

"Todos podemos convertirnos en bestias horribles"

Este neurocientífico ha revolucionado las emociones, al conectarlas con los razonamientos. Es el sabio de la inteligencia emocional. Su charla, toda una lección.

MILAGROS PÉREZ OLIVA 11/11/2007

Es hombre menudo, de estatura más bien baja y apariencia tímida, pero conforme se va acercando, no sólo crece en estatura, sino en dimensión. El cabello plateado, su cuidadísima forma de vestir, la suavidad de sus gestos, una incisiva y penetrante mirada, capaz de hacer un barrido mental de la situación en el tiempo de un relámpago, dejan pronto claro, allí donde va, que estamos ante uno de los grandes. Grande en todos los sentidos: científico, intelectual y, desde luego, humano. Antonio Damasio es una referencia mundial de las neurociencias. Sus estudios sobre las bases neurológicas de las emociones han propiciado una disciplina que ha tenido un brillante recorrido, la llamada inteligencia emocional. Damasio no sólo ha demostrado que las emociones juegan un rol fundamental en el proceso de razonar, sino que son la base del comportamiento social.

La personalidad apasionada que se vislumbra en sus libros se manifiesta también en la distancia corta, aunque sea breve: "Lo siento, pero sólo dispongo de 45 minutos para esta entrevista", avisa antes de comenzar. Cuando le digo que necesitaría dos horas de conversación responde: "¡Con este tiempo podría usted escribir un libro!". Sin duda. Pero 45 minutos no son suficientes para llegar al alma de un hombre, aunque el primer detalle ya es bastante definitorio de una personalidad cuando menos coqueta: al repasar los datos de su biografía y llegar a la fecha de nacimiento se apresura a corregir: "No, eso no es correcto". Pero a continuación se niega a decir cuál es la fecha. Sorprendente: Damasio no quiere decir su edad. Luego se muestra abierto y en ningún momento mira el reloj. La entrevista se prolonga bastante más de 45 minutos y al final su alma sigue a buen resguardo, aunque la grabadora rebosa emoción intelectual.

De sus investigaciones publicadas en revistas como 'Science' y 'Nature' en los años ochenta y noventa, surgió un conocimiento nuevo que luego se ha popularizado como inteligencia emocional. ¿Qué opina de la evolución que está experimentando este concepto? Los trabajos que hice en los años ochenta llevaron a mi libro *El error de Descartes*, que se publicó en 1994, y éste es realmente el principio de lo que podríamos denominar la revolución emocional. Hubo primero una revolución cognitiva, que estuvo asociada con Noam Chomsky y otros autores, y a principios de los noventa llegó la revolución en las emociones, que está muy asociada con mi trabajo y el de otros investigadores como Joseph Le Douarin. Al principio, hablar de la importancia de las emociones resultaba un poco extraño, pero en los últimos diez años estas ideas se han aceptado plenamente y cada vez tienen más importancia para entender nuestro comportamiento, la forma en que nos relacionamos e incluso cómo funcionan sistemas complejos como el económico. Porque todo esto está relacionado con las emociones.

Usted empezó a estudiar filosofía y luego se pasó a la neurología. Pero sus libros hablan de Descartes, de Spinoza. ¿Está regresando a la filosofía? No, no estoy regresando, tengo la sensación de que siempre he estado en ella. Las ciencias que tienen que ver con el cerebro y con la mente no pueden separarse de las preocupaciones filosóficas, que son en definitiva las preocupaciones de los grandes escritores, los grandes directores de cine. Cuando me preguntan quién es el mayor científico, el pensador que más admiro, siempre respondo que Shakespeare, porque alguien que se interesa de ese modo por la condición

humana es un gran filósofo, como lo fueron los grandes escritores griegos, Cervantes y los grandes novelistas del siglo XIX.

Aparte de que, habiendo nacido usted en Portugal, le pudiera atraer la figura de un portugués sefardí, ¿por qué fue en busca de Spinoza? Spinoza es un filósofo muy interesante por muchas y variadas razones. Fue un hombre muy solitario y de una gran inteligencia. Y lo más impresionante es que con muy pocos conocimientos científicos fue capaz de imaginar muchas cosas que luego nosotros hemos podido demostrar que eran correctas; por ejemplo, la relación entre las pasiones y la razón, o la idea de que cuerpo y alma son dos formas de una misma sustancia.

