

LUIS AGUADO

LA MENTE DE LA TRIBU

Luces y sombras del cerebro social

ALIANZA EDITORIAL

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Luis Aguado Aguilar, 2022
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2022
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es
ISBN: 978-84-1362-832-5
Depósito legal: M. 7.590-2022
Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:
alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
PARTE I. VÍNCULOS HUMANOS	
1. ¿POR QUÉ NOS GUSTA ESTAR JUNTOS?.....	19
2. DE LO PERSONAL A LO COLECTIVO: VARIEDADES DEL APEGO HUMANO	37
PARTE II. NOSOTROS Y ELLOS	
3. LA IDENTIDAD SOCIAL Y LA CONSTRUCCIÓN DEL OTRO.....	73
4. LA PSICOLOGÍA DE LAS PRIMERAS IMPRESIONES.....	99
5. JUZGANDO A LOS DEMÁS: DEL PREJUICIO A LA DESHUMANIZACIÓN.....	121
PARTE III. LAS HERRAMIENTAS DEL CEREBRO SOCIAL	
6. HORMONAS, AMOR Y CONFIANZA	145
7. MENTES EN CONEXIÓN: DE LA EMPATÍA A LA SINCRONIZACIÓN CEREBRAL	161
8. SINTIENDO AL UNÍSONO: LOS MECANISMOS DE LA EMOCIÓN COMPARTIDA	185

PARTE IV. SEMILLAS DE DISCORDIA

9. MORAL, CONFLICTO E INDIGNACIÓN	211
10. POR QUÉ LA POLÍTICA ES UN ASUNTO CALIENTE	233
11. IRRACIONALIDAD MOTIVADA: CÓMO CONSTRUIRSE UN MUNDO A MEDIDA	263
12. LA PSICOLOGÍA DE LAS <i>FAKE NEWS</i>	287
EPÍLOGO	307
NOTAS	311

Ningún hombre es una isla, completo por sí mismo,
cada cual es una pieza del continente,
una parte del océano.

John Donne, «Meditación 17», en *Antología bilingüe*,
Alianza Editorial, Madrid, 2017.

PRÓLOGO

Este es un libro sobre la naturaleza humana. Más exactamente, sobre un aspecto particular y esencial de nuestra naturaleza, la sociabilidad. El hombre ha sido definido tradicionalmente como un animal racional y pensante, y el apellido común que nos hemos dado así lo proclama con orgullo: *sapiens*. Pero tan distintivo como nuestra indudable sofisticación intelectual es nuestro carácter social, la profunda necesidad de comunidad y pertenencia que nos impulsa continuamente a buscar el contacto y el acuerdo con nuestros congéneres. John Donne, el poeta metafísico inglés, ya lo dejó bien claro en unos versos escritos en 1624: «No man is an island» («Ningún hombre es una isla»). Los seres humanos somos, en efecto, animales sociales conectados a los demás por fuertes lazos de afecto y pertenencia, basados unos en la proximidad familiar y otros en la elección y la afinidad personal. Pero además de esos vínculos basados en el afecto, la vida en sociedad nos exige desenvolvernos en el contexto de un complejo y denso entramado de relaciones interpersonales que va mucho más allá de nuestro círculo íntimo.

Desde que el desarrollo de la agricultura permitió el surgimiento de los asentamientos estables que serían el origen de los primeros núcleos urbanos, la vida en sociedad requiere que nos relacionemos con un elevado número de congéneres con quienes no tenemos vínculos afectivos significativos. Fuera de nuestro

círculo íntimo mantenemos relaciones más o menos estables, más o menos superficiales, con personas a las que nos unen vínculos laborales, de vecindad, de afición, de adscripción política o creencia religiosa. Los vínculos sociales, especialmente los relacionados con creencias religiosas, normas culturales o ideologías políticas, crean lazos de pertenencia que nos conectan de forma invisible a grandes grupos humanos. Estos vínculos pueden parecernos menos intensos que los que nos unen a nuestros seres más queridos. Sin embargo, ejercen una profunda influencia en nuestras vidas y forman el contexto en el que se desarrolla nuestra experiencia cotidiana, moldeando creencias y actitudes, infundiendo valores, creando preferencias y aversiones, determinando, en definitiva, quiénes somos y cómo sentimos. Esto es lo que da a nuestra mente esa naturaleza social, colectiva y tribal a la que alude el título de este libro.

