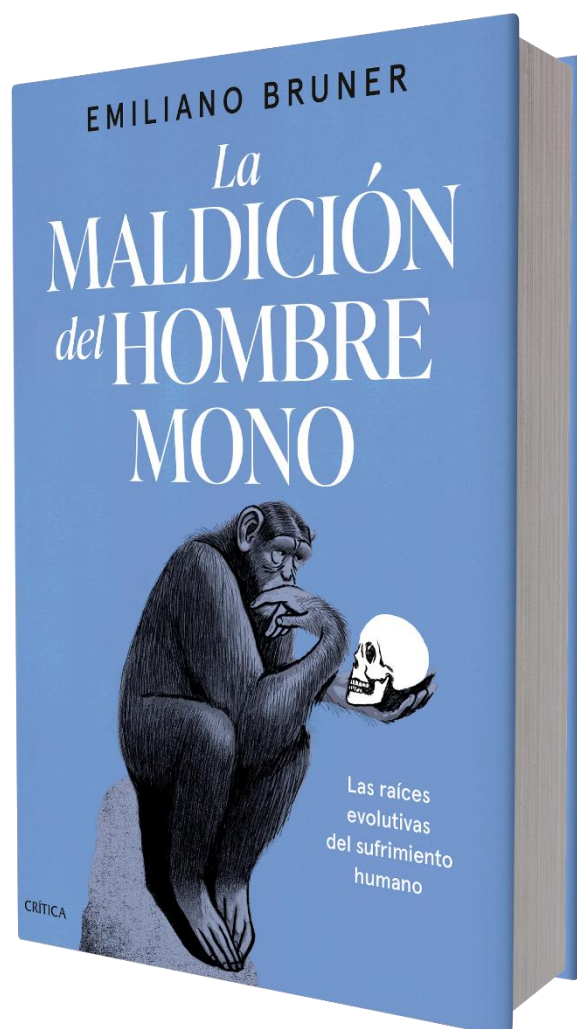


CRÍTICA

Emiliano Bruner

LA MALDICIÓN DEL HOMBRE MONO

Las raíces evolutivas del
sufrimiento humano



A LA VENTA EL 4 DE JUNIO

MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / epasas@planeta.es

SINOPSIS

Una nueva comprensión de la salud mental que brinda una hipótesis reveladora sobre el estrés y la ansiedad, y construye un puente inédito entre evolución, biología y filosofía

Nuestro cerebro proyecta y valora, juzga y comenta, desea y rechaza, continuamente, las veinticuatro horas, siete días a la semana, trescientos sesenta y cinco días al año, sin parar, olvidándose de vivir la realidad y dedicándose a una vida ficticia, hecha de temores, preocupaciones y muchísimas expectativas. El resultado es el estrés crónico que moldea nuestro cerebro en una situación de permanente inflamación psicológica.

El paleoneurólogo Emiliano Bruner indaga en el conflicto evolutivo que supone el exceso de rumiación y vagabundeo mental que afecta nuestra calidad de vida. La universalidad de los patrones de estrés y ansiedad apunta a que esta fragilidad humana tiene una base biológica, que se han forjado junto a otros factores a lo largo de nuestra historia natural. El superpoder de manejar muchas imágenes y palabras que ha supuesto una ventaja como especie, se convierte en una fuente de sufrimiento individual. Esta innovadora investigación integra biología evolutiva, neurociencia, antropología y primatología, explorando la atención y otras habilidades cognitivas para conectar el estrés psicológico y los fundamentos evolutivos de nuestra propia especie, Homo sapiens. El objetivo es entender si existen límites a nuestro desarrollo personal, y en qué medida es posible mejorar el equilibrio psicológico y emocional claves en nuestro bienestar individual y colectivo.

EL AUTOR



Doctor en Biología Animal por la Universidad La Sapienza (Italia), **EMILIANO BRUNER** es actualmente investigador del Museo Nacional de Ciencias Naturales (CSIC) de Madrid e investigador afiliado en el Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas, y fue durante años Responsable de Investigación en Paleoneurobiología de Homínidos en el Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana en Burgos. Sus principales campos de estudio son la antropología evolutiva y la neurociencia, y sus líneas de investigación incluyen la neuroanatomía comparada, la anatomía digital, y la arqueología cognitiva. Ha publicado más de 150 artículos científicos y decenas de artículos de divulgación. Entre sus publicaciones destacan obras como *La evolución del cerebro humano* (Shackleton books, 2023). Colabora con diferentes instituciones en aspectos que integran evolución y medicina, cerebro y música, neurociencia y meditación.

EXTRACTOS DE LA OBRA

PREFACIO

«[...] Ahora bien, son tantos los factores involucrados en una vida que, si bien algunos los podemos controlar y dependen de nosotros, muchos otros son fruto de la contingencia, del ruido, o del descuido. Elecciones que muchas veces hacemos sin saber que importan. Como cuando, siendo estudiante de ecología a mediados de los años noventa, **después de ganar una beca de colaboración para trabajar en el Museo de Zoología de la Universidad La Sapienza de Roma, acepté pasar al Museo de Antropología porque nadie quería ser destinado a la polvorienta y sombría galería de cráneos humanos**, y porque «seguro que un breve período en este campo me aporta algo nuevo, y desde luego no me cambia la vida». Pues ahí estaba el karma esperándome, con su media sonrisa y sus cadenas de causas y consecuencias. Y, mira tú por dónde, **esta decisión puntual sí que me cambió la vida.**»

«Empecé a trabajar primero con cráneos y luego con cerebros, aplicando técnicas de morfometría computarizada que entonces eran muy novedosas y, **desde el principio, los resultados apuntaban a una curiosa e inesperada variabilidad en los lóbulos parietales de nuestra especie, *Homo sapiens***. Fue así como empecé a hurgar en la anatomía de esta región de nuestra cabeza, tanto a nivel de huesos como de corteza cerebral e incluso de vasos sanguíneos.»

