

PSICOGEOGRAFÍA



LA INFLUENCIA
DE LOS
LUGARES
EN LA MENTE
Y EN EL
CORAZÓN

COLIN ELLARD

Ariel

Índice

Portada

Dedicatoria

Introducción

1. La naturaleza en el espacio

2. Lugares de afecto

3. Lugares de deseo

4. Lugares aburridos

5. Espacios de ansiedad

6. Espacios sobrecogedores

7. Espacio y tecnología: el mundo en la máquina

8. Espacio y tecnología: la máquina en el mundo

Conclusión: De regreso a casa

Bibliografía recomendada

Agradecimientos

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Para Kristine

Introducción

A los seis años de edad, antes de haber pensado siquiera en qué quería ser en la vida, mi padre me llevó a visitar Stonehenge. Aquella visita tuvo lugar hace unos cincuenta años, mucho antes de que existiera ningún tipo de regulación o control en el lugar, ni una valla siquiera... A primera hora de una mañana primaveral, nos hallamos de pie en la llanura de Salisbury, completamente vacía, caminamos entre aquellos pilares de piedra gigantescos y acariciamos con las manos sus lisas superficies, sin intercambiar apenas palabra. No hacía falta hablar. Bastaba con estar allí. Yo era demasiado pequeño para entender claramente el abismo temporal que nos separaba de los creadores de aquel yacimiento y mi mente aún no estaba poblada por los años de escolarización y la acumulación de complejas asociaciones mentales que, de adulto, harían tanto más difícil permanecer en la simple presencia de un monumento y dejar que las sensaciones que me generaba se apoderaran de mí. Sabía, eso sí, que estaba ante algo antiguo e importante y tenía claro que quienquiera que hubiera dado forma y erigido aquellas moles de piedra lo había hecho con un cometido, pues el esfuerzo requerido para erigir aquello hablaba por sí solo. A la sazón yo sabía muy poco acerca de los misterios que rodeaban Stonehenge y, aunque mi curiosidad acerca de este tema fue en aumento con el paso del tiempo, durante mi primer contacto con el yacimiento, las preguntas acerca de su finalidad apenas revestían importancia para mí. Lo que me sobrecogió fueron las sensaciones que experimenté: una sensación de pequeñez incluso mayor que la que siente cualquier niño que camina de la mano de

su padre por un lugar extraño, y un nerviosismo que me aceleraba el corazón, quizá producido por la conciencia de que estaba andando entre piedras que otras personas habían colocado con un objetivo magnánimo que jamás previeron compartir conmigo. Me apetecía moverme alrededor de los pilares, alzar la vista hacia sus picos, explorar sus superficies, pero, al mismo tiempo, me invadía una sensación escalofriante y deliciosa de que quizá no deberíamos estar allí, de que los gigantes que habían creado aquel lugar podían regresar en cualquier momento.

Mi padre, que trabajaba en el sector de la construcción, probablemente tuviera una experiencia muy distinta aquel día. De niño, yo no acababa de entender a qué se dedicaba mi padre, pero durante mi adolescencia descubrí lo bastante acerca de su profesión como para comprender que le resultase difícil contemplar cualquier tipo de estructura construida sin hacer cálculos y confeccionar un inventario mental de las formas y los tamaños de los materiales que se habían empleado, sin pensar en la solidez de una estructura o plantearse su capacidad de hacer frente a los elementos y al uso humano más normal. Mi padre era aparejador y su trabajo consistía en asimilar las medidas, el coste y el valor de la huella arquitectónica y garantizar que el edificio final colmara las expectativas del arquitecto sin sobrepasar el presupuesto. Supongo que sí era capaz de experimentar una simple reacción emocional a un edificio, pero siempre escindido de ella por una membrana de desapego erigida por su complicada respuesta intelectual anclada en la ingeniería, la arquitectura y la economía.

