

ELENA GARCÍA QUEVEDO

VOCES SABIAS

El arte de vivir en tiempos de cambio

Joaquín Fuster

Iñaki Gabilondo

Federico Mayor Zaragoza

Margarita Salas

Núria Espert

Miguel Delibes Castro

Luis Goytisolo

José Luis Sampedro

Vicente del Bosque



PAIDÓS CONTEXTOS

ELENA GARCÍA QUEVEDO

VOCES SABIAS

El arte de vivir en tiempos de cambio

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Fotografía de cubierta: © Plavevski-Shutterstock

1ª edición, junio 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 Elena García Quevedo
© 2015 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3138-1
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Depósito legal: B. 11.576-2015
Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo	11
Joaquín Fuster. El hábito como herramienta para crear tu realidad.	17
José Luis Sampedro. Ser cada vez más quien eres	43
Margarita Salas. El poder de la esperanza y el saber femenino	57
Iñaki Gabilondo. Afrontar el dolor para crecer sobre él	81
Miguel Delibes Castro. La fuerza de la vida y la maestría de la tierra.	113
Núria Espert. Alimentar tu luz para llamar a la suerte. .	141
Vicente del Bosque. Aceptar el triunfo y el fracaso y seguir adelante	169
Luis Goytisolo. El valor del propósito	193
Federico Mayor Zaragoza. Y el poder de ser tú mismo en libertad	211

Los largos dedos del doctor Joaquín tocan una a una las teclas del piano hasta lograr engarzar la melodía con la que su esposa, «su amor», guía la clase. Dice que es el niño menos joven de todos los alumnos y el más desaventajado, pero también el único que siente cada nota como parte de su vida y del viaje que le ha llevado a perseguir el tesoro con el que soñó cuando era muy joven, aquella intuición que para muchos parecía inalcanzable. El doctor Joaquín, abuelo de seis nietos y padre de tres hijos, ahora toca con el mismo mimo el do-re-mi-fa-sol-mi sostenido que durante años utilizó para estudiar la red neuronal, los engarces físicos que crean el andamiaje de la identidad, la red instrumental de la gigantesca orquesta que en cierto modo es el cerebro, ese gran habitáculo donde la memoria duerme en diferentes partituras como la obra de un gran compositor a la espera de una clave que la sepa despertar. Y suene. Joaquín encontró la más vanguardista orquesta de la conducta y ciertas claves para afinarla. «Tengo tantas cosas que contar.»

Estamos en pleno barrio de Westwood, en el luminoso departamento de Psiquiatría de la Universidad de Los Ángeles. La historia personal de Joaquín y de cómo encontró su tesoro —que ahora forma parte de los tesoros de la humanidad— está

unida a esta tierra como un árbol a sus raíces. Este lugar ha mamado del rancho de San Pedro, cuyos dueños becaron al joven Joaquín para que investigara el cerebro y la psique. Aquí se unió como investigador a científicos pioneros en el camino que él quería recorrer. El joven era médico, hijo de un prestigioso psiquiatra barcelonés, nieto del hombre que apostó por llevar su saber a los más humildes, pero ante todo el hoy abuelo de seis nietos, Joaquín, para muchos el eminente doctor Joaquín Fuster, era un joven inquieto que albergaba en su memoria un meticuloso conocimiento científico del cuerpo, las eternas preguntas del alma y una enorme sensibilidad que le permite emocionarse con determinadas piezas musicales. Amaba —y ama— la música clásica, a Johann Sebastian Bach y a una mujer.

Era 1953, vivía en Austria rodeado de ópera y tenía dos grandes sueños que persiguió como quien sigue las indicaciones de un mapa, pero este era el mapa de su vida. El primero era profesional: «Todo empezó con el cerebro, que para mí era lo más interesante. Busqué dónde poder investigar y en California me dijeron: “¡Vente! Pero no hay dinero”. Busqué el dinero y lo encontré». El segundo gran sueño del doctor Joaquín Fuster tenía que ver con su propio corazón, al que no estaba dispuesto a traicionar: «Mi esposa, mi amor, ella me esperó durante año y medio. Todos decían que yo no regresaría, pero ella no hizo caso y yo regresé».

