

Emiliano Bruner



Museo Nacional de Ciencias Naturales – CSIC

Una entrevista de Ángel L. Fernández

Emiliano Bruner (Roma, 1972) es Doctor en Biología Animal por la Università La Sapienza de Roma y actualmente trabaja como investigador del Museo Nacional de Ciencias Naturales (CSIC) en Madrid e investigador afiliado en el Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas (Fundación CIEN). Durante años dirigió la línea de Paleoneurobiología de Homínidos en el CENIEH de Burgos, y hoy su trabajo se centra en la intersección entre antropología evolutiva y neurociencia. Sus investigaciones abarcan desde la neuroanatomía comparada hasta la arqueología cognitiva y la anatomía digital. Ha publicado más de 170 artículos científicos y decenas de ensayos de divulgación. Autor de títulos como *La evolución del cerebro humano* (Shackleton Books, 2023), colabora con distintas instituciones en proyectos que combinan evolución y medicina, cerebro y música, neurociencia y meditación.

En *La maldición del hombre mono*, Bruner explora la frontera inestable entre naturaleza y cultura: un cerebro que nos convierte en narradores de mundos, pero también en criaturas propensas al desasosiego, la soledad y el exceso de rumiar pasado y futuro. El libro traza cómo la memoria, la atención y el conocimiento pueden transformarse en trampas psicológicas, y reflexiona sobre la manera en que nuestro éxito evolutivo —ese “superpoder” cognitivo— conlleva consecuencias no siempre benévolas; consecuencias que, sin cura, sí pueden hallar alivio a través de una atención entrenada y vínculos humanos profundos.

¿Cuál fue el detonante personal y profesional que te llevó a investigar la relación entre evolución, cerebro y sufrimiento humano?

Llevaba yo unos cuantos años investigando la evolución de las habilidades involucradas en la percepción somática y espacial, y luego la atención. La relación cognitiva entre cuerpo y ambiente es la clave, entre otras cosas, de nuestra capacidad tecnológica, y la atención es el factor fundamental que sustenta nuestra

complejidad social y cultural. En ambos casos hay evidencias que sugieren especializaciones profundas en nuestra especie, *Homo sapiens*. Trabajando con estos temas descubrí la posibilidad de investigar el sistema cognitivo y perceptivo con nuestros mismos cuerpos, tu propio cuerpo como laboratorio, como elemento de exploración, de indagación empírica. Y luego descubrí que todo ello ya se había inventado, tenía un corpus de literatura de dos mil y pico años, y se llamaba *meditación*. La neurociencia ya estaba en ello

desde los años 70, y yo con mi casi medio siglo de existencia ya empezaba a necesitar una forma más completa de estar presente en mi propia vida.

En el libro sostienes que el «rumiar mental» tiene un origen biológico. ¿Por qué la evolución nos dejó este “costoso” rasgo?

Es costoso para el individuo, no para la evolución o la especie. Ser simios emocionales y obsesivos, competitivos, com-

pulsivos, y batuqueados por anhelos y esperanzas, nos hace más proclives al éxito reproductivo, que es lo único que pesa a la hora de activar los filtros de la selección natural. Ser capaces de proyectar en el pasado y en el futuro una gran cantidad de informaciones ha sido la clave de nuestra complejidad social y cultural, pero ha generado una narrativa interna imparabla, una avalancha de recuerdos y previsiones, imágenes y palabras que crean continuamente mundos que no existen, deseos y obsesiones, miedos y expectativas. Nuestra mente imagina continuamente una realidad mejor que la que tenemos, o una peor. Comparamos interminablemente lo que es con lo que podría ser. El resultado se llama insatisfacción crónica. Búsqueda infinita. Lo cual se convierte, cuando más y cuando menos, en sufrimiento, en deterioro del bienestar psicológico. La evolución sale ganando (ocho mil millones de monos en todo el planeta dan fe de ello), pero el individuo no. A menos que se proponga mitigar los efectos de esta programación cruel.

Hablas de “inflamación psicológica crónica” a consecuencia del estrés moderno. ¿Es un fenómeno nuevo o heredado evolutivamente?

