

El olvido

MUJERES REALES
ESPERANZA MANCERA



Cada comienzo de año nos invita a hacer inventario: lo que dejamos atrás, lo que deseamos conservar, lo que aspiramos a cambiar. Enero es, en cierto modo, un ejercicio de memoria colectiva. Recordamos propósitos, repasamos pérdidas, celebramos lo que resistió. Sin embargo, mientras hablamos de memoria como si fuera un músculo que se entrena con voluntad, olvidamos que para muchas personas la memoria no es un propósito, sino un territorio que se desmorona sin aviso. Y que ese derrumbe tiene un nombre: alzhéimer. Cuando proliferan bromas sobre «mi alzhéimer» porque alguien no recuerda dónde dejó las llaves o qué propósito escribió en una servilleta, conviene detenerse. No para censurar el humor, sino para preguntarnos qué revela esa ligereza. ¿Qué dice de nosotros que utilicemos una enfermedad devastadora como metáfora simpática de nuestros despistes cotidianos? ¿Qué clase de sociedad convierte el sufrimiento ajeno en muletilla graciosa?

El alzhéimer no es un chiste. No es un olvido pasajero ni una anécdota doméstica. Es una enfermedad neurodegenerativa que borra nombres, rostros, trayectorias, afectos. Que desordena el tiempo, deshila la identidad y obliga a las familias a reinventarse cada día. Quien convive con alguien que lo padece sabe que no hay nada cómico en ver cómo una persona amada se extravía dentro de sí misma; que cada pequeño gesto, recordar una palabra, reconocer una mirada, mantener un hilo de conversación puede ser una victoria íntima y frágil.

Por eso, al comenzar este nuevo año, quizá deberíamos revisar no solo nuestros propósitos, sino también nuestro lenguaje. Las palabras importan. Construyen imaginarios, legitiman actitudes, moldean la sensibilidad colectiva. Cuando trivializamos el alzhéimer, contribuimos sin querer a invisibilizar la experiencia de quienes lo viven. Les robamos, además, la dignidad de ser reconocidos en su complejidad, no como caricaturas del olvido.

El olvido, en realidad, es un territorio más amplio que la enfermedad. Como sociedad, también olvidamos. Olvidamos que detrás de cada diagnóstico hay una historia y que el cuidado es un trabajo emocional y físico que recae, casi siempre, en familiares que renuncian a tiempo, sueño y proyectos. Olvidamos que la investigación necesita recursos, que la prevención requiere políticas públicas, que la empatía exige presencia y escucha.

Quizá este año que empieza podría ser una invitación a recordar mejor. A recordar que el humor no tiene por qué construirse sobre la herida ajena y que la fragilidad forma parte de la vida y que acompañarla es un acto de humanidad. A recordar que la memoria no es solo un archivo personal, sino un compromiso colectivo con quienes ya no pueden sostenerla.

El alzhéimer nos confronta con una pregunta incómoda: ¿qué queda de nosotros cuando la memoria se apaga? Tal vez la respuesta no esté en los recuerdos que se pierden, sino en los vínculos que permanecen. En la paciencia, en la ternura, en la capacidad de sostener a alguien incluso cuando ya no puede nombrarnos. En ese gesto silencioso se juega, quizá, la verdadera resistencia frente al olvido.

Que este nuevo año no nos encuentre repitiendo bromas fáciles, sino construyendo una mirada más consciente. Que no olvidemos que el olvido duele. Y acompañarlo dignamente es una forma profunda de empezar de nuevo.

La política sobre el tapete de la mesa familiar

AGUSTÍN MUÑOZ SANZ

Médico y escritor

Primera ley de la bronca familiar: a más contactos en redes sociales (conectividad), mayor polarización política. O desafectos difícilmente reversibles. Antes de entrar en bureo habría que explicar un par de conceptos necesarios para el análisis. El primero, los sistemas complejos (SC). El segundo, la física de los SC. Por carecer de espacio y de autoridad, recomendamos buscar en Wikipedia o en la IA. Basado en esto, un grupo de investigadores austriacos (Universidad de Viena) idearon un modelo matemático de SC (dinámica de opinión social) para responder a la pregunta: ¿Existe relación entre el aumento de la conectividad social—definida como el promedio de amistades cercanas—y la polarización política? El binomio conectividad-polarización. Polarización fue la palabra del año para FundaciónRAE en 2023 y para el diccionario Merriam-Webster en 2024. El fenómeno de la polarización política (divergencia irreconciliable de opinión) se detectó en los votantes demócratas y republicanos de los Estados Unidos entre 1999 y 2017. También en Alemania, los Países Bajos, Noruega y muchos sitios, tras el incremento de la conectividad social a través de las redes: y, a partir de 2008, con la aparición de los teléfonos iPhone y Android y de la primera versión de Facebook (que fue líder en la web americana en 2010).

