

El puente donde habitan  
las mariposas

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

En cubierta: *Jardín del Paraíso*, detalle (ca. 1410-1420),  
Maestro del Paraíso / Städel Museum, Fráncfort

Diseño gráfico: Gloria Gauger

© Nazareth Castellanos, 2025

© De las ilustraciones, Carlos Baonza

© Ediciones Siruela, S. A., 2025

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-10415-32-4

Depósito legal: M-27.093-2024

Impreso en Cofás

*Printed and made in Spain*

Papel 100% procedente de bosques gestionados  
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

Nazareth Castellanos

EL PUENTE DONDE HABITAN  
LAS MARIPOSAS

Biosofía de la respiración

Ilustraciones de  
Carlos Baonza

 Siruela

El Ojo del Tiempo

# ÍNDICE



INTROITO 13

I BIOSOFÍA 31

II CONSTRUIR 49

La construcción 57

1 La Madre Tierra 59

2 En el eco de mis muertes 65

3 Colisión de biología 82

4 Museos desordenados 96

La reconstrucción 101

5 Un cerebro plástico 105

6 La confianza en el cerebro 111

III HABITAR 117

1 El traslado de A. H. a San Cristóbal 119

2 Las dos orillas de la experiencia 128

3 Habitar 134

- 4 Las vísceras de la salud mental 140
  - 5 La respiración 146
- 6 Respiración y salud mental 151
- 7 Habitar desde el cuerpo 160

#### IV EPISTOLARIO DE LA RESPIRACIÓN 171

- Carta 1. Contemplación de la respiración 176
  - Carta 2. El baile de la atención 181
    - Carta 3. Respirar lento 188
  - Carta 4. La palabra respirada 193
  - Carta 5. Respirar la montaña 198

#### V PENSAR 201

- 1 Aprender a pensar 203
  - 2 Evitar pensar 207
- 3 La huella del pensamiento 211
- 4 La montaña del pensamiento 217
  - 5 Anatomía de una montaña 223
    - 6 El habla silenciosa 228
    - 7 Merecer la ternura 237

#### VI EL PUENTE ES UN LUGAR DONDE HABITAN LAS MARIPOSAS 245

- 1 Construir, habitar, pensar y esculpir 247
  - 2 De Heidegger a Ramón y Cajal 256
- 3 El puente donde habitan las mariposas 262

Referencias 267

*A mi tío Antonio Castellanos:  
con tu caminar, nos enseñaste a vivir.  
Gracias*

*Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar.*

ANTONIO MACHADO

## INTROITO,

*o concepto que define el texto que antecede  
a las obras teatrales del Siglo de Oro;  
prólogo que explica el argumento de la obra  
y pide indulgencia al público*





«Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro, si nos lo proponemos», decía don Santiago Ramón y Cajal.

¡Si nos lo proponemos!

Me llamo Nazareth Castellanos. Bueno, en realidad, me llamo Nazareth Perales Castellanos. Aunque tampoco es mi nombre completo. El día de mi bautizo el párroco protestó. No le parecía respetuoso que alguien se llamara como un pueblo, y mucho menos como el pueblo en el que había nacido Jesucristo. Mi madre, agobiada por las prisas de la celebración y cegada por la insignificancia de la discusión, sentenció muy a la ligera que me bautizaran como Pilar Nazareth. Ella se llama Pilar, aunque tampoco es su nombre completo. Así que, según la Iglesia católica y mi pasaporte español, me llamo Pilar Nazareth Perales Castellanos. Sin embargo, siempre fui Naza. Solo cuando mi madre se enfadaba me llamaba Nazareth, y cuando el enfado era superlativo además usaba el apellido paterno. Pero normalmente era Naza. Digo normalmente porque para algunos amigos he sido y sigo siendo Nazita. Para otros Nazoncia, o Nazichi, o doña Naza. También me llamaron Nazi, hasta que un compañero alemán señaló la inconveniencia. En un día cualquiera, cuando llegaba al laboratorio de la universidad, era simultáneamente Nazita, Naza, Nazareth o doctora Castellanos. La mirada de quien me llamaba Nazita no era la de aquel que me nombraba doctora. Así que cuando me preguntan cómo me llamo, no sé qué decir. La respuesta depende de quién pregunta. Soy todas ellas y ninguna.