Yo apostaría a que este paquete de ansiedad e insatisfacción ontológica viene con nuestra historia natural, que en el caso de los humanos modernos se remonta a unos 50-100 mil años atrás. En función del modelo social y del momento histórico, puede cambiar la forma de expresar y canalizar este desasosiego crónico, pero si es una programación evolutiva tiene que haber existido, con matices más o menos distintos, en todas las sociedades humanas. Que es efectivamente lo que parece, si uno examina las conclusiones de muchas tradiciones filosóficas, desarrolladas en distintas épocas y en distintas culturas. Esta ansiedad implícita no solo ha existido siempre, sino que además siempre ha sido explotada por los grupos de poder. Política, religión y mercado, a nivel local y global, han prosperado y prosperan gracias a esta debilidad, a los miedos, a las esperanzas, a las emociones conflictivas, al desamparo existencial. Por ende, fomentan este malestar, que es la base de su autoridad. Desde luego, hoy en día tenemos una condición global que puede alcanzar umbrales nuevos y por supuesto peligrosos, en este sentido. Aunque hay que decir que al mismo tiempo también tenemos más herramientas para llegar a ser más conscientes de ello.

Afirmas que el superpoder de *Homo sapiens*, la imaginación y el lenguaje, es también fuente de sufrimiento. ¿Es el precio inevitable de la inteligencia?

Sí, el cansino efecto secundario de poder generar un sinnúmero de imágenes y palabras. Aunque sería cauto en el uso del término “inteligencia”, que suele ser demasiado borroso e impreciso, y fomentar mitos y confusión. Tenemos interpretaciones contradictorias sobre qué es esta famosa inteligencia, y sobre cómo funciona. En su versión más simplista, es algo que se refiere sencillamente a la habilidad de resolver problemas, lo cual es fundamental pero probablemente demasiado restrictivo a la hora de interpretar el proceso cognitivo humano. Desde luego, lo que a menudo llamamos inteligencia no tiene que ver necesariamente con el bienestar. En este sentido, me gusta recordar la importancia de la sabiduría, interpretándola como la habilidad de evitar problemas, más que de resolverlos. Si eres sabio, ¡no es necesario que seas inteligente!

En tu visión, ¿qué papel juega la atención en el bienestar mental y en nuestra fragilidad psicológica?

Desde los inicios de la psicología hubo unos cuantos que apuntaron a la atención como un factor clave del proceso cognitivo, y el factor limitante de una capacidad consciente y reflexiva. “Factor limitante” quiere decir que su disponibilidad limita todo el resto: si es poca, todo el flujo cognitivo es limitado. Saber ampliar y dirigir el foco atencional aumenta el rango de acción de todas las demás habilidades cognitivas. La atención permite sostener el proceso mental, controlando los vaivenes emocionales y los automatismos (¡incluso los de la selección natural!), y permitiendo una introspección que, sin un control atencional, sería tremendamente sesgada y contraproducente. Hay límites biológicos e individuales, pero la buena noticia es que estas habilidades tienen un margen de entrenamiento que pueden comportar una mejora sustancial de la calidad de vida.

¿Por qué la “atención” —considerada clave desde la filosofía y la neurociencia— nunca se ha incluido formalmente en la educación?

Excelente pregunta. La respuesta más sencilla es que nuestros propios límites cognitivos nos impiden darnos cuenta del problema, y menos aún actuar sobre sus rasgos, sobre todo a nivel colectivo. El individuo puede adquirir un grado de conciencia que le permite ver el problema, pero la colectividad (y, por ende, las instituciones) siempre será la expresión de un promedio, aquel promedio establecido por la selección natural, y que difícilmente se dará cuenta de lo que hay entre bambalinas. No es una casualidad que la película *Matrix* sea un icono en cierto ámbito del crecimiento personal,

incluso en el budismo secular: el famoso “despertar” tiene que ver, sencillamente, con el “darse cuenta”. Una respuesta más atrevida, sin embargo, puede implicar un papel más activo de las instituciones: no estaría bien visto fomentar en la sociedad habilidades que pueden aumentar la capacidad de autoconsciencia, reduciendo la posibilidad de manipulación política, religiosa o comercial. No es necesario llegar por ello a la conspiración, y este resultado puede ser sencillamente una cuestión de regulación interna automática, fundada en las mismas reglas evolutivas que han forjado individuos y grupos.

