PEDRO JARA VERA

EL MUNDO NECESITA TERAPIA

Edición ampliada (2021)

SINOPSIS

Si el mundo fuera un solo gran organismo con voz, sentado ante la mesa del psicoterapeuta, expresaría sin duda una gran cantidad de lamentos y síntomas de enfermedad. En este ensayo, el psicoterapeuta y profesor de psicología Pedro Jara examina a la humanidad global como un gran y complejo paciente, realizando un análisis fundamentalmente psicológico y sistémico acerca de la enfermedad multivariada que aflige al mundo.

Más allá de apriorismos de tipo ideológico, tomando como base el estado de los conocimientos científicos y la experiencia probada en la resolución efectiva de los problemas humanos, se recorren distintos tipos de evidencias fácticas, hechos psicológicos y causas de distinta índole que explican en qué y por qué el mundo necesita terapia.

Todo lo anterior nos permite apuntar lógicas orientaciones, en forma de un auténtico “paquete terapéutico”, para sanear nuestra existencia sobre el planeta.

Pedro Jara Vera es especialista titulado en psicología clínica, y ejerce como psicoterapeuta en ejercicio privado y profesor asociado en la Universidad de Murcia (España). Además de numerosas publicaciones en foros científicos y profesionales ha publicado, para el gran público, *Adicción al Pensamiento (2016) y Poética-Mente (2018)*. Actualmente hay otras dos obras en preparación.

Originalmente, este ensayo fue donado a la ya extinta asociación *Regenera Consciencia de Cambio* para promover su descarga gratuita en la primera edición de 2013. El presente texto supone una actualización y ampliación de la edición original, y se anima igualmente a su difusión gratuita.

www.pedrojara.es

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN (p. 7)

2. LOS SÍNTOMAS (p. 13)

3. LAS CAUSAS (p. 27)

3.1 El gran árbol causal *(p. 27)*

3.2 Ámbitos de causalidad *(p. 32)*

3.3 Niveles de abstracción *(p. 35)*

3.4 Ordenación temporal *(p.61)*

3.4.1 Las causas históricas o antecedentes (p.61)

3.4.2 Las causas presentes (p. 66)

3.4.2. a. Tendencia al pensamiento cortoplacista (p. 69)

3.4.2. b. Atracción por el liderazgo carismático (p. 78)

3.4.2. c. Control de la información (p. 80)

3.4.2. d. Las soluciones intentadas (p. 86)

3.4.2. e. Alternativas de solución que mantienen intacta la esencia del sistema (p. 88)

3.4.2. f. Sesgos o distorsiones cognitivas (p. 90)

- Ilusionismo (p. 93)
- filtraje de información (p. 95)
- Pensamiento en blanco y negro (p. 97)
- Sobregeneralización (p. 99)
- Suposición encubierta o presuposición (p. 100)

3.4.2. g. Mecanismos de defensa (p. 104)

- Negación (p. 105)
- Supresión (p. 106)
- Proyección (p. 110)
- Compensación (p.111)
- Racionalización (p. 115)

3.4.2. h. Creencias disfuncionales (p. 117)

- *Ensanchar nuestros límites de influencia en el mundo, en base al desarrollo de la globalización, es un signo de progreso (p. 119)*

- *Las personas somos competitivas y egoístas por naturaleza (p. 126)*
- *La defensa de la libertad requiere que la propiedad privada sea un derecho ilimitado (p. 132)*
- *La economía funciona así porque es la ley natural de la oferta y la demanda (p. 139)*
- *Vivir con muchas deudas es el camino a la prosperidad (p. 142)*
- *La ciencia y la tecnología darán solución a los problemas de agotamiento de los recursos (p. 144)*
- *Podemos mantener un desarrollo sostenible (p. 144)*
- *Las energías renovables son insuficientes para mantener la calidad de vida lograda (p. 146)*
- *El trabajo dignifica al hombre (p. 147)*
- *De las crisis se sale creando empleo y riqueza (p. 149)*
- *La felicidad consiste en aumentar el placer y disminuir el dolor (p. 150)*
- *La espiritualidad es la trascendencia de la realidad (p. 152)*