Sin embargo, casi todo el mundo me conoce como Nazareth Castellanos desde 2002. Fue entonces cuando publiqué

mi primer artículo científico, un modelo computacional de propagación de la actividad epiléptica. Mi director de investigación, Francisco de Borja, me preguntó: «¿Cómo quieres firmarlo?». Fue un momento memorable, de esos que se tatúan instantáneamente en el hipocampo —adelanto aquí que esta área del cerebro se ocupa, principalmente, del aprendizaje y la memoria—. Hasta ese momento nadie me había dado la opción de elegir. Recuerdo todavía la impresión que la pregunta, y, por lo tanto, el derecho a respuesta produjeron en mi cuerpo: ese empoderamiento que, sin darte cuenta, te hace alzar la barbilla, estirar el cuello, echar los hombros hacia atrás, adelantar el pecho. Abres los ojos y contienes la respiración: «¡¿Puedo elegir mi nombre?!», pregunté, retóricamente, asombrada, con la boca llena por la frase. Con cariño y humor, Paco me respondió: «Sí, puedes firmar como Lola Flores o lo que quieras». «Seré, pues, Nazareth Castellanos», le respondí.

Quería ser una Castellanos. No, esto no es del todo cierto. *Había decidido* ser una Castellanos. ¿Decidir o querer? *Decidir* significa cortar, dejar de lado, poner un fin o resolver algo, según su etimología latina. *Querer*, sin embargo, viene de buscar, de requerir, de pedir o suplicar. Al decidir, estamos dejando atrás alguna parte de nosotros. Al querer, buscamos rellenar el hueco con un nuevo ser. Renacemos, crecemos o aprendemos cuando *decidimos queriendo*.

Desde que nacemos, y mucho antes, la historia de la vida va esculpiendo nuestra biografía. Para algunos con más fortuna que para otros, pero nadie escapa al impacto de sus circunstancias. Imaginemos dos rocas. No, mejor dos diamantes. Imaginemos dos diamantes que lanzamos desde la cima de una montaña. Esa caída libre, sujeta a la fricción del terreno, les irá dando forma. Uno chocará con un pedrusco puntiagudo que abrirá una grieta en uno de sus lados. El otro puede que atraviese un charco fangoso que lo pringará impidiendo que brille. Si tiene suerte, se encontrará con un riachuelo que lo limpie. Solo si tiene suerte. Esa caída libre,

a la deriva, los convertirá en cantos rodados. Ninguno de los diamantes ha tenido la ventura de la intención: no ha podido elegir por dónde bajaba la montaña. Su forma ha quedado en manos de un azaroso entorno. No han podido «decidir queriendo» llegar al valle con todo su brillo.

Todos hemos conocido a bastantes cantos rodados, personas que no han sabido o no han podido servirse de la intención para esculpirse, para buscar ese riachuelo que los limpie o para acercarse a un rosal e impregnarse de la delicia de su olor. Esos cantos rodados sufren. Y hacen sufrir. Las piedras no pueden «decidir queriendo», pero el ser humano sí.

Este es el aliento de este libro: buscar en la filosofía europea y en la neurociencia qué es «decidir queriendo», esa intención de cuidarnos para encontrar una mejor versión de nosotros mismos.