¿Existe evidencia científica de que la práctica de *mindfulness* puede revertir algunos de los efectos negativos de la rumiación mental?

La neurociencia y la medicina occidental han empezado a investigar las prácticas meditativas desde los años setenta del siglo pasado, así que hoy en día tenemos medio siglo de evidencias que apuntan a resultados concretos en los aspectos bioquímicos, fisiológicos y metabólicos de nuestro sistema cognitivo. Hormonas y neurotransmisores presentan efectos a corto y medio plazo, mientras que el sistema inmunológico o el cableado neural requieren obviamente tiempos más largos. Y todo ello se refleja en pensamientos y emociones, estados de ánimo, estabilidad mental, capacidad de visión, y capacidad de elegir no en base a reacciones automáticas, sino a través de respuestas conscientes. De todas formas, hay que matizar algunos aspectos importantes. Primero, hay que separar el *mindfulness* empleado como herramienta de relajación y de sosiego, y el *mindfulness* como herramienta de desarrollo personal. El primero es probablemente el que más se está difundiendo, y que desde luego puede mejorar una situación de estrés, pero esconde un peligro: que en lugar de hacernos crecer como personas, mejorando nuestra calidad de vida, se emplee como válvula de escape, permitiendo que se mantengan las causas del desequilibrio individual. Aumentando la capacidad de tolerar, se acaba por no cambiar nada, eliminando la posibilidad de un crecimiento real. Evidentemente, el resultado es un parche temporal y, muchas veces, insuficiente. El segundo, sin embargo, se refiere al desarrollo de una habilidad que va poco a poco moldeando el proceso cognitivo y, por ende, espontáneamente, los hábitos, el estilo de vida, hacia una condición más favorable al bienestar. Desde luego, en todo ello hay que considerar que hay una importante variabilidad y sensibilidad individual, que no existen recetas generales, que cada uno tendrá que diseñar sus propios métodos y principios, y que los resultados dependerán de mu-

chos factores idiosincráticos que no es posible prever. Eso sí, en todo caso, son resultados progresivos y proporcionales, lo mismo que para practicar un deporte, aprender a tocar un instrumento musical, o desarrollar una nueva habilidad específica: cuanto más tiempo le dedicamos, más progresamos en el camino.

Defiendes que la felicidad individual no coincide necesariamente con el éxito evolutivo. ¿Cómo deberíamos redefinir el “éxito humano”?

Depende de la escala. A nivel filogenético podemos hablar de éxito en función de la distribución geográfica, el número de individuos, o el tiempo de permanencia en el planeta. En cuanto a difusión, somos los primates más exitosos, aunque no competimos ni de lejos con las cucarachas o las lombrices. Y sobre el tiempo de permanencia, tenemos “solo” unos 100-200 mil años, frente al simplón *Homo erectus* que aguantó ¡un millón y medio de años más! A nivel ecológico, diría que se puede hablar de éxito en función del grado de integración con el resto del sistema, y en este caso vamos evidentemente muy mal. Pero seamos sinceros, desde que nuestra complejidad cognitiva ha generado una función emergente llamada “consciencia”, todos aquellos índices de éxito ¿son realmente importantes? Yo diría que no, y el único éxito que debería de importarnos tendría que ser el éxito individual, cuyo único valor es probablemente el bienestar, el estar-bien. Y por supuesto esto no tiene nada que ver con la ambición profesional, económica o social, sino con el bienestar mental, verdadera unidad de medida de una existencia vivida plenamente.

¿Cuáles son, desde tu perspectiva, los principales límites evolutivos que dificultan nuestro desarrollo personal y colectivo?

