



Marc Lewis, PhD, es un neurocientífico del desarrollo y profesor de psicología del desarrollo, en la Universidad de Toronto (donde enseñó y realizó investigaciones 1.989-2010), actualmente está en la Universidad de Radboud en los Países Bajos. Es autor o coautor de más de 50 publicaciones en revistas de psicología y neurociencia. Escribió el libro “Memorias de un cerebro adicto”, donde mezcla la historia de su vida en relación con la adicción, cómo las drogas afectan al cerebro y cómo se alteran las redes neuronales. Se ha presentado recientemente su trabajo en la Mente y la Vida XXVII en Dharamsala, India.

## El ciclo del deseo

*The craving cycle*

*Traducción d'Eduard Casas*

Cerca de 25 años después de dejar las drogas, me decidí a escribir un libro sobre la experiencia de la adicción y los procesos cerebrales subyacentes. Alrededor de mi escritorio apilé 20 volúmenes de notas personales de mediados y finales de los años 20.

Se contaba en detalle implacable mi creciente apego a los opiáceos, los períodos de depresión que condujeron a un intenso deseo y pensamiento compulsivo, y esquemas cada vez más desesperados para la adquisición de medicamentos. Se explicaban mis desventuras locas: robar la morfina de los laboratorios en los que trabajé, irrumpir en las farmacias de la noche, violando toda norma moral. Y describían mi eventual expulsión de la escuela de posgrado y un ciclo aparentemente interminable de euforia, pérdida y auto-odio.

Finalmente me detuve. Completé mi doctorado. Me convertí en un profesor de psicología evolutiva y neurociencia. Yo había amasado miles de artículos sobre el cerebro emocional, la autorregulación y la neurobiología de la adicción. Sabía lo que se sentía como adicto y lo que aparecía en un escáner cerebral. El truco consistía en poner estas piezas juntas.

Durante el mismo período de tiempo, la Mente y la Vida fue pionera en un nuevo enfoque para el estudio de las capacidades humanas, basada en la integración de las cuentas subjetivas con la experimentación científica. La idea era examinar la experiencia humana desde el interior y el exterior al mismo tiempo. Eso es justo lo que quería hacer en mi libro. También quería mostrar el mal que podemos hacernos a nosotros mismos cuando buscamos respuestas en los lugares equivocados. Y cómo se desarrollan hábitos autodestructivos, como es natural, a lo largo de las líneas de falla de nuestra biología.

Siempre que perseguimos metas atractivas, un neuroquímico llamado dopamina se libera. La dopamina es absorbida por las estructuras cerebrales responsables de la reducción de la atención, la acción con esfuerzo y, sobre todo, el deseo - el impulso visceral que motiva la búsqueda de objetivos. Cuando la adicción se pone en marcha - ya sea a las drogas, el alcohol, los cigarrillos, el sexo, el juego, la alimentación, o cualquier otra cosa - lo que comienza como un episodio de placer (o socorro) empieza a controlar la bomba de la dopamina. Al poco tiempo, la liberación de dopamina se determina por la anticipación de conseguir más y las

redes neuronales de deseo y acción intencional se solapan y se afinan cada vez más a esa meta singular. Estas redes también se vuelven cada vez menos sensibles a otros objetivos. Uno se siente tremendamente emocionando cuando piensa que está a punto de conseguirlo. Pero si no lo encuentra, o no es suficiente, o si sólo se ha terminado- o su pareja amenaza con dejarlo a la próxima vez que esté en la dinámica de disfrutar-sufrir. El deseo se intensifica.

Como este ciclo se repite, áreas de la corteza que representan lo que es importante y valioso, transforman el recableado. Más y más sinapsis se dedican a "eso": pensar, recordar el pasado, la planificación, imaginando-construir estrategias complejas para conseguir.

Al mismo tiempo, las regiones corticales responsables del control cognitivo y el autocontrol se vuelven menos eficaces, en parte porque se llevan a sí mismas como un coche acelerando demasiado su motor durante demasiado tiempo y en parte porque pierden su conexión con lo que uno está tratando de controlar. Pero aquí viene lo bueno: la sobrevaloración de una sola sustancia o actividad en realidad nunca satisface. Al menos no por mucho tiempo. Después de cada ciclo de querer, conseguir y la pérdida, hay vacío. Decepción. Una sensación de traición. Y eso hace que uno busque aún más desesperadamente el alivio.

Mi saga se extendía desde ser un adicto al estudio de la adicción a un científico. No solo escribí mi libro, sino que lo hice a consciencia. Empecé a ser invitado para hablar de la adicción a los científicos, a los médicos y a los adictos. Era entrevistado por la televisión y la radio, me fue ofrecido escribir artículos en periódicos y revistas. Fue un gran viaje. Pero luego se dio un giro que nunca habría esperado.

Un día del invierno pasado, recibí un correo electrónico invitándome a asistir a una reunión de cinco días con el Dalai Lama este otoño, junto con otros siete académicos, científicos y contemplativos, en su residencia de Dharamsala. El tema de la reunión fue el deseo y la adicción. ¡Hey, pensé, eso es algo que de lo que sé! Sin embargo, me pareció que estaba soñando- esto era demasiado bueno para ser verdad.

Durante los últimos meses, para preparar esta reunión, estuve tratando de pensar como un budista. Y lo que más me sorprendió fue que la perspectiva budista sobre el sufrimiento personal, basado en el deseo y en el apego, lo cual encaja sorprendentemente bien en la adicción. Tan bien, de hecho, que la adicción que se desprende parece un aspecto fundamental de la condición humana.