Cuando en 2002 mi director de investigación me dio la oportunidad de firmar aquel artículo como quisiera, elegí mi segundo apellido, Castellanos, en vez del primero, Perales. De pequeña, siendo muy niña, sufrí los bandazos de alguien herido. No entraré a valorar la responsabilidad de quienes dañan por las heridas que causan, porque, a día de hoy, no sé si todo el mundo tiene la capacidad de ser valiente para mirarse hacia dentro. Hay quien muere con los deberes sin hacer. El tiempo no coloca todo en su sitio. Lo colocan las intenciones y las decisiones que hayamos tomado. Elegí llamarme Castellanos para dejar atrás una parte de mí y para aceptar el legado de alguien, mi tío materno, que sí tuvo el coraje de esculpirse y de mostrarse como ejemplo. Valentía y generosidad debieran ir siempre de la mano. Ese alguien aprovechó cada una de las tormentas de su climatología biográfica para aprender y mejorarse.

«Y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro de

si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura. Cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso trata esta tormenta».

Me encanta Murakami. Pero, con todo mi respeto, no estoy de acuerdo con esta cita. No del todo. No la considero completa. Le añadiría el aviso de don Santiago Ramón y Cajal. Esa nota final de quien reconoce el esfuerzo, la voluntad y la resiliencia. Ese «si nos lo proponemos» con el que acaba su famosa frase. La tormenta no asegura un cambio en la persona si aquel que la atraviesa no se lo propone. Cuando no nos acompaña la intención de aprender de la tormenta, esta solo nos habrá dejado heridos o asustados. Y no creo que de eso se traten las tormentas. Hay que atravesarlas con el coraje de aprender de ellas. Dejar que el trueno te asuste para ver qué quería traer. Además, al acabar el temporal, toca agradecer, reconocer nuestra valentía y nuestra capacidad de crecer, para recordar en el futuro cada uno de los truenos y en qué nos transformaron. Me puedo imaginar a don Santiago sentado en el café Gijón de Madrid, en esas charlas con los intelectuales de la época. Siempre al tanto de las tendencias no solo científicas, sino literarias, apostarí a que hoy habría leído a Murakami. Apostaría también a que cuando don Santiago tomaba un libro lo hacía siempre con un lápiz cerca. No solo para subrayar, sino para añadir sus reflexiones. Apostaría a que habría reescrito así, en un margen, ese párrafo de *Kafka en la orilla*:

Y una vez que la tormenta termine, debes recordar cómo lo lograste, cómo creciste y agradecértelo. Ni siquiera estarás seguro de si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura. Cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella, si así te lo has propuesto. De eso trata esta tormenta. De aprender. De esculpir el cerebro.

Todos hemos estado o vamos a estar bajo alguna tormenta a lo largo de la vida. En la jerga clínica o científica las tormentas se conocen como eventos potencialmente traumáticos. Según los investigadores en psicología Lawrence G. Calhoun y Ricard Tedeschi, de la Universidad de Carolina del Norte, existen tres tipos de crecimiento postraumático: en la relación con uno mismo, en las relaciones interpersonales y en la espiritualidad o filosofía de vida; y los tres se sustentan en la capacidad de resiliencia del ser humano. Es decir, en la capacidad para afrontar la adversidad, superarla y ser transformado de forma beneficiosa por ella. Experimentar y expresar la gratitud por nuestra resiliencia, curiosamente, la potencia.

Hace pocos años acudían a alguna forma de terapia solo aquellas personas que se sentían en el borde de un precipicio. Debían estar realmente mal para acudir a un psicólogo o psiquiatra, o para emprender el camino del crecimiento personal, teñido de espiritualidad o no, para sanarse, crecer como seres humanos o conocerse. La verdad es que quedaba bastante mal y te aseguraba alguna mirada reticente decir que acudías a terapia o que le dedicabas tiempo a la introspección. Era sinónimo de persona problemática. Y esto es curioso, porque todos llevamos una mochila cargada de problemas. El que tiene el coraje de buscar ayuda es, tan solo, el que quiere vaciarla. El desconocimiento de que nuestra psique se puede limpiar, cuidar o esculpir nos convertía en cantos rodados desterrados de esa patria de esperanza que es la intención. Se estima que el 8% de la población de Europa y América del Norte acude a alguna forma de terapia. Le damos la vuelta. Más de un 90% de las personas que nos rodean son cantos rodados cuya conducta queda a la suerte de la deriva o que se apoyan en quienes no están preparados para ayudar. Teniendo en cuenta que un 70% de la población mundial ha padecido algún suceso potencialmente traumático a lo largo de su vida, la probabilidad de ser o encontrarse con un canto rodado que sufre o hiere es tan alta que pasa