Muchos años después, me encuentro en una situación asombrosamente similar a lo que creo que mi padre debió de experimentar aquel día en la llanura de Salisbury. Soy una especie de amante incondicional del diseño y la arquitectura. Me fascina en qué medida el diseño de un edificio o un paisaje urbano puede influir en mis sentimientos y pensamientos, y he recorrido el mundo para experimentar

en propia persona toda esa gama de influencias. Profesionalmente, soy un psicólogo experimental que estudia cómo los edificios influyen en sus usuarios. Empleo un amplio espectro de herramientas científicas para conocer con precisión la reacción humana a un lugar. Soy capaz de discernir cuándo los ocupantes de un edificio prestan atención (y a qué) y sé cuándo se sienten emocionados, aburridos, felices, tristes, nerviosos, intrigados o intimidados. Mi misión es intentar establecer las conexiones entre los ladrillos y el mortero que mi padre calculaba con meticulosidad con el funcionamiento de las mentes de las personas que los contemplan.

Suelo descubrirme cruzando de un lado a otro esa línea que separa la sencilla y emotiva reacción de asombro que tuve ante el mundo construido a los seis años de edad y mi respuesta crítica en tanto que científico adulto que trabaja en este campo. Uno de mis objetivos principales con este libro es describir al lector ambos lados de esa línea. Casi todo el mundo experimenta un espacio construido a diario, sean nuestros hogares, lugares de trabajo, edificios institucionales o espacios de ocio, estudio o formación. Todos compartimos al menos una vaga sensación de que el modo como están diseñados estos entornos influye en nuestros pensamientos y acciones, y a menudo buscamos un contexto concreto precisamente porque nos apetece experimentar esas influencias (piénsese en las iglesias o parques de atracciones, por ejemplo). No obstante, aunque todos notamos y reaccionamos al diseño de un edificio a un nivel emocional y aunque tales sentimientos influyen en qué hacemos cuando estamos allí, con excesiva frecuencia no tenemos ni el tiempo ni la disposición para diseccionar nuestras respuestas cotidianas a los lugares con el fin de dotarlas de sentido.

Hoy, quizá más que nunca, los ciudadanos concienciados del mundo se muestran entusiasmados por entender cómo funcionan los lugares e incluso dispuestos a contri-

buir a construir lugares mejores. En parte, ello se debe a que en la actualidad nos hallamos ante un precipicio de cambios de gran magnitud. La urbanización, la superpoblación, el cambio climático y los equilibrios energéticos cambiantes nos retan a replantearnos cómo dar forma a nuestros entornos no sólo para garantizar nuestra supervivencia, sino también para velar por nuestra salud mental. Otro aspecto de esta nueva ansia por participar en la configuración del entorno donde se desarrolla nuestra vida surge de las nuevas herramientas disponibles que nos permiten conectar unos con otros, compartir ideas, imágenes e incluso aspectos de nuestros estados mentales y fisiológicos mediante dispositivos como los teléfonos móviles inteligentes e Internet.

Estoy convencido de que la clave para construir edificios mejores a todas las escalas radica en la observación de las intrincadas relaciones entre nuestras experiencias vividas y los lugares que las contienen, una labor en la que todo el mundo puede participar, y en continuar aplicando el nuevo arsenal tanto de teoría científica como de tecnología moderna para dotar de sentido tales relaciones. Tal labor es doblemente apremiante hoy en día porque las mismas tecnologías que podemos emplear para estudiar la reacción humana a los lugares, desde aplicaciones de móvil con servicios de localización hasta sensores incrustados capaces de medir los datos biométricos de los transeúntes, también se están desplegando, y de manera creciente, en nuestro entorno para reforzar las herramientas de diseño tradicionales que influyen en nuestros sentimientos, deseos, necesidades y toma de decisiones. De hecho, estas tecnologías lo están redefiniendo todo, desde el espacio público hasta el significado de una pared y, para bien o para mal, están revolucionando la capacidad de nuestros entornos para influir en nosotros. Cualquiera interesado de verdad en entender cómo un lugar puede influirnos debería prestar atención a los múltiples modos en los que las nuevas tecnologías, in-

corporadas a las tradicionales e incluso a métodos ancestrales de construir lugares, pueden afectar a nuestro comportamiento.

