

1
PRESENTACIÓN
Más ancho que el cielo

*La humanidad ha encontrado su camino,
pero no sabe hacia dónde va.*

Óscar Wilde

Vivimos a través de la mente. Es una forma de existir asombrosa, variada e incierta, que los seres humanos hemos ido desarrollando en nuestro devenir. No sabemos hacia donde nos lleva. Es verdad que, con demasiada frecuencia, ha conducido a la barbarie, pero también es cierto que a través de nuestras facultades mentales podemos escapar del fanatismo, la necedad y la cobardía: enemigos de la mente y de toda humanidad.

Cerebro y mente se tienden a utilizar como sinónimos. Sin embargo, son muy diferentes. El cerebro es una red de neuronas y otras células, de conexiones sinápticas y de sustancias bioquímicas extraordinariamente compleja. Aun no es bien conocida a pesar de los innumerables avances de las últimas décadas y de la aplicación a la investigación neurobiológica de tecnologías de exploración que rozan la ciencia ficción.

La mente es un flujo de experiencias subjetivas conscientes como dolor, placer, ira y amor. Otras muchas son subjetivas igualmente pero no somos conscientes de ellas. Los biólogos suponen que el cerebro, un órgano neurobiológico, produce de alguna manera la mente. La conciben como un emergente del operar armónico, químico y eléctrico, de las miles de millones de neuronas que contiene. Ese funcionamiento controla todo nuestro ser corporal incluido el propio cerebro y genera todas nuestras experiencias. Se pregunta Yuval Noah Harari: “¿cómo es que cuando miles de millones de neuronas disparan señales

eléctricas en un determinado patrón, yo siento dolor, y cuando las disparan siguiendo una pauta diferente, siento amor?” Aun no disponemos de una buena respuesta. Como emergente que es, se parece más a un concepto de orden poético que material. No se pueden poner en un microscopio las experiencias subjetivas que son provocadas por cambios en el cerebro. Somos seres cerebrales, mentales, corporeizados y poéticos.

La mente es capaz de cambiarse a sí misma, de expandirse, crecer, compartir y experimentar. E incluso apoyarse en artefactos artificiales exteriores al propio órgano que la produce. Al hablar de la mente lo hacemos de aquella de la que somos conscientes y también de la que intuimos que podemos tener o llegar a tener.

Exponemos en este ensayo las características de la mente y los fenómenos que engloba. Nos interesa el cuerpo, la sensualidad, la memoria, el pensamiento, la consciencia, los sentimientos, la acción: la existencia humana. Describimos lo que sabemos con cierta precisión y lo que aun queda en el terreno de la duda y la especulación. También trata de los errores y problemas que tanto el cerebro como sus emergentes desarrollan y que son causa de numerosos problemas e infelicidad. Al leer este libro seguramente se tendrá la sensación de estar captando una idea que, al mismo tiempo, se escapa. No es un problema del lector y creemos que tampoco del texto. Es un problema del tema que nos ocupa. Pero esta ambigüedad que, a veces, puede ser generadora de ansiedad es, al mismo tiempo, interesante y estimulante. La ansiedad y la duda se convierten en motor de pensamiento, de creación de mente. La incertidumbre y la impredecibilidad son, y serán, una de las características más importantes con las que nos vamos a encontrar y que hemos de aprender a manejar en nuestro desarrollo como seres humanos.

Pretendemos analizar la mente como fenómeno global y, paralelamente, las diversas dimensiones que contiene, precisando lo más que podamos conceptos necesariamente ambiguos. Es lo que hemos realizado, por ejemplo, con las ideas de inteligencia, pensamiento y consciencia que en la actualidad forman un magma que puede dificultar tanto la investigación como la do-

cencia, la crianza o el sentido común. Hemos recurrido a nociones de neurofisiología y neuroanatomía para comprender los fenómenos mentales. Hemos tratado de ser rigurosos y de elaborar un texto comprensible para aquellas personas que se acerquen con interés a estos complejos temas.