a ser determinante. Todos vamos a sufrir por hábitos que se podrían haber evitado, si nos lo hubiéramos propuesto. Todos vamos a sufrir por los bandazos que otros podrían haber evitado si se lo hubieran propuesto.

De acuerdo con los trabajos del investigador George A. Bonanno, profesor de Psicología Clínica en la Universidad de Columbia, cuando esa resiliencia está operando, es fundamental tener referencias en las que fijarse. Bonanno se adelantó a las investigaciones más recientes al observar que aquellas personas que habían tenido referencias inspiradoras en su vida mostraban un mayor crecimiento postraumático.

Estas referencias pueden ser los padres, los abuelos, los tíos, algún profesor, una amiga, un personaje famoso o una deidad. Cualquiera que represente un faro. Reconocer nuestro impacto sobre los demás y el de los demás en nosotros nos invita a seleccionar a quién nos acercamos y de quién nos alejamos. Pero, en ciertas situaciones, como las tormentas, es de obligado cumplimiento revisar esa selección. Sin embargo, hay veces en que no hemos podido alejarnos de quien nos daña porque aún éramos niños, porque no veíamos la herida que se iba abriendo o porque la vida es más compleja de lo que parece. Hay quienes nos destruyen y hay quienes nos construyen. Los agravios o las caricias que transitan una relación no solo toman forma de palabra, gesto o acto.

También nos comunicamos con los demás a través de los hilos invisibles de la biología. Cuando prestamos atención a alguien, se establece una correspondencia entre la actividad de los cerebros y los corazones de esas personas, que tienden a sincronizarse. Y es en ese enlace visceral donde se produce un intercambio de información que solo ahora empezamos a conocer científicamente, pero que ya sabemos que modula la capacidad de aprendizaje del cerebro. Los mecanismos de ese cableado sutil que une nuestro cuerpo al del otro cuando le prestamos atención también construyen nuestra

personalidad. Cuando le prestamos la atención a alguien no nos la devuelve intacta. ¡Cuidado!

«Aprender, y aprender de quienes saben», decía Kavafis. Pero esto requiere humildad. Una humildad que comienza por reconocer que somos una tierra sembrada de muy diversas semillas. Albergamos las de las malas hierbas, pero también las de las flores. Crecerá aquella que más reguemos.

Joan Mascaró fue un filólogo mallorquín que llegó a ser profesor en la Universidad de Cambridge y uno de los orientalistas y estudiosos de la mística comparada más reputados. Su origen humilde le habría impedido acceder a la educación que le convirtió en quien fue. Sin embargo, su encuentro con una de las familias más adineradas de la isla le dio la oportunidad de formarse en la prestigiosa universidad inglesa. Desde allí, y en sus viajes a Asia, buceó en el pensamiento más elevado, se inspiró en aquellos que convirtieron el amor en su guía y divulgó el saber de los que practican el pacifismo. Por cierto, y a modo de anécdota, Joan Mascaró fue quien acompañó a los Beatles en su viaje a India, convirtiéndose en un maestro para George Harrison.

Bueno, pues cuentan que en su despacho tenía dos fotografías: una era la del señor March —cuya ética ha quedado manchada por su incontenible avaricia—, el banquero que le financió los estudios como pago por la tutela de su hijo; la otra de Gandhi. Con ambas, Joan Mascaró se recordaba a sí mismo que el ser humano puede ser uno u otro. Si se nace o se hace, no lo sé. Pero tampoco me importa mucho ahora. Lo que siempre me ha intrigado es qué hacer con lo que ha nacido, con lo que nos ha ocurrido.