Difícil decirlo. Desde luego, la importancia de la reproducción, que es el elemento clave de la selección natural. Estamos programados profundamente para reproducirnos, pase lo que pase, a costa de lo que sea. Y por ello acatamos sin pestañar impulsos naturales y sociales, impulsos que muchas veces perjudican seriamente nuestra calidad de vida, porque son el fruto de obsesiones y compulsiones. El impulso de la reproducción es tan profundo y atávico que es sagrado, un tabú, y determina todo el resto, para bien y para mal. Y es un nivel de programación tan profundo que no creo permita mucho margen de ajuste. Luego está el factor social. Somos primates programados para y por el bien del grupo, lo cual genera expectativas, esperanzas y prioridades que, muchas veces, no convienen al individuo ni a sus

necesidades reales. Los conflictos entre los valores individuales y las exigencias sociales suelen representar una de las principales fuentes de insatisfacción y sufrimiento, y también en este caso la programación evolutiva es bastante tajante, no deja mucho espacio para el optimismo, por lo menos a nivel colectivo. Finalmente, la muerte. Ser consciente quiere decir también saber que vamos a morir. Podemos inventarnos historias y narrativas para que la espera sea más leve, pero generalmente no lo logramos. Nuestras emociones y nuestras vivencias serían muy distintas, si no supiéramos que tenemos un reloj marcando una fecha de caducidad impecable.

Hay personas que no suelen tener episodios de autodiálogo (persistente). ¿Qué indica? ¿Tiene relación con la inteligencia emocional?

No sé si habrá personas así, pero lo dudo, y si las hay, tienen que ser una excepción, con poco peso en la criba de la selección natural. Lo que hay es una variabilidad muy marcada, pero es una cuestión de grado: unos más y otros menos. Y luego hay otra cuestión de grado: el ser consciente de ello. Muchas personas (me atrevo a decir, la mayoría) no son conscientes de este proceso, y piensan que cuando se habla de compulsiones, ansiedad o desequilibrio, uno se refiere siempre a “los demás”. En todos los casos, rumiaciones y automatismos emocionales son una cuestión de grado. Pero nunca salen gratis, este mecanismo nunca es inocuo. Hay quien pasa un umbral de tolerancia, y entra en una categoría clínica, con nombres y tratamientos asociados. Pero luego están quienes no traspasan este umbral, y aguantan, toleran, resisten. Unas veces, con un elevado grado de estrés, y otras pensando que “es normal”, sin hacerse más preguntas. Algunas estimaciones sugieren que en esta categoría podría entrar hasta el 80% de la población, lo cual no es nada trivial. Finalmente, hay quien, por una razón u otra, ha sido capaz de mantener una integridad y estabilidad destacable. Lo cual no quiere decir que no tenga sus altibajos, sus debilidades, sus miedos, y sus sesgos. Así que no creo que exista alguien que no necesite su propia dosis de crecimiento personal, sabiendo que incluso cambios menores en la higiene mental pueden generar una mejora importante en todos los aspectos de la vida.

¿Qué riesgos y beneficios tienen los vínculos sociales modernos comparados con los de nuestros antepasados cazadores-recolectores?

En un impactante libro de los años ochenta titulado *La decadencia de lo hu-*

mano, Konrad Lorenz explica cómo adaptaciones útiles en una pequeña sociedad tribal pueden volverse peligrosas en una colectividad mundial. La competición, la agresividad, el afán de almacenar, o la obsesión de enfrentarse a retos, se desatan hoy en día en una población humana que ya es una horda anónima de tamaño descomunal, y que además es sumamente tecnocrática. Esta combinación puede fácilmente desestructurar las reglas de aquellos pequeños núcleos de 150 personas sobre los cuales había trabajado la selección natural. Esto perjudica las dinámicas de la especie, pero sobre todo el bienestar de los individuos. Así que se multiplican los conflictos: no solamente entre las necesidades individuales y las necesidades del grupo, sino también entre estas y las de la colectividad global. Más apuros, que una mente con poca habilidad atencional puede no ser capaz de ver, de observar, de separar. Desde luego, no olvidemos que al mismo tiempo aumentan también las ventajas de los tres niveles. La horda anónima y global garantiza un flujo de información que, sin ella, sería impensable.

El concepto del “ego” aparece como un constructo problemático en tu obra. ¿Cómo podemos identificar y desafiar al ego en la vida cotidiana?

