

‘Madurar es lograr fines a larga distancia’

Publicado: Jueves, 16 Marzo 2017 01:04

Escrito por Alfred Sonnenfeld



Doctor en Medicina y Teología, explica cómo debe ser el funcionamiento del cerebro para que padres e hijos sean felices

Alfred Sonnenfeld es director del master *Influencia del pensamiento de Joseph Ratzinger sobre la cultura actual* impartido en la Universidad de la Rioja (UNIR). Hace tan solo unas semanas fue invitado personalmente al Vaticano por **Benedicto XVI**, con el que mantuvo una reunión privada de 45 minutos. Sonnenfeld confiesa que notó que estaba ante un santo «y me sentí muy "poca cosa" a su lado **al apreciar esa cercanía a Dios**. Él representa mejor que nadie la idea de unión entre la fe y la razón».

Asegura que el Papa emérito también se interesó por su libro [**Educar para madurar. Consejos neurobiológicos y espirituales para que tú y tus hijos seáis felices**](#), que se encuentra **en su décima edición**.

¿Por qué es importante que se eduque para madurar?

Madurar es lograr fines a larga distancia. El niño o el adulto adquieren todo lo que se le antoja inmediatamente y por el camino más corto para sentir el placer «a tope». Pretenden consumir todo muy deprisa sin reflexionar sobre lo consumido. El problema de esta actitud es que se activan los genes que a la larga producen enfermedades. En contraposición a esta postura hedonista, los neurobiólogos hablan con frecuencia de un modo de vivir eudaimónico.

¿Qué quiere decir llevar una vida eudaimónica?

La palabra *eudaimonía* fue usada por primera vez por Aristóteles y significa llevar una vida lograda. Es importante que el niño a partir de los tres años de edad, es decir cuando las neuronas de la corteza cerebral anterior comienzan a desarrollarse, aprenda a autogobernarse. De acuerdo con el gran experto alemán Joachim Bauer, el niño que desde esta edad aprende a autogobernarse podrá gozar de una vida más feliz, más lograda. Si sabe posponer los impulsos del cerebro reptiliano que quieren todo de inmediato, y los sustituye por lograr un bien mayor, se activarán genes que le proporcionarán una mejor salud no solo física, sino psíquica, y gozará de una mayor aceptación social en el trabajo y en el ámbito de las relaciones sociales. Todo ello es posible teniendo en cuenta las bases neurobiológicas y haciendo un buen uso del cerebro.

Parece fácil decirlo, pero ¿cómo se logra ese buen uso?

Solo se consigue si se conoce cómo actúa el cerebro. Tiene que producir las hormonas de la felicidad: dopamina, opiáceos endógenos y oxitocina. Si una persona las segrega como una regadera que sirve de abono para el cerebro será muy positivo. Entramos así de lleno en el sistema motivacional que son redes de neuronas que están en el centro del cerebro y que han de actuar para que todo nos vaya bien. El fin natural por el que el sistema motivacional actúa liberando las hormonas de la felicidad es la buena convivencia social y el mejor logro de las relaciones humanas. Es precisamente la cooperación armónica entre los seres humanos lo que nos hace ser felices.

Si nos hace más felices, ¿por qué es tan difícil la buena convivencia?

Porque las personas deciden ir por otros caminos que tienen que ver con la competitividad, el egoísmo... Sin embargo, hacer algo bueno por los demás genera estas sustancias.

¿Cómo ayudar a los que se decantan por la violencia o el acoso cada vez más presentes en las aulas?

Aquí deben entrar en juego las neuronas espejo, que permiten darse cuenta de lo que le está pasando a la otra persona. Al violento hay que tratar de ayudarle haciéndole entender que solo respetando a los demás uno será feliz, pero si se deja llevar rápidamente por lo que le plazca en cada momento o por un mal ejemplo, será infeliz. Hay que actuar de acuerdo a la naturaleza humana porque Dios perdona siempre, pero la naturaleza no. El cerebro, en realidad, no tiene interés por la violencia, porque de esta forma no segrega las sustancias de la felicidad. Es más, le hace al ser humano ponerse tenso, sentir estrés

y malestar. Las situaciones de estrés enferman a la persona.

¿Considera que hoy existen padres inmaduros?

Claro, pero les defiende mucho porque hoy se les exige demasiado y muy pocos pueden corresponder a estas peticiones porque no tienen tiempo y están sometidos a las multitareas, sobre todo al trabajar los dos, tanto el padre como la madre. Se espera también mucho de los colegios, que eduquen más los profesores. Faltan buenos educadores, gente con carisma y autoridad. El problema es que muchas personas no reflexionan sobre estas cuestiones porque no tienen tiempo para ello.

¿Piensa Usted que el estilo de vida estresante de los padres puede hacer enfermar a los hijos?