En 2015 comencé a estudiar la neurociencia de la meditación y la interacción entre el cerebro y el resto de los órganos del cuerpo. Después de más de una década analizando cómo la demencia y otros golpes a la psique destruyen el

cerebro, decidí que era el momento de estudiar cómo podemos construirlo. Tras diez años de experimentos, artículos, libros y congresos, sigo sin saberlo, pero he ido compartiendo mis descubrimientos.

¿Cómo se llevan a la práctica del laboratorio, con qué experimentos, mis investigaciones? Midiendo los campos magnéticos del cerebro y, simultáneamente, los campos eléctricos del corazón, del estómago y del intestino, junto a la presión del aire que entra y sale por cada fosa nasal.

Para ello se reclutó a un grupo de personas agrupadas según su experiencia en la práctica de la meditación: algunos eran meditadores de larga trayectoria, meditar formaba parte de su vida diaria; otros nunca habían meditado. (Conocí a personas asombrosas en ambos grupos que hoy tengo el honor de llamar amigos). El objetivo del experimento era observar que la práctica de la meditación moldea la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Queríamos medir científicamente el impacto biológico que supone contemplarnos a nosotros mismos. Queríamos localizar en el cerebro las áreas que se transforman cuando ello ocurre y mostrar cómo la respuesta del cuerpo ante una emoción puede ser reeducada por la fuerza de la voluntad.

En lo más profundo de mí, confieso que con aquellos experimentos quería estudiar la neuroanatomía del aviso de don Santiago: «Si te lo propones». Buscaba la huella neuronal de la voluntad. Confieso también que este libro es una explicación de su famosa frase: «Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro, si nos lo proponemos», cuyo objetivo es compartir lo que he investigado acerca de cómo se esculpe y de cómo esculpimos nuestro cerebro, si nos lo proponemos. Es un viaje por el paisaje neuronal que nos llevará a la plasticidad del cerebro, a los hábitos, a la respiración y al pensamiento. Nuestro vehículo, el filósofo Martin Heidegger.



## El rey secreto de la filosofía

«El aliento del camino de campo solo habla mientras existan hombres que, nacidos en su aire, puedan oírle».

MARTIN HEIDEGGER

En el año 2022 me invitaron a impartir una conferencia en el Colegio de Arquitectos Técnicos de Madrid. Muy agradecida por la confianza, respondí que me sentía incómoda hablando en un lugar que no alcanzaba a imaginar qué tenía que ver con mi trabajo. Ante mi sorpresa, el organizador me propuso una reunión previa para explicarme sus razones. Un hombre elegante y erudito me habló por primera vez en mi vida del impacto de la estética y de la arquitectura en nuestra salud mental. Aquello me fascinó. Había estudiado el impacto que el entorno personal tenía sobre nuestro cuerpo, pero había excluido el entorno urbano. Así que acepté la conferencia. Fue allí cuando escuché a este hombre citar un texto que se ha convertido en mi compañero de viaje durante muchos meses: *Construir Habitar Pensar*, de Martin Heidegger, un filósofo al que muchos estudiosos consideran el pensador más destacado del siglo XX.

Nació en un pueblo de la Selva Negra alemana en 1889, en una familia profundamente católica. Cuando tenía poco menos de veinte años, el arzobispo de Friburgo le entregó un texto de Franz Brentano, filósofo y psicólogo compatriota suyo, sobre Aristóteles y provocó en él la curiosidad por la filosofía. Sin embargo, años más tarde, entró como novicio en la Compañía de Jesús, y desde entonces cabalgó un péndulo que oscilaba entre la teología y la filosofía, cuyo vaivén estaba marcado por su débil salud. Al final ganó la filosofía, y se convirtió en discípulo de Edmund Husserl, desarrollando gran parte de su labor académica y teórica en la Universidad de Friburgo.

