

salud y vida natural

# Integral

www.larevistaintegral.net

N.º 464 • 4€

**FELICIDAD**

y sufrimiento

Entrevista a R. Santandreu

**CANDIDIASIS**

¿Qué podemos hacer?

**MI FAMILIA  
VEGANA**

**LA ENERGÍA  
SUTIL**

de los alimentos

Con  
actividades  
y contactos

**MEJORA TU VIDA  
CON LA VITAMINA D**

EL SUDOR ⇨ LOS LOBOS ⇨  
IRRITABILIDAD INTESTINAL ⇨ ¿TE FALTA POTASIO?



# La sabiduría de los lobos

Elli Radinger es la experta en lobos más conocida de Alemania. Según explica, un buen día besó un lobo y desde entonces se ha dedicado a conocer su vida y sus costumbres. En su libro «La sabiduría de los lobos» (Ed. Urano). Explica el lado más humano de un animal fascinante.

TEXTOS DE ELLI H. RADINGER

## El juego de la vida

Rodeados de un aura de belleza y libertad, los lobos inspiran reverencia, respeto, fascinación. Las leyendas los presentan como animales feroces, pero son muchas las personas que sienten una íntima conexión con estas criaturas nobles e indómitas, que aman rabiamente a su familia, cuidan de los suyos, nunca se rinden y jamás olvidan la importancia de divertirse y disfrutar: los lobos se parecen más al ser humano que ningún otro animal.

Elli nos habla de su paciencia, capacidad de liderazgo, cooperación, presencia y resiliencia incluso ante el fracaso y la muerte. De Siberia a Canadá en compañía de lobos, nos explica que los lobos han de comer ciervos cuando tienen hambre, pero muestra la magia e inspiración a todos los amantes de la naturaleza y los animales. Esta vez vamos a verlos jugando.

## Nunca deberíamos dejar de jugar!

Lamar Valley, parque nacional de Yellowstone: los lobos están haciendo la siesta bajo el sol de febrero. Cuando se despiertan, los miembros de esta pequeña familia de lobos están rebosan-

tes de energía. Todos brincan, se lamen el hocico mutuamente, saltan uno sobre el otro, se lanzan sobre las espaldas de los demás y los catapultan con sus patas. Poco a poco, se restablece la calma. Pero hay dos lobos que parecen no tener suficiente. Juegan al pilla pilla, y al final descubren que deslizarse colina abajo es maravilloso. Suben por la montaña, se deslizan por la ladera sobre la nieve y vuelta a empezar. Parecen niños traviesos.

Cambio de escenario: parque nacional de Banff. Yukon es un lobo adulto de dos años. Pero se comporta como un gamberrete. Patea las latas de refrescos que va encontrando como un auténtico futbolista y después las atrapa al vuelo. Y así una y otra vez.

¿Por qué hacen eso los lobos? No existe una explicación racional. Los lobos lamar están muy sanos. No sufren una enfermedad de la piel que pudiera haberles causado picazón. Y Yukon, como cazador experto que es, no necesita ejercitar sus habilidades motrices para atrapar presas. No, desde luego: los lobos se están divirtiendo.

¿Cómo? ¿Que se están divirtiendo? ¿Acaso la diversión y la alegría no son privilegio de los humanos? Los animales no tienen emociones. Todo su comportamiento se basa en el instinto o en sus experiencias de supervivencia. Al

menos, es lo que nos han enseñado, y así es como aún está escrito en algunos libros. Pero la realidad es diferente.

## Diversión y aprendizaje

«¡Si trabajas mucho también debes jugar mucho!». Parece que los lobos viven según este lema. Sin embargo, para ellos jugar es algo más que pura diversión. Es una forma de aprendizaje social. El juego de los lobos se desarrolla a un alto nivel social, y siempre va acompañado de una gran sensación de bienestar debido a la liberación de dopamina.

Incluso en la edad adulta, los lobos juegan a perseguirse, al tira y afloja o al escondite. Enseñan pequeños tesoros, especialmente trozos de comida o huesos, y se pavonean con ellos ante los demás provocándoles para que intenten atraparlo. Y en cuanto a los lobos ya mayores, jugando con los cachorros parecen haber caído en la fuente de la eterna juventud.

Con sus juegos, los jóvenes lobos lamar son capaces de contagiar a sus somnolientos padres, que también participan en el alegre juego de deslizarse por la ladera, hasta que la diversión se desborda porque los pequeños están desenfrenados. En esos momentos, los



«JUGAR ES UNA ACTIVIDAD  
QUE NUNCA SE TOMARÁ  
SUFICIENTEMENTE EN SERIO»

(JACQUES-YVES COUSTEAU)

mayores imponen la calma interponiéndose en el camino de los gamberros más indomables, frenan su entusiasmo con una mirada severa y así terminan el juego. Entonces los lobos jóvenes se dejan caer sobre la nieve y rápidamente se sumergen en un profundo sueño.