El ego se puede interpretar como un personaje, el protagonista de una película, y esta película es la historia de tu vida. Lo creamos, lo forjamos, con apetitos e inclinaciones, miedos y deseos, poco a poco, sin saber que lo estamos construyendo nosotros. Pensamos que es un elemento real, y aislado de todo el resto. Como interfaz no estaría mal, de hecho necesitamos una, pero todo lo que es automático acaba siendo una marioneta de la evolución, y finalmente acarrea problemas. El ego se carga de lastres que, antes o después, generan conflictos. Creo que es importante definir e indagar las diferencias entre “ego” y “yo”, términos que demasiadas veces se usan como sinónimos, incluso en ámbitos profesionales. Y propongo una visión sistémica del yo, como unidad cognitiva consciente, el elemento de una red más grande, y en continuo cambio. El ego suele tapar el yo, encerrarlo en una torre, y de ahí los conflictos. Sin embargo, podemos trabajar al menos un poco esta relación hacia un equilibrio donde los dos se lleven bien, utópicamente apuntando a una condición donde el ego es el portavoz de ese yo, liberado de los condicionamientos de sus vivencias, de la evolución, y de la sociedad.

¿Qué opinas sobre la creciente medicalización del malestar psicológico frente a la apuesta por cambios de hábitos y enfoques atencionales?

La sociedad es también un resultado de la selección natural, y por ende hace lo que puede. Muchos de nuestros remedios están orientados a aplacar los síntomas, más que a resolver el desequilibrio que los ha generado. Lo cual tampoco es baladí, y suele ser de gran ayuda. Pero desde luego esta tendencia ha generado un vicio, amplificado por dos factores. Primero, muchas veces aliviarnos los síntomas porque no conocemos las causas. En el caso del malestar psicológico aún más, porque apenas logramos investigar en las vivencias personales, y solemos pasar por alto el cuadro más amplio (que por ejemplo implica las dinámicas de la evolución). Además, si hablamos de procesos cognitivos, hay muchos aspectos que nuestra mente conceptual no puede entender, no puede alcanzar, porque tienen un trasfondo intuitivo, experiencial, que se escapa a los formalismos de las palabras y de los cálculos. La meditación, en este sentido, es una puerta importante, fundamental. El segundo factor es tristemente económico: curando los síntomas pero no las causas, el problema persiste, y los curanderos ganan poder. En este sentido, la meditación y el *mindfulness* podrían hacer un flaco favor a muchas farmacéuticas, lo cual puede explicar parte del prejuicio que todavía se fomenta hacia muchas prácticas meditativas seculares.

Consideras herramientas como la meditación y la atención plena como formas de “deshacer” lo que la evolución ha programado. ¿Es suficiente este enfoque?

Desde luego. Liberarse de condicionamientos y automatismos evolutivos que priman el éxito reproductivo del grupo generando obsesiones, miedos, y expectativas. ¿Suficiente? Depende para qué. Dudo que podamos llegar a eliminar todos los efectos de las programaciones evolutivas, psicológicas y sociales, pero tampoco creo que sea necesario. Lo que a menudo se llama “despertar” es una cuestión de grado, y cada uno puede descubrir hasta dónde llegar para poder disfrutar de una vida digna. Hay muchas cosas que no dependen de nosotros, y en este caso hay que desarrollar un desapego sano y necesario de los efectos que pueden tener en nuestras emociones o expectativas. Pero hay muchas otras que sí dependen, a corto o a largo plazo, de cómo actuamos, y por supuesto de cómo las vivimos. Y, en este caso, hay que reconocer que la responsabilidad es toda nuestra. El problema es que, espontáneamente, esperamos que los cambios vengan de la sociedad, de los demás, y no nos planteamos cambiar nosotros mismos. Al ego no le gusta cambiar. Sin embargo, el yo disfruta de los cambios,

cabalga los cambios, sustenta su energía en ellos, afinando sus intenciones y sus motivaciones momento a momento. Así que lo suficiente es emprender el camino, y luego ver qué pasa.

Con la irrupción e implantación de los chatbots de IA que nos ayudan en todo, ¿ya somos transhumanos?

Somos transhumanos desde que hemos extendido nuestros cuerpos y funciones en un sílex, anclando nuestra forma de pensar, de sentir y de vivir a elementos periféricos externos al cuerpo, que llamamos herramientas. Por lo menos en los últimos 300 000 años, nuestra ecología, economía y cognición dependen de la tecnología de forma íntima y necesaria. Y cuando hemos añadido gafas, ábacos, fotografías y aspirinas, ni te digo. Es una especialización evolutiva, una “capacidad protésica” que viene con el ser *Homo sapiens*. Ahora bien, esto no garantiza que la cosa no tenga efectos secundarios, o consecuencias imprevistas. Una razón más para “estar atentos”, y no dejarlo todo a los programas compulsivos y emocionales de los demás simios antropomorfos.

