



La neuróloga y divulgadora Mónica Kurtis y el escritor Santiago Casanova, ayer en Club FARO, en el museo MARCO.



Pedro Mina

La neuróloga y bióloga presentó en Club FARO su último libro de divulgación neurocientífica, donde ofrece claves para construir un cerebro adaptado a la adversidad

Mónica Kurtis: «La vida es el gimnasio de nuestra resiliencia»

ANA RODRÍGUEZ
Vigo

¿Por qué dos personas pueden reaccionar de una manera completamente distinta ante una misma adversidad? La pregunta acompaña desde hace años a la neuróloga Mónica Kurtis, quien ha buscado la respuesta en la neurociencia, pero también en sus propios pacientes y en una experiencia personal especialmente dolorosa: la muerte de su único hermano mientras escribía el libro «Arquitectura de la resiliencia», que presentó ayer en Club FARO.

Presentada y entrevistada por el escritor Santiago Casanova, Kurtis intercaló durante la charla-colquio, que se cerró con preguntas del público que completó el aforo de la sala de actos del museo MARCO, información de carácter científico explicada de una manera divulgativa con recomendaciones sobre «armas» para preparar nuestro cerebro para los golpes de la vida.

Directora de una unidad espe-



«La plasticidad cerebral es un superpoder que nos permite cambiar nuestro cerebro»

cializada en trastornos del movimiento en el hospital Ruber de Madrid, dedicada especialmente a enfermedades neurodegenerativas como el párkinson o el corea de Huntington, Kurtis que también es bióloga, describió la resiliencia como adaptación ante la adversidad y le dio una vuelta de tuerca: «Es nuestro motor interno que reside en el sistema nervioso central y nos conduce en todas las etapas que van desde el duelo o la adversidad hasta

el proceso de aceptación, negociación y superación». Estableció una diferencia esencial entre resistencia y resiliencia. En la naturaleza, el resistente sería un roble, que permanece firme durante la tormenta y no se mueve del sitio. El resiliente, un junco: se dobla ante el viento y después recupera su posición. «Todos aspiramos a ser junco», señaló.

Trasladado a la vida cotidiana, resistir puede significar permane-

cer durante meses trabajando hasta la madrugada, soportando cada vez más presión y «rechinando los dientes». La respuesta resiliente, en cambio, obliga a buscar alternativas: negociar, delegar, renunciar al perfeccionismo o aceptar que no todo puede mantenerse bajo control.

La ponente explicó qué ocurre dentro del cerebro cuando aparece una amenaza. Primero entra en funcionamiento la amígdala, una suerte de «central de alarma» que pone al organismo en situación de lucha o huida. Después interviene en modo automático el sistema simpático, que decide si huir o luchar, y luego estructuras relacionadas con la memoria, como el hipocampo, y la corteza prefrontal, encargada de funciones como la planificación, la organización o la flexibilidad mental.

«Tenemos un superpoder: la plasticidad cerebral, que nos permite cambiar nuestro cerebro», defendió Kurtis. «La vida es un gimnasio para la resiliencia, la podemos ejercitar», indicó. Entre las herramientas para hacerlo destacó la atención y capacidad de concentración, diciendo que «el multitasking o multitarea no existe». Defendió el *mindfulness*, entendido como un ejercicio para regresar una y otra vez al presente después de cada distracción, y el ejercicio físico. «Pocas cosas hemos aprendido sobre el cerebro en cuanto a neuroprotección, pero el ejercicio es, sin duda, lo que más ha demostrado proteger nuestras neuronas», afirmó.

Para explicar qué ocurre después de un golpe importante recurrió al *kintsugi*, el arte japonés de reparar piezas rotas resaltando sus grietas con oro. La intención no es ocultar que el objeto se rompió, sino incorporar esa fractura a su nueva identidad. Después de atravesar un túnel complicado no eres la misma persona». Quedan las grietas y la fragilidad, pero puede aparecer también una reconstrucción diferente. ■

Aliado, el optimismo; saboteador, el miedo

Kurtis aludió a aliados y saboteadores de la resiliencia. Entre los primeros citó el optimismo, la capacidad de adaptación, el apoyo de otras personas y el conocimiento de cómo funciona nuestro cerebro. Entre los segundos, el miedo desproporcionado, una alarma cerebral continuamente activada y el aislamiento.

También nuestras creencias condicionan la manera en la que interpretamos lo que sucede. El cerebro, explicó, no se limita a recibir información: está continuamente haciendo predicciones a partir de patrones ya aprendidos. Por eso la convicción de que de un problema «no me puedo levantar» puede convertir-

se en un importante bloqueo, mientras que plantearlo como un reto modifica la forma de afrontarlo.

Kurtis respondió a preguntas sobre alimentación y microbiota intestinal, enfermedades neurodegenerativas o las diferencias individuales ante una desgracia. Y dejó una de las ideas que mejor resume su planteamiento: no nacemos con una cantidad inalterable de resiliencia.

«Son los pequeños problemas los que preparan para los grandes. Afrontarlos permite entrenar la resiliencia; evitarlos nos deja con menos recursos cuando aparece una adversidad mayor. ■