«Me fui interesando por el tacto, la cognición corporal, la imaginación visual, la percepción y el concepto de espacio. Y, poco a poco, **empecé a usar mi propio cuerpo como laboratorio, recopilando ideas de la literatura científica y de los ensayos que leía, haciendo pequeños experimentos sensoriales con mis propios sentidos** [...] Al principio se trataba solo de un juego, motivado por la curiosidad, pero luego con el tiempo se convirtió en una especie de entrenamiento somático, perceptivo y sensorial. **Un entrenamiento que, además... ¡me sentaba bien!** Me dejaba relajado, cómodo con mi cuerpo, y con una agradable (y novedosa) sensación de integración con el espacio que me rodeaba. Después de unos años **descubrí la fenomenología, la rama de la filosofía que más ha apostado por la percepción**. Y, poco después, descubrí que mis ejercicios no solamente ya se habían inventado, sino que había una ingente cantidad de textos, escuelas y tradiciones que durante dos mil y pico años se habían encargado de desarrollar un extenso y eficiente marco teórico y práctico alrededor de todos estos principios y conceptos: **estaba yo lenta y rudimentariamente reinventando la meditación y, en concreto, el *mindfulness*.**»

LOS LÍMITES DE LA EVOLUCIÓN HUMANA

«El ser humano padece una condición profundamente contradictoria y conflictiva: es racional, y muy incoherente. Dice ser lógico, pero al final es muy emocional. Proclama igualdad, cuando todos sus individuos son muy diferentes. Y, sobre todo, afirma ser inteligente, pero demasiado a menudo parece que esta inteligencia lo aboca a la infelicidad. Nada nuevo. [...] Ante esta condición implícitamente asumida, unos levantan

los hombros sin más (el clásico «qué le vamos a hacer»), mientras que otros intentan buscar curas, o al menos alternativas, a estos conflictos aparentemente tan arraigados en nuestra forma de ser y de existir. Pero también sería interesante **investigar las causas de estas contradicciones, demasiado a menudo vinculadas a un profundo desasosiego, angustia existencial, e insatisfacción permanente.**»

«Pero para un biólogo evolutivo son más interesantes las **causas remotas**, las más lejanas y profundas, las que tienen **raíces en la historia filogenética de la propia especie**. Sobre todo en un caso como este, porque el hecho de que esta condición sea tan común en las distintas poblaciones humanas hace sospechar que haya **algo programado en nuestros mismos códigos naturales**. Así que **este libro pretende indagar los factores que pueden haber contribuido a engendrar un simio cuya extrema inteligencia no parece ser suficiente para garantizar una vida satisfactoria**, un bienestar individual y colectivo. La intención es, pues, considerar algunas fragilidades de nuestros rasgos neurobiológicos, cognitivos, sociales y culturales, a la luz de los sesgos implícitos que el mecanismo eficiente y cruel de la selección natural puede haber colado disimuladamente en nuestra forma de ser.»

«Todos sabemos que la evolución es un proceso de cambio, y que este cambio ocurre, en parte, por un proceso de selección. Si hablamos de evolución biológica, esta selección se llama **selección natural, porque se supone que es la propia naturaleza la que efectúa la criba.**»

«**¿Cuántas veces hemos oído que la selección natural favorece al más fuerte, al más guapo o al más inteligente? Pero no, la selección solo favorece al que tiene más hijos**, aunque sea débil, feo y tonto. Y desde luego el éxito reproductivo depende de tantos factores que es muy difícil limitar la previsión a uno o a pocos rasgos, como la fuerza, la belleza o la inteligencia. Además, se puede alcanzar el mismo éxito reproductivo de diferentes formas, así que la previsión de quién va a aportar más hijos a las generaciones venideras puede ser muy complicada [...].»

«[...] donde sí podemos llevarnos a casa una buena medalla es en la liga de los primates. **Nuestro grupo zoológico tiene alrededor de sesenta millones de años de historia, y por supuesto, si comparamos al ser humano con todos los primates tanto actuales como extintos, es verdad que hemos triunfado a lo grande**, por lo menos en número de individuos y en distribución geográfica. [...] Como grupo zoológico, **hemos invertido sobre todo en cerebro**, es decir, en complejidad cognitiva, y en particular en tres aspectos concretos. Primero, **la visión**: mientras que otros mamíferos viven en un mundo hecho de olores y sonidos, muchos primates [...] vivimos en un mundo hecho de formas y colores. Segundo, **el tacto**: los primates tenemos recursos anatómicos y cerebrales muy especializados para las habilidades hápticas y manipulativas, o sea dedicadas al uso de las manos. Tercero, **la comunidad**: en los primates, el tamaño del cerebro de una especie y su complejidad cognitiva son proporcionales al tamaño de su grupo social [...]. Estas tres especializaciones son tan decisivas y extremas que conllevan una **larguísima serie de adaptaciones**, tan profundas y arraigadas que acaban determinando un poco todo: nuestro nicho ecológico, nuestro nicho económico y nuestra forma de pensar.»

«Hemos visto que el criterio de la selección natural y de la evolución, su **único principio de evaluación, su prioridad, es el éxito reproductivo**. Este principio tiene como objetivo la perpetuación de la especie. Pero **¿es este principio válido también para evaluar el éxito de la vida de un individuo? ¿Representa también nuestra prioridad individual?** Si se reflexiona detenidamente sobre la cuestión, es fácil llegar a una rápida (aunque incómoda) conclusión: no. Lo que prima en la vida de un individuo es (o por lo menos debería ser) su propio **bienestar**, o sea, el estar bien. **El criterio de un individuo debería ser la felicidad, la suya y la de sus seres queridos**; vivir una vida plena, una vida satisfactoria, minimizando el dolor y el sufrimiento, y promoviendo estas cualidades en su entorno.»

«Así que, para quienes creen firmemente en el deber reproductivo como acto de obligación hacia nuestra especie, que sepan que **la perpetuación de nuestro genoma es un espejismo**, cientos de miles de años arriba o abajo. Sin considerar cuestiones más profundas: ¿por qué me tiene que preocupar la preservación de la especie? ¿Su éxito reproductivo garantiza la **calidad de su existencia?**»

«Desde luego, **al buscar «lo que nos hace humanos» siempre esperamos algo positivo, algo bueno, algo que nos haga sentir orgullosos**. El ego, con su soberbia y sus sesgos narcisistas, no solamente atañe a las personas, sino también a las especies, y **nuestro ego filogenético necesita una bonita historia que nos justifique**, y que nos haga sentir especiales, importantes. Desde luego, los rasgos únicos de una especie (en la jerga evolutiva se llaman «rasgos autapomórficos») no tienen por qué ser solo hermosos o distinguidos. Por ejemplo, **entre los comportamientos que tenemos solo los humanos están el llanto y el suicidio, lo cual a bote pronto no es precisamente lo que estábamos buscando para fardar de nuestra singularidad.**»

«En diferentes aspectos, destacan **la infelicidad y el sufrimiento como condición intrínseca del ser humano**, que, precisamente a raíz de sus increíbles habilidades mentales, es **incapaz de controlar tanta información y se deja arrastrar a un infierno de rumiaciones incompatible con el bienestar mental**. Nuestro cerebro proyecta y valora, juzga y comenta, opina y pregunta, desea y rechaza, continuamente, las veinticuatro horas, siete días a la semana, trescientos sesenta y cinco días al año, sin parar, sin callar, olvidándose de vivir la vida real y dedicándose a vivir una vida ficticia hecha de temores, preocupaciones, rencores, y muchísimas expectativas.»

