

Este sabio aforismo, a lo largo de la historia, ha sido interpretado y adaptado de distintas maneras, en tanto que bien se puede deducir de él la necesidad de mantener un cuerpo ágil y atlético para gozar de un espíritu equilibrado y sabio o bien como la necesidad de mantener nuestra mente lúcida y bien entrenada para que esta gobierne de manera sabia y sana a nuestro cuerpo.

Mente y cuerpo, he aquí los dos grandes sistemas en lo que se sustenta nuestra existencia. ¿Quién mantiene a quién? ¿Quién depende de quién? Es difícil responder a esta cuestión, pero trataremos de reflexionar sobre ella. Como digo, ambas cosas, mente y cuerpo, son sistemas con sus leyes y mecanismos que los regulan. Entre nuestro cuerpo y nuestra mente, permanentemente, existen flujos de información en sentido bidireccional que se ocupan de la realización de las tareas básicas que nos mantienen vivos: alimentarnos, reproducirnos y relacionarnos con el mundo que nos rodea. Nuestra mente, se encarga de ejecutar los miles de protocolos que nos permiten la interacción con el mundo y nuestro cuerpo se encarga de ejecutar las órdenes que le llegan a la vez que de informar del estado del mundo.

Resulta difícil establecer la frontera entre cuerpo y mente. Desde el punto de vista de las neurociencias se pueden explicar casi todos los procesos mentales como fruto de una serie de interacciones bioquímicas y eléctricas en nuestro cerebro. En este sentido, ¿podríamos ubicar la mente como algo más allá de lo puramente biológico? Este asunto no es fácil de resolver por lo que lo dejaremos simplemente apuntado, quedando claro el hecho de que esa frontera difusa, aún hoy, la ciencia no es capaz de delimitarla.

Hablamos de equilibrio físico-mental cuando las tareas que nos impone la biología y nuestra condición social e intelectual se llevan cabo de una manera efectiva obteniendo buenos resultados. Hablamos de enfermedad cuando en cualquiera de estos dos grandes sistemas, cuerpo y mente, se produce alguna anomalía.

Para explicar esta relación de sistemas cuerpo-mente, mente-cuerpo, nos podría ser útil pensar en la enfermedad. Bajo el punto de vista médico, cualquiera de los dos sistemas puede enfermar dando lugar a una serie de patologías muy relacionadas con las disfunciones en la fisiología de los órganos y hasta en el propio comportamiento, pudiendo hablar de enfermedad del cuerpo y enfermedades de la mente.

En el catálogo de enfermedades del cuerpo podríamos hacer una clasificación, grosso modo, en dos tipos: enfermedades endógenas y enfermedades exógenas, las primeras se producen por causas internas y las segundas por causas externas. Soy consciente del riesgo de

esta clasificación pero aún así lo mantengo para investigar las causas y, sobre todo, el efecto que nuestra mente produce en nuestro cuerpo y, viceversa, en lo que a la enfermedad se refiere. Nadie duda de que un estado de depresión mental puede provocar un deterioro de nuestro sistema inmunológico, ni tampoco que los estados de ansiedad o alteración mental provocan trastornos en aparatos como el digestivo, respiratorio y circulatorio. Si admitimos esto, cabe preguntarnos: ¿cuál es el grado de afección de nuestra mente en las enfermedades del nuestro cuerpo? Seguramente la mayoría de los científicos expertos en este asunto dirán que es muy considerable. Ahora, pensemos en sentido contrario, y nos preguntamos: ¿una disfunción orgánica puede provocar un trastorno mental?

La filosofía oriental, en contra de la filosofía occidental, ha profundizado en la relación entre cuerpo y espíritu modelizando una forma de vida que, en Occidente, llamamos vida espiritual. Esta vida, en un sentido muy amplio, toma en consideración la posibilidad de situarse en la frontera a la que aludía anteriormente entre el cuerpo y el espíritu buscando a través de unas técnicas de concentración mental (yoga) la abstracción de la vida orgánica para ser contemplada desde el plano mental que esta filosofía valora más que el orgánico de cara a la obtención de la felicidad.

Nuestras percepciones, pensamientos, intenciones, deseos y emociones afectan directamente a nuestro cuerpo y nuestras acciones. Parece muy claro que el cerebro y el sistema nervioso forman parte del mundo físico: tangible, visible, público, extenso en el espacio. Sin embargo, los pensamientos, sentimientos, conciencias y otros estados de la mente se nos presentan como mentales: intangibles, invisibles, privados, ordenados en el tiempo, pero no en el espacio. El cerebro, mediante los procesos de percepción, procesa en su interior de manera cognitiva (simbólicamente) la información que captan nuestros sentidos creando lo que se denominan 'mapas cognitivos'. Estos mapas son representaciones de los procesos de interacción a los que aludía anteriormente entre el cuerpo y la mente. Podemos enumerar hasta tres tipos de estos mapas cognitivos conocidos como: mapas interoceptivos (informan del estado de las vísceras), mapas propioceptivos (informan del estado del aparato esquelético-muscular), y mapas exteroceptivos (informan del estado del mundo exterior).

Es difícil acotar el alcance de estos dos sistemas en los que se basa nuestra existencia como seres vivos racionales. Mente y cuerpo han de guardar un perfecto equilibrio. A veces, cuando pienso en este asunto tengo la sensación de que nuestra mente, en ocasiones, vive atrapada en nuestro cuerpo y la decadencia y debilidad de este nos hace ser infelices porque, en última instancia, de acuerdo con el pensamiento oriental, creo que es la mente la que debe dominar al cuerpo e incluso liberarse de él en la medida de lo posible. Volviendo al título del artículo, ahora cambio el sentido de la frase y se me ocurre decir que "la felicidad es el sometimiento de nuestro cuerpo a nuestra mente".