


Ramon M. Nogués

LA SALUT ESPIRITUAL

NEUROCIÈNCIA I QUALITAT MENTAL

FRAGMENTA EDITORIAL

Publicat per	FRAGMENTA EDITORIAL Plaça del Nord, 4, pral. 1.ª 08024 Barcelona www.fragmenta.cat fragmenta@fragmenta.cat
Collecció	ASSAIG, 36
Consell assessor	PERE LLUÍS FONT FRANCESC-XAVIER MARÍN JOSEP OTÓN FRANCESC TORRALBA AMADOR VEGA
Primera edició	SETEMBRE DEL 2016
Producció editorial	IGNASI MORETA
Producció gràfica	INÈS CASTEL-BRANCO
Impressió i relligat	ROMANYÀ VALLS, SA
© 2016	RAMON M. NOGUÉS CARULLA pel text
© 2016	FRAGMENTA EDITORIAL, SL per aquesta edició
Dipòsit legal	B 12.749-2016
ISBN	978-84-15518-42-6
 Generalitat de Catalunya Departament de Cultura	Amb el suport del Departament de Cultura
	RESERVATS TOTS ELS DRETS

ÍNDEX

<i>Introducció. Entre la necessitat, el luxe i la inoportunitat</i>	9
I CERVELL I MÓN INTERIOR HUMÀ	19
1 Una emergència imparabile	19
2 Un cervell <i>embodied</i> : l'espiritualitat, qüestió de l'organisme sencer	24
3 L'estructura de l'organisme mental humà	29
4 Un vivent que es fa preguntes i viu anhels	33
5 El coneixement humà com a representació de la realitat	36
<i>a Coneixement empíric acompanyat d'anàlisi crítica</i>	38
<i>b El coneixement bàsicament reflexiu</i>	39
<i>c Oculus contemplationis i saviesa</i>	42
<i>d Desvetllament i il·luminació. El tot i el no-res</i>	43
II ¿QUI MANA AQUÍ DALT?	47
1 Funcions i estructures en el complex cervell-ment	47
<i>a Funcions de control bàsic. Tronc cerebral</i>	48
<i>b Plans bàsics d'actuació i conductes de supervivència. Diencèfal</i>	50
<i>c Experiències emocionals i sistema límbic</i>	52
<i>d Consciència reflexiva, abstracció, raó i capacitats simbòliques. El neocòrtex</i>	54
2 Models de consciència	56
<i>a Abordatge neurobiològic</i>	56
<i>b Abordatge psicològic i filosòfico-ontològic</i>	63
3 El jo	67
<i>a El jo neurològic</i>	68
<i>b El jo psicològic</i>	71
<i>c El jo ètic</i>	75
<i>d El jo social</i>	78
<i>e El jo ontològic/metafísic</i>	80
4 ¿Protagonista o titella?: el jo lliure	84

III ABOCATS A LES TRANSCENDÈNCIES	93
1 Què es pot entendre per transcendències	93
2 Les transcendències estètiques	100
<i>a Arrels neurobiològiques arcaiques de la bellesa</i>	100
<i>b El registre neural de la percepció de la bellesa</i>	103
<i>c La mobilització emocional des de la percepció estètica</i>	104
<i>d De l'estètica a la mística</i>	107
3 La transcendència ètica	110
<i>a L'arrel filogenètica</i>	110
<i>b Els valors com a generadors de la transcendència ètica</i>	112
<i>c Registre neural de l'ètica</i>	113
4 Transcendències religioses	120
<i>a ¿Què és la religió?</i>	120
<i>b Origen de les transcendències religioses</i>	122
5 Balanç de les transcendències	128
IV ESPIRITUALITATS	133
1 Orientació terapèutic-humanística	134
2 Enfocament hedonístico-balsàmic	139
3 Perspectiva espiritual en el compromís	142
4 Sintonia naturalístico-ecològica	149
5 L'efecte captivador de la bellesa	153
6 Mar endins	159
V UNA TASCA TRIPLE	165
1 Marc intel·lectual	166
2 Sentiments espirituals humanitzadors	175
3 Entrenaments i mètodes	184
<i>a Àrees de treball</i>	185
<i>b Tipologies de meditació i escoles</i>	191
4 Beneficis	197
VI DÉU	201
1 Déu en el conjunt de les simbolitzacions del Misteri	204
<i>a Àmbit de les religiositats</i>	206
<i>b Àmbit de les tradicions parareligioses</i>	208
2 Llenguatges sobre Déu	210