«Sea como fuere, con miles de matices y con propuestas y conclusiones a veces distintas, **la condición de desdicha existencial del ser humano es algo que ha encontrado un consenso en casi todas las culturas de nuestra historia**. En etología humana, **cuando un comportamiento se encuentra en todas las poblaciones del planeta, se supone que no depende de la cultura, y que por ende está relacionado con nuestra historia evolutiva**. Este comportamiento entonces podría ser un «universal», es decir, un rasgo implícito de nuestra especie, porque está programado por la selección natural.»

«Así pues, **lo que nos hace humanos es, entre otras cosas, que somos monos muy inteligentes, y tristes**. Habrá que investigar entonces qué quiere decir *humano*, qué quiere decir *inteligente*, y sobre todo buscar el anillo débil de una supuesta cadena que

enlaza nuestro potencial mental con el bienestar psicológico. Según muchas tradiciones filosóficas y unas cuantas teorías cognitivas, **este anillo débil podría ser una de nuestras habilidades máspreciadas, aunque tal vez la más delicada y difícil de entrenar: la atención.»**

ATENCIÓN Y EVOLUCIÓN HUMANA

«Por lo que atañe a nuestra especie, *H. sapiens*, también suponemos que su origen es africano, y se remonta a hace unos 200.000 o 300.000 años. No tiene que haber sido un origen muy lineal, porque por entonces había probablemente muchas poblaciones distintas y aisladas que se mezclaban continuamente. Pero, sea como fuere, en un momento dado encontramos fósiles que delatan la probable pertenencia a nuestro linaje, sobre todo por los rasgos de la cara. **Estos primeros humanos modernos, curiosamente, tenían una anatomía del cerebro y del cráneo neural no muy distinta a la de los neandertales, y su tecnología era también particularmente similar. Pero se da el caso de que, luego, en los últimos 100.000 años, vemos en nuestra especie un cambio tanto cultural (un aumento de complejidad tecnológica increíble, que va desde el sílex hasta un *pen drive*) como macroscópico a nivel cerebral.** [...] Pero, pese a toda esa incertidumbre, existe una evidencia muy general: es solamente en los últimos cincuenta o cien mil años cuando observamos un aumento de complejidad destacable en la anatomía cerebral y en el comportamiento de nuestra especie.»

«Es difícil saber si detrás de esta transformación hay genes y moléculas específicas, elementos clave, o cambios más extensos y difíciles de entender porque implican muchos factores distintos. Y también **es difícil saber si se trata de selección natural pura y dura, o si hay de por medio una nueva fuerza aparecida en el tablero evolutivo: la selección cultural, es decir, una criba que no solamente tiene una base social, sino que además transmite rápidamente sus cambios de generación en generación, sin tener que esperar la lenta respuesta de los genes y de la biología.** Es difícil porque las dos selecciones usan elementos comunes y se influyen una a otra, mezclando sus efectos. **La biología moldea la cultura, pero también la cultura moldea la biología,** canalizando tendencias y necesidades.»

«El concepto de inteligencia siempre ha generado una respuesta de amor y odio en nuestra sociedad. Por un lado, la veneramos como aquella **fuerza todopoderosa** que nos hace humanos, pero al mismo tiempo **desconfiamos de su raciocinio y frialdad**, llegando incluso a tachar de «poco humanos» a los que son demasiado lógicos y racionales. Es decir, fardamos de inteligencia como rasgo distintivo de nuestra especie, pero luego tomamos cierta distancia de su rigor y de sus consecuencias.»

«Todo lo dicho hasta ahora sobre inteligencia se enmarca dentro de la perspectiva de la psicología diferencial y de la psicometría, disciplinas que miden lo que miden (o lo que creen medir) con pruebas y tests que cuantifican la habilidad de cada persona para resolver problemas. Así que, en realidad, **estamos implícitamente afirmando que la inteligencia es, al fin y al cabo, la capacidad de resolver problemas.** El método (medir la capacidad de resolución de un problema) determina, *a priori*, la definición de lo que se está buscando. Es decir, **en lugar de establecer una definición para orientar el**

método, es el método lo que determina la definición, lo cual puede, disimuladamente, introducir sesgos y cierta circularidad: llegar a pensar que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas sencillamente porque el método con que la mido solo es capaz de considerar este aspecto.»

«**Por lo que atañe la complejidad de la atención, evidentemente no es solo una complejidad funcional, sino también estructural, anatómica, fisiológica.** Es una habilidad muy general, que implica diferentes redes cerebrales y distintos centros neuronales, y se han descrito muchos modelos teóricos, más sencillos o más complejos, para intentar explicar cómo funciona. Desmenuzando cada vez más sus componentes, **se ha llegado incluso a proponer la eliminación del concepto,** cancelar de cuajo la palabra, porque es demasiado escurridiza como habilidad, y porque sus funciones son demasiado extensas.»

«Además, más allá de las redes cerebrales involucradas se suelen distinguir **diferentes tipologías de atención:** categorías que resultan útiles para entender, para comunicar, y también para experimentar con nuestra propia mente.»

«En todo ello, **la atención tiene un sustrato biológico, probablemente genético, algo relacionado con hormonas y desarrollo, con el cableado del cerebro, y con el temperamento que nos viene por defecto** (de nuestros padres, de factores ambientales, o del azar). Pero a la vez, esta atención tiene también un **margen de mejora,** que depende de nosotros y de la asombrosa plasticidad del cerebro humano. Dentro de nuestros propios límites, siempre tendremos un margen de progreso. [...] Y aquí viene lo increíble, lo inexplicable: **a pesar de que llevamos dos siglos reconociendo el valor crucial de la atención en el proceso mental, a nuestra sociedad no se le ha ocurrido incluir un entrenamiento atencional en el sistema de formación escolar.** Se ha dado por hecho que las habilidades numérica, lingüística o mnemónica hay que fomentarlas, entrenarlas, pero que, sin embargo, la atención se puede desarrollar sola, por sí misma. Evidentemente, no es así.»

