

Los monos y el largo viaje hacia la felicidad

Sebastià Serrano: *Els secrets de la felicitat*, Ara llibres, Badalona, 2006, 120 pp.

A pesar de que por el sugerente título del último libro de Serrano parece que éste sea un fruto más de la eclosión de libros de autoayuda de moda sobre los intrincados caminos hacia la felicidad, las 120 páginas de *Els secrets de la felicitat* no ofrecen recetas ni fórmulas mágicas, cosa que otros autores sí que se atreven a ofrecer, sino más bien un condensado recorrido evolutivo sobre la génesis del 'sentimiento' -si se me permite calificarlo como tal- de la felicidad. El autor sí hace, sin embargo, énfasis sobre lo que él considera el núcleo generador de las sensaciones de placer, bienestar y felicidad: las relaciones sociales, tanto las íntimas como las más laxas, tesis que adoba y justifica con el relato de la evolución psíquica y biológica de los homínidos hasta la llegada de los *sapiens*. En esta orientación instructiva precisamente hay que reconocerle al autor el mérito de no haber querido hacer autoayuda pura y dura, sino más bien, consecuentemente con su línea de creación, divulgación científica.

A partir de su tesis, que se empieza a perfilar ya en las primeras páginas, pero que está explícitamente pronunciada a la conclusión, y que se puede resumir diciendo que el secreto de la felicidad se encuentra y siempre se ha encontrado a lo largo de nuestra historia en mantener una red de relaciones sociales satisfactorias, Serrano traza un recorrido sobre la evolución de los primates y de los homínidos, y justifica su argumento aduciendo razones biológicas, genéticas, evolutivas, anatómicas y sociales.

Empieza señalando que el éxito reproductivo de los primates y después de los homínidos se debe fundamentalmente a su sociabilidad: vivir en grupo fue la piedra angular que propulsó su supervivencia como familia animal y garantizó el éxito reproductivo, sociabilidad que iba acompañada de un rosario de conductas concurrentes, como el altruismo, la empatía, el comensalismo y la división del trabajo. Serrano asocia este rasgo central de sociabilidad con el origen filogenético de las primeras vocalizaciones (precursor ancestral del lenguaje) y de los primeros afectos. Si bien las emociones

básicas, como el miedo, la ira, la vergüenza o la tristeza, ya caracterizaban a los mamíferos no primates, los primates empiezan a desarrollar emociones más complejas, menos automatizadas y a más largo plazo, como el vínculo maternofilial, vínculo de pareja y vínculo de familia o de grupo, con lo que eso comporta de diseño cerebral -desarrollo de las estructuras prefrontales- y de caldo químico cerebral -síntesis de neurotransmisores, como la famosa dopamina, la serotonina o las endorfinas, que son la base biológica de las sensaciones de placer y bienestar.

¿Y por qué desarrollar afectos y, mucho más tarde, vocalizaciones que desembocarían con el tiempo en lenguaje? Pues porque los afectos, las vocalizaciones y otras novedades comportamentales incorporadas en la conducta primate con la vida grupal habrían tenido la función primordial de unir al grupo, de fortalecer los vínculos intragrupales para afianzar este estilo de vida característico de los primates, única posibilidad de supervivencia de la especie en el entorno natural de aquel tiempo, millones de años atrás.

El desarrollo del sentido del tacto, de las caricias, de los besos, los abrazos, los masajes, y del significado emocional de estos gestos debieron tener lugar en este caldo de cultivo, como también el placer y el bienestar que generan -significado biológico, dice el autor-, base neuronal de las sensaciones de placer y de la 'felicidad', como decimos hoy en día.

