

## Jack Lewis, neurocientífico: “Un mínimo de pecados capitales es perfectamente sano y moralmente apropiado”



Tiempo de lectura: 9 min.

Jack Lewis es un popular neurocientífico nacido en Londres hace 46 años y formado en la Universidad de Nottingham y el Instituto Max Planck alemán. Lewis se ha fijado en los condicionantes cerebrales del comportamiento humano para escribir *La ciencia del pecado*, recién publicado en español por Pinolia. Los llamados pecados capitales, presentes en las religiones mayoritarias, le han servido de guía para desentrañar cómo y por qué sucumbimos a las tentaciones. No elude su carácter de herramientas de control social, a modo de primitivo código penal y civil, pero defiende que también son respuestas que han garantizado nuestra supervivencia: “Las siete tentaciones humanas más comunes son una parte perfectamente aceptable, si no totalmente necesaria, de nuestro repertorio de comportamientos. Si se suprimieran por completo, es muy posible que nuestra especie no sobreviviera”.

Pregunta. ¿Por nuestra configuración cerebral, nacemos pecadores o predispuestos al pecado?

Respuesta. Para una especie tan intrínsecamente social como el *Homo sapiens*, equipada con increíbles redes cerebrales que permiten a la gran mayoría de

nosotros entender intuitivamente cómo se sienten los demás, lo que facilita el desarrollo y mantenimiento de vínculos sociales saludables, yo diría que la predisposición predeterminada es no pecar. Si el entorno social en el que se cría una persona falla, al no exhibir una evidencia clara de cuánto más se puede ganar persiguiendo resultados prosociales por encima de la ganancia personal, entonces es más probable que los comportamientos antisociales resultantes caigan en la categoría de pecado. Por lo tanto, en mi opinión, un pecador se hace, no nace. Nuestra predisposición es a aprender los beneficios de actuar de manera justa en nuestro trato con otras personas de nuestro entorno. Esto siempre ha sido esencial para la supervivencia de los miembros de nuestra especie. Ser una parte aceptada de un grupo siempre conduce a mejores resultados que hacerlo solo. Los jugadores de equipo, que se benefician de la cooperación social de los demás, viven lo suficiente como para transmitir sus genes. Aquellos que son rechazados por su comunidad debido a los extremos de comportamiento antisocial, generalmente, no lo hacen.

P. Pero describe en su libro funciones cerebrales relacionadas con la respuesta a las tentaciones...

R. El cerebro parece generar sensaciones psicológicas y físicas de angustia. El hecho de que un individuo responda o no a tales sentimientos de una manera que conduzca a dañar sus relaciones sociales dicta si la religión considera que ha pecado o no. La configuración predeterminada es para tener éxito en aprender a manejar estos sentimientos sin causar rupturas en nuestras relaciones. No siempre lo hacemos bien, pero tendemos a mejorar a medida que envejecemos y nos volvemos más sabios, lo que permite a la mayoría de las personas mantener su pertenencia a un grupo de cooperación. Es común que una persona que se siente herida por los comentarios o acciones de otra persona arremeta de alguna manera con palabras o acciones. Aquellos que pueden resistir la tentación de responder así a tales sentimientos negativos, generalmente, han aprendido a hacerlo gracias a otras personas que dan buen ejemplo y así demuestran los beneficios a largo plazo, y a mucha práctica imitando estos comportamientos para experimentar personalmente los beneficios. Aquellos incapaces de contenerse de esta manera, generalmente, se han criado en un entorno donde los modelos a seguir dan un mal ejemplo y/o, simplemente, no obtuvieron suficiente práctica para desarrollar los circuitos cerebrales relevantes.

P. Los pecados son una herramienta de control social (ha escrito que “los dioses son muy útiles a la hora de imponer códigos de conducta a gran escala”) y también clave en nuestra evolución. ¿Dónde está el límite entre una pulsión beneficiosa y una dañina?

R. Este límite podría describirse en términos muy simples: encontrar el equilibrio entre maximizar el beneficio personal sin molestar seriamente a tu comunidad y condenarte al ostracismo. Un mínimo de codicia, lujuria, gula, orgullo, envidia, ira y pereza es perfectamente sano y moralmente apropiado. Es solo el exceso el que conduce inevitablemente a resultados antisociales; de ahí las advertencias contra este tipo de comportamientos y las prohibiciones incluidas en varias religiones. Todo con moderación es aplicable aquí, como en otros aspectos de la vida.

