



DANIEL J. SIEGEL

AUTOR DEL BESTSELLER INTERNACIONAL
«EL CEREBRO DEL NIÑO»

VIAJE AL CENTRO DE LA MENTE

LO QUE SIGNIFICA SER HUMANO

«Daniel Siegel amplía nuestro mundo con esta exploración
de la mente tan impactante y reveladora.»

DANIEL GOLEMAN

PAIDÓS

DANIEL J. SIEGEL

VIAJE AL CENTRO DE LA MENTE

Traducción de Genís Sánchez Barberán

Nota importante: Este libro quiere ser un medio de divulgación sobre salud y bienestar; no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.

Título original: *Mind*, de Daniel J. Siegel
Publicado originalmente en inglés por W. W. Norton & Company, Inc.

Traducción de Genís Sánchez Barberán

1.ª edición, enero de 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Todas las imágenes sin creditar pertenecen a Daniel J. Siegel, © Mind Your Brain, Inc.

© Mind Your Brain, Inc., 2017
© W. W. Norton & Company, Inc., 2017
© de la traducción, Genís Sánchez Barberán, 2017
© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2017
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3287-6
Fotocomposición: Anglofort, S.A.
Depósito legal: B. 23.646-2016
Impresión y encuadernación en Black Print C.P.I.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

<i>Agradecimientos</i>	9
1. Bienvenido	13
2. ¿Qué es la mente?	39
3. ¿Cómo funciona la mente en la salud y en la enfermedad? ..	77
4. ¿Es real la realidad subjetiva de la mente?	117
5. ¿Quiénes somos?	141
6. ¿Dónde está la mente?	163
7. Un porqué de la mente	207
8. El cuándo de la mente	233
9. ¿Un continuo que conecta conciencia, cognición y comunidad?	279
10. La humanidad: ¿podemos ser las dos cosas?	327
<i>Bibliografía</i>	361

CAPÍTULO 1

Bienvenido

Hola.

Una simple comunicación que ofrezco al lector.

Pero ¿qué es lo que sabe que le he saludado con un «hola»?

¿Y cómo lo sabe?

¿Y qué significa realmente saber?

En este libro exploraremos la naturaleza del quién, el cómo, el qué, el porqué, el dónde y el cuándo de la mente, de la mente del lector, de su yo, de la experiencia que el lector tiene de saber que le estoy dando la bienvenida con un «hola».

Hay quien usa la palabra «mente» para designar el intelecto y la lógica, el pensamiento y el razonamiento, y contrapone la mente al corazón o la emoción, pero no es ese el uso que hago yo de esta palabra ni en esta ni en otras obras. Entiendo por «mente» todo lo relacionado con la experiencia sentida subjetivamente de estar vivos, desde los sentimientos a los pensamientos, desde las ideas intelectuales a las inmersiones sensoriales interiores antes de las palabras y por debajo de ellas, hasta las conexiones que sentimos con otras personas y con nuestro planeta. Y la palabra «mente» también se refiere a nuestra conciencia, a la experiencia que tenemos de ser conscientes de esta sensación sentida de la vida, a la experiencia de conocer dentro de la conciencia.

La mente es la esencia de nuestra naturaleza fundamental, la sensación más profunda de estar vivos aquí, ahora mismo, en este momento.

Pero más allá de la conciencia y de conocer dentro de la conciencia la sensación sentida subjetivamente de estar vivos, la mente también puede suponer un proceso más amplio que nos conecta con los demás y con el mundo. Pese a que este proceso es una faceta de la mente que pue-

de ser difícil de medir, es un aspecto crucial de nuestra vida que examinaremos a fondo en el viaje que vamos a emprender.

Aunque quizá no podamos cuantificar en términos numéricos estas facetas de la mente en el núcleo de la experiencia de estar aquí, en esta vida, el fenómeno subjetivo de vivir que sentimos interiormente y las maneras en que podemos sentir nuestras conexiones con los demás y con el mundo son fenómenos subjetivos reales. Estas facetas inmensurables de la realidad de la vida tienen muchos nombres. Algunos las llaman esencia; otros, núcleo, alma, espíritu o naturaleza verdadera.

Yo, simplemente, las llamo «mente».

¿Es la palabra «mente» solo un sinónimo de la subjetividad, de la sensación de las emociones y los pensamientos, de los recuerdos y los sueños, de nuestra conciencia interior y de nuestra interconexión? Si la mente también incluye la manera de ser conscientes de esta sensación interior de vivir momento a momento, la mente también supondría la experiencia llamada «conciencia», nuestra manera de ser conscientes, de saber qué son estos aspectos de la vida subjetiva cuando se despliegan. Así pues, el término «mente» incluye, como mínimo, la conciencia y la manera en que somos conscientes de nuestra experiencia sentida, de nuestra vida subjetiva.

Pero por debajo de la conciencia ocurre algo que también solemos llamar mente. Son procesos mentales no conscientes como pensamientos, recuerdos, emociones, creencias, esperanzas, sueños, anhelos, actitudes e intenciones. A veces somos conscientes de ellos y en otras ocasiones no. Y aunque a veces —o incluso puede que la mayoría de las veces— no lo seamos, estas actividades mentales que se dan sin conciencia son reales e influyen en nuestra conducta. Podemos considerar que estas actividades forman parte del pensamiento y del razonamiento como procesos que permiten que la información fluya y se transforme. Y, sin conciencia, puede que estos flujos de información no susciten sensaciones subjetivas porque no forman parte de la experiencia consciente. Por lo tanto, más allá de la conciencia de la experiencia subjetiva, el término «mente» también incluye el procesamiento de información que no depende de la conciencia.

Pero ¿qué significa realmente la mente como procesadora de información? ¿Qué es la información? Si la información determina cómo tomamos decisiones e iniciamos conductas, ¿cómo nos permite la mente, consciente o no, elegir de forma voluntaria lo que hacemos? ¿Tenemos libre albedrío? Si el término «mente» incluye aspectos de subjetividad, conciencia y procesamiento de información, incluyendo la resolución de

problemas y el control de la conducta, ¿qué constituye la esencia de la mente? ¿Y qué es esta esencia de la mente que forma parte de la gama de procesos mentales que va de la sensación sentida al control ejecutivo?

A partir de estas descripciones habituales de la mente que implican conciencia, experiencia subjetiva y procesamiento de información, y que se manifiestan de maneras con las que podemos estar familiarizados como la memoria y la percepción, el pensamiento y la emoción, el razonamiento y la creencia, la toma de decisiones y la conducta, ¿qué es lo que une todas estas actividades mentales tan conocidas? Si la mente es la fuente de todo, desde los sentimientos y las sensaciones hasta el pensamiento y el inicio de la acción, ¿por qué se subsume todo bajo la palabra «mente»? ¿Qué podemos decir que es la mente?

La mente como una palabra y la mente como una entidad o un proceso se pueden equiparar a la idea de sustantivo y verbo. Como sustantivo, la palabra mente da la sensación de ser un objeto, algo estable, algo que podríamos agarrar con las manos, algo que podemos poseer. Tenemos una mente y es nuestra. Pero ¿de qué está hecha en realidad la mente considerada como sustantivo? Por otro lado, la mente como verbo es un proceso dinámico que surge continuamente. La mente está llena de actividad y se despliega en un cambio incesante. Y si la mente que parece un verbo es realmente un proceso, ¿qué es esta «entidad dinámica», esta actividad de la vida mental? ¿Qué es en realidad la mente, ya sea verbo o sustantivo?

A veces, la mente se describe como un «procesador de información» (Gazzaniga, 2004). En general, esto indica que tenemos representaciones de ideas o de cosas y que luego las transformamos, que recordamos sucesos codificando, almacenando y recuperando recuerdos, y que pasamos de la percepción al razonamiento y a la realización de conductas. Estas formas de actividad mental forman parte del procesamiento de información de la mente. Lo que me ha intrigado personalmente como científico, educador y médico que ya lleva más de treinta y cinco años trabajando con la mente, es que si bien estas descripciones de la mente son muy habituales, en una gran variedad de campos que se ocupan de la mente, desde la práctica clínica y la educación hasta la investigación científica y la filosofía, no se encuentra una definición de lo que realmente es la mente, una idea clara de la esencia de la mente más allá de algunas listas de sus funciones.