El entramado de vínculos individuales y grupales que nos unen a otros seres humanos constituye nuestro ecosistema social, un particular nicho ecológico que comienza a construirse en el momento del nacimiento con la creación del primer vínculo afectivo entre el bebé y la madre o cuidador adulto. A partir de este vínculo inicial, las raíces de nuestra sociabilidad se expanden en múltiples direcciones para formar un entramado que nunca está definitivamente trazado, con nexos y ramificaciones que crecen, se fortalecen o se debilitan al ritmo de nuestra experiencia vital. La tesis central de este libro es que la creación y mantenimiento de esa red de vínculos sociales es uno de los principales motivos que rigen la conducta humana y que, al tiempo que nos impulsa al afecto y la afiliación con otros seres humanos, ese motivo nos lleva a levantar barreras defensivas contra quienes se sitúan fuera de nuestros grupos de referencia. La necesidad de afiliación es la base de nuestra vida afectiva y social y los requerimientos que nos impone explican gran parte de nuestra contradictoria psicología.

Las especies sociales viven en grupos organizados más allá del pequeño grupo formado por los progenitores y sus crías. En este sentido, es obvio que los humanos no somos únicos. Muchas otras especies cumplen con ese requisito. Los insectos himenópteros, como las abejas o las hormigas, viven en sociedades cooperativas altamente organizadas que pueden incluir desde docenas a miles o millones de individuos. Entre las aves, los córvidos son bien conocidos por su desarrollada capacidad social, y se sabe que algunas especies de esta familia forman colonias organizadas de miles de individuos. Dentro de las clases de los mamíferos y los primates existen importantes variaciones en cuanto a la organización social de cada especie y la complejidad de las interacciones entre individuos, pero la existencia de grupos que colaboran en tareas básicas como la reproducción, la defensa o la búsqueda de alimento es un rasgo común a muchas de ellas y podría haber aparecido relativamente pronto en el curso de la evolución. Desde las rígidas organizaciones de replicantes, características de las sociedades de insectos, hasta las complejas y fluidas relaciones sociales de primates como los bonobos y los chimpancés, la vida en común es una característica ampliamente difundida en el reino animal.

Aspectos del comportamiento social como la formación de vínculos individuales duraderos, las relaciones de colaboración y competencia o el favoritismo hacia los miembros del propio grupo no son privativos de las sociedades humanas y pueden encontrarse en otras especies que también muestran formas avanzadas de vida en común. Lo mismo se puede decir de conductas que se asemejan a las que en nuestra especie van asociadas a sentimientos como la ira provocada por un rival, el miedo ante el poder de un superior o la tristeza surgida del abandono y la soledad. Sin embargo, gracias al extraordinario avance de las capacidades cognitivas al que ha dado lugar la evolución del cere-

bro humano, la sociabilidad ha adoptado en nuestra especie formas cuya complejidad y flexibilidad dista enormemente incluso de las que se observan en las sociedades animales más complejas.

El cerebro y su producto, la mente, pertenecen a individuos, no a colectivos. Si no existe una mente colectiva ¿por qué, entonces, «la mente de la tribu»? Al hablar del carácter tribal de la mente humana mi intención no es otra que la de resaltar una de sus funciones esenciales, que es la de darnos las herramientas necesarias para la sociabilidad y la vida en común. Esas herramientas mentales, algunas compartidas con otras especies, otras privativas del cerebro humano, son las que nos permiten cooperar y competir, comunicarnos, crear y compartir conocimientos, establecer y mantener vínculos y alianzas con nuestros congéneres, influir y dejarnos influir por ellos. Son las herramientas que, en definitiva, permiten la existencia de grupos humanos organizados, llamémosles tribus, familias, naciones, comunidades de creyentes, clubes deportivos o agrupaciones políticas. La motivación tribal no es otra que la tendencia a la afiliación con otros congéneres a través de la identificación con un grupo social, sus símbolos y sus valores, una motivación que en último término va dirigida a satisfacer una de las demandas psicológicas más potentes de los seres humanos, la necesidad de pertenencia.