Para analizar el binomio, los investigadores austriacos consideraron dos comportamientos humanos: la homofilia y el equilibrio social. Son dos mecanismos propios de un modelo de dinámica de opinión social, definida esta por el ajuste de las opiniones y los vínculos sociales. Homofilia es la tendencia a hacer amigos entre los afines que piensan igual o parecido (en el ámbito doméstico español: madrildistas o culés, sanchistas o antisanchistas). La homofilia es bidireccional: los amigos tienden a alinearse en sus opiniones; en reciprocidad, los alineados potencian su amistad. Compartir opiniones fortalece la influencia social. Ocurre en las escuelas, el trabajo y en las redes sociales. El equilibrio social se caracteriza por la tendencia de las personas a buscar acomodo entre los afines, con refuerzo de la relación, y el rechazo de los contrarios. Se buscan configuraciones equilibradas (relaciones positivas o de amistad) frente a las desequilibradas (relaciones negativas o de enemistad). Al crecer los contactos en las redes, debería ser mayor la diversidad de opiniones: más tolerancia y concordia social. Pero la realidad es lo contrario: aumentan la intolerancia y la polarización. La transición de fase, o crisis de polarización, ocurre a partir de cinco o seis amistades por persona.

Por otra parte, el incremento de polarización muestra un efecto de histé-



HOY

sis. Significa que, una vez producida la polarización por el aumento de la conectividad, la anomalía polarizadora no revierte. No se retrocede al nivel de conectividad anterior: si se alcanzan niveles altos de polarización, es más difícil reducirlos con actuaciones dirigidas a disminuir el número de contactos cercanos. Más simple: la eliminación de la causa (disminuir la conectividad) no anula el efecto (aumento de la polarización). Pero la conectividad social no es la única responsable del problema: el aumento del gasto en las campañas políticas (Congreso de los Estados Unidos) también participa. Uno percibe que en nuestro medio el gasto es disparatado en algunos asuntos prescindibles y rácano en otros esenciales.

Puestos a percibir, ¿qué ocurre en España? La introducción de la política (opiniones) en la conversación familiar o de amigos, valga la redundancia, aumenta el riesgo del enfrentamiento. Según 'More in Common'—Atlas de Polarización en España, 2025—en nuestro maltrecho y extraordinario país, existe una amplia percepción social de que está dividido, aunque la creencia general es que aún son posibles la convivencia y el acuerdo. El eje izquierda-derecha es percibi-

do como la principal fuente divisoria. Los responsables de la polarización son el ecosistema informativo (redes y medios de comunicación) y la política. A más información, mayor percepción. Los políticos que más confrontan son Abascal y Sánchez. Les siguen Ayuso, Puigdemont y Feijóo. La opinión varía mucho según el voto del entrevistado. Preocupa saber que unos cinco millones de personas (14% de la población adulta) han roto las relaciones afectivas en el último año por motivos políticos. El 60% evita hablar de política para prevenir la bronca. El 15% abandonó grupos de WhatsApp por lo mismo (sobre todo los votantes de Podemos). El conflicto suele estallar en los saraos navideños o similares, superado solo por el debate crispado de la Ley de Amnistía en 2024.

Moraleja: los generadores de polarización, aun con sentimiento de españolidad distinto o antagónico, deberían leer el informe de 'More in Common'. Y la ciudadanía, usar las redes con recato y buen talante, excluyendo la política del debate en los espacios y momentos de convivencia familiar. Hasta que baje el suflé de la crispación bajo el imperio del respeto, la educación y la tolerancia. La salsa multivalente y universal de la democracia.

El equilibrio social se caracteriza por la tendencia a buscar acomodo entre los afines