Su obra, *Ser y tiempo*, publicada en 1927, es uno de los pilares de la filosofía universal. Aunque la escribió con las prisas de quien tiene que optar a una plaza universitaria, recoge sus reflexiones sobre el ser como aquello que convierte la esencia del hombre en existencia, lo que da sentido a nuestras decisiones. Heidegger sustituyó «vida humana» por «existencia», relegando la biología a un humilde sostén de la naturaleza.

El filósofo alemán es tan admirado como detestado. George Steiner lo definió como «el más grande de los pensadores y el más pequeño de los hombres». Se sabe que votó y se afilió al Partido Nazi y que aceptó el cargo de rector de la Universidad de Friburgo pocos meses después de la llegada de Hitler al poder. Aunque algunos historiadores han aportado datos que defienden su imagen, su figura sigue vinculándose a una de las épocas más sucias de la historia. La contradicción vivía en él. Se debatía entre lo que consideraba dos formas de pensamiento opuestas: la religión y la filosofía. Acató una ley antisemita de destitución de funcionarios, pero estaba locamente enamorado de la filósofa judía Hannah Arendt. Según cuenta su biografía, una de las frases que más influyó en su pensamiento es la sentencia aristotélica «el ser se dice de muchas maneras». Creo que él la comprendía bien.

En verano de 1951, la ciudad alemana de Darmstadt, al sur de Fráncfort, acogió un congreso que reuniría a gobernantes, inversores, arquitectos e ingenieros. El objetivo era establecer una planificación urbanística para reconstruir una Alemania devastada por la guerra. La tormenta bélica había dejado más de un millón y medio de toneladas de bombas esparcidas por las calles, algunas sin detonar, barriadas cubiertas de escombros, calzadas desdibujadas, canalizaciones obstruidas, y edificios que se mantenían en

pie a la espera de que una simple brisa los derrumbara sin previo aviso. La cuestión central que allí se debatía era dónde realojar a los millones de personas que habían sido desplazadas de sus hogares. Para sorpresa de muchos, el 5 de agosto un filósofo, Martin Heidegger, daba una conferencia en el conocido como «Segundo Encuentro de Darmstadt». Se esperaba de él que hablase sobre la escasez de vivienda, la metafísica de la estética o la naturaleza del espacio. Pero no: Heidegger habló sobre el significado de *habitar*.

Fruto de esa conferencia es el libro *Construir Habitar Pensar, Bauen Wohnen Denken*, en alemán. Lo que se ha considerado como un ensayo filosófico sobre urbanismo, que lo es, para mí se convirtió en un ensayo sobre la plasticidad cerebral que me ayudaba a comprender lo que estudiaba en el laboratorio. Apenas iniciado el verano de 2024, tomé un vuelo desde Palma de Mallorca a Zúrich, y desde allí un tren a Friburgo. Quería saborear el lugar donde Heidegger había trabajado. *Sabor y saber* tienen la misma raíz.

El profesor Amador Vega, que realizó su tesis en la Universidad de Friburgo, me recomendó hospedarme en el hotel Oberkirch, una antigua taberna de 1738 convertida en hospedería y restaurante. Desde mi minúscula y sencilla habitación, escuchaba cada hora el tañido de las diecinueve campanas de la torre de la catedral; sonido que comenzaba a las seis de la mañana, por cierto. Las vistas a la plaza principal de Friburgo, Münstermarkt, eran tan evocadoras como románticas y, sin duda, invitaban al estudio de la filosofía de uno de sus habitantes más ilustres. Pero yo prefería zambullirme en el lugar donde Heidegger había desarrollado su pensamiento, la Facultad de Filosofía. Cada día subía su escalinata flanqueada por las estatuas de Homero y Aristóteles: poesía y filosofía dan la bienvenida al estudiante. Fue precisamente Heidegger quien ordenó durante su rectorado instalar dichas estatuas.