«La atención es nuestro gran recurso mental, pero también nuestro talón de Aquiles. **Tenemos una capacidad atencional destacable, pero también muy frágil y sensible a factores externos e internos** que pueden dañarla seriamente, y alterar negativamente nuestro bienestar y nuestra calidad de vida. ¿Cómo hemos llegado a esta situación? Respuesta: **por selección natural.**»

«La tercera evidencia indirecta que sugiere un aumento de la atención en nuestra especie atañe al **sistema social.** A finales del siglo pasado, el antropólogo Robin Dunbar descubrió que **el tamaño cerebral de los primates es proporcional al tamaño del grupo: cuanto más cerebro, más grande el grupo.** Posiblemente sea porque un tamaño cerebral mayor implica una mayor complejidad cognitiva, y por ende la **capacidad de gestionar más amigos.** En los primates, la cantidad de amigos se determina acicalando a los vecinos: cuanto más tiempo se pasa uno quitando pulgas a los demás, más amigos tiene. El contacto físico del acicalamiento genera endorfinas, los opioides cerebrales, moléculas que dan placer y regocijo. **Este «tacto social» crea entonces vínculos, relaciones, afiliaciones.** El tamaño del grupo calculado a partir del tamaño cerebral se

llama «número de Dunbar», y vale para todos los primates, incluidos los humanos. **Según el cálculo, por el tamaño cerebral que hemos alcanzado, nuestro grupo debería tener alrededor de ciento cincuenta individuos, un número que empíricamente se ha validado en cazadores recolectores, campesinos, empleados de multinacionales y redes sociales.** Contactamos con muchas más personas, pero nuestro núcleo funcional siempre oscila, decena arriba, decena abajo, alrededor de ciento cincuenta individuos. Dunbar también calculó que, despulgando a los vecinos, en un día no se pueden gestionar más de cincuenta compañeros, así que el ser humano, para alcanzar el potencial de ciento cincuenta que le concede su gran cerebro, ha inventado una forma más rápida de hacer amigos: **el lenguaje**. Más rápido y eficiente (¡y sobre todo más higiénico!) que el acicalamiento.»

«Con el afán de buscar lo que nos hace humanos, siempre hemos apostado por el «saber hacer», mientras que muchos logros, tanto evolutivos como individuales, están más bien asociados al **saber «no hacer»**. **Generar grupos tan grandes no sería posible sin la inhibición, que incluye inhibirse de matar o atacar, violar o robar.** El miedo y la ley pueden contener en parte estos impulsos, pero para alcanzar el nivel de complejidad social que tenemos los humanos modernos, necesitamos de todas formas un excelente nivel de inhibición de partida, que vaya más allá de la represión y que se base en el raciocinio y la voluntad. **Y ¿qué sistema atiende la inhibición? Respuesta (esperada): el sistema atencional.**»

«Desde luego, **la complejidad social y tecnológica de *Homo sapiens* necesita una atención que tenga por lo menos tres cualidades: que sea sostenida, intencional, y consciente.** *Sostenida* quiere decir que se puede mantener por más tiempo. *Intencional* quiere decir que hay una voluntad asociada a su activación. *Consciente* quiere decir que puedo saber que estoy atento, o por el contrario, que he perdido la atención.»

CUERPO Y MENTE

«Tradicionalmente interpretamos la «mente» (o sea, el proceso cognitivo) como un producto del cerebro. El cerebro sería, pues, una máquina que funciona por sí sola, y produce pensamientos y emociones. [...] Sin embargo, **a finales del siglo pasado se empezó a considerar un nuevo paradigma** que, aunque no era muy innovador (de hecho, encuentra sus raíces en la filosofía de muchas culturas indígenas tradicionales), no se había considerado seriamente en el marco de la ciencia. Este nuevo paradigma, etiquetado a veces con el nombre de «teoría de la mente extendida» o de la «extensión cognitiva», **propone que el proceso cognitivo es el resultado de la interacción entre cerebro, cuerpo y ambiente.** Estos tres elementos interactúan y generan un flujo de información, y a este flujo lo llamamos «mente».»

«Hasta hace poco, las habilidades que determinan el análisis, la memoria o el cálculo se han asociado a los procesos más complejos de la cognición, obviando una paradoja ya introducida por el experto en robótica Hans Moravec: **a pesar de que no podemos competir con nuestras máquinas para este tipo de habilidades, todavía no hemos conseguido que los robots logren coordinar decentemente cuerpo y movimiento.** Así que parece que la cognición corporizada requiere habilidades que son bastante más

complicadas y crípticas de lo que hemos ido asumiendo a lo largo de tanto tiempo. Hablamos de habilidades espaciales y corporales que, hasta hace muy poco, no tenían cabida en los modelos sobre la mente y su desarrollo: habilidades *hápticas* (tacto y manipulación), *kinestésicas* (movimiento) y *psicomotoras* (cognición y movimiento). Estas tres categorías cognitivas incluyen factores biomecánicos (precisión, destreza, etc.), pero también factores más cognitivos, que desconocemos.»

«Los humanos hemos sido «utilizadores ocasionales» de herramientas hasta hace más o menos un millón y medio de años, para volvernos después «utilizadores habituales». Finalmente, en los últimos 300.000 años, humanos modernos y neandertales se han vuelto «utilizadores obligatorios» de tecnología. **El término *obligatorio* quiere decir que nuestro nicho ecológico, económico, social y cognitivo ya no puede existir sin tecnología.** Nuestro flujo energético (ecología), nuestras relaciones (sociedad) y nuestra forma de pensar (cognición) ya no pueden ser los mismos sin nuestras extensiones tecnológicas. Nuestros procesos mentales no solo se apoyan en la tecnología, sino que dependen de ella.»

«De hecho, cuando hablamos de cíborgs pensamos en matones del futuro con un rifle que les sale del brazo, pero en realidad **el primer cíborg surgió hace ya alrededor de dos millones de años: un homínido que descubrió que, agarrando una piedra, esta extensión de sílex le permitía actuar, sentir, y pensar de forma diferente.** Del sílex al silicio, el salto ha sido relativamente breve.»

«Finalmente, tenemos que mencionar un caso especial de extensión cognitiva. **¿Qué pasa cuando el elemento con que se conecta un cerebro es... otro cerebro? ¿Cuándo un cuerpo se entrelaza con otros cuerpos? ¿Cuando dos mentes extendidas se encuentran?** Supuestamente —y sobre todo en un grupo zoológico que ha invertido evolutivamente en el grupo—, la sociedad genera una red, una red pensante, donde cada cerebro es en realidad una neurona del sistema total. Un sistema que podemos sentir y entender solo en parte, pero que existe, pulsa, vive, y evoluciona. Cabe preguntarse entonces cómo se puede interpretar un yo dentro de un sistema con diferentes niveles de complejidad. De hecho, podemos incluso preguntarnos si es que existe un yo. Tanto la fenomenología occidental como el budismo defienden la experiencia como elemento cognoscitivo puro, que hay que limpiar de los excesos del ego, o sea del personaje que creemos personificar, del personaje que hemos estado creando a lo largo de nuestra vida, con sus peculiaridades, sus deseos y sus miedos, de forma ficticia y ampliamente inconsciente. Por ello, sospechan que tal vez detrás de la experiencia no haya nadie, o por lo menos no haya una unidad individual definida, y que **la sensación de individualidad no sea nada más que una ilusión.** Sin embargo, es difícil pensar que haya conocimiento o consciencia sin un yo que pueda vivir y organizar esta experiencia, que pueda reconocer esta experiencia, que pueda hacerla suya como receptor, observador y testigo de lo que ocurre. **Y este reconocimiento necesita un trasfondo, una diferencia, una discontinuidad y un flujo para desarrollarse. Este yo, como unidad de reconocimiento y organizador de la información, no tiene desde luego nada que ver con el ego, o sea, con el personaje que me he creado como interfaz con la vida cotidiana.»**

«El ego es una construcción, ficticia; el intérprete de esta película que es mi vida, que se va moldeando de forma automática poco a poco, sin que nos demos cuenta. Esta inconsistencia del ego no es algo implícitamente negativo, pero **se vuelve en contra de nuestro bienestar cuando el personaje que hemos forjado empieza a dar problemas**. Y, unas veces más y otras menos, siempre suele darlos, sobre todo porque está profundamente condicionado por **tres factores que no dependen de él**, y que se entremezclan de forma nefasta: **los condicionamientos biológicos (instintos), los condicionamientos psicológicos (las marcas de la vida) y los condicionamientos sociales (expectativas, juicios etc.)**.»

