

Tengo 74 años: escapé de los nazis de Eslovaquia a Israel. Hablar eslovaco, húngaro, alemán, hebreo e inglés me ayuda a mantener el cerebro en forma: o lo usas o lo pierdes, y si lo usas más, tienes más. Fui diputado, pero no sé votar lo que no creo, por eso volví a investigar

## “Nuestro cerebro puede saber y no saber al mismo tiempo”



LAURA GARMIRO

**E**n el ejército israelí estudié las reacciones de los soldados ante el miedo y el estrés.

### ¿Y qué descubrió?

Algunas cosas, pero después de 50 años investigando el estrés y el sistema inmunológico, la esperanza y el deterioro cognitivo en la Universidad Hebrea, Stanford, Berkeley, la Rockefeller y el National Health Institute de EEUU.

### Pues cuénteme...

Somos primates...

### ¿Qué me va a contar?

Y por eso nuestro sistema fisiológico está adaptado a miles de años en la selva. Allí las situaciones de estrés eran cortas e intensas.

### O cocres o te come el león.

Como un susto tremendo, pero corto. Y por eso ese estrés repentino de corta duración fortalece nuestro sistema inmunológico.

### Si sobrevives al león.

En cambio, el estrés moderno: ese que produce quedarse en paro o -peor aún- tener miedo a quedarse en paro o un jefe insostenible o la pareja mal avenida...

### Angustia tenue, difusa e inabarcable.

Es peor que el encuentro con el león porque no estamos preparados para él y, al contrario que el otro, deprime nuestro sistema inmunológico. De ahí que esas situaciones acu-

ben a menudo por propiciar enfermedades crónicas o hasta un cáncer.

### ¿Cómo paliar ese estrés de cada día?

Estamos preparados para afrontar tragedias instantáneas pero no largos e interminables culebrones. Así que rompa la tensión cotidiana. Búsquese un momento sólo para usted: sin móvil, sin e-mails, sin obligaciones...

### ¿Un año sabático? ¿Una semanita?

Es suficiente con quince minutos cada día. Yo paseo cada mañana solo por las montañas de Haifa mirando el mar un cuartito de hora. Y luego vuelvo nuevo a trabajar.

### ¿Cómo trataban ustedes a los soldados con estrés posttraumático?

Hay que actuar de inmediato: sacar al afectado del servicio y aislarlo para que se desahogue largo y tendido: llorar, expresarse...

### ¿Fuera un desahogo inmediato?

Sí, por eso es mejor aislarlo, para que no se contenga ni reprima por vergüenza ante sus compañeros, pero después de ese desahogo lo devolvíamos inmediatamente a su unidad, a su vida normal, sin dejar que se considerara a sí mismo enfermo. Creo que ese patrón sirve en la vida civil.

### ¿Y qué aprendió de la esperanza?

Su relación con la negación de la evidencia. No sé si la veo.

Un fumador inteligente, por ejemplo, es de-

### Bendito esfuerzo

Del mismo modo que unas escaleras camino de casa le harán la puñeta, pero también un favor a su corazón y piernas; un cambio de trabajo, de ciudad, de lengua, de cultura beneficiará a su cerebro. Lo prescribe el doctor Breznitz, quien elogia el estímulo que para todo país significa la mezcla de identidades. Revela así cuánto de pereza mental -fatal para nuestras neuronas-, por mucho que se enmascare como apego al terruño o amor a la patria, hay en ese ideal tan comodón de no tener que cambiar nunca de casa, empleo, colegio, idioma ni línea de autobús. Por eso, sus ejercicios mentales son tan estimulantes, desafiantes e imprevisibles como una exigente vuelta al día en ochenta mundos.

masiado listo como para negar la evidencia de que el tabaco le perjudica, así que negará de forma indirecta: dirá que si va a dejarlo "pero no ahora".

### ¿Todos los adictos niegan así?

También creen que las consecuencias de la adicción afectarán a todos los demás adictos menos -y no querrán profundizar en el porqué- a ellos mismos. Así utilizan la capacidad de nuestro cerebro de saber y no saber al mismo tiempo. A menudo, a esa capacidad la denominamos esperanza.

### ¿...?

Lo observará no sólo con los adictos: también muchos enfermos terminales tienen el suficiente miedo para investigar lo que les pasa, pero sólo hasta cierto punto. A partir de ese cierto punto, el enfermo no quiere saber más. Niega la evidencia para dejar algún hueso a la esperanza.

### ¿Verdad a medias duele la mitad?

Y es más cómoda. Mantener la lucidez es un ejercicio tan duro como mantener la línea y no es una frase: la forma mental se mantiene exactamente igual que la física.

### ¿Sudando?

Sí, luchando contra la rutina producto de nuestro innato sentido del mínimo esfuerzo: desafiando la comodidad, el inmovilismo, la pereza mental, la aversión al cambio.

### Por ejemplo.

Los occidentales acostumbramos a idealizar una vida en la que puedas vivir cerca de donde has nacido y si puede ser en la misma empresa siempre.

El ideal de ser funcionario del catastro. Y nuestro cerebro para mantenerse en forma necesita justo lo contrario: desafío, reto, exigencia, cambio, movilidad.

### Casi la mitad de los españoles vive en la misma ciudad donde nació.

Pues mal: no hay mejor estimulante mental que el cambio de trabajo, de ambiciones, de ciudad, de idioma, de cultura, de país.

### El destierro es una maldición bíblica.

Peró muy saludable para el cerebro y para las sociedades que se renuevan con el estímulo mental de los recién llegados.

### Es una aseveración científica?

Demostrable. Desde 1983 podemos observar cómo determinadas áreas neuronales se iluminan en pantalla al activarse.

### ¿Y eso qué probaría?

Demostre que era porque recibían más oxígeno, luego revivían, se rejuvenecían, creaban nuevos circuitos... Si no usas esos circuitos y activas nuevos, pierdes neuronas igual que si no usas músculo lo pierdes.

### “Use it or lose it” (úsalo o pírdelo)

Por eso me especialicé en diseñar programas para ejercitar el cerebro.

### El ajedrez o los videojuegos sirven?

Sólo para jugar al ajedrez o al videojuego los ejercicios mentales para ser efectivos deben ser personales y modificarse continuamente para obligar al cerebro a adaptarse ahí está el ejercicio: siempre en lo que más esfuerzo nos cuesta.