Numerosos estudios científicos revelan que un ambiente familiar estresante produce un impacto negativo sobre el desarrollo del niño. En un hogar en el que los ataques de ira son frecuentes y abundan los gestos de intimidación, el sistema inmunológico del niño se ve afectado y sus defensas naturales contra todo tipo de enfermedades disminuyen.

¿Usted insiste en su libro que el ser humano es por naturaleza relacional?

Los conocimientos neurobiológicos nos dicen que estamos hechos para vivir en un ambiente de resonancia social y de cooperación. Dicho de otro modo: necesitamos vivir en un ambiente de amabilidad social. Para que podamos hablar de una vida lograda o malograda hemos de tener muy en cuenta el ámbito de relaciones en el que se desarrolla nuestra vida.

Hasta no hace mucho tiempo se decía que los genes se transmitían inalterablemente de generación en generación, es decir que se encontraban bajo llave. ¿Qué dicen los conocimientos neurobiológicos al respecto?

Todos sabemos que para un recién nacido la leche materna y los buenos alimentos son necesarios para su buen desarrollo. Pues bien, de no menor importancia son las buenas relaciones sociales. Por naturaleza el ser humano, desde su nacimiento, está orientado hacia las buenas relaciones parentales y sociales y su bienestar depende en gran manera de cómo son estas relaciones. Hoy sabemos que para el buen desarrollo del niño necesitamos tanto la leche materna como su buena atención relacional. Después del parto, el bebé está a la espera de activar el sistema anti-estrés. Esto lo pudo demostrar por primera vez el neurobiólogo canadiense Michael Meaney de la Universidad McGill de

Montreal. Él y sus colaboradores lograron comprobar que a través de la atención empática y la dedicación cariñosa de la madre y del padre se activan en el recién nacido los genes contra el estrés.

Durante mucho tiempo se pensó que una vez que el niño haya nacido ya no se engendrarían más neuronas. ¿Es cierto esto?

Esta constituye otra de esas utopías que han influenciado negativamente el modo de vivir de generaciones pasadas. El axioma fundamental de la Neurobiología es: «use it or lose it», que se puede traducir por «usa tu cerebro o en caso contrario acabarás perdiéndolo». Hoy sabemos que el cerebro no es tan solo el órgano más complicado, sino también el más dinámico. Si no se usase se desintegraría poco a poco el cableado del hardware. Podemos afirmar, por tanto, que nuestro cerebro es algo así como un órgano que se halla constantemente en obras. El cerebro se adecúa sin cesar a las diferentes exigencias de la vida. Para que se produzcan nuevas neuronas a partir del hipocampo es necesario tomar una actitud pro-activa en la vida. Toda pasividad cerebral perjudica nuestra neurogénesis (generación de nuevas neuronas), lo que equivale a decir que, si tan solo nos dejásemos llevar por lo que hemos acordado en denominar el cerebro reptiliano, el cerebro se resentiría y a la larga se destruirían las neuronas.

¿Podría señalar algún detalle que caracterice la vida pro-activa?

Significa no sentarse las tardes y las noches en el sofá y dejarse entretener únicamente con el primer programa de televisión que se nos presente en la pantalla. Pero también significa no dejarse esclavizar por todo tipo de estímulos, sin ningún tipo de filtros personales y responsables incluidos los que vienen del mundo digital. Vivir dependientes y tiranizados por cualquier tipo de mensaje digital no es bueno para el cerebro. Nos faltaría señorío sobre el mundo digital. Hablando neurobiológicamente hemos de conseguir un buen autogobierno sobre nosotros mismos es decir: armonía entre la acción *bottom-up* (de abajo arriba del cerebro reptiliano) y *top-down*, de arriba abajo de las neuronas de la corteza cerebral.

* * *

*Alfred Sonnenfeld se siente muy afortunado por haber sido recientemente invitado por el Papa emérito **Benedicto XVI** para **mantener con él una conversación de 45 minutos en el Vaticano**. «Ha sido ciertamente algo muy conmovedor y edificante para mí poder disfrutar de una conversación con una persona tan humilde, tan sabia y tan cercana. Hemos podido recordar momentos de la historia alemana y de algún viaje, como el que hizo a Ratisbona. Allí recordó en la*

‘Madurar es lograr fines a larga distancia’

Publicado: Jueves, 16 Marzo 2017 01:04

Escrito por Alfred Sonnenfeld

Universidad de esa ciudad la célebre frase: **"no actuar de acuerdo al Logos -es decir, a la razón-, equivaldría a actuar en contra de la naturaleza de Dios"».**

También tuvo ocasión de conversar con Benedicto XVI sobre la décima edición de su libro «Educar para madurar. Consejos neurobiológicos y espirituales para que tú y tus hijos seáis felices». El autor confiesa que **se interesó mucho por esta obra.** «Antes de despedirme de él **le regalé un buen vino de la Rioja** que agradeció con una sonrisa maravillosa», concluye Alfred Sonnenfeld.

Entrevista de **Laura Peraita**, en abc.es.