«Los condicionamientos psicológicos son todas las piedras que cargamos en nuestra **mochila vital**, aquellas que hemos ido recogiendo a lo largo de sucesos y acontecimientos, éxitos y frustraciones, placeres y dolores. **No tienen que ver con el pasado evolutivo**, sino con las vivencias personales, aunque los programas evolutivos luego sesgan y canalizan la **forma de reaccionar, procesar y almacenar estas vivencias**.»

«Así que, entre condicionamientos biológicos, psicológicos y sociales, el ego acaba siendo una marioneta manipulada por factores ajenos, y por ende totalmente expuesto a todo tipo de borrascas. **Ponemos nuestro bienestar en manos foráneas, lo cual raramente se traduce en una vida plena y satisfactoria**. Claro, si no sabemos que este personaje es ficticio y que lo hemos creado nosotros, nos veremos anclados a él, lo defenderemos hasta las extremas consecuencias, y nos hundiremos con él si es que se hunde. Sin embargo, si entendemos que el personaje lo hemos generado nosotros, es más fácil entender que, **si no nos gusta o si nos está generando problemas, lo podemos cambiar**. Podrá ser un cambio rápido o lento, pero en ambos casos cuanto antes se empiece, antes se descubren las alternativas.»

«El resultado es a menudo una **angustia profunda**, a veces encubierta, que se arrastra lentamente y carcome los pilares de la motivación y de la energía vital. Pero hay una tercera posibilidad: un recorrido de desarrollo personal que transforme esta condición en **libertad positiva, un estado donde el individuo goce del bienestar que proviene de sentirse autónomo pero a la vez conectado con los demás y con la vida**. Fromm promocionó, ya en la primera mitad del siglo pasado, el **psicoanálisis y la meditación**, defendiendo la necesidad de trascender los límites psicológicos, sociales y culturales de nuestra consciencia para poder disfrutar de una vida plena y satisfactoria.»

«Finalmente, si vamos ahora al significado de la palabra **consciencia**, probablemente las cosas se compliquen aún más. Primero, porque es posible que sea un fenómeno aún más difícil de definir, y segundo porque, en este caso, la **confusión lingüística** (y por ende conceptual) es enorme. **La literatura científica se escribe en lengua inglesa, y en ella se emplean dos términos para referirse a la consciencia: *consciousness* y *awareness***. El primero se refiere a la experiencia y al conocimiento de sí mismo. El segundo se refiere al «darse cuenta», un fenómeno relacionado con la atención y con la percepción de lo que está pasando.»

«Así como los sentidos solo pueden detectar una diferencia de estímulos, **también la consciencia podría necesitar un cambio para poder ejecutarse**. Una diferencia, un

movimiento entre un estado A y un estado B. Una diferencia perceptiva y cognitiva. Como hemos mencionado, **en la tradición budista, la mente es el sexto sentido: así como los ojos captan las formas y los oídos captan los sonidos, la mente «capta» pensamientos y emociones. Lo cual confunde una vez más las diferencias entre mente y consciencia**, pero nos sirve para entender que, en ambos casos, es necesario el tiempo para que se genere un cambio que pueda ser percibido por los detectores adecuados.»

«En este caso, **hablar de cuerpo-mente es una tautología, una redundancia que confunde más que ayuda**, porque traslada el debate a un terreno sesgado e inconcluyente. **Sería como hablar de la relación mano-dedos [...]**. Se pueden analizar los dedos de forma aislada, pero no tiene sentido hablar de la mano sin los dedos. Por definición, una mano tiene dedos. De forma parecida, se puede analizar el cuerpo en sus componentes más físicos, pero no tiene sentido hablar de mente sin incluir el cuerpo.»

«**Conocer tu propia mente y tu propio cuerpo es la clave para un proceso cognitivo sano y estable**, y cualquier tipo de visión, psicológica o espiritual, que entienda estos elementos como una **barrera hacia la consciencia** podría suponer un grave impedimento para cualquier forma de desarrollo personal. Hay que decir que una excepción notable a este rechazo de lo orgánico la encontramos en algunos aspectos del budismo moderno que, sobre todo en el último medio siglo, se ha interesado muchísimo tanto por la neurociencia como por el cuerpo y sus sentidos, lo que ha propiciado un **excelente diálogo entre ciencia occidental y filosofía oriental**. Y, aunque el cerebro sigue teniendo un lugar privilegiado en este panorama, a estas alturas el papel del componente somático ya está en el centro de los focos de las ciencias cognitivas.»

«Y sobre el **lenguaje**, poco hay que decir que no sepamos ya. En este caso no es cosa de primates, sino **solo de humanos**. En nuestra especie, es el rey del mambo, una de las adaptaciones más asombrosas y exclusivas de nuestro kit evolutivo. **Y es tan poderoso que, igual que ocurre con las imágenes, lleva consigo riesgos y excesos: pensamos erróneamente que todo se puede expresar con las palabras**, confiamos ingenuamente en su poder de comunicación, y **nos dejamos engañar con cierta facilidad por quien las domina y las maneja con destreza**. La política, la prensa o la religión nos embelesan con sus letras y sus labias, llevándonos a creer lo que es patentemente difícil (o imposible) de creer.»

«Es decir, **no es que utilicemos el lenguaje para expresar aquello que previamente hemos pensado, sino que de no ser por el lenguaje mismo, no podríamos dar forma a esos pensamientos**. Esto implica que, tanto a nivel práctico como a nivel conceptual o simbólico, **si no lo puedo verbalizar, es posible que no lo pueda pensar, o ni siquiera imaginar**. La palabra sería una unidad de pensamiento, y el lenguaje, en este caso, sería la herramienta con la que pensamos, y no una mera expresión de lo que pensamos. O, si queremos, el pincel que dibuja los pensamientos, y no el dibujo en sí.»