En su libro hace énfasis en la necesidad de cultivar los sentimientos positivos. ¿Tan importantes son? Absolutamente. Incluso cuando parezca que entran en contradicción con los intereses. Durante un tiempo se ha pensado que proteger el medio ambiente perjudicaba a los negocios. Ahora vemos que, a la larga, protegiendo el medio ambiente protegemos la economía. Y siempre es menos caro crear amigos que enemigos. Se ha visto muy claramente con la política en relación al Próximo Oriente e Irak. Se fue a la guerra con el argumento de que había que combatir a los enemigos para poder sobrevivir; pues bien, parece que ha ocurrido todo lo contrario: los costes en términos de vidas y de gastos son enormes y lo único que hemos conseguido es crear más enemigos. Si hubiésemos dedicado sólo un tercio de ese esfuerzo a hacer amigos, tendríamos una sociedad mucho mejor.

Toda su carrera ha transcurrido en Estados Unidos. ¿Se siente identificado con la cultura norteamericana? Siempre he estado muy entregado a América. Amo Estados Unidos, pero también me gusta Europa. Mi mujer y yo comentamos con frecuencia que cuando estamos en Estados Unidos nos sentimos muy europeos y cuando estamos en Europa nos sentimos muy americanos. Hay que entender que Estados Unidos es una continuación de Europa y que, a pesar de las grandes diferencias, tienen mucho en común. Yo creo que lo mejor de EE UU es su capacidad técnica, algo muy importante para la ciencia y la tecnología. En esto no hay un lugar mejor en el mundo. Tal vez la gran ventaja de EE UU sea que nació sin clases sociales, mientras que Europa siempre ha sido una sociedad clasista, aunque es cierto que ahora está cambiando en esto y también que en EE UU están empezando a aparecer clases. Pero la norteamericana es una sociedad muy viva y, aunque hemos tenido unos años muy malos, está empezando a reaccionar.

Durante mucho tiempo se ha creído que las mejores decisiones eran las puramente racionales, las que prescindían de las emociones, y eso ha llevado a menospreciar el modo de razonar de las mujeres. ¿Se podría decir que sus trabajos reivindican la parte más femenina del cerebro? Bien, de alguna manera, sí. Yo creo que se cometió un primer error al decir que solamente las mujeres pensaban con las emociones, y mayor error fue aún creer que esa forma de pensar era menos buena. Pero los mecanismos emocionales que hemos descrito se dan por igual en los dos géneros. Nosotros somos el resultado de una combinación de razón y emoción; de hecho, la razón está siempre informada por la emoción. La gran revolución ha sido ver que las emociones no están por debajo, sino que emoción y razón van juntas. Y algo todavía más importante: que las emociones fueron, al comienzo y a lo largo de la evolución, la base de la racionalidad. La razón empezó con las emociones. Emociones como el miedo, la compasión o la alegría ayudaron a las criaturas vivas a tomar decisiones racionales.

Si las mujeres han cultivado más la componente emocional del cerebro, ¿significa que están más capacitadas para un tipo de gobierno más deliberativo? Sí, creo que es así. La gran diferencia entre hombres y mujeres está en el tipo de emociones que cada género cultiva. Los hombres cultivan mucho más las emociones que tienen que ver con la agresividad, porque ellos son los que a lo largo de la historia han hecho la guerra, los que han salido a luchar por los alimentos. Las mujeres, en cambio, debido a su papel en el cuidado de los hijos y de las personas débiles, han cultivado mucho más emociones que tienen que ver con la simpatía o la compasión, y que son más idóneas para resolver conflictos de manera pacífica. Lo que hemos de hacer ahora es reequilibrar las emociones y evitar separarlas por géneros.

Todo ese maravilloso volcán de emociones, sentimientos y pensamientos que definen a una persona, ¿se podrán algún día reducir a meras fórmulas bioquímicas? No, no lo creo, y además no tendría ninguna utilidad. Hay partes del cerebro que realmente pueden ser descritas en términos bioquímicos y que podemos describir cómo funcionan las neuronas, pero no podemos explicar que una persona se comporte de una determinada manera, porque eso depende de sus relaciones con los demás, de las influencias sociales y culturales que recibe. La complejidad del cerebro es tan enorme que resulta imposible describir lo que hacemos sólo en términos de reacciones bioquímicas o neuronales.