Los albores de la construcción

El asunto de diseñar entornos que influyan en los sentimientos y las acciones humanas es tan antiguo que de hecho antecede a cualquier otro aspecto de la civilización, inclusive la comunicación escrita, el diseño de ciudades y asentamientos e incluso la aparición de la agricultura, que por tradición se considera el acontecimiento fundamental que echó a rodar la mayoría de las otras fuerzas que dieron forma a la humanidad moderna. La génesis de tal empresa se halla en Turquía, cerca de la ciudad de Urfa, en las antiguas ruinas de Göbekli Tepe. Esta estructura de más de once mil años de antigüedad consta de una serie de paredes y pilares contruidos de losas de piedra, algunas de ellas de más de diez toneladas de peso.¹ En términos arquitectónicos, se trata del edificio erigido por seres humanos más antiguo que se conoce, aparte de las moradas simples. De hecho, la construcción de Göbekli Tepe antecede a Stonehenge casi el mismo tiempo que separa el origen de Stonehenge de la actualidad. En tanto que artefacto, Göbekli Tepe es incluso más importante. Pone patas arriba verdades largamente sostenidas acerca de los orígenes de la arquitectura. Antes del descubrimiento de Göbekli Tepe, por convención se creía que fue la domesticación de los animales, los asentamientos y la agricultura lo que espoleó la aparición de las prácticas arquitectónicas y, con el tiempo, de las ciudades. Ahora está claro que esta historia pone el carro delante de los caballos. Estas piedras debieron colocarlas cazadores-recolectores que vivían de cazar animales y comérselos, en lugar de por granjeros que habitaban en grupos sedentarios. Los muros que se han desenterrado

aquí podrían haberse construido con el único propósito de guarecer las pertenencias de una persona o de una familia de los enemigos, los elementos y los ojos fisgones de los vecinos.

Es prácticamente imposible saltar el abismo en la historia de la humanidad que nos separa de sus constructores para saber cuál era el cometido de las imponentes columnas y murallas de Göbekli Tepe, pero las escasas evidencias de actividad humana halladas en el yacimiento, en forma de huesos de animales y restos de hogueras, junto con la iconografía de figuras humanas y grandes aves y mamíferos carnívoros tallados en las columnas, indica que cumplió la función de una especie de santuario religioso y es muy probable que fuera un lugar de peregrinaje que se visitó, modificó, construyó y reconstruyó durante cientos de años. Lo que está claro que es nadie vivió en Göbekli Tepe. Era un lugar para visitar, quizá para instigar el pensamiento y el culto. Posiblemente, las tallas de criaturas temibles halladas aquí se concibieran a modo de tótems para ayudar a lidiar con los miedos a los terribles peligros que sus creadores afrontaban en sus vidas cotidianas como cazadores. Y también es posible que, como Stonehenge, Göbekli Tepe se erigiera como un lugar de sanación, lo cual indicaría que uno de los primeros impulsos humanos para construir fue una respuesta a la conciencia de la propia finitud y que estas estructuras tempranas representan una lucha incipiente contra la mortalidad. En cierto modo, gran parte de la historia de la arquitectura, y en especial de la arquitectura religiosa, puede interpretarse como un esfuerzo concertado de hallar un modo de engañar a la muerte, una evidencia *prima facie* de nuestro temprano entendimiento de cómo una estructura construida podía influir en los sentimientos.

Al margen de lo que pueda averiguarse acerca del pensamiento subyacente a la esmerada construcción de Göbekli Tepe seis mil años antes de la invención de la palabra escrita, hay algo indudable: lo que ocurrió aquí podría

representar el mismísimo inicio de lo que hoy se ha convertido en una característica definidora, quizá «la» característica definidora de la humanidad: construimos para cambiar las percepciones y para influir en los pensamientos y sentimientos; por estos medios, intentamos organizar la actividad humana, ejercer poder y, en muchos casos, enriquecernos. Vemos ejemplos de ello por doquier, diseminados a todo lo ancho y largo de la historia de la humanidad.