Como profesional de la salud mental (psiquiatra y psicoterapeuta), también me he preguntado hasta qué punto esta falta de al menos una definición de trabajo de lo que podría ser la mente puede estar limitando nuestra eficacia como profesionales. Una definición «de trabajo» signifi-

ca que podríamos trabajar con ella y modificarla cuando hiciera falta para que encajara con los datos y con la experiencia personal. Una «definición» implica que podríamos establecer claramente qué significa la esencia de la mente. Oímos muchas veces la palabra «mente», pero rara vez nos damos cuenta de que carece de una definición clara. Sin ni siquiera una definición de trabajo de la mente en los ámbitos de la ciencia, la educación y el ejercicio profesional, y sin que tampoco la haya en nuestra vida personal y familiar, parece, al menos en mi opinión, que falta algo en nuestra comprensión de la mente y en nuestras conversaciones sobre ella.

Si solo tenemos descripciones y ni siquiera hay intentos de plantear una definición de trabajo de lo que es la mente, ¿podemos definir qué es una mente sana?

Si nos quedamos en el plano descriptivo, veamos a dónde nos lleva la mente hecha de pensamientos, sentimientos y recuerdos, de conciencia y de experiencia subjetiva. Por ejemplo, si reflexionamos un instante sobre los pensamientos, ¿de qué están hechos en realidad? ¿Qué es un pensamiento? El lector podría decir: «Mira, Dan, sé que estoy pensando cuando siento palabras en la cabeza». Y yo entonces le preguntaría, ¿qué significan «sé» y «sentir palabras»? Si son procesos, un aspecto dinámico y con una cualidad verbal del procesamiento de información, ¿qué se está procesando? El lector podría decir: «Bueno, sabemos que solo es actividad cerebral». Y puede que se sorprenda al ver que, de ser cierta esa noción basada en el cerebro, nadie sabe cómo surge de las neuronas cerebrales la sensación subjetiva de pensar. Procesos tan familiares y básicos como los pensamientos o el pensar siguen sin entenderse con claridad.

Cuando consideramos la mente como un proceso de carácter verbal que se despliega, que surge y que no es, o al menos no solo es, una entidad de carácter sustantivo, estática y fija, quizá nos acercamos más a entender qué pueden ser los pensamientos y, de hecho, qué podría ser la mente misma. Esto es lo que queremos decir al describir la mente como un procesador de información, como un proceso verbal. Pero en los dos casos, en el de la mente como sustantivo que denota el procesador y en el de la mente como verbo que denota el procesamiento, seguimos sin saber qué supone esta transformación de información. Si pudiéramos ofrecer una definición de la mente más allá de estos elementos descriptivos tan habituales, aunque importantes y precisos, quizás estaríamos en una posición mejor para aclarar no solo qué es la mente, sino también qué podría ser el bienestar mental.

Estas han sido las preguntas que han ocupado mi mente durante los

últimos cuarenta años. Son preguntas que he sentido, que han llenado mi conciencia, que han influido en mi procesamiento de información no consciente en sueños y dibujos, y que incluso han influido en mi relación con los demás. Mis amigos y mi familia, mis profesores y mis alumnos, mis colegas y mis pacientes, todos conocen de primera mano mi obsesión con estas preguntas básicas sobre la mente y la salud mental. Y ahora también la conoce el lector. Sin embargo, y como ha pasado con ellos, quizás el lector acabe viendo que intentar responder a estas preguntas, además de ser un proceso fascinante en sí mismo, también da lugar a unas perspectivas que nos pueden ofrecer maneras nuevas de vivir bien y de crear una mente más fuerte y resiliente.

Este libro plantea un viaje cuyo objetivo es definir la mente más allá de sus descripciones habituales. Si alcanzamos este objetivo, estaremos en una posición mejor para entender cuál es la base científica que nos ha de permitir desarrollar una mente sana de forma más eficaz.

LA CURIOSIDAD DE LA MENTE POR ELLA MISMA

El interés por la mente ha acompañado al ser humano desde el principio de la historia documentada del pensamiento. Si el lector también siente curiosidad por lo que podría ser la mente, no está solo. Durante miles de años, filósofos, figuras religiosas, poetas y escritores han ofrecido descripciones de la vida mental. La mente parece tener mucha curiosidad por ella misma. Quizá sea esta la razón de que hayamos nombrado a nuestra especie *Homo sapiens sapiens*: somos los que sabemos, y sabemos que sabemos.

Pero ¿qué sabemos? ¿Y cómo lo sabemos? Podemos explorar nuestra vida mental subjetiva por medio de la reflexión y la contemplación, y podemos diseñar estudios científicos para investigar la naturaleza de la mente. Pero ¿qué podemos saber de la mente por medio de la mente?

En los últimos siglos, y hasta hoy, el estudio empírico de la naturaleza de la realidad, la actividad mental llamada ciencia, ha intentado estudiar de una manera sistemática las características de la mente (Mesquita, Barrett y Smith, 2010; Erneling y Johnson, 2005), pero, como veremos, ni siquiera las diversas disciplinas científicas interesadas en la naturaleza de la mente han establecido una definición común de lo que es la mente. Hay muchas descripciones de actividades mentales como la emoción, la memoria o la percepción, pero no hay definiciones. «Qué raro», podrá pensar el lector, pero es así. Hasta puede que se pregunte por qué se usa

el término «mente» si no está definido. La palabra «mente» es una especie de comodín académico para denotar algo desconocido, un término de referencia que carece de definición. Y hay quien dice que la mente «ni siquiera se debería definir», como me han dicho personalmente varios filósofos y psicólogos, porque usar palabras para definirla «limitaría nuestra comprensión». En resumen, es sorprendente que en el mundo académico la mente sea objeto de estudios y debates muy detallados, pero no esté definida.

En ámbitos prácticos que se centran en contribuir al desarrollo de la mente, como la educación y la salud mental, la mente rara vez se define. En los talleres que he impartido en los últimos quince años he preguntado una y otra vez a educadores y profesionales de la salud mental si alguna vez se les ha ofrecido una definición de la mente. La uniformidad de las respuestas es sorprendente. De los más de 100.000 psicoterapeutas de todo el mundo y de todas las tendencias, solo del 2 al 5 % han recibido aunque sea una charla que definiera la mente. Es decir, no solo hay más del 95 % de profesionales de la salud mental que no tienen una definición de lo «mental», sino que también carecen de una definición de «salud» mental. Y de los más de 19.000 educadores a los que he preguntado, desde profesores de guardería hasta profesores de secundaria, solo han recibido una definición de la mente un porcentaje similar.

Entonces, ¿por qué intentar definir algo que parece ser tan escurridizo en tantos campos? ¿Por qué intentar verbalizar algo que simplemente puede estar más allá de las palabras, más allá de una definición? ¿Por qué no quedarnos con un término «comodín» para lo desconocido y aceptar el misterio? ¿Por qué limitar nuestra comprensión mediante palabras?

He aquí mi propuesta sobre por qué puede ser importante intentar definir la mente.

Si pudiéramos ofrecer una respuesta concreta a la pregunta de qué es la esencia de la mente, ofrecer una definición de esta que no se limite a describir características como la conciencia, el pensamiento o la emoción, podríamos contribuir de una manera más productiva al desarrollo de una mente sana en nuestra vida personal y de una buena salud mental en familias, escuelas, lugares de trabajo y en la sociedad en general. Si pudiéramos dar con una definición de trabajo de la mente que fuera útil, podríamos dilucidar los elementos básicos de una mente sana y mejorar la actividad humana no solo en nuestra vida personal, sino también en las relaciones con los demás y en la manera de vivir en este planeta que compartimos con el resto de seres vivos.