Se ha observado que algunas psicopatías van acompañadas por una falta de reactividad emocional, sentimiento de culpa, capacidad de empatía. Este tipo de conductas, ¿hasta qué punto se deben a anomalías del cerebro y hasta qué punto son inducidas por la sociedad? En esta cuestión sí creo que podemos ir un poco más allá en las explicaciones. Como el cerebro está siendo siempre informado de lo que sucede fuera, podemos afirmar que hay algunas formas extremas de educación o determinados contextos sociales que pueden hacer que los cerebros no funcionen bien. En principio, se pueden generar psicópatas, bien a causa de una educación horrible o porque algo no funciona bien en el cerebro desde el principio.

¿Significa que una determinada educación puede llegar a producir alteraciones bioquímicas en el cerebro? A veces sí. Pero no tanto alteraciones bioquímicas como alteraciones de la conectividad neuronal. Las reacciones bioquímicas sólo se producen en el contexto de las redes neuronales. Se puede decir que la química es lo que permite la conectividad neuronal, y esa conectividad es la que puede ser alterada. De modo que la respuesta es sí: la mala educación o un mal contexto social pueden alterar la conectividad, y muy especialmente en la infancia y la adolescencia.

Ahora, los niños pueden ver en un día más muertes violentas en la televisión que las generaciones anteriores en toda una vida. ¿Cree que esto puede hacerles más agresivos? Sí, sí, estoy convencido de que sí. Pero hay que matizar: todos hemos estado sometidos a la violencia a través de la pantalla, incluso en los dibujos animados. La figura de Charlot era encantadora, pero en muchas de las secuencias había una inmensa carga de violencia. Lo que ha cambiado no es sólo que ahora hay mucha más violencia, sino que es una violencia más gratuita, sin motivación alguna. Y que muy probablemente los niños que están viendo esta violencia no tienen a su lado a unos padres o a unos profesores que les ayuden a interpretarla. Ése es el problema mayor. No es que los niños no sepan distinguir entre realidad y ficción, el problema es que necesitan que alguien les explique qué está bien y qué está mal, y muchas veces no lo tienen. Y además, la violencia se le presenta de forma tan rápida que el niño no tiene tiempo de reaccionar emocionalmente. Ve cosas horribles, pero su cerebro no puede reaccionar porque ya está ocupado en otras imágenes, a veces de signo contrario. Esa velocidad y la ausencia de supervisión es lo peligroso.

En algunas madrazas (escuelas coránicas), los niños son sometidos a un entrenamiento psicológico del que han surgido muchos terroristas suicidas. ¿Qué mecanismo mental puede conducir a una persona a pensar que obtiene un beneficio matándose a sí mismo para matar a los demás? Su pregunta plantea una cuestión muy interesante: la relación entre las emociones, la racionalidad y las creencias. Tiene razón cuando dice que se puede manipular, pero siempre a partir de emociones ya existentes. El miedo, la tristeza, la ira, son emociones que existen dentro de nosotros, y se pueden reforzar o atenuar, y también se pueden conectar con objetivos concretos. Esas escuelas hacen que las personas odien más y odien ciertas cosas en particular. Pero eso no es suficiente. En este proceso, lo interesante es el papel que juegan las creencias. Si alguien llega a creer verdaderamente que hay una vida en el más allá, una vida perfecta, y esa persona vive en un mundo lleno de horror y violencia, es lógico que piense que vale la pena sacrificarse en esta vida porque la otra será mejor. Se dice que los suicidas son irracionales. Yo diría que son bastante lógicos: entre vivir en un mundo donde las personas son destruidas y humilladas, o vivir allá, donde todo es perfecto? En estos casos, lo determinante no son las emociones, sino las creencias, aunque obviamente están informadas por las emociones.

Vayamos a la situación contraria: la de quienes, por temor o comodidad, dejan de lado los valores y miran a otra parte, como ocurrió en la Alemania de Hitler o ahora en relación con Guantánamo. Eso es muy triste, pero efectivamente ocurre y forma parte de la naturaleza humana. Ahora que estamos expuestos no sólo a un holocausto, sino a muchos holocaustos en todo el mundo, vemos que todos los seres humanos tienen la potencialidad de ser increíblemente virtuosos, individuos generosos y respetuosos con los demás, pero también de convertirse en bestias horribles. Una de las cosas más dramáticas es que podemos encontrar personas capaces de las más abominables torturas y de extasiarse al mismo tiempo con la música y las artes más refinadas.

Primo Levi explicó que para que alguien pueda hacer lo que los nazis hicieron en los campos de concentración, tienen que negarle al otro la condición de ser humano? Claro, porque de lo contrario no podrían. Y en eso interviene la capacidad de manipulación de la propaganda para crear un clima propicio a determinadas conductas. Yo creo que cuestiones como la de Guantánamo o lo que sucede actualmente en Irak se explican porque se ha creado un estado de miedo. A pesar de que Irak no tiene nada que ver con el atentado del 11-S, muchos norteamericanos creen que están en esta guerra porque fueron atacados y se están defendiendo. Así es posible que un pequeño grupo de personas se salga de los límites y haga cosas completamente inaceptables.