3 ¿Espiritualitats contra religions?	212
4 Les nostres històries de Déu	215
5 Les imatges de Déu avui	222
<i>a Imatges i arguments</i>	223
<i>b La qüestió del mal</i>	226
<i>c «Algú així és el Déu en qui jo crec»</i>	230
VII DIFERÈNCIA SEXUAL, ESPIRITUALITATS I RELIGIONS	235
1 Diferència sexual cerebral des del punt de vista biològic	236
2 Mitificació espiritual i religiosa de la sexualitat	240
<i>a Forta dissimetria sexual</i>	241
<i>b Complexitat interna de la dona</i>	242
<i>c El vergonyós i generalitzat menyspreu de la dona en la cultura</i>	245
<i>d La sacralització de la sexualitat com a vehicle d'espiritualitat</i>	247
3 Bíblia i ciència en la desmitificació del sexe	252
<i>a Desmitificació biològica de les energies sexuals</i>	253
<i>b L'amor és una elaboració mental</i>	254
<i>c Déu no és sexuat</i>	255
<i>d El sexe, per ell mateix, no té cap virtualitat específica per accedir a Déu</i>	255
<i>e Fascinacions i profunditats de la sexualitat i la religió</i>	255
<i>f L'ètica referent al sexe</i>	256
<i>g Formes institucionals</i>	257
VIII CERVELL SOCIAL, MENT EXTENSA, INSTITUCIONS I ESCOLES ESPIRITUALS	259
1 La construcció del cervell social i la ment extensa	260
2 La constitució evolutiva de la ment: opinions condicionades	265
<i>a Evolució dels codis</i>	267
<i>b L'esclavatge</i>	268
<i>c La guerra</i>	268
<i>d La dona</i>	271
<i>e La compatibilitat de les religions</i>	275
<i>f La pena de mort</i>	277
<i>g La pederàstia</i>	279
<i>h Caça de bruixes</i>	280
3 Les construccions socials i institucionals de les tradicions espirituals i religioses	281
<i>a Construccions institucionals de religions i savieses i les temptacions de poder</i>	282
<i>b Estructures iniciàtiques particulars i la temptació sectària</i>	284

4 Plans de vida i exercicis espirituals	286
<i>a Ioga de Patanjali</i>	287
<i>b Interioritat budista</i>	288
<i>c Exercicis espirituals estoics</i>	289
<i>d Epicureisme</i>	291
<i>e Escoles congregacionals cristianes</i>	292
<i>f Espiritualitat islàmica</i>	293
<i>g Devotio moderna cristiana</i>	295
<i>h Espiritualitats no religioses modernes</i>	296
 <i>Epileg: La salut espiritual</i>	 299
<i>Referències bibliogràfiques</i>	305

INTRODUCCIÓ

ENTRE LA NECESSITAT, EL LUXE I LA INOPORTUNITAT

L'ESPIRITUALITAT PRESENTA avui en la cultura europea un interès difús. Existeix una certa preocupació per les qüestions espirituals, però en unes condicions molt diferents de les que havien acompanyat tradicionalment aquests plantejaments. Per primera vegada, d'una forma general i des de fa molts segles, l'espiritualitat es presenta deslligada de dues condicions que l'havien acompanyat sempre: el condicionament institucional i l'amenaça de la por.

El condicionament institucional significava que les preocupacions per l'esperit eren tutelades per les institucions religioses d'origen cristià, que les controlaven fèrriament. Ocasionalment i de manera minoritària, aquesta tutela era exercida també per tradicions d'origen no cristià, tot i que només en casos molt excepcionals pel que fa a Europa, atès que les confessions cristianes eren clarament majoritàries. El control del qual parlo era exercit de forma inapel·lable per les autoritats religioses i en un to absolut, de manera que la desviació respecte d'aquest control suposava no solament una desqualificació doctrinal clara, sinó que, a més, en molts casos implicava una marginació social i fins i tot penes greus, inclosa la mort. En són testimonis grans personatges

espirituals com Giordano Bruno o Girolamo Savonarola, per citar-ne alguns; en aquests casos concrets, es tracta de religiosos profundament preocupats per l'espiritualitat i que acabaren fulminats per les autoritats religioses romanes. La crisi nord-sud de la Reforma en el cristianisme europeu n'és un bon exemple. En altres casos, les conseqüències no foren tan greus, però significaren la desautorització, la sospita i la marginació dels que protagonitzaven qualsevol dissidència. Alguns exemples ben coneguts els tenim en místics de molta qualitat que foren objecte de vigilància i control. Això amputava a la religiositat una dimensió consubstancial: la llibertat de l'esperit.

