

## Mario Alonso Puig: “La felicidad vive en todo nuestro cuerpo”

El lunes comienza en Madrid el II Congreso Internacional sobre la Felicidad. Organizado por el Instituto Coca-Cola, reunirá a personalidades del mundo de la ciencia como Luis Rojas Marcos, Rafael Matesanz, Juan Luis Arsuaga, Eduard Punset o el cirujano Mario Alonso Puig, con el que hemos hablado sobre los mecanismos de este estado de ánimo.

LA FELICIDAD  
ES MÁS SI SE  
COMPARTE.





Felicidad y crisis parecen términos contradictorios pero para Mario Alonso Puig (Madrid, 1955) no lo son tanto. Médico especialista en Cirugía General y del aparato digestivo y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York, se ha especializado en el estudio del impacto que tienen los procesos mentales en los niveles de salud, energía y bienestar. Para Alonso, es durante estas coyunturas cuando la gente está más dispuesta a salir de su "zona de confort", a probar cosas nuevas y tomar decisiones que antes nunca se había atrevido a realizar. Para ello recuerda la cita de Einstein: "La creatividad nace en las crisis como el amanecer nace de la noche oscura".

—Como especialista en el aparato digestivo, ¿diría que la felicidad también vive en el estómago?

—La felicidad vive en la totalidad del cuerpo y no sólo en el cerebro. No podemos hablar del cerebro o del cuerpo como si fueran órganos aislados. Somos una totalidad y, por tanto, todos nuestros órganos están estrechamente interconectados. La membrana que recubre los tres trillones de células de nuestro organismo tiene receptores para las moléculas de las emociones y, por eso, tanto los estados emocionales negativos como los positivos afectan a todas las células del cuerpo, aunque lo hagan en grado diferente. Tenemos también un cerebro en el tubo digestivo que

tiene unos cien millones de neuronas y que, como todo el mundo sabe, reacciona a cualquier estado emocional intenso.

—¿Es la felicidad, por tanto, una cuestión de química?

—En una persona hay siempre varias dimensiones: vegetativa, sensorial, emocional, intelectual, social y espiritual. Ninguna de ellas se puede separar de las otras, ya que están profundamente entrelazadas, del mismo modo que estarían entrelazados los colores amarillo y azul en algo que ante nuestros ojos es de color verde. Los cambios químicos, los pensamientos, el entorno, forman parte de esa percepción íntima y personal que denominamos felicidad.

### La ciencia ha podido constatar la relación entre la felicidad y la activación de ciertas regiones cerebrales pero no su naturaleza"

Mario Alonso Puig subraya que los estudios médicos que más nos han acercado a la felicidad han utilizado una tecnología llamada resonancia funcional magnética. "Lo que han constatado estos trabajos —explica— es que la percepción de felicidad se asocia a una mayor actividad de la región prefrontal izquierda, vinculada a la experiencia de las denominadas emociones positivas. También se ha visto una marcada reducción de la actividad de una región del lóbulo parietal del cerebro relacionada con la orientación espacial".

—¿Podemos poner a trabajar estas regiones cerebrales con

sólo llegar a proponémoslo?

—Bueno, no creo que ser feliz sea algo que uno logre a base de esforzarse para conseguirlo. Para mí, la felicidad es algo que nos envuelve cuando las personas favorecemos ciertas condiciones. Los antiguos definían la felicidad como "la paz del sabio". Hay personas que atraviesan momentos muy complejos y aun así se mantienen serenos, confiados e incluso alegres. Estas personas nos demuestran que una cosa es el bienestar subjetivo que atañe a los sentidos y otra muy diferente es la felicidad que colma el corazón. La ciencia ha podido constatar la relación entre el estado de felicidad y la activación de ciertas regiones cerebrales. Sin embargo, aunque la investigación puede explicar esta conexión no puede hacerlo sobre su naturaleza.

Según el científico, también ameno divulgador en televisión o en libros como *Vivir es un asunto urgente* y *Reinventarse: tu segunda oportunidad* la búsqueda de la verdad es algo intrínseco a nosotros. Por eso considera que el pesimismo de grandes pensadores, como Schopenhauer, Nietzsche, Dovstoesky e incluso Unamuno, muestran sólo una forma parcial de enfrentarse a la verdad existencial.

"Desde la época presocrática hasta la postmodernidad —matiza— muchos seres humanos han dedicado sus vidas a reflexionar sobre esta cuestión. Desde el punto de vista de la epistemología, la verdad es la adecuación del entendimiento a la cosa. Muchas veces, esa búsqueda de la verdad está muy distorsionada porque tenemos esquemas mentales que no nos

hacen nada fácil descubrir lo que en ontología se denomina 'la verdad encerrada en la cosa', es decir aquello que no se puede ser captado por los sentidos. Muchos filósofos y literatos, ante la presencia de las imperfecciones que nos rodean y del sufrimiento humano que afecta incluso a los más inocentes han abrazado este "sentimiento trágico de la vida", sin considerar que, tal vez, si bien esas imperfecciones y sufrimientos son reales, esa visión trágica sólo muestra una visión parcial de lo que es una realidad más amplia que nos trasciende.

—¿Está nuestro cerebro preparado para afrontar este tipo de incertidumbres?

—Está perfectamente adaptado para afrontar la incertidumbre. Para lo que no está preparado es para poner en marcha unos mecanismos que sólo tendrían que activarse ante amenazas a nuestra supervivencia física y que, sin embargo, se activan ante situaciones de peligro que son únicas y exclusivamente creaciones de nuestra mente.

—¿Es el caso del estrés?

—Bueno, el estrés no es malo en sí mismo, ya que es una energía que se pone en marcha para ayudarnos a proteger la vida o a adaptarnos a un nuevo entorno. No hay que confundir una situación nueva con una situación peligrosa. Si las confundimos, nos pondremos a la defensiva y dejaremos de explorar, aprender y evolucionar. Por eso es tan importante creerse de verdad que en toda situación compleja puede haber peligros, pero que también puede haber oportunidades. **JAVIER LÓPEZ REJAS**