Hoy parece evidente que el funcionamiento de la mente hace que se cree mente, es decir, se desarrolla a medida que opera. Se crea a sí misma y por lo tanto existe una para cada ser humano. Hemos de acostumbrarnos a este constante bucle retroactivo que para muchos biólogos es la esencia misma de la consciencia. Saber que sabemos, sentir que sentimos, hablar de lo que hablamos. Describimos no sólo la mente que tenemos, sino la que podemos alcanzar.

En un principio pudiera parecer una abstracción poética sin mucha viabilidad científica. No lo creemos. Es la vida misma, metafórica y también un objeto de investigación científica que podemos aprender a utilizar cada vez mejor. La cultura y la educación son relevantes a este respecto. Conviene tener en cuenta que las descripciones de los fenómenos mentales suponen una distinción arbitraria, aunque útil. Se piensa y se siente con todo el cerebro. Y toda la mente es pensante y sintiente. En esto Sigmund Freud tenía razón, funciona en su mayor parte de forma inconsciente. Esta esencial ceguera es un problema y una ventaja. Ser conscientes de todo sería inmanejable.

No concebimos la mente como una esponja, un ordenador, un algoritmo, un milagro, un mecano, o una navaja multiusos. Estas denominaciones son poco útiles para una comprensión apropiada. Es un sistema que, basado en la materialidad de un complejo cerebro, emerge de la integración de muchos fenómenos biológicos, personales y sociales, que se autogeneran a través de la experiencia individual y colectiva de cada ser humano.

¿Es este un libro de autoayuda? Sí y no. Todos lo son si su lectura es aprovechada para crear un mundo e intervenir en él. Con frecuencia, los que se diseñan y se autotitulan de “autoayuda” no suelen serlo. Contienen una serie de banalidades, ideas sacadas del acervo del sentido común y algunas extravagancias de orden

metafísico y espiritualista. No puede existir la autoayuda porque, como defendemos en este texto, las personas, la mente, no pueden instruirse ni determinarse desde el exterior. Cada persona reacciona y se transforma de acuerdo a su mundo interno, su personalidad, sus posibilidades, su experiencia y su dotación genética. Desde fuera sólo podemos convencer, atraer, seducir.

No corren buenos tiempos para el optimismo ni para el pensamiento. Consideramos que tenemos una mente potente y poderosa que nos permite acceder a mundos maravillosos. Y terribles también. No ignoramos el dolor, el sufrimiento y la opresión en la que viven tantas personas. No somos ingenuos, pero el desarrollo personal, la bondad, la consciencia, la ética, el placer, las cumbres de nuestra evolución mental, son importantes y posibles para la tarea de vivir y transformar el mundo. Un ser humano no es solo un individuo, es también una comunidad, unas relaciones, unos compromisos. El uno es siempre un nosotros. Esto no es la banal afirmación de pensamiento positivo. Se trata de la clave de la humanización y de la evolución. Lo iremos viendo a lo largo de los próximos capítulos. Es un texto optimista que está a favor del proyecto lógico, ético y estético de expandir la mente que podemos tener. Para Freud la vida era una lucha entre la pulsión de vida y la pulsión de muerte. Sin aceptar estos conceptos deterministas y generales, sí mantenemos que se la puede orientar hacia la vida o hacia la muerte. Se puede vivir pensando y creando amor, fraternidad, confianza, belleza, justicia. Y lo contrario, se puede desarrollar una mente mortífera que elija resignación, renuncia, desconfianza, rentabilidad, pasividad y opresión. De todo ello tenemos abundantes ejemplos. Una mente dedicada a la buena vida en común es el producto de una decisión, una apuesta, un esfuerzo personal. No viene dada.

No somos una entidad autista y autosuficiente. Vivimos en sociedad, en relación con el entorno que nos afecta y al que hemos de adaptar nuestros pensamientos y comportamientos. La hipótesis más aceptada señala al sedentarismo como un punto fundamental en la evolución de los seres humanos. A lo largo del tiempo la organización social se fue convirtiendo en más compleja y surgieron nuevas conductas sociales. Se crearon algunas de las