También otros animales tienen mentes que sienten y procesan información en forma de percepción y de memoria, pero la mente humana ha llegado a moldear el planeta hasta tal punto que hay quien llama a esta era la «era humana» (Ackerman, 2014). Definir la mente en esta nueva era nos permitiría encontrar una manera más constructiva y colaborativa de convivir con los demás y con todos los seres vivos en este planeta tanpreciado y tan frágil.

Así pues, definir la mente podría ser muy importante para un amplio abanico de ámbitos que van de lo personal a lo planetario.

La mente es el origen de nuestra capacidad de elegir y de cambiar. Si queremos cambiar el curso del estado global del planeta deberemos transformar la mente humana. En un plano más personal, si el funcionamiento de nuestro cerebro obedece a experiencias o a genes, saber qué es la mente nos permitiría modificar el cerebro con más eficacia: muchos estudios actuales revelan que la mente puede modificar el cerebro en un sentido positivo. Lo repito: la mente puede transformar el cerebro. En consecuencia, la mente puede influir en nuestra fisiología básica y en nuestra ecología más extensa. ¿Cómo puede hacer la mente algo así? La respuesta a esta pregunta es lo que exploraremos en este libro.

Encontrar una definición precisa de la mente es más que un simple ejercicio académico; definir la mente puede facultarnos para que nuestra vida individual y colectiva sea más sana y contribuir así al bienestar del mundo. Para abordar estas cuestiones tan acuciantes, este libro, *Viaje al centro de la mente*, intentará plantearse esta pregunta sencilla y profunda al mismo tiempo: ¿qué es la mente?

UNA IDEA HABITUAL: LA MENTE ES ACTIVIDAD CEREBRAL

Un punto de vista expresado por muchos científicos contemporáneos de una gran variedad de disciplinas académicas como la biología, la psicología o la medicina, es que la mente solo es el resultado de la actividad de las neuronas del cerebro. Esta opinión tan habitual, que no es nueva y se remonta a miles de años atrás, se expresa así: «La mente es actividad cerebral».

Si tantos académicos e intelectuales respetados y reflexivos mantienen esta idea con tanta convicción, lo natural sería pensar que quizás esta sea la pura y simple verdad. Si fuera así, la experiencia mental interna y subjetiva que mi «hola» ha suscitado en el lector no sería más que una activación neural del cerebro. Cómo puede ocurrir esto —pasar de

una activación neural a la experiencia subjetiva de conocer— no hay nadie en este planeta que lo sepa. Lo que se supone en el debate académico es que algún día entenderemos cómo se convierte la materia en mente, pero ahora mismo no lo sabemos.

Como aprendí en la Facultad de Medicina y en mi formación como investigador, en la ciencia y en la medicina hay muchas cosas que señalan el papel fundamental del cerebro en la formación de la experiencia de los pensamientos, los sentimientos y los recuerdos, los llamados contenidos —o actividades— de la mente. Muchos científicos consideran que el estado de ser conscientes, la experiencia misma de la conciencia, es un subproducto del procesamiento neural. Si *mente = actividad cerebral* resulta ser la ecuación simple y completa para el origen de la mente, la búsqueda científica de la base neural de la mente —de cómo da lugar el cerebro a los sentimientos, a los pensamientos y a los llamados «correlatos neurales de la conciencia»— podrá ser larga y difícil, pero estará bien encaminada.

William James, un médico al que muchos consideran el padre de la psicología moderna, en su libro de texto *Principios de psicología* publicado en 1890, escribía: «El hecho de que el cerebro sea la condición corporal inmediata de las operaciones mentales goza hoy en día de una aceptación tan universal que no hace falta dedicar más tiempo a ilustrarla y bastará con postularla. El resto del libro será más o menos una prueba de que este postulado es correcto». Sin duda, James consideraba que el cerebro es fundamental para entender la mente.

James también dijo que la introspección era una fuente de información sobre la mente «difícil y falible». Esta opinión, junto con la dificultad que afrontaban los investigadores para cuantificar la experiencia mental subjetiva, un importante proceso de medición que llevan a cabo muchos científicos para aplicar análisis estadísticos cruciales, hizo que estudiar procesos neurales y conductas externas visibles fuera más atractivo y útil cuando los campos de la psicología y la psiquiatría empezaron a evolucionar.

Pero esta masa gelatinosa que hay dentro de la cabeza, el cerebro, ¿realmente es la única causa de la mente? ¿Qué ocurre con el conjunto del cuerpo? Según James, «las experiencias corporales, y especialmente las experiencias cerebrales, deben tener lugar en las condiciones de la vida mental que la psicología debe tener en cuenta». James, junto con fisiólogos de su época, sabía que el cerebro vive en un cuerpo. Para hacer hincapié en ello a veces uso la expresión «cerebro corpóreo», que, como me recuerda mi hija adolescente, es más bien ridícula. «¿Por qué?», le

pregunto. Y me responde: «Papá, ¿alguna vez has visto un cerebro que no viva en un cuerpo?». (Mi hija tiene el don de hacerme pensar en cosas en las que no pensaría de no ser por ella.) Aunque es evidente que tiene razón, últimamente solemos olvidar que el cerebro que hay en la cabeza no solo forma parte del sistema nervioso, sino también de todo un sistema corporal. Según James, «los estados mentales también ocasionan cambios en el calibre (sic) de los vasos sanguíneos, alteraciones en los latidos del corazón, o procesos aún más sutiles en glándulas y vísceras. Si se tiene en cuenta todo esto, además de otros actos que se dan en algún momento remoto porque antes hubo un estado mental, podemos establecer con certeza la ley general de que nunca se produce ninguna modificación mental que no esté acompañada de un cambio corporal o no vaya seguida de uno».

Luego James sabía que la mente no estaba solo «dentro del cráneo», sino que era plenamente corpórea. No obstante, destacaba que los estados corporales estaban asociados a la mente o incluso que seguían a estados mentales, pero no que causaran o crearan actividades mentales. Ya hace mucho tiempo que el cerebro se considera la base de la vida mental. En los círculos académicos la mente es sinónima de «actividad cerebral», de cosas que suceden en la cabeza y no en todo el cuerpo. En un ejemplo ilustrativo muy frecuente de lo que acabamos de comentar, un texto moderno de psicología ofrece en su glosario esta definición de la mente: «El cerebro y sus actividades, incluyendo pensamientos, emociones y conductas» (Cacioppo y Freberg, 2013).

Esta idea de que la mente surge del cerebro tiene por lo menos dos mil quinientos años de antigüedad. Como dice el neurocientífico Michael Graziano: «La primera explicación científica conocida que relaciona la conciencia con el cerebro se remonta a Hipócrates, en el siglo V a.C. [...] [Hipócrates] se dio cuenta de que la mente es algo creado por el cerebro y que muere a medida que muere el cerebro». Posteriormente, Graziano ofrece esta cita de la obra de Hipócrates *Sobre la enfermedad sagrada*: «“Los hombres deberían saber que del cerebro, y solo del cerebro, surgen los placeres, las alegrías, las risas y las chanzas, así como las penas, los dolores, los pesares y las lágrimas” [...]. No se puede exagerar la importancia de la idea de Hipócrates de que el cerebro es la causa de la mente» (Graziano, 2014).

Centrarse en el cerebro como causa u origen de la mente ha sido muy importante para entender problemas relacionados con la salud mental. Por ejemplo, considerar que la esquizofrenia, el trastorno bipolar u otros trastornos mentales graves como el autismo se deben a un funciona-

miento atípico innato que surge de un cerebro con diferencias estructurales en vez de deberse a algo causado por lo que hayan hecho los padres o a alguna flaqueza en el carácter de la persona, ha sido un cambio fundamental en el campo de la salud mental para buscar medios más eficaces de ayudar a personas y familias con problemas.