3.4.3 Causas teleológicas, finales o propositivas (p. 160)

4. RECAPITULANDO HACIA LAS SOLUCIONES (p. 170)

Referencias bibliográficas (p. 194)

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi experiencia como psicoterapeuta han sido muchas las ocasiones en las que, al observar los grandes conflictos y problemas generales de la humanidad, he tenido la impresión de que esta actuaba como un gran pero único organismo, como una entidad no esencialmente diferente a la persona, la pareja o la familia que de forma cotidiana se sientan ante un terapeuta a exponer problemas y buscar soluciones. Como si de un modelo fractal se tratase, lo grande tiende a reflejarse en lo pequeño, y lo pequeño está reflejado en lo grande. Hoy estoy convencido de que la psicología del individuo, de los grupos y de las organizaciones posee un valor extraordinario para poder identificar y explicar las dinámicas más enfermizas de todo el gran colectivo humano.

Además de la posibilidad de pensar en la humanidad como un gran organismo, como un único gran paciente necesitado de ayuda, otra comprensión de partida muy relevante alude a cómo las distintas áreas que conforman la salud y el bienestar de las personas, aunque difieran en contenidos y matices, se rigen todas por las mismas grandes leyes y principios básicos de cara a cómo efectuar los diagnósticos y decidir los tratamientos. Es constatable –aunque de forma usual también es ignorada- la necesidad de que un adecuado acercamiento terapéutico a cualquier tipo de problema esté enmarcado en una constante visión sistémica, holística o global del ser humano en relación con las distintas esferas que lo componen. A título personal, la necesaria adquisición de unos moderados conocimientos acerca de ciertos aspectos médicos y nutricionales que mi trabajo como psicoterapeuta me ha empujado a desarrollar, ha sido determinante para integrar esta plena comprensión sobre la potente y recíproca interacción que presentan todas las dimensiones y facetas de la experiencia humana.

En relación con esta dinámica de interacción y reciprocidades entre distintos elementos y facetas de la experiencia, al volver la mirada

sobre las grandes disfunciones que a escala global aquejan a la humanidad se observan todo tipo de análisis y propuestas de carácter político, económico, social y ecológico, que se exponen y debaten de forma constante y hasta virulenta en todos los medios de comunicación, en las esferas de poder y de gobierno, y también, por supuesto, en los coloquios de la ciudadanía. Pero resulta constatable que, entre toda esta maraña de variables, los factores más estrictamente de orden psicológico, e incluiré aquí en todo momento la dimensión espiritual, que no es sino un aspecto de lo psicológico y lo biológico (Jara, 2016), suelen verse atendidos y comentados de manera más bien casual, colateral, y generalmente subsumidos a la esfera sociológica.

Es verdad que, de modo creciente, muchas voces están subrayando el impacto de las creencias, los valores, los instintos, las emociones y, en general, los paradigmas mentales dominantes sobre la configuración de los problemas y las soluciones, pero sigue siendo realmente muy pequeño el énfasis, y muy escasa la divulgación, que estos diagnósticos de corte más directamente psicológico están teniendo en cuanto a las medidas que de hecho se proponen y se aplican. A buen seguro que la dificultad de la medición y, en general, el carácter invisible o altamente intangible de lo psicológico, junto con la relativa lentitud con la que suelen ocurrir los cambios importantes en esta área, explican en gran medida ese desdén. No obstante, examinaremos cómo lo anterior no significa que deje de haber veracidad en el conocimiento psicológico, y cómo algo que explica de forma adecuada una limitación no debería tomarse por ello como una justificación y exculpación de la misma. Que algo sea explicable no tiene nada que ver con que resulte justificable, ni desde luego inteligente.

