José Lores

De izquierda a derecha, José Luis Fernández Sastre, Emiliano Bruner y Maribel del Pozo, ayer, en el salón de actos del MARCO.

El paleoneurobiólogo presentó 'La maldición del hombre mono. Las raíces evolutivas del sufrimiento humano', donde construye un puente entre evolución, biología y filosofía

Emiliano Bruner: «Los humanos somos monos inteligentes y tristes»

ANA RODRÍGUEZ
Vigo

«Los seres humanos somos monos inteligentes y tristes». Con esta «síntesis cínica» el paleontólogo italiano afincado en España Emiliano Bruner se refirió al origen del sufrimiento humano, tema del que se ocupa en su último libro, 'La maldición del hombre mono' (editorial Crítica), donde reflexiona sobre la salud mental construyendo un puente inédito entre evolución, biología y filosofía, abogando por la meditación como herramienta hacia el bienestar psicológico.

En un acto presentado por Maribel del Pozo, vicerrectora de Internacionalización de la Universidad de Vigo, Bruner mantuvo una charla con el psiquiatra y psicoterapeuta José Luis Fernández Sastre sobre diferentes aspectos de su ensayo. Explicó que tras 25 años estudiando los lóbulos parietales del cerebro, que se ocupan de la atención y la percepción del cuerpo, se interesó por el aspecto cognitivo, primero a nivel físico y después mezclando psicología, hasta que utilizó su propio cuerpo como cobaya y «a los seis años descubrí que estaba reiventando la meditación y el mindfulness», comentó. La necesidad de estructurar y poner en orden lo experimentado le llevó a escribir el libro.

«Nuestros amos son la selección natural, a la que no le interesa nuestro bienestar, la evolución y el grupo»

«A la evolución solo le interesa tu reproducción, no tu bienestar», afirmó antes de explicar que la inteligencia nos ha permitido resolver problema y prosperar como especie, pero también ha traído un coste: ansiedad, insatisfacción, miedo, deseo constante y malestar. Planteó dos hipótesis: que ese sufrimiento sea un efecto secundario de tener una mente muy poderosa, o que incluso haya sido favorecido por la selección natural porque empuja a buscar más recursos, más logros y, en último término, más éxito reproductivo.

Achacó a la inteligencia nuestro «suporpoder» de proyectar pasado y futuro con muchos detalles que hacen en lugar de vivir la vida como ser consciente la vivamos como una película en la que los tres grandes amos son la selección natural, la evolución y el grupo social - «somos esclavos de las expectativas del grupo», expresó-.

El protagonista de esa película sería el ego, al que definió como un personajillo que construimos por orden de los tres amos y tapa al yo, que es la unidad consciente del flujo mental, que no depende solo del cerebro, sino también del cuerpo y del entorno (la mente extendida).

Frente a esa realidad, un factor clave es la atención, a la que se refirió como factor limitante e indispensable para que la combinación de habilidades se integren en lo que consideramos inteligencia, una vez hayan pasado por un cuello de botella que es la propia atención.

Y para entrenar la atención, sostenerla en el tiempo y el espacio y salvaguardaría de distracciones externas e internas, Bruner aboga por la meditación. «La ciencia necesita de la filosofía, como ya dijo el neurocientífico chileno que trabajó en Francia Javier Varela», quien descubrió en el budismo una filosofía empírica mental que en los últimos 50 años ha generado una cantidad brutal de literatura científica sobre la interacción entre meditación y ciencia cognitiva.

Habló Brune de una meditación como solución individual al malestar -adelantó que la especie humana está condenada, como el resto de especies - como una gimnasia diaria que permita encender y apagar lo que él llama «radio sapiens», la red neuronal que está activa cuando no ocupamos la mente en nada concreto y que es como un runrún que nos hace proyectar y preocuparnos por cosas que ya han pasado o sucesos que podrían llegar a pasar. ■

Entrenar la atención para ser más libres

Investigador en el Museo Nacional de Ciencias Naturales del CSIC e investigador afiliado del Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas de Madrid, Emiliano Bruner considera que entrenar la atención debería ser fundamental tanto para el aprendizaje como para el bienestar psicológico. «Sabemos desde finales del siglo XIX por William James, el padre de la psicología, que si no entrenamos la atención no vamos a tener un aprendizaje armónico. A día de hoy no lo hemos introducido en el sistema escolar», reflexionó.

«Con la atención empiezas a observar lo que pasa, empiezas a descubrir intuitivamente que hay reglas y hay automatismos que te perjudican, empiezas a desarrollar una sensibilidad para poder observar de forma desapegada y poder empezar poco a poco a ser un pedazo más libre de tu propia vida», comentó.

«La falta de atención es la base de la manipulación individual y colectiva», añadió. Consideró que los grandes sistemas humanos, el político, el religioso y el económico, adquieren mayor poder de manera proporcional al grado de manipulación de la multitud. ■

PATROCINAN Deputación Pontevedra CONCELLO DE VIGO

COLABORA MARCO MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEA DE VIGO