Centrarnos en el cerebro nos ha permitido reducir la vergüenza y la culpa de estas personas y sus familias, una realidad triste y por desgracia demasiado habitual en el trato con profesionales hasta no hace muchos años. También ha permitido ayudar a muchas personas mediante fármacos, moléculas que se cree que actúan en el plano de la actividad cerebral. Y digo «se cree» porque se ha descubierto que, en algunos casos, la creencia mental de una persona puede ser un factor igualmente eficaz en lo que se conoce como efecto placebo: las creencias de un porcentaje de personas con determinadas afecciones han dado lugar a mejoras mensurables en su conducta externa y en el funcionamiento de su cerebro. Y cuando recordamos que la mente a veces puede modificar el cerebro, es de suponer que, para algunas personas, adiestrar la mente podría ser útil aunque hubiera diferencias cerebrales.

Esta idea «cerebrocéntrica» de la mente también recibe apoyo de estudios de personas con lesiones en áreas cerebrales concretas. La neurología ha sabido durante siglos que las lesiones en unas áreas concretas dan lugar a cambios previsibles en procesos mentales como el pensamiento, la emoción, el recuerdo, el lenguaje o la conducta. En el último siglo, considerar que la mente está relacionada con el cerebro ha sido muy útil para muchas personas y hasta ha salvado vidas. Centrarse en el cerebro y en su impacto en la mente ha sido un factor importante en el progreso de nuestro conocimiento y nuestras intervenciones.

Pero desde un punto de vista lógico o científico estos resultados no suponen que la mente solo sea creada por el cerebro. Hasta puede que, en realidad, cerebro y mente no sean lo mismo. Puede que se influyan mutuamente, como la ciencia está empezando a revelar desde un punto de vista cuantitativo en estudios, por ejemplo, del impacto del adiestramiento mental en la función y la estructura del cerebro (Davidson y Begley, 2012). En otras palabras, el hecho de que el cerebro incida en la mente no significa que la mente no pueda incidir en el cerebro. Para entender lo que acabamos de afirmar resulta muy útil distanciarse un poco de la idea predominante de que «la mente es actividad cerebral» y abrirnos a una visión más amplia.

Aunque entender el cerebro es importante para entender la mente, ¿por qué lo que pueda crear, causar o constituir la mente se debe limitar

a lo que suceda en la cabeza? La perspectiva dominante según la cual *actividad cerebral = mente*, a la que el filósofo Andy Clark califica de modelo de la mente «limitado al cerebro» (Clark, 2011, p. xxv), también se podría calificar de modelo «craneal» o «limitado al cráneo», una idea que, si bien está muy extendida, no tiene en cuenta diversos elementos de la vida mental. Uno es que actividades mentales como las emociones, los pensamientos o los recuerdos están influidos directamente por el estado de todo el cuerpo, si es que no están creados por él. Por lo tanto, podemos considerar que la mente es corpórea y no solo craneal. Otra cuestión fundamental es que nuestras relaciones con los demás, el entorno social en el que vivimos, influye directamente en nuestra vida mental. Por lo tanto, también podemos decir que las relaciones crean la vida mental. Es decir, no solo influyen en ella, sino que también son una de sus causas; no solo la conforman, sino que también la originan. Así pues, la mente, además de corpórea, también puede considerarse relacional.

La profesora de lingüística Christina Erneling (Erneling y Johnson, 2005) ofrece esta perspectiva:

Aprender a pronunciar algo con sentido —es decir, adquirir la capacidad de comunicarnos semánticamente— no solo es adquirir la configuración específica de unos procesos cerebrales concretos. También supone que otras personas consideren que lo que decimos es un fragmento de comunicación lingüística. Si prometo de palabra algo a alguien, el estado de mi cerebro no tiene importancia. Lo importante es que mi promesa sea tenida por tal por la otra persona. Esto no solo depende de la conducta y los procesos cerebrales tanto míos como de la otra persona, sino también de una red social de significados y normas. Explicar fenómenos mentales típicamente humanos solo en función del cerebro es como intentar explicar el tenis como deporte de competición haciendo referencia a la física de las trayectorias balísticas [...]. Además de analizar las capacidades mentales en función de las actuaciones individuales, la estructura cerebral o la arquitectura computacional, también hay que tener en cuenta la red social que las hace posibles.

Así pues, como mínimo, podemos constatar que la cabeza, el cuerpo y el mundo relacional pueden ser algo más que factores contextuales que influyen en la mente, y que quizá son fundamentales para lo que es la mente. En otras palabras, la mente, sea lo que sea, se puede originar en todo el cuerpo y en las relaciones, y no tiene por qué estar limitada a lo que suceda en el cráneo. Entonces, ¿no sería científicamente sensato considerar la posibilidad de que la mente sea algo más que actividad ce-

rebral? ¿No podríamos incluir el cerebro como parte de algo más, como parte de un proceso más amplio del que surge la mente y que incluye el cuerpo como un todo y también nuestras relaciones? ¿Podría esta idea ser más completa que decir que la mente se limita a una actividad dentro del cráneo?

Aunque es indudable que la mente está relacionada de una manera fundamental con la actividad cerebral, puede que la vida mental no se limite a lo que sucede dentro del cráneo ni que este sea su único origen. ¿Podría ser la mente algo más que el simple resultado de la activación de unas neuronas en el cerebro? Y si así fuera, ¿qué sería este «algo más»?

NUESTRA IDENTIDAD Y EL ORIGEN INTERNO Y RELACIONAL DE LA MENTE

Si quienes somos —desde el punto de vista de nuestra identidad personal y de nuestra experiencia sentida de la vida— surge como un proceso mental, un producto mental, una función de la mente, entonces quien sea nuestra mente es quienes somos. En el viaje que vamos a emprender exploraremos todas las facetas de la mente: no solo el quién, sino también el qué, el dónde, el cuándo, el porqué y el cómo de nosotros, de nuestra mente, de la mente.

Nuestro punto de partida es este: la mente está conformada por la función y la estructura del cerebro y puede que incluso dependa por completo de él. Nada se opone a este punto de partida. Así pues, aceptaremos lo que afirman la mayoría de los investigadores de la mente/cerebro, pero luego propondremos ampliar la noción de la mente más allá del cráneo. El concepto de cerebro «craneal» solo es el principio de nuestro viaje de exploración y puede que no sea el punto final. Tal vez, al ir avanzando, optemos por abandonar este intento de lograr una noción más amplia y lleguemos a la conclusión de que «la mente solo es actividad cerebral», pero por ahora aceptemos la importancia del cerebro en la vida mental y abrámonos a la posibilidad de que la mente pueda ser algo más que lo que sucede en la cabeza. Lo que propongo es que consideremos que el cerebro es un componente importante de un relato más completo: un relato más amplio y complejo que vale la pena explorar. A medida que avancemos en esta exploración nos iremos sumergiendo progresivamente en este relato más completo. El objetivo de nuestro viaje es, en efecto, encontrar una definición más completa de la mente.

Algunos autores contemplan la mente como algo independiente del cerebro. Ya hace tiempo que filósofos, educadores y antropólogos des-

criben la mente como un proceso construido socialmente. En obras escritas antes de que la visión del cerebro fuera la que es hoy, estos autores de orientación social ya consideraban que nuestra identidad, desde la sensación interior de un «yo» hasta el lenguaje que usamos, está formada por un tejido de interacciones sociales que se manifiesta en las familias y las culturas en las que vivimos. El lenguaje, el pensamiento, los sentimientos y nuestra sensación de identidad se forman a partir de las interacciones que tenemos con los demás. Por ejemplo, para el psicólogo ruso Lev Vygotsky el pensamiento era la interiorización del diálogo mantenido con los demás (Vygotsky, 1986). Para el antropólogo Gregory Bateson, la mente era un proceso emergente de la sociedad (Bateson, 1972). Y mi profesor de narrativa, el psicólogo cognitivo Jerry Bruner, consideraba que los relatos surgen de las relaciones entre las personas (Bruner, 2003). Según estas ideas, quienes somos es consecuencia de nuestra vida social.

