

Psicoecología

El entorno y las estaciones del alma

Boris Cyrulnik

©Editorial Gedisa. Edición no venal

gedisa
editorial

Titulo original en francés:

Des âmes et des saisons

© Odile Jacob, 2020

© De la traducción: Alfonso Díez, 2021

Corrección: Marta Beltrán Bahón

Cubierta: Juan Pablo Venditti

Primera edición: noviembre de 2021, Barcelona

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Editorial Gedisa, S.A.

www.gedisa.com

Preimpresión:

www.editorservice.net

ISBN: 978-84-18525-93-3

Depósito legal: B.13707-2021

Impreso por Sagrafic

Impreso en España

Printed in Spain

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma.

Índice

Cuando la felicidad de los loros se opone a la felicidad de superar la desgracia	11
¿Materia del cuerpo o éter del alma?	17
La nueva epíffis filoneurológica	21
Los tres nichos psicoecológicos	27
Matar para no morir	31
Historias de hoy que dejan entrever el pasado	37
El teatro de la muerte erotiza la violencia	43
La violencia creadora	53
El cerebro, esculpido por su entorno, se convierte en un aparato para ver un mundo	57
Cerebro en formación permanente	63
Cómo aprender a desesperar	71
Innovaciones técnicas y explosiones culturales	75
El clima y la estatura de los seres humanos	81
Un cerebro siempre nuevo	87
Geografía de los sentimientos	93
Guerras y propiedad	99
El amor es una revolución, el apego es un vínculo	103

Sobrevivir no es realizarse.	113
Sexo relativo	127
Construcción social de las siluetas sexuales.	137
Morfologías y civilizaciones	143
Tamaño de los niños y adversidad materna	149
Estatura, sexo y desarrollos.	155
Sociedad y fertilidad	161
Los nuevos padres	169
Percibir un mundo es ya interpretarlo	177
Real, ciencia e ideología.	185
Vínculos de apego y tradiciones culturales	191
Período sensible neurocultural de la adolescencia	199
Socialización sexuada.	209
Sexo y superpoblación	217
El sexo, solo en la multitud	225
La primera vez	231
XX frente a XY	237
Espacio y psiquismo.	247
Cuando las palabras esculpen el cerebro	253
Conclusión. Somos víctimas de nuestras victorias	265

Nació en las laderas del Everest, donde la serpiente Nâga le había instruido en las ciencias del alma. En la cima de la montaña, promulgó leyes de hierro. Pero en el llano, la desidia era completa.

Spyod-Po dijo: «Tengo en esta llanura todo lo que necesito [...] el agua de los prados ha adquirido el color del oro [...] los pájaros ya no tienen nido y los hombres ya no tienen casa [...] tengo el *siddhi*, ese poder perfecto que da el dominio del cuerpo y de la naturaleza [...] que el ciervo se lleve, pues, las palabras de mi juramento».

Habiendo hablado así, Spyod-Po se puso a escalar las laderas de la montaña para volver a encontrar las Leyes de Hierro.¹

1. *Chapô* inspirado por Féray, Y., *Contes d'une grand-mère tibétaine*, Picquier, Arlés, 2018, págs. 9-13.

©Editorial Gedisa. Edición no venal

Quando la felicidad de los loros se opone a la felicidad de superar la desgracia

Este cuento tibetano ha sido ahora confirmado por la ecología científica. El ser humano se adapta a la dureza de las altas cumbres, a las empinadas laderas, a las noches heladas, aceptando rituales implacables, lo que le hace feliz. Cuando baja al valle, encuentra la dulzura de la vida, el calor de las noches y la relajación de la moral, lo que le hace feliz.

Fue un zoólogo, Ernst Haeckel, muy partidario de la idea de la evolución, quien propuso la palabra «ecología» para describir cómo se adapta un organismo a su hábitat.

