

Mente, cuerpo, alma

Por HONORINO J. MARTÍNEZ BERNARDO

Desde los presocráticos, pasando por Platón, Aristóteles, la Escolástica, el Empirismo, la Ilustración, hasta el pensamiento actual, todos han debatido sobre las partes fundamentales de que consta el ser humano e incluso la ubicación de algunas de ellas.

Tan complejo Ser no podía menos que suscitar cientos de descripciones, controversias, numeraciones, nominaciones y distribuciones. En lo que, teóricamente, sí hay mayoritario acuerdo, es en señalar dos delimitaciones fundamentales de cada humano, o sea: nacimiento y muerte. Una recurrente demarcación del "sapiens" en dos partes, sería la de cuerpo y alma (mente). Pero esta ingenua simplicidad bien podría significar los "conocido". Más que hablar de frontera/as entre estos dos elementos sustanciales, habría que decir que son una prolongación el uno del otro.

El cuerpo humano también podría considerarse como un imán: atraemos, repelemos y -pasivamente- somos atraídos y repelidos por personas, cosas y acciones. En cuanto a los polos magnéticos, se me acuerdan el sistema nervioso y el hormonal, aunque están muy interrelacionados; lo que sí se puede decir es que el todo está compuesto por millones de microimanes: las células, claro está.

Hablar de la mente es mencionar otros términos relacionados y muy borrosos para la ciencia, es decir: consciencia, memoria, percepción, cognición, etc.

Algo básico y trivial sería decir que cada individuo es una cantidad de energía y también un generador de energía. Pero esa energía hay que tratar de optimizarla, puesto que es escasa. En economía nos dicen, por ejemplo, que la bajada del precio de un producto originará el comprar más ese producto, pero sin tener en cuenta los gustos y los sentimientos personales. Y es que los gustos o sentimientos hacen que lleguemos a pagar más por un producto, porque nos proporciona -o así lo creemos- más satisfacción, más refuerzo, más energía en suma. Todo hombre tiene elaborado mentalmente, a base de experiencia, de prueba y error, curvas de oferta, de demanda, de coste marginal, de coste a corto plazo, etc., que, por supuesto, pueden ser modificadas por el tiempo; y, en función de estos parámetros, actuamos, ordenamos nuestra conducta, porque eso nos llena y nos satisface. Esto explicaría a veces actitudes y actividades incomprensibles a nuestro entender.

La atención o -por llamarlo de otro modo- la concentración pudiera tener uno o varios focos de activación, formados por unas "manchas" o "bolsas" de algún compuesto vital (plasma sanguíneo) y en constante movimiento. Así cuando una persona tiene una pesadilla, mueve la cabeza de un lado a otro constantemente, con objeto, se supone, de alejar esa "bolsa" de la atención, de la zona donde tiene ese episodio que le atormenta.

Otro caso parecido sería el repentino despertar por miedo o terror, incorporándose en la cama, consiguiendo, tal vez, con el cambio del centro gravitatorio del cerebro, apartar esa bolsa sanguínea de esa idea de miedo. Hay personas que para con-

centrarse mueven la cabeza, quizás por el mismo motivo, consiguiendo llevar esa concentración a su zona especializada. Evitar estímulos que distraigan sería el motivo de cerrar los ojos, a veces taponar los oídos, para concentrarse, memorizar, grabar algún dato, etc.

Nuestra masa encefálica es tridimensional, pero las macro células de nuestras neuronas se agrandan y se trasladan rotando sobre sí y desplazándose pero en línea recta. Así que cabría preguntarse ¿cuántas dimensiones tiene nuestro pensamiento? La respuesta fácil sería: muchas. La información que tratamos de buscar está lejos de los tres puntos dimensionales iniciales y es difícil de recuperar. Pero a base de dedicación, concentración, constancia y a veces por camino distinto al de ida, tomando pistas certeras, métodos rigurosos, se puede conseguir lo que tanto se buscaba. A nadie se le escapa que parte de nuestro cerebro es un espectacular archivo, pero el problema de siempre es la recuperación de ese dato que en su día introdujimos, o se introdujo en nuestra portentosa biblioteca, y que ahora no encontramos. Hablando de la memoria, siempre se recurre a decir que las personas mayores recuerdan mejor los hechos pasados que los recientes. Habría que decir algunos de los pasados, es decir, los más placenteros, los que se ha ido a buscar múltiples veces, los que con el tiempo se va de carrerilla a ese lugar a recuperar y está ya muy marcado el camino con las curvas, bifurcaciones, etc. Por el contrario, los datos recientes y algunos pasados están en el almacén sin clasificar y algunos casi destruidos. Ahora

bien, ¿por qué a veces se recupera un dato o episodio, que parece inverosímil que se haya logrado? Nuestra mente no deja de ser un micro-cosmos y hay elementos incontrolados, asteroides, cometas, es decir, iones, átomos; algunas moléculas dentro de las neuronas vagan a veces incompletas, por haber perdido una parte en cualquier reacción química.

No obstante, un simple ión o átomo generado por una visión, un ruido, estado anímico, etc. puede llegar a esa molécula incompleta y reconstruir toda la secuencia o episodio. Claro que la recuperación de episodios también puede forzarse mediante estupefacientes, con estados de euforia colectiva (deportes, danzas rituales) y también por alteración psicossomática.

Lo que no sería una visualización -y sí una percepción- es lo que, tal vez, se puede conseguir en la infancia. Durante el reposo nocturno, en total oscuridad y los párpados cerrados, se "ven" (perciben) unos destellos luminosos en forma de circunferencias concéntricas, alternando los colores rojo y verde; bastante comprensible, pues son los colores básicos en la visión.

Nuestro cerebro tiene multitud de mapas y planos con su respectiva orientación y así, cuando explicamos determinado emplazamiento, lo concretamos mejor si nos colocamos en la orientación de dicho lugar. Lo mismo hablando por teléfono, nos centramos más en la conversación si nos situamos en dirección hacia el lugar físico donde se encuentra nuestro interlocutor.

Escribir sobre la mente, la psiquis, la fisiología, llenaría de textos toda la superficie del planeta y aún quedaría por contar, pues no se trata de algo estático, sino de algo regenerativo, diferencial y evolutivo.

& ... las personas mayores recuerdan mejor los hechos pasados que los recientes.
