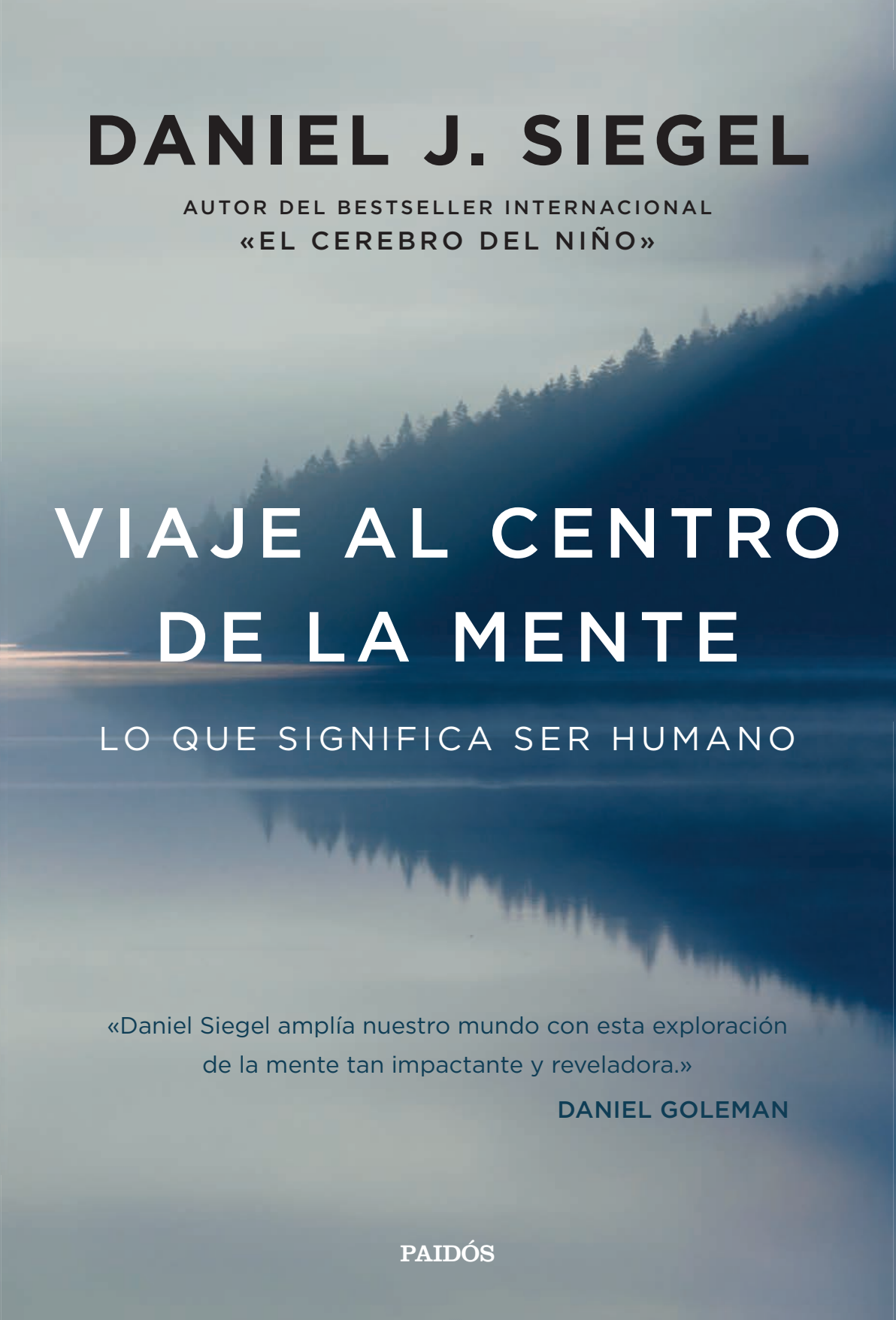




DANIEL J. SIEGEL

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

PAIDÓS Contextos

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

1.^a edición, enero de 2017

1.^a edición en esta presentación, octubre de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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.

© Mind Your Brain, Inc., 2017
© de la traducción, Genís Sánchez Barberán, 2017
© de las imágenes sin acreditar, Mind Your Brain, Inc, 2017
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2024
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4285-1

Depósito legal: B. 14.110-2024

Impresión y encuadernación en Arteos Digital, S. L.

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

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?