Han pasado más de cincuenta años y el joven Joaquín es hoy don Joaquín Fuster, uno de los más grandes neurocientíficos del mundo cuyos hallazgos han cambiado para siempre la perspectiva del cerebro y del ser humano, y también un hombre reconocido por su sabiduría. A lo largo de más de cincuen-

ta décadas ha tratado como médico a miles de personas, ha explorado en profundidad lenguas y culturas diversas, ha viajado y, sobre todo, se ha permitido protagonizar una vida que, desde mi humilde perspectiva, ha sido y es una gran aventura que le ha permitido superar una a una las crisis y seguir adelante. «No me han faltado las contradicciones ni los problemas. ¡Claro! A veces con falta de dinero, que también se ha ido superando. ¡A Dios rogando y con el mazo dando!»

Encuentro a Joaquín en un momento en que los medios de comunicación cantan crisis —política, social, económica, nacional— en la piel de toro, Europa parece abocada al enfrentamiento entre Este y Oeste con Ucrania herida mortalmente, y la sangre acaba de manchar París con un escalofriante atentado yihadista. Las malas noticias llenan las conversaciones de bares, paradas de autobús, teterías, restaurantes y encuentros de amigos, y da la impresión de que los cuatro jinetes del Apocalipsis parecen dispuestos a cabalgar en cualquier momento. «¿Sabes lo que pasa? Pues que con una crisis de confianza se va todo al carajo. Está todo muy mal porque nadie se fía del prójimo», dice el doctor Fuster. Es invierno, el frío arrecia y nos disponemos a reunirnos varias horas durante varios días a través de las redes. Llevamos meses de contacto virtual, pero para mí este encuentro parecía imposible. Sin embargo, el eminente científico, amante de los retos grandes y pequeños, ha logrado instalar un nuevo programa en el ordenador y ahora nos citamos por Skype sin que importen los kilómetros. ¡Estos son nuevos tiempos! Quizá por ello, después de tanto corre que te corre, cuando hago clic en el teclado para dar paso a su rostro, tengo la sensación de encontrarme con un viejo amigo. Su imagen sonriente aparece y explota en una gran carcajada.

—¡Por fin nos encontramos!

Tiene 84 años, el pelo blanco y liso, la costumbre de reírse a carcajadas cada pocos minutos y de contar chistes para salir de una pregunta incómoda o para hacerse entender en el más puro estilo del buen orador. Pero también tiene esa sutileza de quien ha tratado con todo tipo de gente y le gusta hacerlo; de quien ha afrontado todo tipo de situaciones y no se ha echado atrás. De quien ha encontrado su tesoro aunque no le haya resultado fácil. Ríe de nuevo y su risa se me contagia hasta que no puedo parar de carcajearme sin motivo. Sus ojos son vivos y azules, su piel es clara y está bien cuidada, las cárcavas del tiempo apenas han hecho mella en él. Transmite equilibrio, orden, armonía; un Ulises maduro sentado en el trono, es —pienso— un Ulises muy sabio que en gran parte ha moldeado su vida a la luz de sus propios hallazgos en torno a la psique y al cerebro; a través de los hábitos que, como bien sabe, también moldean la forma de percibir y vivir el mundo. Porque él sabe que las claves para mantener en forma el cerebro son «la actividad física, mental y social así como una buena alimentación, ser consciente de que la mente inhibe la memoria que sobra para dejar paso a la nueva», y eso —el olvido— nos puede hacer más felices, pero además hay que tener en cuenta que necesitamos incentivos, impulsos e ilusiones para seguir adelante; y este hombre de mirada esmeralda es de los que están llenos de ilusión por todo. ¡Y a mí me contagia!

Esta mañana, como todos los días, se ha levantado a las siete en la calle Pesquera, donde vive, muy cerca de Los Ángeles. Tras los cristales ha contemplado la montaña y el bosque, ha sentido la sequedad del ambiente porque apenas ha llovido y se ha sentido bien al observar su jardín, que está lleno de colores

porque las caléndulas, las rosas y las primorosas están en flor. Ha tomado sus vitaminas habituales —C y A, omega, magnesio, glucosamina para huesos y articulaciones—, su tortilla, los cereales, el zumo de naranja y un buen pedazo de jamón serrano y de chorizo cuyos sabores, cuando cierra los ojos, le conectan directamente con su Barcelona natal y con la calle Mallorca donde nació. Y por la tarde irá a nadar, recibirá a pacientes y colaboradores y trabajará en sus escritos. Pero ahora, ya en su despacho de la Universidad de Los Ángeles, donde es catedrático emérito, viste bata blanca y la luz entra a borbotones por los ventanales. Fuera el aire agita las hojas de los viejos árboles que parecen entonar una melodía musical con el susurro de quienes pasaron por aquí.