Así pues, tenemos dos maneras de contemplar la mente que rara vez encuentran puntos en común: la mente como función social y la mente como función neural (Erneling y Johnson, 2005). Cada perspectiva abre una ventana muy importante a la naturaleza de la mente. Pero aunque mantenerlas separadas quizá sea útil para llevar a cabo estudios de investigación —o sea, un resultado comprensible y con frecuencia inevitable de los intereses o las tendencias particulares de un científico al percibir la realidad—, puede que no sea útil para descubrir la verdadera naturaleza de la mente, una naturaleza que es al mismo tiempo corpórea y relacional.

Pero ¿cómo puede ser la mente corpórea y relacional al mismo tiempo? ¿Cómo puede estar algo a la vez en dos lugares que parecen distintos? ¿Cómo podemos conciliar estas dos posturas descriptivas de la mente que surgen de reflexiones y estudios serios por parte de personas que han dedicado muchos años a esta cuestión? ¿Cómo podemos conciliar el hecho de que la mente sea un producto social según una perspectiva y un producto neural según otra? ¿A qué responden estas diferencias? Estas dos perspectivas representan lo que en general se consideran dos nociones separadas de la vida mental. ¿Podrían formar ambas parte de una sola esencia? ¿Existe alguna manera de identificar un sistema del que pudiera surgir la mente, un sistema que pudiera ser corpóreo y relacional, que abarcara lo neural interior y lo social interpersonal?

¿POR QUÉ ESTE LIBRO SOBRE LA MENTE?

Resumidamente: decir que «la mente es actividad cerebral» no parece que sea toda la verdad. Debemos tener una actitud abierta en relación con lo que es la mente en toda su complejidad. La subjetividad no es sinónima de actividad cerebral, como tampoco lo es la conciencia ni la vida mental profundamente relacional. La realidad de la conciencia, su textura subjetiva interior y la naturaleza interpersonal de la mente, como mínimo, nos invitan a pensar que el runrún de la actividad neural que tiene lugar dentro del cráneo no es la totalidad de lo que la mente es.

Comprendo que esta visión de la mente es diferente de la que sustentan la mayoría de los pensadores modernos en los campos de la psicología, la psiquiatría y la neurociencia, y también muchos profesionales en los campos de la medicina y la salud mental. Mi propia mente dubitativa hace que esta cuestión me preocupe, pero mi formación científica me obliga a mantener una actitud abierta, a no rechazar prematuramente ninguna opción. Mi formación como médico y como psiquiatra, y mis más de treinta años de experiencia como psicoterapeuta, me han demostrado que las mentes de las personas con las que trabajo parecen extenderse más allá del cráneo, más allá de la piel. La mente existe dentro de nosotros —dentro de todo el cuerpo— y entre nosotros. Está en las conexiones con los demás e incluso con el entorno más amplio, con el planeta. La pregunta de qué puede ser la esencia de la vida mental está abierta a la exploración. Desde un punto de vista científico, la naturaleza de la mente sigue siendo una cuestión abierta.

El objetivo de este libro, *Viaje al centro de la mente*, es abordar este relato más amplio de lo que es la mente de una manera directa y profunda.

Invito al lector a que intente encarar estas cuestiones con una actitud abierta mientras avanzamos. Este viaje a la naturaleza de la mente puede exigir que nos replanteemos nuestras creencias sobre ella. ¿Acabaremos adoptando nuevas ideas valiosas para nuestra vida? Espero que sí, aunque el propio lector irá viendo lo que surge a medida que avancemos en nuestro viaje de exploración. Puede que, al final, acabemos con más preguntas que respuestas. Con todo, es de esperar que la experiencia de preguntarnos por la naturaleza de la mente sea reveladora, aunque no nos pongamos de acuerdo en las respuestas finales si es que llegamos a alguna.

Por estas y muchas otras razones que iremos analizando, será conveniente que mantengamos una actitud abierta en relación con qué es la

mente, sea lo que sea y esté donde esté. Esta sensación de que la mente puede ser algo más que la actividad de un cerebro encerrado en un cráneo no excluye al cerebro, lo complementa. No descartaremos los logros de la ciencia moderna; al contrario, los examinaremos en profundidad, respetándolos plenamente y, si es posible, expandiéndolos para que revelen una verdad más amplia sobre lo que es la mente. Estamos abriendo el diálogo de una manera científica, invitando a investigar qué es la mente a todo el mundo, incluyendo académicos, profesionales de la medicina, educadores, estudiantes, padres y quienquiera que esté interesado en la mente y en la salud mental. El objetivo de este viaje es poder ampliar los debates, profundizar en las ideas y mejorar la comprensión.

Abrir el debate sobre la mente y la salud mental nos permitirá ser más eficaces al investigar, concebir y realizar trabajos clínicos, organizar programas educativos, formar a las familias, profundizar en la manera de vivir, entender nuestra trayectoria vital como individuos e incluso influir en la sociedad. Esta exploración tiene el potencial de permitirnos dilucidar la naturaleza de la mente y la manera de conseguir mayor bienestar en nuestra vida personal y en nuestro mundo cotidiano.

La vida moderna nos suele inundar de información en un bombardeo digital que en cierta manera nos conecta con el mundo; pero, al mismo tiempo, nosotros, como especie humana moderna, estamos cada vez más aislados y desesperanzados, más abrumados y solos. ¿Quiénes somos? ¿Y cómo acabaremos siendo si no examinamos a fondo las consecuencias de que la energía y la información inunden nuestra vida? Ahora más que nunca es crucial que identifiquemos con claridad cuál es el núcleo de la vida humana —qué es la mente— y que aprendamos a cultivar la esencia de la salud mental, a saber qué es lo esencial para crear una mente sana.

Una estrategia posible sería crear una palabra nueva en lugar de «mente» y usarla para aclarar de dónde surgen y cómo surgen las conexiones interpersonales y la vida corpórea, la experiencia subjetiva, la esencia interior, la sensación de propósito y significado, y la conciencia. ¿Cómo podríamos llamar a estas características esenciales de la vida si no usáramos la palabra «mente»?

Una manera sería encontrar una palabra que simbolizara un proceso diferente de «la mente como equivalente a actividad cerebral». Y puede que fuera una buena solución, pero esta exploración es más que una simple discusión semántica sobre términos, definiciones e interpretaciones. Si la palabra «mente» denota el carácter fundamental de nuestra esencia, el núcleo de quienes somos, veamos si podemos conservar estos signifi-

cados y averiguar qué es realmente esta mente, este núcleo de ser humanos. He aquí una propuesta: usemos la expresión «actividad cerebral» para hacer referencia a las activaciones neurales que se dan en el cerebro que hay dentro del cráneo. De este modo podremos explorar con libertad la realidad de la mente en toda su plenitud sin toparnos con algunos argumentos habituales, como que —así me lo han dicho algunos— el intento de buscar esta noción más amplia «contradice la ciencia» porque afirma que la mente es algo más que actividad cerebral. Aunque la mente dependa por completo de la actividad del cerebro, ello no implica que las dos cosas sean lo mismo.

Por el momento, en el inicio de nuestro viaje sigamos usando la palabra «mente» y veamos cómo nos va. Más adelante podremos recurrir a nuevas representaciones lingüísticas si lo creemos oportuno. En el camino que el lector y yo estamos a punto de iniciar, acordemos que, de momento, la palabra «mente» tendrá el significado amplio de algo que a veces tiene una conciencia con una cualidad subjetiva y que está llena de un flujo de información, con y sin conciencia.

Aunque por ahora no nos hace falta otro término, sigamos manteniendo una actitud abierta al respecto, y exploremos cómo podemos dilucidar la naturaleza de la mente para conocerla en profundidad y sustentar su función y su desarrollo hacia una salud plena.

UNA INVITACIÓN

Después de una extensa revisión de una considerable variedad de textos de carácter académico, clínico y popular, ha quedado claro que rara vez se habla de esta naturaleza combinada de la mente —interior o *intra* y relacional o *inter*— en círculos científicos, profesionales o públicos. A veces se hace hincapié en lo interior o *intra* y a veces en lo relacional o *inter*, pero rara vez en las dos cosas. Pero ¿no podría ser la mente a la vez *intra* e *inter*? Si pudiéramos definir con claridad la esencia de la mente, nos podríamos ayudar mejor unos a otros en el ámbito individual, familiar y escolar, y en el de las comunidades y las sociedades humanas. Por todo ello, parece que es el momento oportuno para ofrecer algún argumento que haga avanzar la conversación en torno a una noción más amplia de la mente.