El exceso conduce inevitablemente a resultados antisociales; de ahí las advertencias contra este tipo de comportamientos y las prohibiciones incluidas en varias religiones”

P. Escribe que, si todos resistieran a las siete tentaciones, habría menos fricción social, más cooperación y, por lo tanto, todos ganarían. ¿Cómo resistirse?

R. Práctica, determinación y optimismo. La enorme cantidad de evidencia que respalda el concepto de neuroplasticidad —incluso en la edad adulta el cerebro humano es capaz de fortalecer ciertas conexiones, debilitar otras y, por lo tanto, cambiar de manera lenta pero segura nuestros repertorios de comportamiento— sugiere que, si practicamos la autogestión emocional de manera regular (diaria), intensiva (presionándonos) y a largo plazo (de forma mantenida), podemos desarrollar las áreas cerebrales que nos dan más control sobre los niveles excesivos de actividad en nuestro dACC [siglas en inglés de la corteza cingulada dorsal anterior, la región cerebral vinculada con el control cognitivo y emocional]. En otras palabras, todos podemos tomar medidas para desarrollar el hábito de mirar nuestra angustia emocional de manera más objetiva. Esto, por sí solo, hace que sea más probable que, en lugar de responder de manera antisocial, elijamos una forma prosocial. Por ejemplo, si alguien nos ofende, en lugar de responder con enojo, podemos pensar en el dolor y la angustia que podría estar sufriendo, es decir, contemplar cuán hiperactivo podría ser su dACC, lo que hace que se comporte de una manera desagradable y, por lo tanto, cambiar los sentimientos de ira por simpatía. Esto ciertamente no es fácil, pero con la práctica podemos mejorar hasta el punto de que, en lugar de ser impulsivos y soltar una respuesta o planear nuestra

venganza durante un período de tiempo más largo, podemos canalizar nuestras energías para empatizar con su sufrimiento. Todo el mundo sufre, solo nos diferenciamos en el grado. Desde ese punto de vista, podemos dirigir nuestro comportamiento hacia lo único que realmente importa: alcanzar un resultado prosocial. Alimentar las conexiones sociales en lugar de destruirlas.

P. ¿Las redes sociales crean narcisistas, soberbios?

R. No siempre, pero ciertamente pueden avivar las llamas del narcisismo incipiente. Depende de cómo interactúes con las redes sociales y a quién sigues. Si te atiborras excesivamente de personas narcisistas o enojadas, entonces esta exposición diaria modificará los circuitos de tu cerebro para normalizar los tipos de comportamientos que exhiben. Los seres humanos somos imitadores naturales y, a menudo, copiamos los comportamientos de las personas con las que nos relacionamos regularmente; a menudo sin siquiera darnos cuenta de que lo estamos haciendo. Si, por otro lado, sigues a personas inspiradoras, fascinantes y reflexivas que están motivadas altruistamente para compartir una perspectiva positiva sobre el arte, la vida, el deporte, la humanidad, la cultura, entonces la exposición diaria modificará los circuitos de tu cerebro de manera diferente. Normalizará estos mensajes e ideas, fomentando la imitación de comportamientos no narcisistas y una visión más positiva de la humanidad. Los humanos tendemos a seguir a la multitud. Verdaderamente somos animales de manada. Hoy en día, con las redes sociales, nos damos cuenta o no, todos tenemos el poder de seleccionar exactamente qué multitud permitimos que nos influya a diario. Todo se reduce a estar atentos para encontrar a las personas adecuadas a las que seguir en las redes sociales y desalojar a las manzanas podridas de nuestros feeds [contenidos que seguimos].