Usted ha dicho que las emociones tienen tanto poder en nosotros, que una muy fuerte sólo puede ser anulada por otra de igual intensidad y de signo contrario. ¿Cómo defendernos del miedo inducido? Lo más importante que la investigación sobre las emociones puede hacer por la humanidad es hacer comprender cómo opera nuestro cerebro emocional. Si entendemos cómo se genera el miedo o el odio y cómo es posible manipularlo por la publicidad, podremos defendernos cultivando emociones fuertes de signo contrario. Pero para que sean eficaces, tienen que estar informadas por la razón. Lo que hemos visto en las investigaciones sobre el cerebro emocional es que el proceso comienza efectivamente con una emoción, esta emoción lleva una determinada información que, al ser procesada en la parte racional del cerebro, da lugar a un nivel diferente de conocimiento en el que las emociones se convierten en sentimientos. No es que la razón acabe con la emoción, sino que la emoción crea razón, y la razón conduce a su vez esa emoción a otro nivel más consciente.

El miedo ha desempeñado sin duda un papel muy importante en la supervivencia de la especie, y por eso es una emoción tan poderosa. Pero hay otras más oscuras. El racismo, por ejemplo. ¿De dónde viene y por qué pervive? Sin duda, tuvo un papel muy importante en los tiempos de enfrentamientos tribales, porque permitía identificarse con el propio grupo y distinguir a los miembros del clan contrario, algo esencial para la supervivencia. Pervive porque forma parte de nuestra naturaleza. Todos podemos tener, potencialmente, una reacción racista, especialmente si hay una manipulación en esa dirección. Es como un germen que está en nuestro cerebro. En su momento resultaba ventajoso porque permitía identificar a los individuos que eran peligrosos. Si ahora creamos un entorno en el que un grupo es identificado como una amenaza, es muy fácil activar ese mecanismo de reacción no consciente. Los líderes sociales han de tener en cuenta que a través de la educación y de los procesos sociales y políticos se puede conducir a las personas hacia el bien o abocarlas hacia cosas horribles.

Últimamente, sus trabajos se han orientado a estudiar la intuición y la creatividad. ¿Qué es la intuición? Una manera de razonar que no sigue las fases habituales del proceso consciente. Si usted me hace una pregunta y yo contesto de una manera razonada, pasaré por toda una serie de fases lógicas en la producción del pensamiento. Una cosa me llevará a otra, y así sucesivamente. La intuición pasa de la pregunta a la respuesta sin seguir el camino habitual del raciocinio. Es la experiencia del "eureka, lo he conseguido", sin saber cómo ha sido. Es muy interesante porque la intuición es la manifestación de una ayuda emocional al sistema de razonamiento. En la intuición, lo que sucede es que el raciocinio está funcionando, pero no de una forma consciente, y la emoción le está ayudando en este recorrido. Ahora bien, si una persona es intuitiva, es porque ha educado su intuición.

Entonces, ¿no hay personas por naturaleza más intuitivas que otras? Puede que algunas personas tengan más probabilidades de ser intuitivas, pero la intuición se puede educar. Es como la suerte. La buena suerte lo que hace es ayudar a quien está mentalmente preparado, a quien sale a buscarla. Si una persona va por la vida observando a los demás, meditando y analizando las consecuencias de lo que hace, tendrá muchas más posibilidades de ser muy intuitiva.

¿Y qué tiene que ver la intuición con la creatividad? Mucho, muchísimo. La creatividad se basa en respuestas intuitivas, porque hay que distinguir entre la creatividad en sentido propio y la innovación. Muchas veces ese confunden, pero son diferentes. La creatividad es lo que hace que podamos realizar nuevos trabajos, procede de un conjunto de imágenes que hay en nuestra mente y que nos permiten crear nuevas combinaciones. Si estas combinaciones son completamente nuevas en relación con el pasado, esa creatividad es innovadora. Esa persona tiene no sólo una mente creativa, sino una mente innovadora. En este proceso, la intuición es muy útil porque lleva directamente a la respuesta.