He escrito mucho sobre la mente desde el punto de vista académico (en *La mente en desarrollo*, *Cerebro y mindfulness* y *Guía de bolsillo de Neurobiología Interpersonal*), he hablado de sus aplicaciones en la prác-

tica clínica (*Mindsight* y *Mindfulness* y *psicoterapia*) y he explorado aplicaciones cotidianas en diversos libros para el gran público tanto para adolescentes como para padres (*Tormenta cerebral*, *Ser padres conscientes* [con Mary Hartzell], *El cerebro del niño* y *La disciplina sin lágrimas* [los dos con Tina Payne Bryson]). Aun así, parece que hacía falta un libro que abordara en profundidad, y de una manera más directa e integrada, esta propuesta concreta de lo que puede ser la mente.

Cuando digo integrada me refiero a lo siguiente: puesto que, como mínimo, la mente incluye la experiencia subjetiva interior de estar vivos, una sensación sentida y corpórea dentro de la conciencia, quizá la mejor manera de estructurar un libro que se centre en qué es en realidad la mente sea invitar al lector, y también a mí como autor, a estar plenamente presentes sintiendo nuestras experiencias mentales subjetivas y reflexionando sobre ellas mientras vamos examinando los conceptos fundamentales. Debemos ser conscientes de nuestras experiencias interiores, no solo limitarnos a hablar de hechos, conceptos e ideas que carecen de una conciencia y unas texturas subjetivas sentidas interiormente. Es una manera de invitar a la mente consciente del lector a que explore su experiencia personal mientras avanzamos. Las ideas suelen tener mayor impacto si se combinan con alguna experiencia sentida plenamente. Como autor, esta es una opción que puedo ofrecer al lector en forma de invitación, para que participe si así lo desea. De este modo, el libro será una especie de conversación entre el lector y yo. Yo ofreceré ideas, información científica y experiencias, y el lector podrá dejar que su mente las reciba y reaccione ante ellas. A medida que vayamos recorriendo las páginas y los capítulos de este viaje, la mente del lector se convertirá en una parte fundamental de la exploración de lo que es la mente.

Si la mente es verdaderamente relacional, este libro deberá ser lo más relacional posible y estimular las reflexiones del lector sobre su experiencia sentida interior. El lector podrá leer las palabras que han teclado los dedos de mi cuerpo, pero la intención es que, además, colabore en este viaje de descubrimiento que invita a su mente y a la mía a estar lo más presentes posible.

En otras palabras, el proceso de leer *Viaje al centro de la mente* debería reflejar el contenido del libro mismo, el viaje para explorar lo que la mente puede ser.

Si en nuestras exploraciones excluimos la vertiente corpórea o relacional de la vida mental, lo *intra* o lo *inter*, seguramente pasaremos por alto el núcleo de lo que realmente es la mente. ¿Cómo evitarlo? He aquí una idea. Si yo, como autor, puedo estar presente desde el punto de vis-

ta personal e intelectual, el lector, seguramente, también podrá. Así es cómo podremos combinar y entretrejer lo científico y lo personal para ver la mente con claridad.

Abordar la mente de una manera científica no solo exige respetar los resultados empíricos, sino también lo subjetivo y lo interpersonal. Quizá no sea un enfoque típico, pero parece necesario para explorar a fondo qué es la mente.

Eso es lo que espero que sea este libro: un viaje —para el lector y para mí— en el que explorar abiertamente la naturaleza de la mente humana.

EL ENFOQUE DE NUESTRO VIAJE

Vivimos la vida a cada instante. Con independencia de que sintamos sensaciones corporales, reflexionemos sobre el presente con el filtro de experiencias pasadas o nos perdamos en el recuerdo, todo sucede ahora. También prevemos y planificamos el futuro en este momento. En muchos sentidos —sobre todo si el tiempo no es algo unitario que fluya— lo único que tenemos es este momento, el ahora. La mente también surge en la memoria, igual que en las experiencias que se despliegan a cada instante en el presente en forma de inmersiones sensoriales, e igual que en las imágenes mentales de las experiencias futuras, lo que prevemos e imaginamos que pasará después. Así es como unimos pasado, presente y futuro en el momento presente. Pero aunque el tiempo no sea realmente lo que imaginamos que es, como proponen algunos físicos y como exploraremos a fondo en nuestro viaje, el cambio es real y esta unión a través del tiempo —que es un constructo de nuestra mente— es una manera de interconectar las experiencias a través del cambio. La mente está llena de una experiencia de cambio que fluye sin cesar. Por lo tanto, la lectura de *Viaje al centro de la mente* supondrá estas experiencias mentales de cambio, lo que denominamos pasado, presente y futuro. Endel Tulving (2005), investigador de la memoria, llama «viaje mental en el tiempo» a esta conexión entre pasado, presente y futuro. Si el tiempo es un constructo mental, este viaje mental en el tiempo lo hace la mente: así es como organizamos la experiencia mental de la vida, nuestras representaciones del cambio.

Para respetar el cambio como fuente de la mente, la forma en que la mente construye el yo a través del tiempo, he optado por estructurar este libro en etapas de un viaje mental en el tiempo. Exploraremos ideas sobre la mente en función de esta orientación de la mente al pasado, al pre-

sente y al futuro. Para ello usaré una estructura cronológica que se despliega como una narración, reflexionando sobre momentos pasados y presentes mientras abrimos la mente al futuro.

Los capítulos del libro contienen discusiones conceptuales y relatos reales que ayudan a comunicar el material y hacen que sea más fácil de recordar. La mente recuerda mejor la información presentada en forma de relatos y las sensaciones que suscita la inmersión en esos relatos es lo que parece consolidar las experiencias. También invitaré al lector a que, a medida que avancemos, considere aspectos de sus experiencias personales relacionados con ciertas discusiones sobre la mente. Al leer mis relatos quizá reflexione sobre algunos de los suyos y hasta puede que los escriba.

Para abarcar esta integración de pasado, presente y futuro, y de lo personal y lo conceptual, he dividido estos relatos en capítulos correspondientes a períodos o «épocas» de cinco años que ayudarán a estructurar cronológica y conceptualmente nuestra inmersión en la exploración de la mente. Con todo, el lector deberá tener presente que los capítulos no siempre siguen un orden cronológico. Exploraremos reflexiones autobiográficas, la experiencia subjetiva de la mente en experiencias cotidianas y en inmersiones reflexivas, además de conceptos pertinentes inspirados por la ciencia, es decir, conclusiones empíricas de una gama de disciplinas que serán comparadas y contrastadas, y cuyas ideas confluentes serán sintetizadas y ampliadas mediante el razonamiento científico. Todo esto también se entretejerá con aplicaciones prácticas y reflexiones mentales.

A medida que estos capítulos se desarrollen invitaré al lector a explorar sus propias reflexiones en el «aquí y ahora» de su realidad subjetiva. Quizá surjan en su interior reflexiones autobiográficas sobre el desarrollo de su mente durante determinados períodos de su vida. Hasta puede que su sensación de posibilidades futuras se abra de maneras insospechadas. Es una invitación al lector a que abra la mente a su tendencia innata a viajar mentalmente en el tiempo. Que el lector reflexione sobre las experiencias del pasado, el presente y el futuro que surjan en su interior, e incluso que ponga por escrito esas reflexiones, puede hacer que la experiencia sea más profunda. Vivimos como seres sensoriales y también autobiográficos porque nuestra mente surge a cada instante al reflexionar sobre el pasado y al imaginar el futuro. Los estímulos sensoriales, las reflexiones sobre el pasado y la imaginación son partes fundamentales del viaje mental en el tiempo que será grato explorar.