El profesor Vega me había recomendado que visitara el Instituto Ramon Llull, que conserva una de las más completas bibliotecas de mística mediterránea medieval. Llamé a la puerta y un germánico profesor me recibió apresurado ante una reunión inmediata. Esas prisas, o «la magia del compromiso», que diría Goethe, hicieron que pudiera estar a solas durante casi una hora en el que fue el despacho personal de Martin Heidegger.

Tiene razón, herr Goethe: «En el momento en que uno se compromete, también interviene la providencia. Ocurren entonces todo tipo de cosas positivas que de otro modo nunca se habrían producido. Una serie de acontecimientos derivan de esa decisión, poniendo a favor de uno incidentes fortuitos, encuentros y apoyo material que ningún hombre podría haber soñado con lograr». ¡En el momento en que uno se compromete! Una vez más: ¡si uno se lo propone!

Cada mañana acudía a la universidad y me sentaba en alguna mesa de sus austeros pasillos o en algún aula vacía. Es verdad que a pocos metros tenía la inmensa biblioteca universitaria, un mastodonte moderno, que me parecía espantoso. Enclaustrada en la Facultad de Teología, invertía un buen número de horas diarias en traducir el ensayo urbanístico de Heidegger a mi humilde ensayo neurocientífico. Pero no buscaba solo una descripción biológica de su filosofía: la curiosidad intelectual y sobre todo la necesidad personal me llevaban a rastrear cualquier gota de sabiduría que naciese de la alquimia de mezclar ciencia y filosofía. Buscaba una *biosofía*, sabiduría a partir de la biología. Necesitaba que mi ciencia me ayudase cuando más lo necesitaba. De no ser así, juré que la abandonaría.

En aquel momento —uno de los peores años de mi vida necesitaba saber qué significaba *decidir queriendo*. Me urgía

saber qué parte de mí dejar atrás y cómo darle paso a un nuevo ser. De forma inesperada, Heidegger y su ensayo urbanístico se convirtieron en una guía.

Respetando el orden del texto heideggeriano, comencé por explorar qué significa *construir*.

Una de las preguntas que con más intensidad me hacía en aquella época era «¿cómo he llegado hasta aquí?»; fue gracias a ella que llegué al estudio de la herencia transgeneracional epigenética, un campo científico emergente que investiga cómo las experiencias que han vivido nuestros ancestros dejan una huella en nosotros. Y después me adentré en el impacto biológico de aquellos con los que compartimos la vida. Estos estudios me hicieron comprender que la construcción de un ser humano no solo depende de él: también somos construidos. La pregunta obvia, entonces, era «¿qué puedo hacer con aquello que ya está construido?». Respuesta: la plasticidad cerebral, que nos permite la reconstrucción y el aprendizaje.

La parte central del texto de Heidegger se centra en *habitar*. Dice el filósofo que es dejar libre nuestra esencia y que solo así se puede construir. Pero ¿cómo se aprende a habitar la vida, señor Heidegger? Solo encontré una respuesta: en la experiencia consciente de la respiración. Al menos es lo que encontré en mis experimentos y en los artículos científicos, pero mucho antes lo había encontrado sentada en el cojín. Ahí encontré la calma, «aquella que asegura el auténtico crecimiento», dice Heidegger.

El texto acaba con sus reflexiones sobre qué significa *pensar*. Cualquiera que haya atravesado la tormenta ha escuchado los truenos incesantes de su pensamiento. Y así llegué a la exploración de las redes cerebrales que acompañan al pensamiento consciente y al involuntario diálogo interior, para acabar con una invitación al tono tierno y amable de nuestro lenguaje más íntimo, aquel que nos dirigimos a nosotros mismos. Construir, habitar y pensar fueron los tres pilares

sobre los que dibujé mi particular «decidir queriendo» y que hoy, con humildad y cariño, comparto.

A un lado, el texto de Heidegger; al otro, mi ordenador con artículos científicos. La pregunta era la misma que se debatió en 1951: ¿cómo reconstruirse después de una guerra?

*El Molinar, Palma de Mallorca,  
verano de 2024*