L'amenaça de la por era estesa de forma general per molts predicadors i directors espirituals, sovint plens de temor ells mateixos, que associaven l'espiritualitat a la condició de sotmetiment a una interpretació religiosa del missatge cristià presidida per la por de la condemna i de l'infern, una interpretació que era considerada com l'única correcta. En molts casos, la por era un recurs per mantenir el domini institucional esmentat. La por es convertia així en un dels leitmotiv principals de la preocupació espiritual. Aquesta situació demolidora s'afegia al control institucional, cosa que feia de l'aventura espiritual una obligació estrictament canalitzada en la qual la llibertat i el coratge espiritual personals quedaven molt condicionats. Això no vol dir que no hi hagués experiències espirituals de gran qualitat. Certament, en altres cultures l'espiritualitat, fortament relacionada amb la religió, segueix sotmesa a un duríssim control de l'autoritat religiosa. En molts països islàmics, per exemple, els aiatol·làs, que tècnicament no són clergues en el sentit occidental però que controlen tota la vida de les persones molt més que

si fossin clergues institucionalitzats com els d'abans en el món occidental, diuen a la gent què ha de creure i fer sota duríssimes amenaces. També allí hi ha exemples espirituals d'alta qualitat, malgrat aquesta situació. En altres cultures, en canvi, l'espiritualitat ha anat sempre per viarany més lliures i plurals, com és el cas del món hindú.

La doble subjecció (a les institucions i a la por) ha sofert una ràpida crisi en el món occidental, una crisi que ha deixat la preocupació espiritual en les nostres cultures en una situació d'intempèrie inèdita. Les referències institucionals, tan importants sempre per acompanyar les identifications personals, han quedat obviades i sense autoritat, i la por ha cedit com a recurs digne, cosa que ha mostrat la fragilitat de les seves raons impositives. L'espiritualitat, en conseqüència, ha restat al pare —per dir-ho en termes nàutics—, sense cap vent consistent que li doni impuls i direcció. Cada u, si pot, ha d'atendre la preocupació espiritual amb els seus propis recursos o els que troba en una recerca sovint penosa i desorientada.

L'espiritualitat, però, és una necessitat. Val a dir que estem parlant d'una noció (l'espiritualitat) que no presenta un perfil gaire definit. Encara que sigui de forma només inicial, intento fer una senzilla descripció del que podem entendre per aquest mot, amb el benentès que el llibre procurarà aportar precisions més concretes. Evidentment, parlem d'espiritualitat, en primer lloc, en el marc de la sorprenent capacitat dels animals de posseir món mental. La ment, com a dinàmica operacional del cervell, constitueix una dimensió de la vida que dota els animals d'uns espais que no ens apareixen com a materials i que els faciliten una certa representació del món. En els humans, a més i en segon terme, la

ment s'enriqueix amb l'aparició de la consciència reflexiva, que va acompanyada de subtils capacitats mentals com els llenguatges abstracte i recursiu, el raonament i uns marges d'indeterminació destacables i propis dels sistemes hipercomplexos. Finalment i com a tercer nivell, la conseqüència d'aquesta rica realitat és l'aparició d'unes preocupacions i possibilitats que doten la ment humana d'uns luxes mentals, subtils i complicats que necessiten una atenció afegida a la que plantegen les estrictes capacitats de supervivència. L'espiritualitat correspondria a una necessitat d'estabilització d'aquestes dimensions noves, originals i luxoses. La necessitat d'espiritualitat neix de l'estricta conveniència de disposar d'un horitzó mental en el qual es puguin simbolitzar les respostes a les qüestions fonamentals del viure. Això demana, per a la majoria d'humans, una estructura simbòlica (religiosa, materialista, no-dual, atea...) però subjectivament coherent, una convicció mental de pertinença a un grup que faciliti identificacions relacionals i un projecte general de vida coherent amb els dos elements anteriors.