El budismo ve la búsqueda personal y el apego como un ciclo - un círculo vicioso- en el que muchos elementos en interacción contribuyen al continuo sufrimiento. Lo que los budistas describen como el eje central del sufrimiento humano, lo que nos mantiene sumidos en nuestros apegos, es exactamente lo que mantiene a los adictos adictos. El culpable es el deseo y su vínculo implacable para agarrar. Vemos algo atractivo fuera de nosotros mismos, algo que promete llenar el vacío interior y lo anhelamos. Luego se llega a él, se agarra y a pesar del placer o alivio que podríamos alcanzar temporalmente, nunca es suficiente. Anhelamos más. Eso es lo que mantiene la rueda dando vueltas.

Si el objetivo es el éxito, la comodidad material, el prestigio (las actividades humanas más respetables)- o si se trata de la heroína, la cocaína, el alcohol, o la pornografía- no parece tener

importancia. De cualquier manera, creemos que hemos alcanzado un antídoto contra la incertidumbre, una garantía de integridad, cuando en realidad nunca nos completamos persiguiendo lo que no tenemos. Y, lo que parece más increíble, la propia búsqueda se convierte en la condición de más sufrimiento, porque inevitablemente llegamos con las manos vacías, decepcionados y traicionados por nuestros propios deseos.

Eso suena muy parecido a la adicción para mí. Sin embargo, los budistas hablan de esta búsqueda y sufrimiento como normal. ¿No es la adicción algo anormal? ¿Qué pasa con todos esos cambios en el cerebro? Para la mayoría de los científicos y los profesionales (por ejemplo, médicos, expertos en salud mental y los asesores en adicciones), los cambios en el cerebro sugieren que la adicción es una enfermedad, un estado antinatural. Pero en una perspectiva budista se podría entender de manera muy diferente, como un resultado particularmente oneroso de un proceso muy normal, un proceso normal de tristeza: nuestro intento de seguir buscando el completarse fuera de nosotros mismos.

Pero si tal proceso es normal ¿por qué cambia el cerebro?

Resulta que el cerebro está diseñado para cambiar. Cada avance en desarrollo infantil y adolescente requiere cambios en el cerebro. De hecho, la adquisición del valor y del sentido en la adolescencia corresponde con la pérdida de aproximadamente el 30 por ciento de las sinapsis en algunas regiones de la corteza. El desarrollo normal, al igual que en la adicción, implica un compromiso duradero a un pequeño conjunto de objetivos: voy a hacer dinero, voy a vivir en un barrio seguro; voy a encontrar un compañero de vida. Ese compromiso implica la formación y consolidación de algunas redes neuronales a expensas de los demás.

De hecho, cada episodio de aprendizaje, ya sea para tocar el violín, moverse en silla de ruedas, o ver con los dedos después de quedarse ciego, requiere el crecimiento de nuevas redes sinápticas. Estos cambios corticales cabalgan sobre las olas de la dopamina, tanto en el desarrollo normal como en la adicción. Gotas de dopamina, con su potencia para reducir la atención y hacer crecer las sinapsis, son muy conocidas entre los amantes y estudiantes por igual. Ese vuelco palpable para el sexo, la admiración o el conocimiento siempre es impulsado por la dopamina. De hecho, el cerebro de los animales que mueren de hambre se transforma por la dopamina, ya que, al igual que con la adicción, hay una meta digna de perseguir. Los estudios han demostrado que los políticos exitosos logran niveles de dopamina que harían desmayar a un adicto. El cerebro ha evolucionado para conectar el deseo y la adquisición, querer y conseguir, y esa conexión depende del ajuste de redes sinápticas en una estrecha gama de objetivos con la ayuda de la dopamina.

Tanto en el desarrollo normal como en la adicción, el deseo actúa como una herramienta de talla, colapsa la flexibilidad neuronal en favor de los objetivos fijados. Es por eso que nuestra comprensión de la adicción puede beneficiarse más de una perspectiva de estilo budista en el desarrollo normal, que del modelo de la enfermedad favorecida por la ciencia y la medicina occidental.

La perspectiva budista ofrece una ventaja, también, en lo que respecta a la recuperación: un énfasis en el valor de la atención y el autocontrol para liberarnos de los apegos innecesarios.

Considere un experimento provocador publicado recientemente en PLOS ONE, una revista prominente científica. Aunque es bien sabido que la adicción provoca un adelgazamiento en determinadas regiones de la corteza - que se cree que reflejan una pérdida de sinapsis- este estudio encontró que aumenta el espesor sináptica en adictos a la cocaína que se habían abstenido de consumir durante varios meses. De hecho, a más largo es el período de abstinencia, mayor es el crecimiento. Contrariamente a lo esperado, el nuevo crecimiento no fue simplemente un cambio de lo que se perdió, como un arbusto podado en el que crecen de nuevo sus hojas. Por el contrario, se observó un crecimiento sináptico en nuevas áreas - zonas subyacentes de autorreflexión, auto-dirección y auto-control. Lo más sorprendente fue que este crecimiento superó los niveles alcanzados por las personas no adictas "normales" después de un período de aproximadamente ocho meses, que indica la aparición de habilidades mentales más avanzadas.

Si se replican estos resultados, van a proporcionar pruebas sólidas de que la recuperación, como en el caso de la adicción, es un proceso de desarrollo, que pueden beneficiarse de las capacidades cognitivas avanzadas facilitadas por el entrenamiento de la mente.

Con base a este tipo de estudios -y rellenando los espacios en blanco con cuentas subjetivas- adictos, científicos y contemplativos tienen mucho que aprender unos de otros. Después de todo, los adictos y los budistas -todos nosotros- usamos el mismo cerebro, con sus vulnerabilidades y fortalezas. Por lo tanto, tiene sentido y mucho en común que el cerebro cambie bajo el sufrimiento subyacente y la curación, sea cual sea su origen.