Permítame que me acerque a cuestiones un poco más personales. Se ve que usted cuida mucho su aspecto. Tiene una imagen absolutamente envidiable y, sin embargo, no quiere decir su edad. ¿No indicará esto un cierto narcisismo? ¿Narcisismo? [Risas]. No me ha gustado la pregunta [más risas]. No. mire, la cuestión de la edad no tiene que ver con el narcisismo. De hecho, le podría explicar con qué tiene que ver, pero no lo voy a hacer. Y piense que si yo fuera narcisista, lo primero que haría sería teñirme el pelo y, como vivo en Los Ángeles, someterme a la cirugía estética. Y ya ve que no lo he hecho?

Pero usted sabe que el pelo blanco tiene su atractivo y que la cirugía, más que arreglar, a veces estropea. En cambio, la empatía, eso sí que funciona? y no se puede operar. Ah, sí, eso sí es verdad. Absolutamente cierto.

¿Cómo se lleva con sus alumnos? Me encantan los estudiantes. Una de las cosas más deliciosas en mi vida y en la de mi mujer es poder trabajar con tantos jóvenes; que, de hecho, son como nuestros hijos.

¿Ustedes no tienen hijos? No. Como le decía, mi mujer y yo disfrutamos mucho de nuestro trabajo, entre otras cosas, porque estamos rodeados de jóvenes. En nuestro grupo de Los Ángeles nos reunimos más de 30 personas, la mayor parte de entre 19 y 30 años. Es extraordinario escucharles debatir sobre ciencia, sobre la vida, sobre el mundo? Porque otro aspecto muy interesante de la cultura norteamericana es que la enseñanza superior es extraordinaria, los estudiantes son muy buenos, muy capaces, y yo estoy encantado de poder trabajar con ellos.

¿Le da miedo hacerse mayor? No. De hecho, yo me siento más joven mentalmente de lo que lo soy por edad. Lo único que me preocupa de la vejez son las enfermedades que puede llevar asociadas. Pero en cuanto a la mente, no me preocupa en absoluto. Si tu actividad es un trabajo intelectual, si los instrumentos que utilizas son instrumentos del cerebro, conforme avanzas en edad te sientes mejor. Las cosas más complicadas las puedes hacer más fácilmente. Hace veinte años, dar una conferencia pública me preocupaba mucho; ahora no me preocupa en absoluto. Ahora es un placer, abro la boca y las ideas salen. Es cierto que antes la planifico cuidadosamente, pero también planificar es mucho más fácil. Y así en todo. Con la edad, uno mejora. Y lo que es interesante es llegar a ese punto en que tienes tanta riqueza de ideas, que el problema es elegir entre las que más te gustan. Cuando veo a una persona de treinta años tan preocupada por su futuro, por decidir qué va a hacer a continuación, me doy cuenta de las ventajas de haber superado ya esa etapa.

La vejez puede ser también un constante replegarse en el territorio. Usted ahora se mueve por todo el mundo. Puede llegar un día en que deje de hacer vuelos transoceánicos, luego se quedará en su ciudad; más tarde, en su casa, y al final, en su habitación. Sí, eso puede suceder.

Pero incluso limitado al territorio de su habitación, su cerebro seguirá albergando el universo entero. Exactamente, eso es lo maravilloso. Emily Dickinson ha escrito un gran poema sobre el cerebro que dice que es más ancho que el cielo, que todo cabe dentro de él. ¿Sabe cuántas neuronas tenemos?

No. Al menos 100.000 millones. En una sinapsis intervienen más de un billón de neuronas.

A esos niveles de cálculo, las mías se marean. Por cierto, usted ha recibido muchísimos premios. ¿Siente alguna vibración especial en sus neuronas cuando oye la palabra Nobel?

Nunca he pensado en eso. Los premios son algo muy bonito cuando te los otorgan, pero nunca hay que pensar en ellos.

El investigador de las neuronas

Estudió Medicina en su ciudad natal, Lisboa, pero toda su carrera se ha desarrollado en EE UU, a caballo entre las universidades de Iowa y Southern California, donde ahora es catedrático.

Sus trabajos sobre las bases neuronales de las emociones, el lenguaje y la memoria, publicados en las revistas científicas más prestigiosas, le han valido numerosos premios, como el Príncipe de Asturias de Investigación en 2005. De mentalidad progresista, ha compaginado su tarea como investigador con una intensa actividad divulgativa. Es autor de libros tan aclamados como *El error de Descartes: la razón de las emociones* y *En busca de Spinoza*.

Forma pareja, científica y humana, con una investigadora de primera línea, Hanna Damasio, con la que en 2006 creó el Brain an Creativity Institute, en California.