### Ejercicio de vida social

El juego es un método práctico para comunicarse, ejercitarse físicamente y fortalecer los lazos sociales. La mayoría de los lobos juegan con aquellos que ya son sus amigos y duermen junto a ellos. Como hacemos los humanos.

El juego es un momento de aprendizaje y entrenamiento durante el cual cada uno hace acopio de experiencias para evaluar mejor al oponente. Sin embargo, es también una forma de interactuar a un elevado nivel ético y moral mediante la imitación o el intercambio de roles sociales y la práctica del juego limpio. Cuando los animales juegan entre sí, hay unas normas a las que todos deben atenerse. Entre los lobos también parece existir la regla de oro: «No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti».

Seguir este principio requiere empatía y voluntad para dejar de lado las diferencias (tamaño corporal, rango social) mientras dure el juego. Quien no quiera participar en el juego, será rechazado por los demás, pasará más tiempo solo y, por lo tanto, probablemente abandonará antes a su familia y tratará de salir adelante por su cuenta. El caso es que vivir fuera del grupo social es bastante más arriesgado que estando arropado por la seguridad familiar.

### Juego limpio. Hasta cuánto se puede morder

El biólogo Marc Bekoff es del parecer que, en las especies animales sociales, la selección natural elimina a los tramposos, es decir, a los que no juegan según las reglas estipuladas y aceptadas. En contraste, tanto los humanos como los animales sobreviven y prosperan

mejor cuando juegan limpio y aprenden el código de conducta moral de su grupo. Probablemente Darwin tenía razón al especular que los animales más empáticos tienen más posibilidades de reproducirse, y así sobreviven mejor.

Al jugar, los lobeznos aprenden qué es la justicia y la cooperación, qué está permitido y qué no. Experimentan por sí mismos que resultar lesionado es una posibilidad cuando no se respetan las reglas, y que el compañero pierde interés en el juego cuando este se vuelve demasiado duro y despiadado. Una característica importante del juego es el autocontrol. Con el juego, los animales jóvenes aprenden, por ejemplo, hasta qué punto se les permite morder.

Los lobos adultos pueden desarrollar una fuerza de mordida de 150 kilonewtons, es decir, hasta 1,5 toneladas por centímetro cuadrado. Esta fuerza de mordida es el doble de la de un perro normal, razón suficiente para dosificar esa fuerza.

Una de las bases importantes para el juego es la buena disposición de los adultos, y especialmente de los animales de alto rango, para asumir el papel de «subordinados» y dejarse tumbar de espaldas. Es decir, para realizar un cambio de roles. A los ocho años, que es una edad madura, al lobo druida 21 (ver en el libro) le encantaban la paz y la tranquilidad, pero aun así le gustaba jugar con su hijo e incluso le dejaba ganar. El jovencito le tiraba del cuello, le daba patadas en las piernas y le tiraba al suelo. Luego se montaba sobre el padre con energía. Este último se liberaba... para dejarse arrojar al suelo poco después. Así el lobo joven aprendía en qué consiste luchar y derrotar a un lobo grande y fuerte.

Mediante el autocontrol y la inversión de roles, los lobos aprenden qué tipo de comportamiento respecto a los demás es aceptable y cómo hay que resolver los conflictos. Esta es precisamente una de las razones por las que deberíamos, por un lado, animar a los niños humanos a participar en deportes de equipo, y por el otro, enseñar a sus padres que no es ninguna deshonra que sus hijos les ganen en un juego.

### Jugar sobre el hielo o jugar al escondite

Entre los lobos de Yellowstone hay un juego muy popular: romper el hielo de un lago o un río. Los lobos se sitúan sobre un lago recién congelado y van saltando sobre sus patas delanteras por encima del hielo hasta que este se resquebraja. O también les gusta deslizarse en grupo sobre la superficie congelada, en una mezcla de patinaje artístico y autos de choque. Unos cuantos lobos jóvenes corren sobre el hielo, se empujan unos a otros, chocan, saltan sobre los demás y siguen deslizándose hasta recuperar el control de sus patas. Y vuelta a empezar.

El juego del escondite también parece muy divertido para toda la familia de lobos. Uno de ellos se esconde en algún hueco o detrás de un montículo. Mira disimuladamente hacia fuera para ver qué está haciendo el otro jugador, e inmediatamente se vuelve a agachar. El otro busca (o finge buscar) y en cuanto se acerca al lobo escondido, éste da un brinco y lo «asusta». Empieza entonces una persecución desenfundada.