El cerebro, igual que el sistema inmune o el sistema respiratorio, es producto de la evolución. Y sus funciones, desde la percepción hasta las emociones o el pensamiento abstracto, son igualmente el resultado del proceso evolutivo que lleva a la aparición del hombre moderno. La sociabilidad no es una excepción. El objetivo de este libro es abordar aspectos cruciales del comportamiento social como la formación de vínculos interpersonales, la influencia de los sentimientos de identidad en los conflictos entre grupos, el papel de las emociones en la interacción social o las bases psicológicas de los sentimientos religiosos

y las ideologías políticas desde un punto de vista que combina lo biológico y lo social, las teorías psicológicas sobre el funcionamiento de la mente con los descubrimientos de la neurociencia. Ese es, en mi opinión, el enfoque que actualmente puede darnos una comprensión más completa de nuestra naturaleza social.

A lo largo de la historia, la agresión manifiesta bajo variadas formas, el enfrentamiento entre grupos, la guerra y la opresión de unos seres humanos por otros, han sido elementos constantes de las sociedades humanas. El favoritismo y la injusticia, igual que el recelo y el odio ante el extraño, son también constantes del comportamiento social que distintos sistemas políticos han tratado de poner bajo control con éxito variable. El prístino e ideal «estado de naturaleza» sobre el que elucubraron filósofos como John Locke o Jean Jacques Rousseau y en el que nuestros antepasados vivían en supuesta paz y armonía, libres de opresiones y convenciones sociales, tal vez nunca existió. Sin embargo, también somos la especie que ha desarrollado la filosofía, la ciencia y el arte y ha creado eficaces instituciones que, basadas en la comunicación, el intercambio de conocimiento, la cooperación y la ayuda mutua, han contribuido a garantizar la supervivencia, la salud y el bienestar psicológico de un gran número de seres humanos.

Las herramientas mentales que favorecen la cooperación entre grupos e individuos, que nos impulsan a la compasión hacia nuestros semejantes y nos permiten resolver conflictos mediante la discusión y el acuerdo tienen su complemento en otros mecanismos que nos incitan al favoritismo, perpetúan los prejuicios y fomentan el engaño, la agresión y el deseo de venganza. La identificación con grupos definidos en función de criterios como la raza, la religión o la adscripción política sesga nuestros juicios y actitudes a favor de sus miembros, sus valores y sus ideales y al mismo tiempo fomenta el recelo y la desconsidera-

ción hacia el extraño. Esas son las luces y las sombras a las que alude el subtítulo de este libro. Ser conscientes de esta dualidad intrínseca a nuestra naturaleza puede ayudarnos a entender el carácter contradictorio e irracional de muchos de nuestros comportamientos y, quizá, a ponerlos bajo control y sustituirlos por otros más acordes con la imagen más positiva de nuestra especie con la que nos gustaría identificarnos.

Este libro presenta mi particular visión de cómo la psicología y la neurociencia, en compañía de ciencias afines como la sociología o la antropología, pueden ayudarnos a entender el comportamiento social humano. No me he resistido a exponer mis propias reflexiones cuando lo he creído necesario, y es ahí donde el lector podrá encontrar motivos más evidentes para el desacuerdo. Finalmente, espero que quien se acerque a este libro encuentre en él motivos y argumentos que le permitan comprender un poco mejor la naturaleza frecuentemente contradictoria de nuestra psicología individual y social.

Los datos y resultados que se describen a lo largo del libro proceden de estudios aparecidos en publicaciones científicas que en su mayor parte pueden ser consultadas por el lector a través de webs y plataformas de búsqueda. Los lectores más interesados pueden encontrar la información necesaria para identificar las fuentes en la sección final de notas.