Son las diez y media de la mañana para él y nueve horas antes para mí; estamos separados por miles de kilómetros pero en un abrir y cerrar de ojos me consta que Joaquín Fuster está completamente en el mundo, enterado de las corrientes que mueven la psique colectiva e implicado en el tiempo de cambio que vivimos. Hablamos sobre el cambio de paradigma que parece vivir nuestra cultura y comenta: «Sí, hay un cambio en todas esas variables de las que me hablas. Pero hay algo bueno en todos estos cambios y es que en todos los estamentos hay una conciencia colectiva cada vez más acusada de que las guerras no sirven para nada». Hablamos también de economía europea. «Esta mañana he leído que van a desconectar el franco suizo del euro, lo cual va a ser un desastre para todo el mundo. Es una mala idea.» Hablamos sobre el efecto de la crisis en las ganas de vivir de los más jóvenes y dice: «¿Sabes lo que pasa? Que hay mucho entusiasmo frustrado. Muchos jóvenes parecen viejos». Hablamos también de la vida cotidiana con su es-

posa: «Tenemos una vida social no muy extensa pero sí muy buena. Tenemos una vida artística muy buena, vamos a la ópera y a conciertos de cámara; tenemos una visión enorme de las lenguas. Esto sirve para activar la mente». Y, sobre todo, hablamos de lo que él más conoce, del tesoro que alberga el cerebro, y en un periquete me hace ver un aspecto clave: «El cerebro es un músculo de enorme plasticidad, moldeable», me dice.

—¿Te cuento un secreto?

—**¡Me encantan los secretos!**

—Mi esposa, mi amor, y yo hablamos una lengua distinta cada día de la semana. El lunes es francés; martes, alemán; miércoles, castellano; jueves, italiano; viernes, inglés; y sábado y domingo, catalán. Es entonces cuando nos peleamos.

—**¿Os peleáis en catalán?**

—No nos podemos pelear en otras lenguas porque ninguna la hablamos realmente bien. Nos divertimos mucho y vamos todo el día con diccionarios en los brazos.

—**¡Qué hermoso!**

—Una lengua es mucho más que una manera de hablar. Una lengua es una cultura y es extraordinariamente interesante cambiar de cultura de día en día. Hablamos en la lengua del día y por la noche leemos libros, artículos, cuentos, vemos vídeos en esa lengua. ¡Entramos en la otra cultura! Además, hemos viajado bastante. El lenguaje es la actividad más elevada en la evolución y tiene mucha relación con la corteza prefrontal, que es lo mío.

—**¿Experimentas con tu propio cerebro?**

—A mí me gusta mucho experimentar con mi propia mente. —Ríe a carcajadas como si contara un chiste—. Una de las

cosas más desagradables de este juego es ver que mi memoria no es tan buena como era antes.

A media mañana suya, cuando la noche se cierne sobre el centro de Madrid, el doctor Joaquín mira de frente la pantalla y en sus ojos esmeralda brilla una fina inteligencia que lo llena todo. Se trata de la misma agudeza que le ha ayudado a ver más allá de los 20.000 millones de neuronas que tiene el cerebro y saber que una a una no tienen mucho sentido sino que la clave está en las redes neuronales; es ahí donde duerme nuestro conocimiento y nuestros recuerdos. Cada persona tiene sus propios códigos y recuerdos, pero también están las memorias comunes de familia, grupo, cultura, ambiente, sentidos o leyes de léxico, etcétera. Hay redes neuronales que rigen la conducta ética. El sentido de la justicia, de la moralidad, el respeto a los demás y desde luego la intolerancia de la crueldad, del odio; todo ello está en el cerebro. El cerebro es una especie de orquesta con millones de músicos-neurona donde cada uno toca su instrumento y se asocia a unas u otras para interpretar ciertas partituras, ciertas acciones o recuerdos. La orquesta de la identidad tiene 20.000 millones de músicos y, mientras vivimos, tocan a cada instante en el interior de nuestro cerebro.

—Lo que más ha ocupado mis labores ha sido la corteza prefrontal, que es la vanguardia de la evolución. En nuestra especie las conexiones neuronales se han desarrollado de un modo exponencial. El cerebro es la vanguardia de la evolución y la corteza prefrontal es la vanguardia del cerebro. El ser humano es el único que tiene la capacidad de imaginar y formar nuevas secuencias de conducta o de lenguaje con un propósito

determinado. Esto es importante porque los hábitos se hacen automáticos. Se trata de crear nuevas secuencias con un propósito, y esto es algo nuevo.