Hablas de espiritualidad como búsqueda de integración y sentido. ¿Qué relación ves entre espiritualidad, ciencia y atención?

En mi perspectiva, hay un elemento que une los tres aspectos, y se llama *ecología*. En los tres casos, estamos hablando de relaciones, de un sistema, de un flujo de información, de integración y de cambio. Precisamente lo que viene a ser la ecología, es decir un *oikos*, un hogar, que se sustenta gracias a las relaciones entre sus partes, y donde el todo no es la simple suma de sus elementos aislados. La espiritualidad es la búsqueda de un rol y de un sitio en un conjunto más extenso de relaciones, la ciencia se ocupa de cuantificar parte de estas relaciones, en los organismos y entre ellos, y la atención se encarga de “darse cuenta” de estas relaciones, a veces de forma conceptual, a veces de forma intuitiva. Y todo ello se construye a partir de percepciones, que entrelazan un flujo de información sin solución de continuidad. Lo que viene a ser, literalmente, un sistema ecológico. Donde a veces todo está integrado, y a veces no. Y, en ambos casos, un equilibrio inestable, con sus momentos de picos y valles, precisa la fuerza del cambio para mantenerse vivo.

Si tuvieras que proponer una sola reforma social o educativa para mitigar el sufrimiento evolutivo, ¿cuál sería?

El cultivo de la meditación, el desarrollo atencional, la introspección, entrenar la

percepción, todas estas cosas deberían tener un espacio central en nuestra formación educativa. Desde luego, cualquier reforma educativa tiene que tener raíces en cambios culturales más generales. Y son cambios que no se pueden imponer desde arriba, solo pueden surgir desde abajo, desde el individuo. No se enseñan: solo pueden desarrollarse con la experiencia directa. Que al fin y al cabo es la razón por la cual la meditación se ha tenido que reinventar miles de veces, en formas diferentes pero siempre fundada en principios parecidos. Y, tan pronto como se demuestran sus efectos en la higiene mental, se olvida, esperando ser redescubierta, una vez más, como una eterna “nueva moda”. Desde luego, esto no quita la responsabilidad de hacer, también como sociedad, lo mejor que podamos, proponiendo (e incluso normalizando) aquellas prácticas que impulsan una vida consciente en todos los aspectos de nuestra educación colectiva. De todas formas, más allá de las normas y de las reglas, lo que más puede llegar es el ejemplo. Y esto, una vez más, subraya la importancia del compromiso individual, de la voluntad, y de la responsabilidad que tenemos como personas, seamos políticos, padres, médicos o maestros.

Finalmente, ¿qué mensaje quieres que se lleve el lector tras acabar *La maldición del hombre mono*?

En este libro hay muchos mensajes, muchas ideas, muchas semillas. Probablemente ninguna respuesta, pero sí muchas preguntas, que cada uno puede decidir indagar. Es un libro denso y complejo, donde espero que cada uno pueda también descubrir el placer de perderse, de explorar sin metas. Saber perderse es fundamental para poder pisar caminos nuevos, y abrirse al cambio. Al fin y al cabo, la evolución, filogenética e individual, se basa en aprovechar el cambio, y aprender a disfrutar de sus posibilidades. Si tuviera que proponer un mensaje final, creo que apostaría por la universalidad de estos contenidos. Pensamos que el estrés, la ansiedad, el miedo, la insatisfacción, el sufrimiento, caracteriza la vida solo de quien ha pasado aquel umbral tremendo de tolerancia fisiológica o de devastación social que se asocia a condiciones extremas. Y no, estos son principios, vínculos y perspectivas que se aplican a todos, realmente a todos, incluso a los que no saben que están metidos hasta la médula en esta condición tan automática y natural. A los que sufren sus emociones y sus desequilibrios, por grandes o pequeños que sean, como si fueran normales. Desconociendo (o intentando olvidar) que, aunque sean normales, hay alternativas desde luego más interesantes.