Luis Aguado
Madrid, abril de 2022

|

VÍNCULOS HUMANOS

No podemos concebir deseo alguno que no tenga referencia a la sociedad. La soledad completa es posiblemente el mayor castigo que podamos sufrir. Todo placer languidece cuando no se disfruta en compañía, y todo dolor se hace más cruel e insoportable.

David Hume, *Tratado sobre la naturaleza humana* (1739), Madrid, Tecnos, 2008.

¿POR QUÉ NOS GUSTA ESTAR JUNTOS?

¿Por qué somos sociales?

Anhelamos la compañía de los demás. Uno puede ser más o menos sociable, más o menos introvertido, gustar de la familia y la vida en pareja o preferir la aventura y la variedad, pero bajo estas variaciones hay una necesidad común de compañía. La sociabilidad es un rasgo constitutivo de nuestra especie. La necesidad de compañía y el consecuente deseo de obtenerla son parte esencial de nuestra naturaleza, igual que el bipedalismo, la posición erecta o la utilización de símbolos para comunicarnos. Gracias a la formación de redes sociales cada vez más amplias que les permitieron cooperar para la explotación de los recursos naturales, la defensa y la cría de la descendencia, nuestros antepasados evolutivos aumentaron su probabilidad de supervivencia y consiguieron logros espectaculares en el dominio de la naturaleza.

El complejo e interconectado mundo actual, marcado por los gigantescos avances de la ciencia y la tecnología, es la consecuencia de un largo proceso de evolución cultural que fue posible sólo después de un proceso mucho más prolongado y zigzagueante de evolución biológica del que es producto el cerebro humano. Sin embargo, las necesidades básicas de los seres humanos siguen siendo fundamentalmente las mismas, unas necesidades que, igual que las de nuestros ancestros evolutivos, hun-

den sus raíces en nuestra herencia biológica. Aunque nos parezca que las formas de sociabilidad derivadas de la expansión de las nuevas tecnologías violan las reglas naturales de la comunicación humana, en realidad no son más que una nueva herramienta para satisfacer nuestra primitiva necesidad de pertenencia y conexión social.

Si somos una especie social es porque la vida en grupo resulta útil para nuestra supervivencia. Para los humanos primitivos, mantenerse unidos a un grupo era una fuente de seguridad que proporcionaba abundantes recompensas en forma de cosas como un mejor acceso a la comida, atención en caso de enfermedad o cooperación para tareas que un individuo aislado no podía realizar por sí mismo. Para facilitar las cosas, la evolución ha dado con un eficaz truco que garantiza nuestra fidelidad social, los sentimientos. Las emociones son el fundamento de la conducta social. Sentimientos como el amor, la ternura hacia los bebés, la compasión por los que sufren o el júbilo provocado por las celebraciones colectivas son por naturaleza sociales, en la medida en que contribuyen a la formación y el mantenimiento de vínculos interpersonales. Esos sentimientos, las emociones del apego, son una potente y eficaz herramienta al servicio de la cohesión grupal y garantizan la resistencia de los vínculos sociales frente a factores como el egoísmo, la competencia o el simple paso del tiempo.

La selección natural ha fijado el apego como rasgo distintivo de la conducta humana debido a su contribución a la seguridad personal y la cohesión grupal. Pero, como seres individuales, la motivación más potente e inmediata para la vida en común es simplemente que la compañía de los demás nos hace sentir bien, nos da seguridad y nos permite evitar la tristeza y los sinsabores de la soledad. La tristeza y el miedo a la soledad son, por ello, emociones tan característicamente humanas y tan útiles como el

amor y los sentimientos de apego. No existirían el amor y el apego si no existiese al mismo tiempo el miedo a perderlos. Como afirmaba John Bowlby, pionero en el estudio del apego humano: «Sentirte aislado de tu manada, y especialmente sentirte separado de tu principal cuidador cuando eres un recién nacido, está plagado de peligros. ¿Tiene entonces algo de sorprendente que todo animal se halle equipado con una disposición instintiva a evitar el aislamiento y mantener la cercanía?»¹. Si los demás son nuestra principal fuente de felicidad, también lo pueden ser de pena, desdicha y sufrimiento. No sólo eso. El mismo instinto social que nos impulsa a la cooperación, la compasión y la ayuda también nos empuja a la envidia, el prejuicio y el odio. La evolución nos ha hecho humanos, no ángeles. Reconocer esa dualidad intrínseca a nuestra naturaleza quizá nos ayude a entender un poco mejor las abundantes y a veces incomprensibles contradicciones del comportamiento humano.

