

Entrevista a **ANTONIO DAMÁSIO**, neurobiólogo

“Sanarás tu cuerpo desde tu cuerpo”

LA VANGUARDIA, Víctor-M. Amela 28/03/2006

-¿Pensamos también con los pies? -Ja, ja..., ¡sí, porque pensamos con todo nuestro cuerpo, con todo nuestro ser!

-¿Que diría Descartes si estuviese oyéndonos? -Descartes separó mente y cuerpo, un error que nos ha confundido hasta hoy: Pensar no es una función cerebral aislada.

-¿En qué sentido nos ha confundido y perjudicado el modelo cartesiano? -Hemos puesto el énfasis en el proceso cognitivo y hemos marginado las emociones, ¡que son decisivas! Por eso hoy estudio la neurobiología de emociones y sentimientos.

-¿Por qué es tan decisiva la emoción? -¡Porque la mayor parte de nuestra inteligencia se funda en las emociones! Tomamos decisiones basándonos en emociones. Y sin emociones no podríamos comunicarnos.

-¿Qué me pasaría si me fuese extirpada toda capacidad de emoción? -Que no podría tomar decisiones, así que no estaría aquí haciéndome estas preguntas y queriendo saber estas cosas... Tendría un comportamiento inadecuado en lo personal y en lo social.

-Así las cosas, ¿soy humano por tener emociones más que por tener pensamientos? -Somos humanos por tener emociones que entretienen y canalizan nuestros pensamientos. Por eso hoy proclamo ¡siento, luego soy!: es un modelo más exacto y previo al modelo ¡pienso, luego soy! propuesto por Descartes.

-Entonces, ¿cuál es la diferencia entre una emoción y una idea? -Una emoción es un cambio que se produce en tu cuerpo y en tu cerebro. Y un sentimiento es la idea que tienes de ese cambio. ¡Una idea, pues, es una representación! La representación de una emoción.

-¿Incluida la idea de mi mismo? -Sí.

-Entonces..., ¿soy una representación! -Sí.

-Vaya... -El *sí mismo* es una representación basada en el cuerpo y en la información que recibes, lo que precipita en un *sentimiento de lo que ocurre*.

-¿Qué viaje de la neurología a la filosofía... -La filosofía prefiguró la ciencia... Y ya vemos que no cabe separar cuerpo y mente.

-¿Cómo define usted la mente? -La mente es el producto de la actividad del cerebro, siendo el cerebro parte de un sistema biológico con el cuerpo. Y por eso la mente es también un producto del cuerpo.

-Entendido: el cerebro es también cuerpo y el cuerpo es también cerebro. -Un sistema, sí: el organismo nutre de señales el cerebro, que se forma una imagen del organismo para regularlo e influirlo.

-¿Una imagen? -Sí, el cerebro tiene esa capacidad: la de simular el cuerpo, el organismo entero.

-¿Simular? ¿Qué quiere decir eso? -Que el cerebro es como un computador central capaz de simular estado corporales. Así, muchos sentimientos son eso: simulación de estados corporales.

-Un ejemplo. -Si yo veo a otro sufrir, ¡mi cerebro tiene la capacidad de simular ese sufrimiento en mí, de recrearlo! Y he ahí un sentimiento.

-¿Y si veo a otro muy alegre? -Lo mismo. Yo entiendo al otro porque mi cerebro recrea sensaciones del otro. ¡Y es por eso por lo que podemos comunicarnos!

-Pues si yo dominase bien ese mecanismo..., ¿podría sentirme siempre alegre! -Lo propuso ya Spinoza: puedes usar tu cerebro para inducirte emociones benéficas.

-¿La neurobiología explora ese territorio? -Sí, porque así podrías llegar hasta sanar tu cuerpo desde tu cerebro, trabajando la representación de los estados corporales.

-¿Los médicos del futuro serán algo así como unos masajistas de la mente? -Algo de eso: incluso en patologías cancerosas o infecciosas, el control del estado mental contribuirá a reducir daños.

-¿Está hablándome, en suma, de un manejo inteligente de nuestra imaginación? -Lo prefiguro Spinoza: "La mente humana es la idea del cuerpo humano"... Imaginación es la capacidad de manipular imágenes mentales, sean de un simple objeto o de un complejo sistema religioso o sociopolítico.

-Deme consejos para estimular mi mente. -Le daré uno de oro: prodíguese goces intelectuales, ejercicios mentales que le resulten muy placenteros, como acceder a conocimientos nuevos, gozar de obras artísticas...

-La vida del espíritu, en suma... Y, oiga, ¿son las intuiciones una función mental más? -En el sentido neurobiológico del que hablamos, por supuesto: la intuición es esa vía de conocimiento por la que podemos alcanzar una conclusión saltándonos etapas intermedias. Estoy estudiando esos procesos...

-¿Poseemos capacidades cognitivas que aún no hemos sabido desplegar del todo? -Es muy probable. Por eso ahora estoy enfrascado en el estudio de áreas aún poco exploradas, como las relativas a la creatividad.

-¿Qué entiende por creatividad? -La capacidad de inventar ideas nuevas, formas nuevas de hacer las cosas, ya sea en arte, en ciencia, en tecnología, en cultura o en organización social: ¿podríamos llegar a crear unos modos nuevos de relacionarnos, más armoniosos y más satisfactorios!