Esta idea nació en 1866, en un contexto cultural agitado por las ideas de Darwin, quien sostenía que un organismo nunca deja de desarrollarse bajo las presiones constantes de un entorno siempre cambiante. Los que necesitaban certidumbre estaban angustiados por tal concepción del mundo viviente. El fijismo es tranquilizador porque da una visión simple del mundo, una claridad abusiva que permite una agradable pereza intelectual. Una verdad absoluta, al detener el placer de pensar, proporciona el placer de recitar. El psitacismo consiste en repetir las palabras de los demás sin entender su significado: es la felicidad de los loros.

El pensamiento evolutivo lleva a razonar en términos de sistemas y no ya en términos de causalidades lineales: el sistema respiratorio está formado por el oxígeno del aire que atraviesa

la pared sólida de los pulmones y es recogido por los glóbulos rojos que flotan en el plasma. Es un conjunto heterogéneo el que permite la función respiratoria. Y los seres humanos no dejan de inventar mundos artificiales de máquinas y palabras que conforman un hábitat cultural.

En las llanuras tropicales del Himalaya, donde crecen el arroz y la caña de azúcar, los tibetanos crían búfalos y cebúes. Los animales vagan cerca de los pueblos.¹

En las llanuras regadas, ricas en follaje y frutos, la gente construye refugios abiertos con terrazas. Por la noche, en la vigilia, se habla de los tigres, de cómo los hombres valientes pudieron escapar y a veces matarlos. Desde hace algún tiempo, denuncian que la urbanización, al invadir los territorios de los animales, los ha vuelto más agresivos.

Cuando llega el monzón, las personas ascienden las laderas del Himalaya y se adaptan al clima subtropical a unos 1.500-1.700 metros. Construyen casas tibeto-birmanas agrupadas en caseríos en medio de campos de maíz y mijo. Es ya la montaña. Para alimentar a los búfalos y a las vacas, que no pueden superar los 2.000 metros, construyen establos para abastecerse de reservas y abren caminos hacia las zonas donde persiste el follaje. Surge un orden social, más riguroso que en las llanuras, que permite adaptar la técnica de los seres humanos a las necesidades de los animales.

Algunos de los aldeanos nepalíes continúan su caminata hacia las altas cumbres. Les acompañan yaks, cabras y ovejas que soportan el clima seco y la escasa vegetación. La vigilancia de los animales, la tecnología de los hábitats y los rituales humanos se convierten en una obligación. Por la noche, en la vigilia, la gente habla ahora de la morada de los dioses, que han visto en

1. Dobremez, J.-F., «Variétés de complémentarités des milieux de montagne: un exemple en Himalaya», *Revue de géographie alpine*, 1989, 77 (1-3), págs. 39-56.

la niebla, del sigiloso deslizarse de los fantasmas y de la aparición repentina de un leopardo de las nieves. Los nuevos relatos dan forma angustiosa y maravillosa al mundo de las fuerzas invisibles que habitan las altas cumbres.

Entre 4.000 y 7.000 metros, la altitud se vuelve muy restrictiva. Cuando el aire y el oxígeno escasean, la vitalidad disminuye: menos plantas, menos animales, la marcha se vuelve más lenta, la respiración se acelera y los jóvenes a gran altura ralentizan su crecimiento.²

Las altas montañas fragmentan las poblaciones. Los extensos pueblos de los valles tropicales se convierten en aldeas tibetanas. Con la altitud aparecen cabañas y, en la cima, la tecnología de las modernas tiendas de campaña permite no morir de frío.

También la cultura varía en función del nivel. La ropa, por supuesto, pero también los rituales de reunión y las palabras de cortesía se adaptan a la temperatura. Cuando nos encontramos en la montaña, se saluda diciendo: «Que Dios te bendiga», pero cuando nos cruzamos con la misma persona en una gran ciudad, actuamos como si fuera transparente. Las ceremonias religiosas, tolerantes y disipadas en las llanuras, se vuelven rigurosas con la altitud. El calendario comunitario, la distribución del trabajo, la construcción de refugios, la gestión de los rebaños, el abono de los campos evolucionan de forma diferente de un grupo a otro.³

Cuando el contexto ecológico da lugar a acontecimientos diferentes, no tenemos las mismas cosas que contar. El *ethos*, la jerarquía de valores morales que caracteriza a una cultura, de-

2. Turek, Z. *et al.*, «Oxygen transport in guinea pigs native to high altitude (Junin, Peru, 4.105 m)», *Pflüg Arch.*, 1980, 384, págs. 109-115.