Cómo nos conmueve el espacio

La primera vez que visité la basílica de San Pedro en Roma, observé cómo las rodillas de otros visitantes cedían al contemplar la gigantesca cúpula repleta de riquezas y obras de arte extraordinarias. Esta reacción perfectamente humana desde luego no es accidental. Tales estructuras se concibieron de manera explícita para alterar los sentimientos de las personas e instarlas a reevaluar su relación con el universo divino, para apaciguar sus temores con la promesa de una vida tras la muerte y con la esperanza de influir en su comportamiento mucho después de haber abandonado el lugar. De hecho, estudios científicos han revelado que la exposición a escenas de grandeza, ya se trate de fenómenos naturales asombrosos como un cielo oscuro estrellado o los desfiladeros del Gran Cañón del Colorado o de un artefacto de construcción humana, como el techo de una catedral, pueden ejercer una influencia cuantificable en la concepción que tenemos de nosotros mismos, en cómo tratamos al prójimo e incluso en cómo percibimos el paso del tiempo.²

Nuestras vivencias cotidianas de los lugares no acostumbran a ser tan sublimes. Cuando entramos en un juzgado, aunque sólo sea para pagar una multa de aparcamiento, nos reciben altos techos, una decoración ornamentada y gruesas columnas o pilastras, todo lo cual contribuye a in-

fundirnos una sensación de pequeñez en presencia del peso de la autoridad. Una vez más, los estudios psicológicos sugieren que la forma de tales espacios no sólo afecta a cómo nos sentimos, sino que, además, influye en nuestras actitudes y en nuestro comportamiento, pues nos hace más obedientes y nos predispone a aceptar una voluntad superior más poderosa.

Cuanto visitamos un centro comercial o unos grandes almacenes, podemos entrar en busca de un artículo concreto, por ejemplo: una batidora, pero al poco nos sorprendemos sumiéndonos en una especie de estado hipnótico con las defensas en guardia baja, una reserva mermada y una inclinación realzada a gastar dinero en algo que no necesitamos. Este estado, este santo grial para los creadores de espacios de venta al por menor, no ocurre por arte de magia, sino que responde a un diseño calculado a la perfección. Desde que contamos con poder adquisitivo para gastar en artículos que deseamos pero que no necesitamos, los comerciantes han iniciado una suerte de carrera armamentística por hacerse con la máxima riqueza posible procedente de nuestros bolsillos.

Cuando paseamos por una calle amplia en una zona residencial, con sus inmensos retranqueos y sus monótonas extensiones de casas idénticas cortadas con molde, experimentamos cómo el tiempo transcurre con una lentitud dolorosa y cómo nos invade un estado de aburrimiento no muy distinto del que experimentaron los pioneros de los experimentos con privación sensorial en la década de 1960. Por el contrario, un paseo por una calle ajetreada de una ciudad, rebosante de tiendas de colores, impregnada por el delicioso aroma a comida y por una actividad humana frenética, puede ponernos de buen humor. El contraste entre nuestras reacciones a tales espacios puede leerse en nuestros cuerpos. Se aprecia en nuestra postura, en los patrones de movimiento de nuestros ojos y cabezas e incluso en nuestra actividad cerebral. Dondequiera que vayamos,

nuestros sistemas nerviosos y nuestras mentes se ven manipulados por nuestras vivencias. Y aunque ejemplos como los que acabo de describir pueden parecer tan evidentes que rayan en la perogrullada, la sutileza y el arte con los que la experiencia humana puede verse influida por los entornos construidos jamás han sido tan potentes como hoy en día. En la actualidad, los diseñadores no sólo tienen a su alcance más materiales y métodos que nunca, sino que, además, los principios directores de las ciencias humanas (sociología, psicología, ciencia cognitiva y neurociencia) cada vez penetran más en el mundo aplicado del diseño. Potentes métodos nuevos en el campo de la neurociencia permiten investigar el sustrato físico de nuestra vida mental con la precisión del bisturí de un cirujano. El nuevo conocimiento del funcionamiento interno de la mente, edificado sobre un siglo de experimentación puntillosa en el ámbito de las ciencias cognitivas, nos aproxima cada vez más a entender los bloques de construcción básicos de la experiencia mental con los suficientes matices como para poder interpretar y predecir en gran parte nuestro comportamiento en los entornos caóticos de la vida cotidiana. Simultáneamente, las tecnologías que nos permiten explorar las vidas mentales y emocionales de las personas de manera no invasiva y desde la distancia registran una rápida aceleración. Cada vez son más los dispositivos capaces de leer nuestra mente a través de los latidos de nuestros corazones, de nuestras frecuencias respiratorias, de nuestras expresiones faciales, de los patrones de nuestros movimientos oculares, de nuestras glándulas sudoríparas e incluso de los patrones de estímulos por los que usamos el teléfono móvil. Tales tecnologías suponen una bendición para los investigadores, en su carrera por entender exactamente cómo los entornos de cualquier escala, desde los interiores de una vivienda hasta un paisaje urbano, dan forma a nuestros sentimientos y a nuestro comportamiento, al tiempo que aportan una ventaja sin precedentes en un juego al menos tan antiguo

como Göbekli Tepe: la estimulación deliberada de nuestras respuestas naturales al lugar para modelar nuestra conducta.