Como primates arborícolas que fuimos, primamos el desarrollo de la vista por encima de los sentidos del oído y el olfato, contrariamente a otros mamíferos, y la vista también se puso al servicio de cimentar la vida y la identidad grupales. La vista era -y es- primordial para el reconocimiento facial, para el establecimiento de vínculos interpersonales, reconocimiento de la prole propia, reconocimiento de la propia pareja, etc. -como legado, los humanos tenemos un área cerebral especializada sólo en la lectura y el reconocimiento facial, cuya disfunción produce un síndrome conocido como *prosopagnasia*. Esta íntima relación del sentido de la vista con funciones de ligamen social en el origen de la especie -tanto o más que el tacto-, y la contrapartida de la sutilísima capacidad de expresividad facial, en definitiva, la íntima relación con funciones emotivas, explica por qué los estímulos que entran por la vista todavía hoy tienen un estatus privilegiado con respecto a la repercusión emocional que generan en

los humanos -no es de extrañar, puntualiza el autor, que la tecnología actual de más éxito y más consumida sea la que proporciona estímulos visuales, o bien que contemplar un espectáculo aterrador tenga consecuencias emocionales muy diferentes de imaginárselo, como tampoco es casualidad que la nuestra sea una sociedad obsesionada por la imagen: la sociedad de consumo actual no hace sino expresar al máximo las potencialidades de los circuitos cerebrales que derivan de nuestra biología de animal eminentemente visual.

Las innovaciones cerebrales que supuso la vida en sociedad -en cuanto a procesamiento de estímulos, de capacidad de generar afectos, de discriminar sensaciones táctiles, de movilidad facial, de emitir vocalizaciones, etc. - se ponen también al servicio de cambios más propiamente biológicos o genéticos: la selección de pareja entre los homínidos se debió hacer a través de la vista a partir de un estadio determinado, y no por el olfato, como hacen otros mamíferos; cuando aparecieron las vocalizaciones y muestras de un incipiente lenguaje, éstas se debieron convertir en un valor añadido en los candidatos que las exhibían y por eso se convirtió en un elemento primordial para la vida grupal y para el intercambio de información cara a cara. Seleccionar como pareja especímenes que exhibieran este rasgo fue la vía para hacer de la voz y posteriormente del lenguaje una ventaja evolutiva.

Otros cambios anatómicos y comportamentales concurrentes -ojos frontales y no laterales, cópula cara a cara, ocultación de la ovulación en las hembras, mamas transformadas en pechos exuberantes a partir de la bipedestación, orgasmos femeninos, tendencia a la monogamia, etc.- están interrelacionados también con la necesidad absoluta de nuestros ancestros de vivir en grupo si querían sobrevivir, y con la consiguiente necesidad de cimentar las relaciones entre sus integrantes.

Siendo un experto en lingüística, sin embargo, Serrano no podía obviar la aventura del descubrimiento del lenguaje. Le hace un breve repaso, integrándola en su breve relato histórico. Explica cómo la complejidad creciente de la vida en grupo indujo a la institución de rituales, y cómo los ritos -ritos de pasaje, de apareamiento, de nacimiento, de institución del jefe del grupo, mucho después ritos de luto, etc. - y la repetición que los caracteriza, propulsaron el desarrollo cerebral de capacitación para la representación simbólica, que con el

tiempo dio lugar al lenguaje, ingrediente fundamental de la vida en grupos cada vez más complejos y heterogéneos.

La historia filogenética del lenguaje y de la génesis consiguiente de la cultura es una historia que corre paralela a la del origen de las emociones, relevante aquí y en el libro porque es concurrente en el tiempo, y que también tiene la función primordial de ligar al grupo como célula básica de la vida homínida. Con el acontecimiento sin parangón del surgimiento del lenguaje, ya en época de los *sapiens* - muy recientemente, pues, comparado con los 7 millones de años de evolución primate- nuestra capacidad de intervención en el medio se ha hecho virtualmente ilimitada. El lenguaje y la construcción del reservorio de información que representa la cultura han conseguido, de hecho, competir con el mecanismo biológico de autoperpetuación por excelencia: el ADN constituye el reservorio biológico de la información que se transmite intergeneracionalmente y que es modificable -para hacerla máximamente adaptada al entorno- sólo a muy largo plazo. En cambio, la cultura, con su traspaso boca a oreja -la escritura fue inventada muy recientemente-, constituye un reservorio ilimitado de información de difusión rápida, fácilmente modificable y, por lo tanto, máximamente adaptable al entorno. Es razonable hipotetizar que hoy y en los tiempos venideros la evolución biológica de la especie se verá disminuida a causa de la inmensa cantidad de artefactos que hemos fabricado fuera de nuestro cuerpo y que optimizan nuestra adaptación al entorno sin tener que adecuar a él nuestro organismo; es en este sentido que podemos decir que la cultura ha tomado el relevo al ADN, y que la evolución cultural compite con la evolución biológica, o cuando menos se ha convertido en su apéndice.¹