3. Dobremez, J.-F., «Transhumance des animaux d'élevage du Népal. Un aspect des relations homme-animal», en *L'Homme et l'Animal. Premier colloque ethno-zoologie*, Institut international d'ethnoscience, 1975, págs. 31-36.

pende, más de lo que creemos, de la estructura del entorno. En las llanuras tropicales, donde la vida es fácil, el *ethos* favorece la libido, el placer de los pequeños goces. En las grandes extensiones urbanas, hay que organizar lugares de encuentro si se quiere hablar, jugar, ver una pelea de gallos o intentar una aventura sexual. Mientras que el *ethos* de las altas cumbres hace hincapié en el valentía física, el rigor de los rituales de reunión, el ingenio de las construcciones, la generosidad de los que comparten sus bienes con los demás y el respeto de los códigos sexuales.

La felicidad de los valles no tiene la misma connotación emocional que la felicidad de las cumbres. En la cima, la autoestima se refuerza con el orgullo de haber superado las pruebas del frío y la supervisión de los rebaños.

La pendiente natural nos hace deslizarnos más bien hacia la felicidad de los valles donde el agua fluye libremente, donde las noches son suaves y donde los frutos crecen al alcance de la mano. Esta felicidad simplona es agradable como una inmanencia que vive dentro de los seres y las cosas. Basta con beber un poco de agua fresca y comer una guayaba para sentir un momento inmediato de felicidad, mientras que la felicidad de arriba implica una trascendencia que asciende y nos eleva más allá del frío, los precipicios y la proximidad de la muerte. Cuando la felicidad insensata pesa sobre nuestros cuerpos y adormece nuestras almas, anhelamos el acontecimiento que despierta la vida. Somos infelices a menudo y nos suicidamos mucho en los paraísos terrestres.⁴ Los que toman el camino de las alturas gustan de someterse a pruebas en las que se enfrentan con la miseria, la desesperación y la muerte; experimentan la felicidad de triunfar sobre la desgracia. Cuando la difícil felicidad los deja agotados, cuando, a fuerza de trascendencia, el ascenso a

4. Charles-Nicolas, A., *Les 1000 premiers jours en Martinique*, informe, abril de 2020.

los cielos ha provocado la angustia del vacío, aspiran a dejarse deslizar hacia los valles tropicales.

La felicidad de los valles sólo existe asociada a la de las cumbres. La una sin la otra es sólo infelicidad. Cuando la felicidad fácil nos conduce a la náusea, aspiramos a la pureza de la felicidad difícil. Pero en cuanto la felicidad de triunfar sobre la desgracia, nos lleva al agotamiento físico y al desgaste del alma, sentimos de repente el placer de retroceder. Entonces, entre dos desgracias, experimentamos la felicidad.

©Editorial Gedisa. Edición no venal

©Editorial Gedisa. Edición no venal

¿Materia del cuerpo o éter del alma?

Cuesta pensar que dos sentimientos opuestos puedan armonizarse como una pareja que baila ajustando sus movimientos el uno al otro. El dualismo produce hermanos enemigos y se nos pide que elijamos un bando: la materia del cuerpo o el éter del alma. Cada entidad ayuda a tomar conciencia de la otra. En un universo donde todo fuera azul, el concepto de azul no podría pensarse. Para que entre en la conciencia, debe haber otro color que no sea el azul. En un mundo donde sólo existiera la felicidad, lo que habría en la conciencia sería el sentimiento de estar atiborrado y no el de la felicidad. En un mundo en el que todo fuera infelicidad, la psique se extinguiría antes morir.

