



Jack Lewis Neurocientífico

“Un mínimo de pecados capitales es moralmente apropiado y sano”

RAÚL LIMÓN
Sevilla

Jack Lewis es un popular neurocientífico que nació en Londres hace 46 años y se formó en la Universidad de Nottingham y en el instituto alemán Max Planck. Para escribir su libro recién publicado en español por Pinolia, *La ciencia del pecado*, se ha fijado en los condicionantes cerebrales del comportamiento humano. 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, pero defiende que también son respuestas que han garantizado nuestra supervivencia: “Las siete tentaciones humanas más comunes son una parte perfectamente aceptable, y totalmente necesaria, de nuestro repertorio de comportamientos. Si se suprimieran por completo, es muy posible que nuestra especie no sobreviviera”.

Pregunta. ¿Nacemos pecadores o predispuestos al pecado por configuración cerebral?

Respuesta. Nuestra predisposición es a aprender los beneficios de actuar de manera justa en el trato con otros, lo cual es esencial para la supervivencia. La configuración predeterminada del cerebro busca el éxito al manejar los sentimientos sin causar rupturas en nuestras relaciones.

P. Los pecados son una herramienta de control social y también clave en nuestra evolución. ¿Dónde está el límite entre una pulsión beneficiosa y una dañina?

R. Muy simple: en el equilibrio. Un mínimo de codicia, lujuria, gula, orgullo, envidia, ira y pereza es perfectamente sano y moralmente apropiado. Solo el exceso conduce a resultados antisociales; de ahí las advertencias contra este tipo de comportamientos y las prohibiciones incluidas en varias religiones.

P. ¿Y cómo resistirse a caer en ese exceso?

R. Con 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 comportamientos— sugiere que, si practicamos la autogestión emocional de manera regular (diaria), intensiva (presionándonos) y a largo plazo, 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 donde está el control cognitivo y emocional].

P. ¿Las redes sociales crean narcisistas, soberbios?

R. No siempre, pero ciertamente pueden avivar las llamas de un narcisismo incipiente. De-



El neurocientífico Jack Lewis, en una imagen facilitada por el fotógrafo John Clark.

pende de cómo interactúes con las redes sociales y de a quién sigues. Si te atiborras viendo a narcisistas, entonces esta exposición diaria modificará los circuitos de tu cerebro para normalizar ese comportamiento.

P. El cortisol perjudica al autocontrol de la gula. ¿Hay soluciones químicas, 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. Un glotón que toma Ozempic podría comer menos alimentos,

“El cerebro es capaz de cambiar nuestros comportamientos incluso de adultos”

“Las redes pueden avivar las llamas de un narcisismo incipiente”

pero, ¿moderará su consumo de bebidas o drogas? El cortisol alto en nuestro sistema nos hace sentir estresados y el estrés dreña 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 pueden ser efectivos, pero la mayoría de los productos químicos tienen efectos secundarios. Los medicamentos dan con una mano, pero quitan con la otra.

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, resulta desagradable, puede dejar de serlo si se vuelve a ella. Tras varias exposiciones, 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 antes le resultaba desagradable. Esto podría pasar al ver 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 aburridos y el consumidor de pornografía se sienta motivado a seguir averiguando qué más hay por ahí. Y así, el ciclo continúa. No necesariamente conduce a una preferencia por lo falso sobre lo real, pero sí a un interés sexual en fenómenos que no se ofrecen fácilmente por parte de la pareja.

P. ¿Somos esclavos del cerebro en la respuesta sexual?

R. La excitación sexual está fuera de nuestro control. Es una respuesta automática, fisiológica y química. Sin embargo, actuar por encima de ese sentimiento está muy bajo nuestro control. Podemos estar fisiológicamente preparados para el sexo, pero elegir no actuar y no hacerlo.