En cada capítulo, entre el inicio dedicado a una época concreta y la

sección dedicada a una reflexión final, habrá un apartado que se centrará básicamente en conceptos científicos que amplíen y profundicen la discusión. En estos apartados centrales nos detendremos en las reflexiones narrativas más autobiográficas y nos centraremos específicamente en algún concepto o cuestión de carácter fundamental relacionado con las nociones narrativas de la mente acabadas de presentar, aunque ahora el discurso se dedicará principalmente a explorar un marco intelectual y conceptual. Cuando el lector lea estos apartados de carácter básicamente científico, quizá sienta en su interior que esta manera de comunicarme con él genera una experiencia mental diferente, quizás un poco más abstracta, lo cual puede suscitar una sensación de mayor distanciamiento y hasta puede que resulte menos atractiva. Si esto, o cualquier otra cosa, es lo que surge en el lector, es lo que surge. Me disculpo de antemano por dicho cambio, pero dejemos que el cambio mismo brinde una experiencia que quizá pueda enseñar algo. Cada momento es importante y cualquier cosa que surja puede tener algo que ofrecer. Dejemos que cada experiencia sea una oportunidad que nos invite a aprender. Hay unas palabras de Ansel Adams que se suelen citar con frecuencia: «Con la sabiduría adquirida con el tiempo, he visto que cada experiencia es una forma de exploración».

Si estos apartados centrales más conceptuales al principio no funcionan para el lector, se los puede saltar si lo desea. Este es «su» viaje, pero le animo a que lo intente, al menos al principio, para permitir que la experiencia de leerlos sea una fuente de aprendizaje sobre la mente, sobre su mente, y sobre la naturaleza de nuestra manera de conectar mutuamente por medio de hechos y relatos. Veamos qué siente al observar sus sensaciones, imágenes, emociones y pensamientos. Dejemos que cada experiencia sea una invitación a la reflexión y una oportunidad para profundizar en el aprendizaje sobre nosotros mismos y sobre la mente. Este viaje de exploración es del lector.

Ahora bien, si el lector busca más debate conceptual, si busca una discusión de la mente basada puramente en la teoría y alejada de lo subjetivo, será mejor que acuda a otros libros más clásicos sobre el tema. La estrategia y la estructura de este libro, *Viaje al centro de la mente*, se centran en definir qué puede ser la mente aceptando la realidad de la subjetividad e invitando al lector a explorar sobre la marcha la naturaleza de su propia experiencia, intentando dilucidar la naturaleza de la mente por medio de discusiones científicas y reflexiones experienciales. Aunque este no sea un libro de ciencia típico, creo que su enfoque interdisciplinario en la exploración de la naturaleza de la mente es fiel a la cien-

cia. Puede ser una obra útil para quienquiera que tenga curiosidad por la mente y esté interesado en crear una mente más sana. Para explorar la mente a fondo hace falta algo más que debates conceptuales y descubrimientos científicos fascinantes: es necesario combinarlo todo con la vida sentida subjetivamente.

REFLEXIONES SOBRE LAS PALABRAS

En las palabras que empleamos para conectar, ya sea la conexión entre el lector y yo, del lector consigo mismo en sus pensamientos interiores, del lector al compartir con otra persona conversaciones reflexivas o en reflexiones personales escritas en un diario, ya empezamos a conformar, y al mismo tiempo limitar, nuestra comprensión de la mente. Cuando surge una palabra «ahí fuera» para que la compartamos, e incluso cuando surge «aquí dentro» de nosotros conformando nuestros pensamientos, nuestras ideas y nuestros conceptos, esa palabra limita nuestra comprensión. Esta puede ser la razón de que, como he dicho antes, algunos colegas me hayan instado a no definir la mente, porque hacerlo limitaría nuestra comprensión. Es probable que, solo por esta razón, este libro no les complazca, pero sin palabras, sin el lenguaje dentro de nosotros y entre nosotros, es muy difícil, por no decir imposible, compartir ideas y más aún explorarlas, ya sea conceptualmente en nuestra comunicación o empíricamente en la ciencia. Como profesional de la medicina, educador y padre, intentar hallar una definición usando palabras compensa el esfuerzo y puede crear un resultado potencialmente útil siempre y cuando reconozcamos esas limitaciones.

Dediquemos unos instantes a respetar y a examinar las palabras y sus limitaciones porque el lector y yo conectaremos en este libro a medida que vayamos avanzando gracias a las palabras. Con independencia de lo que hagamos al hablar o escribir, y aunque elijamos con cuidado unas palabras lo más precisas posible, las palabras son limitadas y limitadoras por naturaleza. Esto supone un gran desafío para cualquier proyecto que se base en palabras, y quizá para vivir una vida dedicada a hablar, aunque no se centre en la mente. Si yo fuera músico o pintor quizá compondría una pieza sin palabras o pintaría un cuadro solo con colores y contrastes. Si fuera bailarín o coreógrafo quizá crearía un movimiento que revelara de una manera más directa la naturaleza de la mente, pero soy una persona que se expresa con palabras y este es un formato basado en palabras, y por ahora esto es todo lo que tengo para conectar con el

lector. Estoy tan decidido a explorar esta noción de la mente que nos conecta mutuamente, que usaremos palabras por muy limitadas y limitadoras que sean. Tengamos paciencia el uno con el otro y con nosotros mismos al compartir estas palabras. Debemos recordar que las palabras crean y limitan al mismo tiempo. Tener esto presente nos ayudará a profundizar en nuestra comprensión de este proceso de exploración y de las nociones conceptuales que surjan. Hagamos algo de música, pintemos un cuadro y participemos en un baile de la mente lo mejor que podamos con estas palabras que nos conectan mutuamente.

Si tenemos presente el significado de los símbolos lingüísticos que vamos a compartir como una forma de información, podemos usar la naturaleza de las palabras mismas para revelar aspectos de la naturaleza de la mente.

Por ejemplo, si hablara de «captar» la noción de la mente en el sentido de «asir», veríamos hasta qué punto nuestras ideas son corpóreas, hasta qué punto elegimos palabras basadas en el cuerpo: extendemos la mano para asir algo; extendemos la mente para «captar» o entender algo. Comprendemos «captando». Esa es la naturaleza lingüística corpórea de la mente. Las palabras son información porque simbolizan algo aparte de las pautas de energía que las componen. Pero incluso como representaciones, como símbolos hechos de sonido o de luz, palabras como «captar» no expresan por completo la esencia de entender profundamente, de ver con una sensación interior de claridad.

Y al usar la palabra «compartir» aludimos a un aspecto relacional de la mente que incluso se refleja al poner en palabras la naturaleza interior de la mente misma. Como Helen Keller —que era sorda y ciega— explicó en su autobiografía, ella tuvo la sensación de que su mente nacía en el momento en que compartió con su maestra, Anne Sullivan, una palabra para designar el agua (Keller, 1903). ¿Por qué compartir da lugar al nacimiento de la mente? ¿Es esa la razón por la que hablamos con nosotros mismos en la intimidad de nuestra voz interior? Esas palabras que compartimos mentalmente se convierten en las palabras que tenemos presentes o «en mente» cuando aprendemos sobre nosotros mismos y reflexionamos sobre nuestra vida. Realmente mantenemos una relación con nosotros mismos y con los demás. Durante todo este viaje deberemos recordar que el lenguaje que usamos —y el lenguaje que nos rodea— interconecta, esclarece y aprisiona al mismo tiempo, y que, en la medida de lo posible, debemos ser conscientes de la conexión, la liberación y la limitación que las palabras crean en nuestra vida.

Sin embargo, cuando el tren de las palabras salga de la estación de la

realidad no expresada verbalmente, correremos el riesgo de desviarnos del objetivo original de revelar la verdad y significados profundos, correremos el riesgo de alejarnos de la realidad. Aunque se trata de algo muy importante, solo es una de las cosas que debemos tener presentes en nuestro viaje al interior de la mente. La mejor manera de recorrer el camino que tenemos por delante es compartir un lenguaje que nos ayude a captar y a compartir la naturaleza de la mente. Aunque haremos referencia a la ciencia y a diversos conceptos, también comunicaremos las experiencias que surjan en nuestro interior en el momento presente. Las palabras empezarán a acercarse a describir esa experiencia, pero es probable que no basten, que no sean exactamente lo que queremos decir.