El pensamiento dualista crea una trampa de lo obvio: «Vi que tu cuerpo estaba allí, sin duda, durmiendo profundamente, y sin embargo, cuando te despertaste, nos hablaste de un extraño viaje a un mundo invisible donde tu alma experimentó acontecimientos insensatos».¹ El cuerpo por un lado, el alma por otro, ordenan el mundo como una oposición binaria: todo lo que no es grande es pequeño, todo lo que no es hombre es mujer, todo lo que no es cuerpo es espíritu. Dos entidades distintas están en guerra entre sí. Una está hecha de materia que se extiende y se puede medir; la otra, sin sustancia, no es obser-

1. François Lupu citado en Lemoine, P., *Vingt mille lieues sous les rêves*, Robert Laffont, París, 2018.

vable ni medible.² Este método no es pertinente para el estudio del alma, que, al no tener sustancia, no puede ser dividida para su análisis.³

Tal actitud epistemológica, tal método de extracción de conocimiento es apropiado para las ciencias duras, donde la fragmentación del conocimiento, la manipulación experimental y la síntesis explicativa producen hechos científicos y causalidades lineales que justifican el éxito de los métodos científicos.

Pero ¿cómo explicar que una palabra, una representación sin sustancia, pueda actuar sobre la materia? Un insulto nos hace enrojecer dilatando nuestros vasos, una mala noticia nos hace palidecer y desfallecer, una postura simbólica como arrodillarse para rezar puede hacernos sentir una dimensión metafísica, y la percepción de una esvástica puede desencadenar la angustia despertando recuerdos de una época trágica. Descartes se las arregla imaginando que la glándula pineal permite que las pasiones del alma actúen más que el cuerpo.⁴

Cuando se empobrecen los estímulos afectivos, la reducción del volumen del hipocampo es fácilmente fotografiable, al igual que la reducción de la conectividad de la corteza prefrontal ventromedial y del cuerpo estriado ventral.⁵ Por tanto, la estructura ecológica del entorno puede influir en la construcción del cerebro. Así, una infección vírica al principio del embarazo, un estrés materno excesivo y duradero, o bien el nicho sensorial de los primeros meses de vida trazan en el suelo virgen del cerebro

2. Descartes, R., *Discours de la méthode*, Hachette, París, 1997.

3. Dortier, J.-F., *De Socrate à Foucault. Les philosophes au banc d'essai*, Sciences humaines, 2018.

4. Descartes, R., *Les Passions de l'âme*, Vrin, París, 1997.

5. William, H. J.; Craddock, N.; Russo, G. et al., «Most genome-wide significant susceptibility loci for schizophrenia and bipolar disorder reported to date cross-traditional diagnostic boundaries», *Human Mol. Genet.*, 2011, 20 (2), págs. 387-391.

una tendencia variable a la neurosis o a la esquizofrenia.⁶ Las dificultades de relación, la adversidad educativa, los desastres sociales y el empobrecimiento cultural tienen el mismo efecto, ya que las sustancias tóxicas segregadas en los momentos difíciles de la vida atraviesan el equivalente moderno de la glándula pineal, ahora llamado barrera meníngea.

©Editorial Gedisa. Edición no venal

6. Müller, N., «Immunological aspects of the treatment of depression and schizophrenia», *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2017, 19 (1), págs. 55-63.

©Editorial Gedisa. Edición no venal

La nueva epítesis filoneurológica

«Soy una cosa pensante [...] Tengo una idea distinta del cuerpo, en la medida en que éste es sólo una cosa extendida y que no piensa».¹ Esta meditación metafísica de Descartes me recuerda la explicación de un habitante de Papúa que quería demostrar la existencia de un tercer mundo. El primer mundo es el mundo del despertar, dijo, el mundo de la caza y de las relaciones sociales. Cuando te duermes, pasas al segundo mundo, el del sueño. Pero cuando te despiertas, nos cuentas que mientras tu cuerpo dormía profundamente, tu alma viajaba por un tercer mundo. Los despiertos no pueden verlo, pero los durmientes lo viven intensamente, hasta el punto de que el soñador despierta a sus compañeros para contarles el asombroso viaje que realizó mientras su cuerpo estaba tendido en el suelo. Tanto es así que, durante el día, se puede ver a los papúes de Nueva Guinea dormitando por todas partes, tratando de recuperarse del cansancio de los viajes nocturnos.²

En Tebas, había que dormir en una habitación del templo para contarle al oráculo el sueño de la noche. Hoy en día, quienes acuden al psicoanálisis tratan de recordar sus sueños para elaborarlos en sesión.