«Generalmente, en las edades más jóvenes domina la proyección del futuro (previsiones y esperanzas) y, en las más tardías, la proyección del pasado (recuerdos). Imagino que este cambio es más o menos progresivo a lo largo de la vida, y habrá un punto en el medio en que los dos componentes sean igual de desbordantes. ¿Será en este punto

cuando la mochila, demasiado pesada, genera en unos cuantos un derrumbe de la capacidad de resistencia? [...] **En nuestra sociedad a menudo la llamamos «la crisis de los cuarenta», pero sabemos que se puede dar en cualquier etapa de la existencia [...].»**

«Antes o después, la red neuronal por defecto empieza a encenderse con más frecuencia, incluso y sobre todo cuando no debe. Decía Mark Twain que en su vida había vivido cosas terribles... que nunca habían sucedido. Así somos los humanos, equipados con un **sistema de proyección poderoso, tanto que es muy difícil de controlar.** El resultado es una **pandemia de estrés, de ansiedad y de depresión,** una pandemia crónica, posiblemente continuada desde que hemos desarrollado estas **habilidades cognitivas de proyección visual y lingüística,** que es el fundamento de nuestra angustia ontológica, el mal de vivir, descrito con todo detalle por todas las culturas del planeta y por todos los filósofos existencialistas.»

«La vida tiene cosas bellas y cosas menos agradables, pero se sabe de sobra que nos fijamos sobre todo en las segundas, y con diferencia. Esto se llama **«sesgo negativo»**, y podría estar relacionado con una serie de **adaptaciones útiles para sobrevivir: si estás en alerta continua contra todo posible peligro, tal vez vivas más que si vas despreocupado** por el mundo. A la evolución le interesa que sobrevivas y te reproduzcas, más que tu relajación mental. Lo malo es que, al tener este programa tan arraigado, **permanece activo incluso cuando no hay peligro.** Permanece activo siempre. Todo el día. Todo el año. Toda la vida.»

«Y claro, **tu ego no te va a decir que todo ello es una rumiación inútil y dañina. Tu ego te va a convencer, con todo su arsenal, de que todo aquel batuqueo mental es necesario,** es por tu bien, es para evitar lo que te desagrada y para alcanzar tus anhelos. Pero se ha demostrado hace tiempo que, en promedio, **el grado de infelicidad e insatisfacción de una persona es proporcional al tiempo que pasa vagabundeando por sus pensamientos.**»

«¿Y cuál es el modulador que puede controlar la red neuronal por defecto? Ya lo sabemos: la atención. Resulta que, si la red neuronal por defecto es la reina indiscutible de pasado y futuro, en el presente quien manda es la atención. La red neuronal por defecto funciona mejor con las proyecciones, pero la atención funciona mejor con las percepciones. Podemos pensar que la red neuronal por defecto es donde triunfa el ego, mientras que la red atencional es donde se despliega el yo. Así que, para reducir el vagabundeo mental que aumenta el estrés y la ansiedad, **tenemos que entrenar nuestra capacidad atencional, tenemos que aprender a reconquistar el presente:** tenemos que volver a las percepciones, y al cuerpo.»

«Intentar hacer frente a este desequilibrio no es nada fácil, porque se trata nada más y nada menos que de ir en contra de nuestra propia naturaleza. Es bastante simbólico (y paradójico) que la red que genera esta voz interna asociada a las muchas dificultades de nuestro ego se haya bautizado «por defecto», es decir, como algo que viene de fábrica, y que a veces se encuentre incluso definida con el nombre, desde luego irónico, de «estado de reposo». Un reposo que claramente poco tiene que ver con el descanso.

El fenómeno de la «anticipación», por ejemplo, es uno de los que más desgastan nuestra atención y más desperdician los momentos que vivimos. Una gran mayoría de las veces, cuando estamos haciendo algo, estamos pensando en lo que tenemos que hacer después. **El mismo patrón se repetirá cuando empiece la tarea sucesiva, desincronizando continuamente nuestra vida vivida con la percibida**, en una eterna persecución que, en la mayoría de los casos, solo conduce a la pérdida de la experiencia.»

«**Quien tiene una gran facilidad para imaginar o para generar complejos laberintos lingüísticos evidentemente será más susceptible de caer presa de sus mismas narrativas.** En este sentido, es interesante considerar que, por lo menos en promedio, los hombres suelen tener mejores habilidades visoespaciales, y las mujeres mejores habilidades sociales y lingüísticas. Es posible, entonces, que **en las rumiaciones de los varones puedan pesar más las imágenes, mientras que las mujeres sufran más las tormentas de los monólogos internos o de las delicadas estrategias sociales.** Todo ello considerando que, de todas formas, **las diferencias sexuales a nivel cognitivo, cuando las hay, son realmente mínimas** y se refieren a valores medios, y la variabilidad es tan marcada que no permite previsiones individuales.»

«**No sabemos si otras especies del género humano han llegado a experimentar, en menor o mayor medida, un conflicto entre su yo y su ego,** entre consciencia e imaginación, entre lo real y lo imaginado. Pero podemos suponer que, aunque esto haya llegado a pasar, **no ha tenido que ser ni de lejos comparable al sufrimiento existencial tan característico de nuestra propia especie,** de este *Homo sapiens* que, con su complejidad tecnológica y social, ostenta una gran habilidad atencional, pero también vigorosos recursos lingüísticos y visoespaciales, y un asombroso poder de proyección mental.»

«Si el resultado no nos agrada, si el sufrimiento o la insatisfacción que esto nos acarrea no nos parece adecuado, **si creemos que nos merecemos otra calidad de vida, tenemos que encargarnos nosotros.** Tenemos que intentar entender los límites de la evolución y, en la medida de lo posible, paliarlos. **El bienestar de la especie es cosa de la selección natural; el bienestar de los individuos es cosa de los individuos.** Y esto, por sí solo, no se arregla: hay que implicarse, hay que actuar. Lo cual no quiere decir necesariamente *hacer*. De hecho, si algo se ha desarrollado en una dirección que no nos conviene, lo que hay que hacer es, precisamente, *deshacer*.»

EL MONO DORMIDO

«De hecho, **la pregunta «¿por qué quieres reproducirte?» es un tabú en nuestra cultura,** y las respuestas son frecuentemente tautológicas («porque quiero tener hijos») o descaradamente centradas en el ego (necesidades personales asociadas a la pulsión de tener alguien que depende de ti, a carencias afectivas, a la ilusión de una pseudoclonación que suena a inmortalidad, a la urgencia de arreglar una relación de pareja que flaquea, o implicadas en la aceptación social por parte del grupo). **Nadie parece ser consciente de que la reproducción es una obsesión programada evolutivamente,** y muchos intentan dar una respuesta lógica que, por no tener base

lógica, acaba sonando patentemente a excusa. Esta programación se pone de manifiesto especialmente a partir de una cierta edad, cuando el reloj biológico inicia su tiempo de descuento, hasta el punto de que **muchos de quienes no logran satisfacerlo padecen sentimientos de frustración, fracaso, falta de sentido o incluso llegan a caer en depresión**. Y claro, aquí no se pretende criticar la pulsión reproductiva, sino solo ponernos en guardia contra todos los mecanismos automáticos que consigan sortear los filtros de la autoconsciencia, ya se interpreten como perjudiciales (agresión, agobio) o como nobles (la reproducción). Si son inconscientes, si son automáticos, si la mente o el yo no tienen poder sobre ellos, si son reacciones incontrolables y compulsivas del ego, habría que **considerar la posibilidad de elegir alternativas más saludables**, tanto para el individuo como para la sociedad.»