Reconozcamos que siempre podremos decir algo como «Bueno, es eso, pero más complicado» o «No es exactamente así». No hay duda de que estas afirmaciones son verdaderas con independencia de lo que digamos: casi nunca será exactamente así y casi siempre será más complicado. Con toda seguridad. A veces, la mejor manera de ser preciso es no hablar, guardar silencio. Y está claro que es importante hacerlo con frecuencia. Pero quizá más allá de estas limitaciones inherentes al lenguaje podamos encontrar algunas palabras, y las ideas y las experiencias que traten de describir, que se acerquen a algo que podamos llamar «verdad». Algo que sea real. Algo que tenga valor predictivo, algo que nos ayude a vivir la vida con más plenitud, de una manera más verdadera. El silencio es un buen lugar por el que empezar. Y las palabras pueden ser una buena manera de proseguir este viaje para esclarecer la naturaleza de la realidad mental. Hasta puede que las palabras nos ayuden a conectar de una manera más profunda no solo con quienes lean estas frases, sino también con nosotros mismos, porque estamos invitados a prestar atención a lo que experimente nuestra mente, aunque sea sin palabras, con la verdad iluminada en silencio.

Por cada tren de palabras que el lector y yo compartamos, el lector también tendrá su propia vida mental que surja sin palabras. A veces sintonizamos mejor con ese mundo sin palabras por medio del silencio, cuando prestamos atención al mar interior. El lector tendrá sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos con palabras y sin palabras, y le invito a observar su mente cuando estas palabras susciten elementos diferentes en su vida mental.

También he incluido algunas fotografías para intentar suscitar con imágenes visuales sensaciones que se acerquen más a lo que tengo en mente, aunque lo que suceda en las profundidades de la mente del lector y en las profundidades de mi mente al contemplar una misma fotografía

quizá sea distinto. En realidad, al usar estas imágenes fotográficas lo que me preocupa es que puedan suscitar en el lector algo totalmente diferente de lo que suscitaron en mí cuando las elegí, pero me temo que quizá nunca lo sabremos. Así que le digo al lector que disfrute de las imágenes, y si hacen que se pregunte qué me pasaba por la cabeza al elegir esta o aquella, fantástico. Puede que ni yo mismo sepa por qué, puede que simplemente fuera una sensación corporal en mi interior que dijo «Sí» cuando vi la imagen y pensé en el capítulo. O quizá fuera que me gustó la cascada de imágenes que suscitó en mí. O que las emociones que sentí al ver la imagen coincidieron con lo que sentía al escribir ese capítulo concreto. Y hasta puede que los pensamientos que me provocó fueran precisamente los que esperaba que provocaran en el lector. El lector puede imaginar las sensaciones, las imágenes, las emociones y los pensamientos que han podido suscitar dichas fotografías en mi mente, y ver si le inspiran lo mismo a él. Esta predisposición y apertura ante cualquier cosa que surja será la mejor actitud que podemos adoptar para encarar este viaje. Aquí no hay nada bueno ni malo, nada que sea erróneo o acertado: simplemente es la experiencia del lector. Yo solo le invito a ser consciente de la plenitud de su mente más allá de la literalidad de las puras afirmaciones lingüísticas realizadas con palabras.

Solo nos queda hacer todo lo posible para conectar en nuestra comunicación, manteniendo una actitud abierta a lo largo del viaje sin preocuparnos demasiado por el destino. Es un viajar por determinados momentos a medida que se despliegan, como hace la mente, que surge continuamente. También esta es una razón para explorar la naturaleza del tiempo, de lo que realmente significa estar presentes en la vida. El objetivo de estas preguntas no es dar lugar únicamente a la exploración, sino también al esclarecimiento que surge del hecho de preguntarse. Como mi mentor, Robert Stoller, escribió en una ocasión, «con todo, anhelar la claridad contiene un placer del que solo ahora soy plenamente consciente. A veces, al reducir al mínimo una frase me doy cuenta de que se transforma en una pregunta, una paradoja o un chiste (siendo las tres cosas estados diferentes de lo mismo, como el hielo, el agua y el vapor). La claridad pregunta, no responde» (Stoller, 1985).

Como verá el lector, prestaremos una atención especial a ciertas preguntas fundamentales relacionadas con diversos elementos de la mente que intentaremos entretejer en un tapiz. Haremos el trayecto examinando aspectos del quién, el qué, el dónde, el cuándo, el cómo y el porqué de la mente. Esta será nuestra base común, una brújula con seis direcciones que usaremos a lo largo de nuestro viaje. También usaremos dos len-

tes. Una es la lente de la experiencia personal sentida: la mía en las descripciones, la del lector en las reflexiones sobre sus experiencias cuando surjan. La otra lente es la del razonamiento científico y conceptual y con ella examinaremos los resultados de diversos estudios y sus implicaciones.

Una razón de que haya elegido esta manera concreta de crear el *Viaje al centro de la mente* es invitar al lector, e invitarme a mí mismo, a combinar la experiencia personal de la propia mente con la comprensión de las ideas científicas que subyacen a esta exploración. Mi esperanza es que el lector haga una «lectura activa» del libro combinando su curiosidad, su imaginación y sus reflexiones personales sobre la vida mental con la construcción de una base científica de la mente. Este es un libro con preguntas que nos plantearemos conjuntamente al explorar la naturaleza fundamental de la mente. Las palabras solo son un punto de partida, quizás incluso un lugar de encuentro inicial para que podamos conectar. El viaje que tenemos por delante está debajo, antes y más allá de las palabras.

Como mis hijos me recuerdan con frecuencia, no soy muy bueno contando chistes, pero creo que en esta expedición surgirán muchas paradojas, además de una buena cantidad de preguntas. A veces, reflexionar sobre la naturaleza profunda de la mente puede ser asombroso y otras veces hilarante. Hay muchos libros que ofrecen respuestas basadas en reflexiones personales o en investigaciones científicas hechas con seriedad. Este libro ofrece reflexiones personales y datos científicos en un formato integrado, lleno de preguntas que nos harán avanzar en nuestro viaje de una manera que, espero, será atractiva y esclarecedora.

Uno de los retos de hablar de la mente es que debemos contemplarla como una experiencia personal por un lado, y como un proceso, una entidad, un objeto o una cosa comprensible científicamente por otro. Esta tensión básica entre lo cognoscible personalmente, que no es observable externamente y no se puede cuantificar, y lo cognoscible objetivamente, que es observable y se puede cuantificar, ha hecho que los estudios formales de la mente en el último siglo se hayan alejado de la experiencia subjetiva y de la reflexión sobre ella. Pero seamos quienes seamos, seamos lo que seamos y estemos donde estemos, dónde está la mente, cómo funciona y por qué estamos aquí son aspectos de nuestra vida mental que, en mi opinión, se pueden captar mejor cuando honramos por igual la naturaleza subjetiva y objetiva de la mente en el núcleo de cada una de las facetas de nuestra vida.

Mi mayor esperanza es unir me al lector para dilucidar la naturaleza

de la mente, aclarar nuestras creencias y sacar a la luz nuestras descreencias, demostrar la importancia fundamental de la mente en nuestra vida y ofrecer algunas maneras básicas de definir la mente para luego explorar qué podría ser realmente una mente sana. Una vez exploradas estas cuestiones, el siguiente paso natural será proponer maneras diversas de potenciar una mente sana en nosotros mismos y en los demás.

Así pues, con el fin de descubrir, explorar, reivindicar y desarrollar nuestras mentes, invito al lector a que se una a mí en este viaje para sumergirnos profundamente en el núcleo de ser humanos.

¿Listos para la inmersión? Empecemos pues, con la esperanza de que el lector disfrute del viaje que nos espera.