L'espiritualitat és, així, una necessitat no necessària, si se'm permet l'expressió. No és imprescindible per sobreviure, però sense aquesta atenció a la vida de l'esperit o la ment, la vida humana corre el risc de degradar-se entre pulsions primàries i perd la seva potencial grandesa. Les necessitats no necessàries adquireixen la categoria de luxe enriquidor. Aquí, la paraula *luxe* ha de quedar ben clarament distanciada del que en la societat apareix com a luxe car o lligat al poder de qualsevol tipus. Es tracta aquí d'un luxe de l'esperit, d'una riquesa sense cap rerefons de sospita.

Els luxes espirituals només es poden viure en llibertat. Si la llibertat ha de ser l'horitzó habitual de la conducta

humana, molt més clara ha de ser aquesta situació en relació amb la llibertat de la recerca espiritual. Tothom tendeix a evocar en aquest punt el risc d'equivocar-se en el plantejament de la llibertat de l'esperit, però en molts casos aquesta evocació és simplement interessada per raons específiques o per les pors personals no controlades. Els luxes obligats perden tota la seva gràcia.

La imprescindible recerca espiritual suscita avui la qüestió ben interessant de si aquesta recerca podria requerir una observació neutral i una valoració des de paràmetres objectius (filogenètics, genètics, neurològics, psicològics, socials...) que poguessin garantir-ne l'oportunitat i la correcció, amb la llibertat que es pogués expressar en simbologies diverses i lligams institucionals àgils.

El camp de la recerca espiritual queda amenaçat encara per les inoportunitats de molts dels que es presenten com a heralds de l'alliberament que la recerca espiritual pot aportar. En primer lloc, per la inoportunitat d'aquells que tendeixen a presentar el seu camí espiritual, al qual s'han adherit per raons personals o sociohistòriques, com l'únic que pot portar a l'alliberament, des d'una concepció exclusivista del camí espiritual. Aquí podem trobar els clàssics representants de tradicions o escoles espirituals hegemòniques que ignoren la diversitat i consideren que la seva visió és pràcticament l'única que recull la qualitat salvadora. Són impertinents molt ben dissimulats.

Hi ha també inoportuns malaltissos de poder. Són els que pretenen controlar els altres a través de la dependència interior. Aquests suprimeixen la llibertat en el seu nucli més genuí, que és el santuari personal del món interior. Es tracta d'autèntics dictadors que han assumit el càrrec de mantenir

la superioritat sobre els altres, als quals sotmeten al seu control. Aquesta arbitrarietat sovint es vol reforçar invocant una pretesa missió rebuda des d'instàncies superiors, de les quals aquests dictadors només serien fidels executors.

Hi ha inoportuns plens de por. La por sempre funciona molt eficaçment atès que es tracta d'un mecanisme de defensa comú que fa front al risc devastador de la depredació. En el món animal (del qual formem part) la por continua actuant molt eficaçment. Víctimes de la por, molts espirituals la intenten transmetre als altres probablement per assegurar-se en la seva; la comparteixen per experimentar-la millor com a normal. Aquests espirituals esdevenen impertinents per causa de la seva neurosi personal. Tots els que han viscut en el clima espiritual de la predicació cristiana dels últims segles a Europa identificaran fàcilment membres d'aquesta cultura de la por que afectà greument l'espiritualitat cristiana europea.

Existeixen també impertinències relacionades amb l'espiritualitat a propòsit de la tendència a identificar espiritualitat i moralitat. Aquesta tendència és enganyosa no perquè a la recerca espiritual no li sigui convenient una finor ètica, sinó perquè espiritualitat i perfecció ètica o subjecció moral són poc equivalents. En totes les grans tradicions espirituals n'hi ha exemples que provoquen la reflexió. Pel que fa a la tradició cristiana, un exemple brillant i contundent el tenim en l'episodi evangèlic del dinar de Jesús a casa d'un fariseu (Lc 7,36-50), durant el qual una dona coneguda per la seva vida poc ajustada a la moralitat acaricià i unguí els peus de Jesús besant-los repetidament. L'episodi sencer és ple de profunda revelació, però és especialment significativa la sorprenent frase del versicle 47, en la qual Jesús afirma: «A qui poc se li perdona, poc estima.»