La nueva ciencia de la emoción

Durante gran parte de nuestra historia, las representaciones más habituales de la composición de la mente humana dibujaban una clara distinción entre lo cognitivo —la percepción, el pensamiento, el razonamiento y la toma de decisiones— y el territorio más impreciso de los sentimientos, los impulsos y las emociones. Seguimos hablando de la dicotomía entre «el corazón y la mente» en gran parte de nuestro discurso cotidiano, y tanto la literatura como el cine y la televisión siguen estando llenos de relatos de batallas épicas entre la razón y la emoción. Incluso nuestro lenguaje está repleto de pistas que revelan nuestro sesgo. Hablamos de un pensamiento «desapasionado», por ejemplo, como si pretendiéramos encumbrar como razonamiento ideal un estado de supresión cartesiana de los impulsos, las intuiciones y las necesidades que motivan gran parte de nuestra vida diaria. Las obras teatrales de Shakespeare, las novelas de Jane Austen y las grandes novelas de Dostoyevski están repletas de historias de luchas entre el corazón y la mente. En un canon más moderno como es la mitología de *Star Trek*, nos parece coherente que un ser alienígena como el oficial científico Spock o el comandante Data sean capaces de exhibir un comportamiento perfectamente razonable despojado de toda sombra de emoción y que se suponga que tal comportamiento por norma general es adaptativo.

Históricamente, las teorías científicas han seguido esta misma tendencia. Teorías obsoletas en el campo de la neurociencia han planteado que lo que nos diferenciaba como seres humanos era la ascendencia hacia la supremacía de nuestro neocórtex, la capa externa del cerebro que alber-

gaba las funciones «superiores», donde este adjetivo tan pretencioso solía equipararse con la racionalidad pura. Bajo la corona cognitiva cerebral bullía algo que en ocasiones se ha denominado el «cerebro reptil», el repositorio de los deseos y los instintos animales que nos impulsaba a buscar oportunidades para lo que un movimiento denominó «las cuatro F» del comportamiento motivado, del inglés *feeding, fighting, fleeing* y *fucking* o alimentación, lucha, huida y reproducción. Tanto en el discurso llano como en círculos científicos se daba por supuesto de manera implícita que estas dos órbitas de nuestros cerebros, el interior más profundo que albergaba nuestro yo animal y la capa externa más evolucionada, se oponían en un tira y afloja antagonista perpetuo que a menudo nos impulsaba a intentar aferrarnos a la razón en un turbio miasma de estados emocionales heredados de nuestros antepasados evolucionarios. Sin embargo, pese a esta honda inclinación en nuestro pensamiento, la evidencia moderna en la neurociencia y la psicología apunta a una relación muy distinta entre el afecto y el pensamiento. Los destacados estudios de Antonio Damasio de personas que sufrieron lesiones focales en zonas del lóbulo frontal, antaño consideradas el peldaño más alto del pensamiento racional, han demostrado que tales lesiones producen déficits en la toma de decisiones y el comportamiento adaptativos precisamente porque cercenan vínculos importantes entre nuestros yos emocionales y cognitivos. Resulta que esos «sentimientos viscerales», o en la jerga de Damasio, «marcadores somáticos», que en ocasiones utilizamos para guiar nuestra toma de decisiones y que suelen ser más acertados que erróneos, en realidad surgen de nuestros cerebros emocionales más profundos y constituyen rutas importantes para alcanzar metas y llevar a cabo planes sensatos.³ El juicio, en apariencia de una racionalidad suprema, está hondamente arraigado en nuestros estados de afecto. Lo que hemos averiguado acerca del importante papel que desempeña la emoción en la regulación