—**¿Hablas de la posibilidad de tejer nuevas formas de ver la vida? ¿Es que se puede moldear la mente?**

—Sí. Es tejer con hilo nuevo, no con el hilo viejo, no con lana vieja. No es con hábitos viejos ni con automatismos como se hace el cambio. Solo se consigue cambiar con hábitos nuevos y creadores. La creatividad es otra de las hijas de la corteza prefrontal. Se trata de hacer algo nuevo basándose en lo viejo o de hacer algo nuevo con lo viejo porque no hay nada totalmente nuevo bajo el sol; es decir, ir del pasado hacia el futuro.

—**¿Cómo se construyen los sueños hoy para que sean realidades mañana?**

—Las redes se forman a través del hábito, las conexiones nacen con el hacer; todo esto no se aprende pedagógicamente ni a base de leer en los libros: es la práctica del hacer la que crea redes neuronales. «Caminante no hay camino, se hace camino al andar», es de Machado. —Se lleva las manos al corazón. Primero una y después la otra—. Todo mañana se funda en lo que pasa hoy. Las redes se forman con una cierta paz interior que permite poner tus sueños en forma de manera que sean fructíferos y reales el día de mañana. Recuerda que el camino solo se hace caminando. Úsalo o piérdelo; no hay otra manera de decirlo.

»Hay que ejercitar la ilusión, la vida positiva y los valores para que formen sus redes, porque si no se practica este ejercicio se pierde la capacidad de hacerlo.

—**¿Cómo puede crear nuevos mapas mentales alguien sin esperanza?**

—Hay núcleos de la sociedad que tienen como objetivo cambiar el mapa malo y hacerlo bueno; y esto puede aprovecharse. Hay estamentos sociales y relaciones sociales que son positivas: familia, amigos, clubes, sociedades altruistas, Cruz Roja, iglesias...; lo que sea. Se trata de encontrar amigos y gente en la que confías. Por ejemplo, yo soy científico y muchos de mis amigos son gente de ciencia, y me gusta hablar con ellos y cenar con ellos, animarnos los unos a los otros con lo bueno de la vida. ¿Conoces la canción de Violeta Parra?

El doctor Joaquín Fuster, don Joaquín, se lleva por instinto la mano al corazón y a coro, él en Los Ángeles y yo en Madrid, entonamos una de las más hermosas canciones de gratitud a la vida que se hayan compuesto nunca: «Gracias a la vida que me ha dado tanto. / Me ha dado la risa y me ha dado el llanto, / así yo distingo dicha de quebranto, / los dos materiales que forman mi canto. / Y el canto de ustedes que es el mismo canto, / y el canto de todos que es mi propio canto...». El tarareo y la gratitud que entona se quedan impresos en el aire, y él continúa: «Tengo firmado un disco por su hija Isabel, chilena. Eso sí que lo he hecho mucho, viajar, viajar y conocer a mucha gente en todas partes. Créeme, hay gente buena en todas partes.

—**¿Qué es la higiene mental?**

—Higiene mental son todas aquellas actividades humanas que resultan placenteras y ligan a las amistades. Higiene mental es hablar con un amigo de cosas buenas y así multiplicarlas por dos; hablar con un amigo de las penas es dividir las penas por dos. La amistad multiplica las alegrías y divide las penas. ¿Te gusta la música?

El doctor Joaquín, el abuelo Joaquín, deja la palabra en el aire como quien acabara de marcar una dirección o de sacar de sus bolsillos la brújula capaz de marcar el Norte. A lo largo de toda su vida la música clásica ha sido el billete certero hacia la sensación de plenitud que le ha permitido atisbar los límites de lo inexplicable. Y se lo ha inculcado a su familia. «Soy miembro de los amigos de la Ópera de los Ángeles, donde tenemos muy buena ópera bajo el patrocinio de Plácido Domingo. Mi esposa enseña a los niños a tocar el piano. «Mi nieto es un experto en Bach y está a punto de entrar en el *college*, en la Universidad de Loyola, cerca del aeropuerto de Los Ángeles; es un especialista en clavicémbalos, los compra, vende y decora. Mi nieto Joaquín, que tiene ahora 20 años, toca maravillosamente. Me acompaña a muchos conciertos. Ayer escuché el *Cuaderno de clave de Anna Magdalena Bach*.» La música clásica, y concretamente Johann Sebastian Bach, activa en el doctor Fuster deliciosas redes neuronales hasta llenarle de confianza. Y se nota.