Cualquier cosa puede convertirse en un juguete. Desde palos hasta huesos secos y restos de pelaje, pasando por un pobre ratón que ha aparecido por el lugar equivocado en el momento equivocado. Especialmente interesantes son los artículos que los humanos dejan tras de sí, como camisetas o gorras de béisbol. Durante las obras de construcción de las carreteras, los trabajadores olvidaron unos cuantos sombreros naranja, que un grupo de lobos jóvenes recogieron fascinados. Los arrastraron por el suelo, saltaron sobre ellos, los lanzaron al aire y finalmente los trituraron en trozos pequeños y manejables.



Pero los lobos también saben entretenerse solos. Un invierno vi a una loba que, por lo visto, estaba aburrída. De repente, empezó a recoger piñas de abeto directamente del árbol. Se levantó sobre las patas traseras y se estiró hacia arriba hasta que pudo tirar de las piñas. Luego las fue lanzando al aire como si fueran pelotas de ping-pong, las recogía o las dejaba rodar para deslizarse tras ellas. La necesidad (de juego) es lo que nos hace inventivos.

## Despertar la curiosidad

En los juegos se necesita una dosis de curiosidad. Para los lobos, el mundo es una fuente inagotable de asombro. No dan nada por sabido, prefieren llegar al fondo de las cosas por sí mismos. Cualquier situación es una promesa de maravillas, descubrimientos y sorpresas. En esto se parecen a los niños humanos.

L. Dave Mech, un biólogo estadounidense especializado en lobos, ha pasado muchos años con una manada de lobos árticos en la isla de Ellesmere, en el Ártico. Los animales, que se habituaron a él rápidamente, observaban cada uno de sus movimientos, y en numerosas ocasiones le robaron ropa interior, sacos de dormir u otros objetos que él guardaba en su tienda, para examinarlos en profundidad, y luego revolcarse sobre ellos.

Günther Bloch, un científico que investiga a los lobos, vivió experiencias similares. El pasatiempo favorito de la familia de lobos del valle de Bowl que él observaba en el parque nacional de Banff (Canadá) consistía en robar y destruir su equipo de acampada. Sus crías habían nacido en un cubil situado a solo 150 metros de un camping.

Como mínimo tres veces por semana, una loba joven, que hacía de niñera y cuidaba a los lobeznos, se acercaba hasta el camping en la oscuridad, robaba a los turistas una pelota de béisbol, una almohada o una mochila y se lo llevaba al cubil. Los lobeznos se entusiasmaban con el nuevo juguete. Lo examinaban minuciosamente junto con la niñera y lo desmontaban en piezas. Al cabo de un rato, los alrededores del cubil parecían un campo de batalla.



## ¿Jugar o mirar pantallas?

Esta costumbre se convirtió en una especie de actividad en familia. Todos los lobeznos jugaban con algún tipo de basura de la civilización e intentaban arrebatarse unos a otros una lata de refrescos o un trozo de saco de dormir. Los padres lobo también participaban en la vorágine destructora. Los lobos se quedaron cerca de los campistas varias semanas. Incluso, en otoño, cuando los lobeznos ya habían crecido, la familia de los lobos regresó en varias ocasiones a su particular parque temático. Una vez más, buscaron ex profeso objetos que pudieran destruir.

Un día, apareció una llanta de coche colgada de un árbol. Un turista debía de haberla dejado allí después de cambiar una llanta. El vehículo todoterre-

no estacionado al lado no impresionó a los lobos en lo más mínimo. De inmediato, corrieron hasta el neumático y lo olisquearon. Entonces, un lobo negro agarró e intentó sacudir el neumático como si de un animal de presa se tratara. Fue el pistoletazo de salida para el resto de la familia. En un abrir y cerrar de ojos, los lobos se pusieron de acuerdo y empezaron a desgarrar los primeros trozos del neumático. Antes de que transcurriera media hora, había trozos esparcidos por todos los alrededores.

A veces me pregunto si nuestros hijos aún saben jugar unos con otros. Mirando un iPhone o un iPad no se participa en esos procesos sociales tan importantes para el desarrollo de los niños. Y nosotros, los adultos, ¿jugamos alguna vez? ¿Recordamos cómo se hace? Estamos tan ocupados en nuestra vida cotidiana que a menudo ya ni siquiera tenemos tiempo para jugar en familia. Parece que siempre tengamos algo más importante que hacer. Por lo tanto, pregunto: ¿quién puede tener una idea más acertada sobre el significado del juego, los lobos o nosotros?