P. El cortisol perjudica el autocontrol de la gula. ¿Puede haber una solución química, como Ozempic?

R. Ozempic puede suprimir el apetito, pero la gula es mucho más que solo comer. Se trata de ingerir cantidades excesivas de una sustancia a través de la boca. Por lo tanto, un glotón que toma Ozempic podría comer menos alimentos, pero ¿ayuda a moderar su consumo de bebidas o drogas? El cortisol alto en nuestro sistema nos hace sentir estresados y el estrés drena nuestra capacidad para suprimir la gratificación inmediata. Muchas formas de gratificación inmediata reducen temporalmente el cortisol solo para que suba, cada vez más, después. Los métodos químicos para reducir el apetito o el estrés, a veces, son efectivos, pero la mayoría

de los productos químicos que introducimos en nuestro sistema suelen tener efectos secundarios no deseados. Los medicamentos dan con una mano, pero quitan con la otra, por lo que las rutas no químicas para controlar los niveles altos de cortisol suelen ser más sostenibles y preferibles en general. La mejor manera de reducir el cortisol es participar en la interacción social con personas con las que te resulta fácil llevarte bien, hacer ejercicio regularmente, disfrutar de la naturaleza y, quizás lo más importante, practicar alguna forma de meditación, ya sea centrando la atención en la respiración o perdiéndose en el flujo de un buen libro, una manualidad o la música. Es extremadamente eficaz para controlar el estrés y los muchos impactos potencialmente negativos del estrés.

P. Sobre la lujuria: ¿el porno desarrolla una preferencia por lo falso sobre lo real?

R. En los sitios web pornográficos todo es accesible con un clic. Un tipo de pornografía que, al principio, parece desagradable, puede no parecerlo tanto si se vuelve a él. Varias exposiciones más tarde, tal vez semanas o incluso meses después, la respuesta puede haber pasado de una leve aversión a algo tentador. Antes de que se dé cuenta, una persona puede encontrarse buscando activamente una forma de pornografía que se ha vuelto deseable, a pesar de encontrar la experiencia inicial un poco desagradable. Esto podría comenzar con mujeres con senos grotescamente agrandados u hombres con penes intimidantemente grandes. Después de un tiempo, las respuestas a estos estímulos sexuales de gran tamaño pueden pasar de ser desagradables a excitantes hasta que, en última instancia, se consideren aburridas y el consumidor de pornografía, probablemente, se sienta motivado para ver qué más hay por ahí. Y así, el ciclo continúa. No necesariamente conduce a una preferencia por lo falso sobre lo real, pero es probable que conduzca a un interés sexual en fenómenos que no se ofrecen fácilmente por parte de la pareja.

P. ¿Somos esclavos de la respuesta del cerebro a la excitación sexual?

R. Los sentimientos de excitación sexual están fuera de nuestro control. Son una respuesta automática, fisiológica y química. Sin embargo, actuar sobre esos sentimientos sexuales está muy bajo nuestro control. Podemos estar fisiológicamente preparados para el sexo, pero elegimos no actuar. Tomar una ducha fría o pensar en un pariente anciano desnudo son métodos populares para tomar medidas decisivas para reducir la preparación sexual.

P. La codicia no es instintiva, sino que requiere cierto grado de deliberación consciente. ¿Se puede enseñar la codicia?

R. La codicia ciertamente se puede enseñar. Hay todo tipo de narrativas convenientes que la gente puede contarse a sí misma (y a sus hijos) para justificar el control desproporcionado de los recursos de los que disfrutaban los ricos en comparación con los pobres.

P. Sobre la envidia, asegura que, desde el punto de vista de la psicología evolutiva, disfrutar de la desgracia de un superior tiene sentido. ¿Cómo?

R. La schadenfreude, la alegría derivada de la desgracia de los demás, probablemente, evolucionó como un mecanismo para reforzar los lazos sociales. Aquellos que percibimos como superiores a nosotros, de alguna manera, suelen tener mayor poder o influencia sobre los demás que nosotros mismos. Los que tienen poder sobre los demás suelen ser una minoría: el gerente, el líder, la celebridad, el déspota... Cuando un gran número de personas que comparten el sentimiento de estar en desventaja frente a los que tienen mayor poder se sienten simultáneamente felices porque sus superiores caen en desgracia o sufren una vergüenza, se refuerza la sensación de que están juntos en esto. Puede que no tengan el poder y la riqueza de las personas que envidian, pero al menos se tienen los unos a los otros.

27 de febrero 2024

El País

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-02-27/jack-lewis-neurocientifico-un-minimo-de-pecados-capitales-es-perfectamente-sano-y-moralmente-apropiado.html>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)