—La confianza en los seres humanos tiene consecuencias importantes. Si se te va la fe y la confianza te quedas deprimido y no haces nada más que llorar.

—¿Qué es la confianza? ¿Por qué es tan importante para armar la vida?

—La confianza se crea al nacer. Lo primero que hace el niño es llorar y después palpa el pecho de su madre. Ahí nace la confianza porque sin la madre el individuo está indefenso, es vulnerable y se muere. Cuando el niño crece descubre que la confianza que aprendió en su casa también funciona y que es importantísima para crear toda clase de relaciones humanas. La confianza es una virtud atávica que se ve en el monito igual

que en el humano recién nacido. Pero cuando falla la confianza nada funciona y todo el barco se hunde. El partido político, el matrimonio se van a pique; la mayoría de los divorcios tienen como raíz la falta de confianza.

—¿Cómo podemos cambiar el mapa de la desconfianza por confianza?

—Cambiando el mapa mental y las relaciones: cambiar los tipos de ambiente en los que uno se mueve, desplazarse a grupos más comprensivos y afines a uno mismo; buscar aficiones afines a uno mismo, bien sea jugar a cartas, hacer algún deporte o lo que sea. Como decía Churchill, más vale ser optimista, porque la alternativa no tiene sentido.

Joaquín Fuster vuelve a explotar en una gran carcajada contagiosa. Sus risas llenan las dos habitaciones —la suya y la mía— como un montón de cascabeles. Después calla. Estos días los periódicos están llenos de noticias sobre corrupción, que mancha todos los estamentos. Desde el ojo del gran hermano mediático nada parece merecer confianza.

—¿Sabes lo que pasa ahora?

—¿Qué?

—Que muchos valores fundamentales han perdido prestigio. Uno de ellos era la ética del trabajo y el entusiasmo por lo que se hace. Siempre digo a los jóvenes que no emprendan una carrera si no tienen pasión por ella, porque es perder el tiempo y angustiarse inútilmente. En Europa se ha perdido la confianza mutua, el trabajar juntos como colectivo se ha perdido junto con la confianza. Con una crisis de confianza se va todo al carajo. Está todo muy mal porque nadie se fía del prójimo. El

banquero no se fía del cliente y viceversa, ni el cura del fiel, ni el católico del Papa, ni el director de empresa de sus empleados. Tenemos que volver a la evolución y al origen. ¡Hemos de involucionar! La confianza nace y viene de la evolución porque comienza con el niño apegado a la teta de su madre, ahí es donde empieza. Hay que tener confianza en que los demás tienen tus intereses cerca del corazón. Cuando uno se enfrenta a la vida sin entusiasmo ni amor, sin energía, es muy duro y todo se transforma en qué puede hacerse para tratar de conseguir un retiro digno. No es una vida que mire al futuro con ilusión.

—**¿Qué papel ocupa la confianza en la creación de nuevos mapas mentales?**

—La falta de confianza es la raíz del pesimismo. La confianza en el prójimo es imprescindible, pero ahora resulta que nadie se fía de nadie. La corrupción provoca cinismo y desconfianza, crea prejuicios y desconfianza acerca de lo venidero. El mapa mental está distorsionado porque los jóvenes han perdido la ilusión y la convicción de que el trabajo cunde. ¿Comprendes?

El abuelo Joaquín, Joaquín Fuster, ahora clava su mirada en la pantalla para hacerme llegar toda la carga de sus palabras y mi memoria neuronal me habla de paro en la llamada nueva generación perdida, de los jóvenes en la universidad con la certeza de que a la salida no encontrarán trabajo, de desalojos, de los muchos amigos y amigas que en los últimos años han emigrado. De mis jefes en la calle y la inenarrable impotencia de no poder poner bases a tu vida. Y esa inseguridad que crece cuando de ninguna forma encuentras un trabajo digno pese a haber cumplido por demás con el pacto social. Claro que compren-

do. Ojalá no comprendiera. Hace más de cincuenta años Joaquín Fuster también emigró para poder cumplir su sueño.

—Soy una mujer de mi tiempo, claro que comprendo. ¿Y cómo podemos alimentar la confianza?

—Todo lo que representa compensación, recompensa, es un *big bang* positivo de algo bueno. Todo ello aumenta la capacidad para hacerlo mejor la próxima vez, la confianza y la fe en uno mismo; la convicción de que no solo volveré a hacerlo sino que lo haré mejor todavía.

—Hay familias con baja autoestima que por eso mismo programan a sus hijos para el fracaso.

—Y hay otras familias que programan a sus hijos para el éxito.