El autor no se priva de hacer un breve apunte sobre las probables implicaciones de la sociedad actual, eminentemente tecnológica y sobresaturada de estímulos, para nuestra estructura biológica de millones de años de antigüedad. El diseño cerebral *sapiens* está compuesto de manera tal que conseguir el equilibrio psíquico para el individuo implique, coherentemente con la historia de la especie,

¹ Esta tesis un poco atrevida no se desprende del libro, pero sí que está implícita en otros autores, entre los cuales destaca Dawkins, con el acuñamiento del término *memes* -por analogía con *genes*, en inglés- como unidad de información cultural mínima con capacidad para autoperpetuarse intergeneracionalmente.

contacto, relaciones, empatía, compasión, proximidad, ternura, afecto, tacto, comunicación boca a oreja, todo ello adobado con el sentido de los parámetros espaciotemporales del aquí-y-ahora. En cambio, la sociedad de hoy e día propicia el aislamiento, degrada la empatía y la compasión, multiplica exponencialmente los estímulos a que estamos sometidos -hasta el extremo de que en los EE.UU. ya se habla del síndrome TMI, por *too much information*-, y promociona coordenadas espaciotemporales diferentes de las del aquí-y-ahora que nos han gobernado hasta hace escasamente 50 años. La multiplicación salvaje de la información generada y fácilmente disponible por los medios tecnológicos innovadores, la capacidad de almacenarla virtualmente sin límite de volumen, y la libertad con que se mueve por las coordenadas espaciales del universo conocido, representan un salto cualitativo impensable hace pocos años y con consecuencias desconocidas a estas alturas sobre nuestra estructura biológica, especialmente con respecto al nivel de incertidumbre que genera -a más información, más incertidumbre, según las leyes de la física.

Serrano propone combatir esta incertidumbre, siempre negativa, afinando nuestras capacidades emotivas, inundando literalmente nuestro cerebro de endorfinas y dopamina, el correlato químico de la felicidad y el placer, y la manera óptima de hacerlo es cultivar las relaciones, como nuestros ancestros han hecho durante millones de años y parece que nosotros estamos tendiendo a evitar: buscar el bienestar en las relaciones íntimas, las próximas y las más laxas, acompañarlas de caricias, tacto, vocalizaciones y abrazos, junto con la dulzura de la mirada, y acabar de adobarlas con el intercambio de palabras, procurando adecuar el tono de la voz al tono emocional que tiñe la relación. En resumidas cuentas: dieta comunicativa, ahora que están tan de moda las dietas, que incluya obligatoriamente una buena dosis diaria de carcajadas, risotadas, abrazos, caricias, besos, masajes y conversaciones provechosas. Sólo así mantendremos la circuitería y la química cerebral en forma, y sólo así nos salvaremos de caer en las manos del miedo, el estrés y el desequilibrio psíquicoemocional que se empiezan a convertir en elementos polutivos de lo más comunes en la sociedad actual.

En definitiva, un libro más de divulgación, si bien peca de querer comprimir mucha información de disciplinas diferentes -antropología, psicología, genética y lingüística básicamente- en sólo 120 páginas,

cosa que hace que la lectura, por agradable que siempre resulte leer a Sebastià, sea bastante dificultosa si no se tienen conocimientos mínimos sobre evolución. Un libro, sin embargo, que con su tesis central nos viene a descubrir la sopa de ajo y que con su deslumbrante título promete al lector el desvelamiento de un secreto que nunca llega a producirse.

Ester Astudillo