Finalment, hi ha aparents espiritualitats inoportunes més aviat assignables a la lleugeresa i al pintoresquisme o simplement a l'exhibicionisme vanitós. Avui tenen camp obert en la fira de vanitats que envaeix els mons confusos de la publicitat associada a les formes de comunicació massives. Aquí es fan presents des de gent superficial a la recerca d'esnobismes desarrelats dels seus orígens seriosos, fins a anunciants d'exotismes o evocacions de misterioses forces o energies denominades si cal amb expressions manllevades a la física més profunda. En aquest cas, l'evocació «quàntica» ha fet fortuna.

En tot cas, és evident que l'espiritualitat es presenta sota noves perspectives. En aquesta situació, sembla obvi que la recerca espiritual haurà d'orientar-se cap a viaranyos nous que tinguin en compte les grans riqueses de la humanitat. Entre aquests viaranyos semblen principals l'opcionalitat, l'atenció individual i la situació de referències institucionals lleugeres. També haurà de plantejar-se, a Europa en particular, una dada que cal tenir present: la importància de la religió en la referència espiritual, que en comptes de ser una garantia està esdevenint una sospita. D'una banda, les institucions religioses cristianes han perdut molta credibilitat per causa de les resistències dels funcionaris eclesiàstics al reconeixement de la llibertat; d'altra banda, el vell tabú sobre la sexualitat que planava en les societats europees ha estat substituït pel tabú de la religió. Parlar de religió en públic avui a Europa suscita una certa reserva, que és la que caracteritza els tabús i les sensacions en proposar temes que haurien de quedar en la intimitat. Evocar la religió pot arribar a semblar pornogràfic. Més enllà, doncs, de tota impertinència, la recerca espiritual hauria de possibilitar un camí d'alliberament, de

capacitat de donar sentit a la vida, de proposar visions de la realitat que possibilitin les actuacions responsables de cadascú envers els altres, la societat humana i la preservació de la integritat de la Terra. Aquesta perspectiva creativa de l'espiritualitat és possible i, fins i tot, urgent.

Aquest llibre voldria aportar algunes reflexions que puguin tenir interès a propòsit de la necessària, luxosa i enriquidora recerca de l'espiritualitat. En les meves reflexions s'hi pot descobrir molt fàcilment una referència clara al món de la neurobiologia. Aquesta disciplina està avui de moda amb la justificació que li dona l'accés brillant al cervell que les tècniques modernes faciliten. D'altra banda, el cervell constitueix una de les meves explicables fascinacions. Ara bé, voldria deixar molt clar que aquest abordatge no pretén de cap manera fer allò que alguns autors anomenen «una colonització empirista de l'espiritualitat» (FERRER 2003: 73 i s.), que voldria dir que allò que ens digui la neurologia ha de constituir la referència central del món espiritual. Com totes les ciències i les altres disciplines, la neurobiologia és una de les bones aproximacions a la realitat, però ha de tenir la humilitat de reconèixer-se a si mateixa com un instrument entre els molts de l'orquestra que ens faciliten el coneixement de la realitat, allunyant la temptació de generar un cop d'estat des del violí, encara que sigui el concertino. La simfonia total és sempre el resultat de la combinació harmònica de tots els instruments. Les pàgines que segueixen poden donar pistes per orientar la salut espiritual des de consideracions neurològiques, sense cap pretensió de fer un plantejament exhaustiu del tema. Per conèixer i fer funcionar adequadament el món mental humà de manera que pugui apreciar el goig de viure, la neurobiologia i l'espiritualitat són dos

instruments excel·lents. Conèixer-los i reflexionar-hi poden ser dos camins adequats per ajudar a viure.

Els temes als quals acabem d'alludir evocuen la necessitat que les espiritualitats col·laborin en la salut integral de la persona, tant en les dimensions preventives com en les reparadores. Per això, tota espiritualitat ha de contemplar en perspectiva la qualitat mental. La Torà jueva, la tradició vèdica, la reforma budista, l'Evangelí cristià, la saviesa confuciana o taoista, la pietat i la saviesa gregues, la xaria islàmica, les espiritualitats agnòstiques, naturalístiques o atees modernes..., tots han de col·laborar, per la via espiritual, a mantenir en la bona direcció el preciós camí de la humanització.