

EL ENTORNO COMO TERAPIA

J. OLASCOAGA URTAZA

Era natural que la presa se hiciera. Hacía falta con urgencia. Sin embargo, con independencia de estas razones, también es verdad que entre esas piedras de la ferrería se quedaba un trozo de Rentería.

Rincones de Gipuzkoa: La Ferrería de Añarbe.

L.P. Peña Santiago

Hablar de Tecnología es hablar de avance. La Tecnología es la fuerza motriz del progreso de la sociedad y el soporte de la investigación actual. Hace unos años se decía que el futuro pasaría por el microchip: Chips y ordenadores serían la base del progreso. Y el tiempo ha sido fiel testigo de ello.

En Medicina, la investigación, como en todos los campos, se diversifica. Actualmente las nuevas técnicas en imagen y los avances farmacológicos sobre bases de nuevos conocimientos bioquímicos son los pilares del progreso.

En USA han proclamado la última década del siglo XX como la década del cerebro. Sin duda es el cerebro el mayor desconocido de nuestro organismo. Ahora ya podemos observarlo

mejor mediante las nuevas técnicas de neuroimagen. Los pasos futuros pasan por la neurobioquímica y la genética molecular. Se está pasando de marcadores neuropsicológicos o de neuroimagen a marcadores biológicos o bioquímicos para diagnosticar con mayor certeza enfermedades como la enfermedad de Alzheimer. Se conocen ya múltiples neurotransmisores y su acción en dependencia de diversas situaciones y/o enfermedades. Hay receptores específicos ya conocidos para enfermedades como la habitual jaqueca o la menos habitual enfermedad de Parkinson. Actuando mediante fármacos sobre esos receptores, podemos modular mejor las respuestas y obtener resultados más satisfactorios. También se sabe que nuestro cuerpo es capaz de producir por sí mismo sustancias contra el dolor (opiáceos endógenos) y, ya más recientemente, se ha descubierto la formación de "tranquilizantes" endógenos. Es decir que nuestro cerebro es capaz de realizar un autocontrol, mediante secreción de estas sustancias "tranquilizantes".

En nuestra vida diaria, palabras como stress, ansiedad o "estar de los nervios" son habituales. Quizás el diseño habitual fuerza a aumentar estas sensaciones. Nuestra existencia está cada vez más programada. Factores externos conducen a menudo a situaciones de este tipo. La vida programada, por personas las más de las veces ajenas a cada uno, conduce a situaciones de tensión o desencanto con harta frecuencia. La competitividad y la necesidad de ascenso social contribuyen, aún más si cabe, a estas situaciones. Se programa hasta el ocio. Hay una "cultura" del ocio: "Cultura" basada en el marketing, en las grandes campañas publicitarias y en la propaganda subliminal. Cada vez hay menos tiempo para la introspección. El "dejarnos llevar" es mucho más cómodo. La creatividad personal pierde valor en esta "cultura del ocio" de la mayoría. Y este ocio programado acaba por convertirse en anti-ocio.

Ultimamente se diseñan formas de ocio "alternativas", lejos de los circuitos turísticos habituales. Lo que en un principio fueron alternativas marginales, ahora incluso se van oficializando: En Euskalerría se ha comenzado a promocionar el turismo rural y se intensifica, a través de los medios de difusión más habituales, el descubrir nuestro entorno más próximo.



Foto: SANDRA BAKER



Las posibilidades habituales del ocio (cine, música, lectura, deporte...) se ven aumentadas por el conocimiento de este entorno. Está aquí mismo. A un paso, a tiro de piedra. Desde Bidasoa hasta la sierra de Aitzgorri, desde Uli entre Berastegi y Oresa hasta Udalaiz nos esperan mil sorpresas. Mil caminos desconocidos. Aquí mismo, al lado, Urdaburu y Añarbe. Un poco más al sur todas las posibilidades del Goiherri. Nafarroa, Bizkaia o Iparralde se nos muestran a un paso. Con desplazamientos relativamente cortos tenemos la posibilidad de CAMINAR libres con la compañía deseada y siempre con el sol, la lluvia o el viento con nosotros.

(No pretendo con esta pequeña reflexión convertir nuestros espacios libres en pistas rotuladas y señalizadas. Todo lo contrario: Una cosa es que se apoye el conocimiento del entorno y que se eduque a las personas para que de verdad lo conozcan y lo cuiden y otra cosa bien distinta es la divulgación de "sitios atractivos" que luego pasan a convertirse en aparcamientos de montaña.)

Creo que dentro de la cultura del ocio, ésta es una faceta que paulatinamente contará con más aficionados. Y este entorno activará, sin duda, sus neurotransmisores modulando las secreciones endógenas de sus depósitos de tranquilizantes. Está visto que a la postre la mejor terapia la tenemos cerca, muy cerca. Sólo hace falta conocerla y tomarla con moderación. Como todo.