Pertenencia, una necesidad básica

La potencia emocional de la identificación con el grupo tiene sus raíces en una motivación básica de los seres humanos, la necesidad de pertenencia. El psicólogo Roy Baumeister ha definido esa necesidad como un impulso que nos lleva a formar relaciones interpersonales positivas, duraderas y significativas². La necesidad de pertenencia sólo puede ser satisfecha mediante la interacción frecuente y positiva con otras personas en el contexto de relaciones duraderas regidas por el afecto mutuo. Buena parte de nuestro mundo emocional gira en torno a la satisfacción de esa necesidad. Como afirma Baumeister, «gran parte del pensamiento, la conducta y las emociones humanas tienen su origen en este motivo interpersonal tan fundamental». La nece-

alidad de pertenencia nos lleva a formar vínculos individuales y grupales que, además de aportarnos bienestar y seguridad, contribuyen a configurar nuestra identidad y reforzar nuestra autoestima. Experimentar la sensación de formar parte de una comunidad que nos acepta y valora es para la mayoría de los seres humanos una de las principales fuentes de satisfacción y bienestar y, como tal, un objetivo irrenunciable.

La irresistible tendencia afiliativa que caracteriza a nuestra especie debe haber sido seleccionada en el curso de la evolución a causa de su valor para garantizar la cohesión social, potenciar la colaboración entre los miembros del grupo y favorecer la supervivencia individual. El deseo de pertenencia y el temor a la ruptura de los vínculos sociales ejercen una fuerte presión sobre la conducta, favoreciendo los comportamientos que refuerzan el vínculo y haciendo que evitemos todo aquello que lo pone en peligro. Por eso, la tendencia natural de los seres humanos a defender sus sentimientos de pertenencia y reafirmar su identificación con símbolos y valores colectivos está, en realidad, motivada por la defensa de su propia identidad y seguridad personal.

La felicidad y las emociones del apego

Resulta sorprendente que hasta hace relativamente poco la psicología no haya otorgado la importancia que merecen a los sentimientos relacionados con el apego y los vínculos sociales. La popular teoría de las emociones básicas, defendida por autores como Paul Ekman, postula la existencia de un reducido número de emociones supuestamente universales cuyas raíces se encuentran en nuestro pasado evolutivo. De acuerdo con esta teoría, las emociones básicas son un producto de la selección natural y se habrían fijado como características de la especie debido a su efi-

racia para hacer frente a desafíos vitales como la amenaza de rivales o predadores, el cuidado de la descendencia, la soledad o la evitación de alimentos potencialmente letales. En el lado negativo del espectro afectivo encontramos emociones bien conocidas como el miedo, la ira o la tristeza. En el lado positivo, en cambio, las listas de emociones suelen incluir un solo término, un confuso e indiferenciado cajón de sastre etiquetado como «alegría» o «felicidad». En un trabajo publicado en 1996, Philippe Shaver, un especialista en la psicología del apego, se preguntaba por qué casi ningún psicólogo incluía el amor en sus listas de emociones básicas³. Frente a esta clamorosa omisión, Shaver consideraba que el amor era, en términos biológicos, una emoción tan básica como el miedo o la ira y que estaba relacionada con ámbitos tan esenciales de la experiencia humana como el apego, el sexo y el cuidado de la prole.

