

EDITORIAL

Ecopsicosofía y Neurociencia

Resumen

La ecopsicosofía, como horizonte de pensamiento filosófico, y la neurociencia como el estudio científico del sistema nervioso que se ocupa del cerebro, la médula espinal y las redes neuronales, son de especial interés a la hora de encontrar las bases biológicas del comportamiento humano y de la capacidad de orientarlo, en un mundo que requiere conciencia de sí mismo y búsqueda de bienestar individual y social. El interés por el componente psicoecológico y el ámbito neuroético permite entender que el ser pensante es capaz de habitar de manera inteligente y razonable en la naturaleza como espacio vital, tanto para el bien individual como el bien común; por lo que vivir de manera inteligente es vivir con principios éticos, estéticos y espirituales a fin de construir la verdadera ciudadanía.

Palabras clave: ecopsicosofía, neurociencia, ética, sabiduría, neuroética.

Introducción

Se entiende la ecopsicosofía como un horizonte de pensamiento filosófico de carácter transdisciplinario, cuya finalidad es dar respuestas a las crisis que está viviendo el mundo actual y el ser humano en su condición de cambio permanente y transformaciones radicales generadas por el desarrollo científico, tecnológico, social y cultural.

La ecopsicosofía, teniendo como preocupación inicial la de acuñar una visión filosófica holística e integral, no se desconecta de la realidad básica ni del desarrollo del pensamiento a través de la evolución del sistema nervioso central del que se ocupa la neurociencia, cuyo énfasis se centra en el estudio del cerebro, la médula espinal y las redes neuronales de donde emerge el pensamiento, las emociones, el comportamiento y todas las funciones que permiten la realización de las funciones básicas a través de las que se expresa el cuerpo del ser humano dando respuesta, tanto a nivel individual como social, en contextos y condiciones particulares.

Por lo tanto es válido considerar la relación profunda y complementaria que se da entre la ecopsicosofía, como una forma filosófica de comprender la realidad, y la neurociencia que se articula en el esfuerzo por dotar de validación empírica a las afirmaciones filosóficas sobre la conexión esencial consciente entre ser humano, psique y entorno en el que evoluciona la capacidad de adaptación y el desarrollo de procesos de aprendizaje.

El progreso científico y, en ese sentido, el conocimiento que se ha alcanzado del sistema nervioso constituyen la base para comprender la importancia de la base biológica de los tres pilares que sustentan el origen de la visión filosófica denominada ecopsicosofía.

Componente Psicoecológico

El ser humano y su condición neuronal, al interesarse por comprender la forma como se relaciona con la naturaleza a través del uso de su capacidad intelectual, es lo que permite reconocer la función psíquica (mente) y eco (la casa común) o lugar donde tiene la posibilidad de evolucionar y desarrollar todas las capacidades y habilidades del cerebro en la medida en que el medio ambiente y los factores socioculturales influyen en la evolución y construcción social.

Lo estudios e investigaciones actuales en el campo de las neurociencias, así como en el ámbito terapéutico, indican que la integración a entornos naturales (como bosques o parques) reducen la actividad de la amígdala, que es la región cerebral asociada al procesamiento del miedo y el estrés. Esto implica la disminución de los niveles de cortisol (hormona del estrés), lo que hace pensar que los estados de desequilibrio del *oikos* (casa) generan patologías en la *psychē* (alma), y que, a la vez, el contacto que se pueda establecer con la naturaleza tiene efectos terapéuticos que generan paz y tranquilidad interior en los individuos, favoreciendo el establecimiento y la implementación de sanas relaciones y buenas prácticas, tanto en la vida individual como social, en contextos particulares.

Así pues, una sana y armónica relación con la naturaleza fortalece la atención, memoria y creatividad en la medida en que se estimula la corteza prefrontal, permitiendo que el sistema nervioso descanse de la estimulación excesiva de los entornos urbanos cargados de contaminación visual, auditiva y de otros estados saturados de esmog a los que se exponen los organismos vivos; con esto cabe afirmar que el bienestar cognitivo (parte del *cuidado de sí* o "psico") está estrechamente relacionado con la calidad del entorno (*eco*) en el que se habita.