1. Descartes, R., *Méditations métaphysiques*, Le Livre de Poche, París, 1990.

2. Lupu, F., seminario «Résilience et personnes âgées», Lourmarin, marzo de 2015. Y «La question du sommeil», en B. Cyrulnik (dir.), *Le sommeil... m'enfin*, Philippe Duval, «Sciences Psy», Savigny-sur-Orge, 2016, pág. 133.

Hoy sabemos que la epífisis, ese «órgano no conjugado», es una glándula endocrina enterrada entre los dos hemisferios. Segrega una hormona, la melatonina, que ayuda a regular la alternancia entre la vigilia y el sueño. No sirve para unificar una cosa que piensa con otra que no piensa, funciona como un vínculo entre los ritmos cósmicos del día y la noche, entre los flujos de la vigilia y el sueño, como si el cuerpo fuera sólo un segmento del universo. En este sentido, Descartes había intuido que un ente sin sustancia puede actuar sobre la sustancia del cuerpo. Esta lectura de Descartes está apoyada por las neurociencias,³ mientras que la interpretación de que el alma no tiene nada que ver con el cuerpo ha sido descalificada.⁴ El cuerpo no es sólo mecánica matemáticamente medible, la mente no es sólo éter elusivo. Puedo provocar una emoción en cada lector inyectándole sustancias: una anfetamina lo volverá agradablemente agresivo, la reserpina que se le dio para reducir la hipertensión desencadenó sorprendentes ataques de melancolía. El interferón necesario para tratar ciertos cánceres suele provocar una depresión inútil: nada ha cambiado en la vida de la persona que se traga esta píldora y, de repente, sin saber por qué, se desespera.

El otro aspecto de este vínculo es el sentimiento. Esta vez, la emoción es provocada por una representación verbal que también actúa sobre el cuerpo. Un insulto es capaz de apretarte la garganta y cerrar tus vasos sanguíneos, te hace palidecer de rabia y te acelera el corazón, a veces hasta el punto de provocar un síncope. Las malas noticias aumentan las hormonas del estrés (cortisol, catecolaminas). Una historia puede conmoverte hasta las lágrimas, provocar tu odio o hacerte sentir eufórico al inundar tu cuerpo con endomorfina naturales.

3. Ansermet, F.; Magistretti, P., «Freud au crible des neurosciences», *Les Dossier de la Recherche*, febrero de 2008, n° 30, págs. 84-86.

4. Green A., «Un psychanalyste face aux neurosciences», *La Recherche*, octubre de 1992, pág. 1168.

La placa giratoria entre la emoción, inducida por una sustancia, y el sentimiento, inspirado por una representación abstracta, se dosifica hoy en día en los astrocitos y las células endoteliales de la barrera hemato-meníngea.⁵ Cuando estas sustancias eufóricas o que provocan ansiedad atraviesan esta envoltura cerebral, alteran el flujo de neuromediadores, lo que da lugar a la estimulación de diferentes áreas cerebrales. Cuando introduces en el alma de un amigo una palabra que le hace sentirse eufórico o desesperado, la emoción que acabas de provocar a través de una representación verbal aumenta la secreción de sustancias de alerta o de placer. Estas moléculas bañan las células de las meninges que rodean el cerebro y modifican su permeabilidad. Todos esos elementos materiales entran en el cerebro y estimulan ciertas áreas. Cuando tu palabra pone eufórico a tu amigo («te quiero», «te doy un cheque enorme»), él segrega endorfinas que flotan hasta el núcleo accumbens, como se puede filmar en la neuroimagen. La más mínima estimulación de esta zona desencadena una sensación de placer. Si, por el contrario, tu palabra ha puesto ansioso a tu amigo («te odio», «me debes cien mil euros»), su organismo aumenta la secreción de catecolaminas, lo que acelera su corazón y estimula su amígdala rinencefálica, la zona neurológica de las insoportables emociones de ansiedad o ira. Una representación verbal del orador puede modificar la función cerebral del oyente.⁶