El apego y las relaciones personales son uno de los ámbitos esenciales de la afectividad humana. El amor parental, el amor romántico, la confianza, la intimidad y camaradería con los amigos o los miembros de un equipo deportivo, la compasión por los que sufren o el sentimiento de fusión con otros seres humanos en celebraciones colectivas son algunos de los ejemplos del variado ámbito de las emociones del apego. Esas emociones tienen un denominador común: nos proporcionan un intenso bienestar psicológico al sentir la proximidad con los demás.

Tal como demuestran los resultados de cientos de encuestas sobre el bienestar subjetivo, nuestra felicidad depende principalmente de los demás. Nos gusta compartir y sentirnos en compañía y por eso los momentos de mayor euforia son casi siempre experiencias colectivas. Las celebraciones de júbilo colectivo han sido una constante cultural a lo largo de la historia, desde las saturnales romanas hasta las innumerables variantes de las fiestas populares, el

carnaval, las modernas *raves* multitudinarias o los conciertos de rock en estadios abarrotados de miles de fans. La historia cultural de estas celebraciones colectivas ha sido descrita admirablemente por la ensayista Barbara Ehrenreich en su libro *Una historia de la alegría*, cuyo objetivo define la autora como un intento de «abordar la largamente ignorada y quizás incomunicable emoción del grupo deliberadamente unido en la alegría y la exaltación»⁴.

La utilidad del apego

Una rama relativamente nueva de la psicología, la psicología evolucionista, trata de explicar los orígenes de la mente humana como producto de la selección natural. Es esta una difícil empresa que el propio Darwin comenzó a desarrollar en una de sus principales obras, *El origen del hombre*, como continuación lógica de su teoría sobre la evolución de las especies. Convencido como estaba de la unidad de mente y cuerpo y de la existencia de una continuidad evolutiva en la anatomía y las funciones del cerebro, la conclusión de que la mente humana es también un producto de la evolución era inevitable. Un indicio de esa continuidad evolutiva era la presencia de precursores de las capacidades mentales humanas en otras especies:

Hemos visto que los sentidos y las intuiciones, las diversas emociones y facultades, como el amor, la memoria, la atención, la curiosidad, la imitación, la razón, etc., de las que el hombre se enorgullece pueden hallarse en forma incipiente, y a veces bien desarrolladas, en los animales inferiores⁵.

Siguiendo la estela de Darwin, los modernos psicólogos evolucionistas afirman que rasgos característicos de la psicología y el

comportamiento humanos, como el amor y el apego, son «adaptaciones» surgidas a través del proceso de selección natural. En la teoría evolucionista las adaptaciones son soluciones a problemas recurrentes en la vida de los individuos de una especie, a situaciones que plantean demandas relacionadas con la supervivencia y la reproducción. Las adaptaciones pueden referirse a rasgos anatómicos y fisiológicos (las distintas dentaduras de animales carnívoros y herbívoros adaptadas a su diferente dieta), pero también a la conducta y a las capacidades psicológicas y, consecuentemente, a la estructura y la dinámica cerebrales de las que son producto.

La formación de vínculos selectivos y duraderos entre la madre y sus crías es una adaptación típica de especies en las que el recién nacido es conductual y morfológicamente inmaduro y necesita un largo proceso para alcanzar el estadio adulto. La función adaptativa de estos vínculos es obvia: garantizar la supervivencia y el correcto desarrollo de las frágiles e indefensas crías. Por su parte, la formación de parejas más o menos duraderas de distinto sexo y los vínculos afectivos correspondientes serían adaptaciones seleccionadas por su valor para garantizar primero la reproducción y luego el cuidado de la descendencia. En un sentido más general, la sociabilidad, entendida como tendencia natural a formar coaliciones o relaciones múltiples de diferente intensidad y duración con otros congéneres, habría sido seleccionada debido a su valor para favorecer la cooperación en la explotación de recursos y la protección y defensa mutuas.

De acuerdo con la teoría evolucionista, existe una continuidad entre las formas más elaboradas de la sociabilidad humana y la vida social de otras especies. A pesar de las notables diferencias existentes entre especies, la formación de vínculos sociales es una característica conductual típica de los mamíferos. En los roedores, por ejemplo, se establece un vínculo temprano entre madre