«A pesar de las dificultades que podemos encontrar a la hora de intentar medir la atención o sus componentes, hoy en día disponemos de muchas evidencias que **delatan una correlación entre la capacidad atencional y muchos índices de bienestar personal, social y profesional**. A pesar de ello, en nuestra sociedad prácticamente hasta la última década no se había empezado a considerar la importancia de la habilidad atencional a nivel escolar. Las propuestas son todavía bastante tibias y, sobre todo, están más orientadas a los casos extremos (para bien y para mal, hay mucha propaganda sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el TDAH), mientras que por lo que atañe a la «población normal» se deja que la atención se desarrolle casi por sí sola, **dejando estos sistemas nerviosos imberbes al azar de sus entornos, y a los efectos de sus móviles, de sus ídolos tóxicos y de sus centros comerciales**. Evidentemente, estos músculos de la atención al final no se desarrollan suficientemente, y se quedan raquíuticos y enclenques, con todas las consecuencias que esto acarrea.

Desde luego, **sería absurdo para un humano decidir prescindir de estos recursos, que son nuestra gran apuesta evolutiva**. Lo que hay que hacer es saber usarlos apropiadamente, con atención, con consciencia, despacio y con sosiego, sobre todo en los días en que soplan los fuertes vientos emocionales. **No es de extrañar que las prácticas meditativas de todas las épocas, a pesar de ser «prácticas» (es decir, centradas en la experiencia y en el empirismo) tengan de todas formas un enorme trasfondo teórico, lógico y conceptual**. Lo cual se traduce en intentar usar nuestro intelecto para lidiar con sus propias consecuencias. Es la estrategia del caballo de Troya: reconociendo nuestra necesidad de conceptos y nuestra destreza con la lógica, se trata de usar estos mismos recursos para entrar en sus propias falacias y lidiar con sus trampas.»

«De hecho, **podemos decir que los humanos somos más humanos en nuestros rasgos individuales, y más primates en nuestros comportamientos sociales**. Somos más simios cuando estamos en grupo. En el grupo, nuestros **esquemas emocionales y sociales son tan rígidos que generan respuestas totalmente automáticas**.»

«**Nuestra mente está orientada a «hacer», a los objetivos**, a una finalidad, y necesitamos **sentirnos parte de un programa, de un proyecto**. Sin un fin, sin una meta, queda un vacío insostenible. Este vacío se ve parcialmente aliviado en momentos en los que uno se siente parte de una red más extensa, de una armonía que va más allá de su propia existencia (o, mejor dicho, de su ego), y a esta sensación gozosa de integración

la llamamos **espiritualidad**. La espiritualidad es probablemente el resultado de tres elementos. Primero, el **saber que no lo sabemos todo**. [...] Segundo, una inexplicable y profunda **desazón que nos hace sentir vacíos**, dudosos, inseguros, insatisfechos. Tercero, la **percepción de que la realidad que vivimos esconde muchas relaciones**, de que todo puede estar relacionado, de que hay vínculos ocultos entre los componentes y los procesos que observamos en nuestra existencia, de que **somos parte de algo que va más allá de nosotros como individuos.**»

«De hecho, **es muy fácil que esta espiritualidad caiga presa de la red neuronal por defecto**, y acabe coloreada por imágenes y palabras, generando historias de monstruos y de **dioses, de leyendas y de quimeras**. Pero, en los primeros tiempos, se trataba de dioses y quimeras que iban a su bola, tropezando descuidadamente con los sucesos de los humanos. Hasta que las comunidades se volvieron demasiado grandes, y ahí fue donde **esos mitos empezaron a convertirse en herramientas de regulación social**. Se crearon entonces narrativas donde las deidades tenían voluntad y moral, y exigían que los humanos atendieran a esas voluntades. **Son dioses que, además, espían a los humanos, y los juzgan.**»

«De hecho, la situación de nuestros ambientes urbanos es paradójica, como ya describió Erich Fromm en muchos de sus libros: en esta muchedumbre solitaria (como la llamaba David Riesman) **tenemos al mismo tiempo miedo a las relaciones y miedo a la soledad**. Queremos estar solos, pero sin quedarnos aislados. Ser distintos, pero estar integrados. Un encaje sin soluciones satisfactorias, sobre todo para un primate. Es una situación bastante difícil de gestionar [...].»

«Seguimos teniendo la capacidad de manejar un promedio de 150 personas, pero antes aquellas 150 personas se conocían todas entre sí, mientras que ahora apenas tienen relación. **El grupo de 150 ya no es una red con una estructura ordenada, sino una red desperdigada**, donde mis conocidos no se conocen mucho entre ellos. [...].»

«Además, en la horda anónima se diluyen la relación física y el sentido de afiliación, y esto provoca carencias tanto fisiológicas (hormonas y neurotransmisores) como psicológicas (ansiedad y depresión). **Se buscan entonces formas de rellenar este vacío, formas que no suelen ser muy saludables**, y que incluyen adicciones y obsesiones de todo tipo, con un rango de expresión que va desde el fútbol hasta el integrismo político y religioso.»

«**La soledad se suele asociar a un estado de ánimo muy negativo**, con consecuencias fisiológicas y mentales nefastas. Sin el reconocimiento social del grupo, el ser humano pierde el sentido, y la misma sensación de existencia. **Pero la soledad también tiene otra cara, una condición asociada a un estado de ánimo positivo, la sensación de bastarse, de no ser dependiente, de ser libre**. De hecho, «estar solo» no es lo mismo que «sentirse solo», y sabemos que esta segunda sensación se puede dar a menudo estando con tu misma tribu, o en plena multitud.»