Los actuales avances investigativos y el desarrollo neurocientífico se orientan a comprender la percepción del entorno y la forma como influyen los procesos biológicos en el desarrollo de los individuos y las comunidades a las que pertenecen, de ahí que sea de interés tener en cuenta la interconexión y la unidad que se establecen entre el ser humano y el cosmos para comprender mejor su comportamiento y su relación con los demás, en tanto que los daños y las catástrofes ambientales son siempre amenazas irreparables para el equilibrio de los ecosistemas y el bienestar de los individuos.

Neurociencia de la Ética (Neuroética) y Sofía

El sistema nervioso tiene la capacidad de abrir espacios de realización y de identificar los límites que tienen para un adecuado desarrollo de los mismos y de su comportamiento social; en ese sentido es de interés visualizar la función de la "sophía" (la sabiduría y la ética); los avances investigativos realizados en el ámbito de la neuroética requieren respuestas básicas del comportamiento y la consideración de principios universales que orienten y procuren la evolución y el desarrollo de la vida inteligente.

Este campo de la investigación permite conocer las bases neurales de la agencia moral, es decir, interesarse por comprender cómo el cerebro, desde su base biológica, genera juicios de valor, empatía, altruismo y comportamientos prosociales con el fin de establecer formas de vivir y adaptarse a las actuales condiciones de vida; en ese sentido la ecopsicosofía, al interesarse por el sentido de las prácticas éticas como una forma de comportamiento natural orientado al cuidado de sí, adquiere efectividad y se realiza como una realidad que está anclada a las leyes fundamentales de la naturaleza por las que se preserva y cultiva la vida no solo a nivel individual como mecanismo de supervivencia, sino también como compromiso global de solidaridad y coexistencia natural; esto significa que el ser humano está hecho para vivir siempre en comunidad y compartiendo con otros.

Desde esta perspectiva, prácticas como la meditación y la atención plena (*mindfulness*, que se asemejan a los *ejercicios espirituales* contemplados por la ecopsicosofía), generan alteraciones significativas en el comportamiento humano que la neurociencia identifica como cambios asociados a la autorregulación emocional y la conciencia corporal, en una actitud de darse cuenta de la realidad en la que se habita y en dónde se están dando los procesos de desarrollo; esto permite comprender y explicar la eficacia de las prácticas filosóficas como ejercicios ascéticos que permiten transformar la *psychē* y orientarla hacia la sabiduría (*sophía*).

En síntesis, la neurociencia no se encarga de validar la ecopsicología como un concepto, un horizonte de visión filosófica o de carácter científico, pues esta sigue siendo una filosofía de carácter práctico, pero que si contribuye a validar la consistencia material de sus postulados centrales indicando que la salud de la mente (psico) es inseparable de la salud de la casa (eco), y que las prácticas éticas (sofía) tienen un impacto que las ciencias pueden reconocer y medir a través de las respuestas y reacciones de la estructura sistemática ante las necesidades emergentes y los procesos de adaptación a las nuevas condiciones de vida.

En consecuencia, cuidar del ambiente en el que se vive (oikós) es de suma importancia si se quiere mantener estados de equilibrio, armonía y salud mental con el fin de favorecer, en primera instancia, a los individuos permitiéndoles que alcancen una vida organizada y robusta no solo en el ámbito físico sino también en el psíquico y, por su puesto, en el espiritual.

Conclusión

La visión integral y holística denominada ecopsicología mantiene una estrecha relación en la comprensión del actuar del ser humano como un ser inteligente y capaz de adaptarse a nuevas condiciones de vida; por lo que la relación estrecha entre hábitat, mente y sabiduría permite potenciar las individualidades del sujeto para que este viva y comparta con otros de manera organizada y con sentido.

El bienestar y el equilibrio es una realidad que se alcanza cuando se mantiene relaciones armónicas y en la medida en que se hace conciencia de unos estilos particulares de vida y comportamiento, tanto personal como comunitario, orientado por principios y valores éticos que están inmersos en la naturaleza y que siendo reconocidos por las comunidades se adoptan como principios de vida y convivencia con los demás.

Definitivamente tener un horizonte claro permite asegurar a los individuos un vivir respetuoso del escenario donde tiene lugar el desarrollo y la evolución de la vida, las relaciones con los demás y la posibilidad de actuar de manera inteligente en las condiciones actuales que ofrece la naturaleza.

Pbro. Ph.D. Emilio Acosta Díaz
Director. Boletín CEHUMA