Si estás aislado, se produce el mismo proceso con tus propias representaciones: «Nunca lo conseguiré... Siempre me abandonan». Estas palabras conforman una narrativa que refuerza tu desesperación. Las sustancias del estrés atraviesan tu barrera meníngea y estimulan tu amígdala. Tu cuerpo expresa una

5. Thibaut, F., «Neuroinflammation: New vistas for neuropsychiatric research», *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2017, 19 (1), págs. 3-4.

6. Daniel, J.; Siegel, M. D.; Payne Brysson, T., *The Whole-Brain Child*, Delacorte Press, Nueva York, 2011, págs. 27-33.

emoción de abatimiento o ira. Tu ceño fruncido, tu cabeza baja, tus reacciones esquivas no invitan a una relación. Al reforzar la soledad que te desespera, tu organismo se impregna de sustancias tóxicas, el aislamiento emocional y la miseria verbal conducen a la depresión y a los trastornos orgánicos.⁷

Si se acepta la idea de que la glándula pineal se llama ahora «barrera hemato-meníngea», se confirmará la idea de que el alma se acopla a la epífisis, pero entonces habrá que modificar el estereotipo del dualismo: el cuerpo material no está separado del alma inmaterial. Estas dos entidades funcionan juntas, cada una actuando sobre la otra. El resultado es un sabor del mundo, amargo o dulce dependiendo de cómo tu cerebro haya sido esculpido por su entorno. Cuando tu organismo se ha desarrollado en un entorno pobre en afectividad y palabras tranquilizadoras, cuando tu nicho sensorial ha sido bombardeado por agresiones físicas, palabras hirientes y fracasos relacionales, tu cerebro habrá sido «circuitado» para dirigir las estimulaciones cotidianas hacia la amígdala, la base neurológica de las emociones de angustia y furia. Al desarrollarte en un entorno así has adquirido la capacidad de sufrir, de vivir la existencia con amargura, de ver un mundo sin esperanza.

Pero si, cuando tu cerebro era capaz de una asombrosa plasticidad, te desarrollaste en un entorno seguro, divertido y enriquecedor, tu cerebro adquirió la capacidad de dirigir la información al núcleo accumbens, base neuronal de las emociones placenteras que te hace sentir un mundo gratificante.

Esto significa que, dependiendo de la organización de su entorno temprano, un cerebro sano puede adquirir una tendencia a experimentar felicidad en las cosas pequeñas o, por el contrario, a experimentar la existencia con disgusto. Un buen comien-

7. D'Acquisto, F., «Affective immunology: Where emotions and the immune response converge», *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2017, 19 (1), págs. 9-16.

zo en la vida no garantiza la victoria para siempre, pero un organismo así formado resistirá mejor los inevitables asaltos de la vida. Un mal comienzo confiere fácilmente a los acontecimientos una connotación dolorosa, pero no todo está perdido para siempre, porque «el cerebro cambia constantemente en función del aprendizaje y las experiencias de la vida».⁸ Las neuronas se fabrican más lentamente a medida que envejecemos, pero las sinapsis que establecen las conexiones mantienen el flujo de información mientras vivimos. La reparación resiliente es más fácil en los primeros años, pero sigue siendo posible durante mucho tiempo.

8. Mansuy, I., «La question de l'inné et de l'acquis», coloquio ASAPP, Ministère de la Solidarité et de la Santé, 10 de marzo de 2020. Y Mansuy, I. M.; Gurret, J.-M.; Lelief-Delcort, A. (dirs.), *Reprenez le contrôle de vos gènes*, Larousse, París, 2019.