MEDITACIÓN Y ATENCIÓN PLENA

«Para intentar resolver los conflictos mencionados hasta ahora, el ser humano ha desarrollado una cantidad enorme de remedios, desde los más caseros hasta los más tecnológicos, que incluyen rituales mágicos, sexo, alcohol, drogas psicoactivas, el psicoanálisis, los medicamentos o la filosofía. También se han desarrollado mecanismos de compensación, de relleno o de sustitución, como la misma religión y las muchas formas de entretenimiento con las que contamos desde el tiempo de los circos romanos. [...] Muchos de estos remedios se fundan en dos estrategias. La primera es el clásico esconder el polvo debajo de la alfombra. [...] La segunda estrategia consiste en, **ya que no se sabe cómo (o no se quiere) curar el mal, curar por lo menos los síntomas.**»

«Las **prácticas meditativas** se han venido reinventando, con matices distintos pero con un cuerpo teórico y empírico altamente parecido, cientos de veces a lo largo de la evolución de nuestras sociedades. En cuanto hemos evolucionado nuestros superpoderes de doble filo, y en cuanto hemos empezado a unirnos en grupos cada vez más grandes, **alguien ha empezado a buscar el fallo que genera tanto ruido en nuestra cabeza, y unos cuantos han dado con la misma solución.**»

«**No es de extrañar que hoy en día los principales defensores de la meditación como práctica de entrenamiento cognitivo en el ámbito laico sean biólogos, neurólogos y psiquiatras.** En las últimas décadas, los estudios sobre los diferentes componentes de las prácticas meditativas han empleado las técnicas de imágenes cerebrales, de la genética molecular y de los biomarcadores metabólicos, y han abierto así las puertas a una **nueva era de estudios en ciencias cognitivas** que a veces se etiquetan con el nombre de «neurociencias contemplativas».»

«Se ha demostrado que las prácticas meditativas tienen efecto a corto (hormonas y neurotransmisores), medio (metabolismo) y largo (estructura cerebral) plazo. Algunos efectos son **psicológicos**, y se pueden detectar en los propios estados de ánimo, mientras que otros son más sutiles, **cambios importantes en nuestras habilidades mentales** que, insinuándose poco a poco en nuestro panorama cognitivo, son más difíciles de reconocer en uno mismo, y entran a formar parte de un **nuevo modo de ver y percibir las cosas.**»

«Muchas prácticas meditativas están directamente **orientadas a desarrollar la atención**, y los escáneres cerebrales muestran cómo, en este caso, hay continuas oscilaciones entre la red por defecto y la red atencional. Es decir, **los píxeles que se encienden y que se apagan en el monitor del neurobiólogo revelan una batalla por los recursos cognitivos, que entrena al individuo en cuatro aspectos:** (1) entrar en una condición de atención plena (la red atencional); (2) mantener este estado; (3) reconocer la desconexión (la obsesiva y reincidente red por defecto), y (4) volver al estado consciente (el regreso intencional a la red atencional). Con este tipo de entrenamiento, el sistema atencional vuelve a cobrar peso, siendo cada vez más hábil a la hora de limitar los efectos dañinos del vagabundeo recurrente y rumiativo.»

«Y aquí va la pregunta del millón: ¿En qué medida se puede uno liberar? **¿Cuánto hay que liberarse de todo este peso inútil?** ¿Cuánto hay que descargar la mochila para que el camino sea más agradable? Pues por lo que sabemos, y evidentemente con toda la variabilidad que caracteriza a los humanos, **hay una buenísima noticia: los efectos de las prácticas meditativas suelen ser bastante proporcionales a la cantidad y calidad del entrenamiento.** [...] Es una buenísima noticia por dos razones. La primera es que esto revela que la inversión depende en gran parte de nosotros mismos. Cuanto siembro recojo. La segunda es que, si el proceso es proporcional, puedo tantear o decidir cuánto compromiso necesito para alcanzar la calidad de vida que considero digna.»

«Un primer ejemplo lo encontramos en un pilar tanto de la filosofía budista como de la estoica: el concepto de **«aceptación»**. Parece algo obvio, pero no lo es, porque, a pesar de ser totalmente lógico, va totalmente en contra de las obsesiones tan queridas por la selección natural. El concepto es sencillo: **es inútil sufrir por lo que ya es.** Recordemos aquí que **la palabra *sufrir* se refiere a la carga psicológica y emocional que añadimos a los dolores físicos o psíquicos de la vida.** Separemos entonces el *dolor* (una respuesta fisiológica asociada a un evento que agrede nuestra integridad) del *sufrimiento* (una respuesta psicológica asociada a nuestra forma de reaccionar a este evento).»

«Y es aquí donde se puede **malinterpretar la palabra *aceptación***, cuya sola mención genera en algunas personas una reacción emocional y defensiva hacia las propuestas de la filosofía oriental. En muchos contextos se critica esta visión porque **se asocia el concepto de aceptación al de «resignación»**, al de rendirse ante lo malo de la vida, a dejarse llevar por todo lo chungo de nuestra sociedad, a aguantar o aguantarse. Ha habido casos de empresas que, tras dar cursos de meditación a su plantilla, han sido acusadas de manipular a sus empleados para que acepten condiciones laborales injustas, o de enseñarles a relajarse para poderlos machacar aún más. Evidentemente, se puede intentar esta jugada, pero no tiene nada que ver con el budismo, con el *mindfulness* o con la meditación, donde aceptación no es resignación. Más bien al contrario, considerando que **un estado de atención, sensibilidad y consciencia impulsa al individuo a explorar y descubrir lo que le perjudica física o mentalmente**, y a emprender acciones para no consentirlo.»

«**Entrenar la atención, la sensibilidad y la percepción**, la consciencia, la habilidad de ralentizar y de pararse, la capacidad observar y de observarse, más allá de lo que ocurra por azar o de lo que caiga de rebote a lo largo de una educación que no está diseñada para este propósito, requiere un **acto de voluntad individual**. La evolución nos ha proporcionado las herramientas para poder hacerlo, por lo menos en cierta medida, pero **la selección natural nos ha convencido de tirar la toalla**, de sentarnos cómodamente, embobados detrás de respuestas reactivas y automáticas, inestables y emocionales. **Tampoco la cultura occidental y capitalista ayuda mucho en este sentido**, al estar ampliamente implantada en la distracción, en la necesidad compulsiva de una recompensa, en la velocidad, en la superficialidad, en la manipulación de los instintos y de las obsesiones, en las emociones turbulentas, y en el constante desgaste del sistema atencional.»

«Muy a menudo, cuando alguien se encuentra en una situación de dificultad y estrés y le hablas de la meditación, te responde que no tiene tiempo. Pero **el hecho de tener una vida en la que ya no tienes tiempo para ti mismo y para tu bienestar debería delatar una necesidad aún más urgente de reorganizarla.**»

«La capacidad reproductiva es la clave de lo que se llama «la *fitness* evolutiva», o sea, el grado de adaptación de una especie o de un individuo a su entorno. [...] A veces se habla de «selección positiva» cuando un cierto rasgo aumenta el éxito reproductivo y, por ende, será seleccionado favorablemente por la evolución, y de «selección negativa» cuando este rasgo perjudica el éxito reproductivo, por lo que será tendencialmente eliminado con el tiempo.»



CRÍTICA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / easpas@planeta.es