La familia de Joaquín Fuster le preparó para el éxito. Su padre era un eminente psiquiatra con una clínica en Barcelona. Médico también es su hermano, Valentín Fuster, que dirige uno de los más prestigiosos hospitales de cardiología del mundo en pleno corazón de Manhattan. «En Barcelona éramos cinco generaciones de médicos. Unos quince médicos», dice. Joaquín Fuster creció con la memoria del éxito impresa en sus neuronas, pero también con la confianza que da saberse apoyado por una familia, la suya. Emigró a Estados Unidos porque solo allí podría realizar sus sueños, pero mantuvo sus raíces familiares cerca y aún hoy las mantiene. «Tenemos muchas reuniones de familia. El lunes, que es día de fiesta aquí, celebramos el cumpleaños de mi nieta Vicki y mi nuera María, que es de Zacatecas, México. Tengo un hijo médico que está en San Diego, especialista en pulmón e investigación del cáncer. Está

casado con una sueca y tiene unos niños preciosos. Una niña rubia y otra morena y un chico que es mayorcito, de 11 años. Hace cinco años celebramos nuestras bodas de oro, ¡cincuenta años! ¡Es mucho tiempo! Fuimos a un hotel de la costa y vino casi toda la familia de España, de Barcelona y Madrid, donde está mi hermano Alberto. Lo pasamos muy bien. Mis dos nietas suecas se pusieron sus vestidos andaluces y bailaron flamenco. Mi nieto Joaquín, que es el hijo de mi hijo Joaquín, me acompaña a muchos conciertos. Somos cuatro generaciones de Joaquines.» De pronto su imagen en la pantalla se queda congelada de perfil, y se lo digo. Entonces Joaquín Fuster arranca a reír y suelta uno de sus chistes: «Esta es la historia de un hombre que a las cinco de la tarde murió de perfil». Cuando su rostro vuelve a moverse en la pantalla de mi ordenador él me muestra un desplegable que le ha llegado hace poco de Barcelona para demostrarme lo cerca que está de su familia y de la ciudad donde nació. «Me han mandado una felicitación de Barcelona. Mira, es una acuarela, el edificio de Gaudí, la Sagrada Familia.» El abuelo Joaquín, Joaquín Fuster, se emociona al recordar su ciudad natal, su infancia. Emigrar no es fácil. Pero ahora volvemos al presente.

—**¿Qué ocurre cuando no existen las caricias en un niño?**

—La guardería no puede sustituir el afecto de la madre, que es un afecto desinteresado y plenamente responsable. La responsabilidad de la guardería es cuidar de los niños mientras las madres trabajan, pero no pueden dar el trato que la mente necesita para el desarrollo emocional y cognitivo del niño.

—**¿Qué se puede hacer cuando una persona no ha aprendido a relacionarse?**

—Esta persona necesita consejo, terapia y aproximarse a la sociedad de una forma u otra. Necesita al médico, al cura, al amigo; el amigo es muy importante para no quedarse aislado. La sociedad actual con los problemas laborales y sucedáneos del placebo como las drogas y los entretenimientos superficiales tiene el peligro del aislamiento.

—¿Se puede cambiar la mente de un niño?

—Sí. Los medios para cambiar la mente son muy amplios y muy diversos: la familia, que es el primer motor de la actividad social, la ley, la ética. Para desarrollarse, el niño necesita comprensión, contacto humano, la dirección del maestro o de la madre. Lo importante es abrir al niño al mundo y a su futuro, hacerle receptivo a los valores y prioridades importantes, entre los cuales está el altruismo, la ayuda al prójimo y el buen samaritano.

—¿Como médico te inculcaron el servicio a los demás?

—Ayudar a los demás, sí. Para ser médico te tienen que gustar mucho los demás.

Los ojos del doctor Fuster se llenan como si la pregunta evocara en él miles de conversaciones de familia, que él mismo provoca. «Lo he hablado con mi nieto —confiesa—, y siempre le digo que si no te gusta la gente no puedes dedicarte a esto.» Joaquín Fuster ha donado a la Universidad de Los Ángeles una cátedra que lleva su nombre —Joaquín Fuster Chair—, ha creado una especie de clínica psiquiátrica ambulante para quienes no tienen dinero, ha facilitado que el laboratorio de investigación donde ha trabajado toda su vida siga adelante e intenta aplicarse el precepto de dar y recibir por una cuestión de higiene mental. Lo intenta hacer bien, pero no por religión o creencia, sino porque conoce bien el cerebro.