Una gran herejía, una profunda torpeza en nuestro tiempo de globalización económica y cultural es, paradójicamente, que el conocimiento humano está poderosamente fracturado, atomizado, fragmentado. Carecemos de una adecuada integración armónica global en cuanto a los diversos ámbitos del conocimiento y de la experiencia.

Así, por ejemplo, aunque de manera teórica suelen aceptarse afirmaciones como que "la economía es una expresión de la psicología" (Luna, 1998), es realmente casi nula la atención que en la práctica se presta a las evaluaciones e intervenciones de carácter más directamente psicológico para salir de los dramas económicos, sociales y medioambientales que nos acechan.

En contraste con todo lo anterior, a lo largo del texto intentaré ofrecer una visión bastante global, sistémica, ofreciendo una cierta conexión y unificación de distintos campos de conocimiento implicados en la enfermedad que aqueja al mundo, aunque evitaré hacer ningún tipo de análisis profundo sobre disciplinas de conocimiento que no me son propias, y sobre las que se expresan personas mucho más competentes que yo. Este libro se justifica así, ante todo, como el reflejo de mi particular mirada, como un psicoterapeuta de larga experiencia y formación integradora, sobre un enfermo llamado "humanidad".

Desde este momento es preciso dejar sentado que mi afirmación sobre la necesidad que el mundo tiene de terapia no pretende estar sujeta a ninguna limitación espacial o temporal. Es decir, no es una referencia a los problemas que aquejan a población española o de cualquier otro sector geográfico, sino a la humanidad global; ni es una referencia exclusiva a los problemas de este tiempo, sino de todos los tiempos desde que conocemos la existencia del ser humano sobre la Tierra. El mundo siempre ha necesitado terapia, porque siempre hemos sido seres falibles y limitados que nos las hemos venido arreglando como mejor hemos podido para adaptarnos y sobrevivir. El conocimiento, el mejor aprendizaje posible y el perfeccionamiento sobre nuestros modos de vivir y adaptarnos siempre han sido y serán necesarios. Frente a la ingenua idea de que provenimos de un estado plenamente natural en el que la salud, la paz y la solidaridad eran el estado normal y casi exclusivo de las cosas, lo cierto es que a lo largo de toda nuestra evolución ha habido sufrimiento, hambre, guerras, desigualdades profundas, enfermedades, abusos, crueldad… Es cierto,

sin embargo, que hay una diferencia particularmente significativa y dramática en el estado actual que ha alcanzado la mundo-patología, y tiene que ver con los graves niveles de deterioro ecológico a los que por fin está abocado el planeta, y que pueden disparar sobremanera todos los demás síntomas. Es por ello que el drama ecológico ha de ser una parte central en nuestro foco de atención.

Nuestro desarrollo cultural nos ha permitido domeñar algunos fuertes impulsos de nuestra naturaleza instintiva que actualmente sería poco saludable manifestar, revestir de manera sofisticada otros, y también fabricar nuevas y altamente eficientes maneras de seguir dañándonos. De este modo, la evolución de nuestra civilización desde hace muchos millones de años nos ha protegido de bastantes calamidades y nos ha sumido en otras, y, aunque sea a través del cambio en unas u otras maneras de manifestarse, toda esta "maldad" sigue a nuestro alrededor. Pareciera que la enfermedad es incurable, que está en la naturaleza humana de un modo sencillamente inevitable. Pero que sea ingenuo aspirar a la plena curación no significa que no podamos y debamos hacer algo al respecto.

A veces debo atender a pacientes que parecen configurados de un modo que invita poco al optimismo en cuanto a los resultados de la terapia. Ello, sin embargo, no ha sido nunca una justificación para dejar de hacer lo poco o mucho que estuviera en mi mano, y en algunos casos, un poco de mejoría ha sido algo bastante valioso para ese paciente. *El que sea constatable que la naturaleza humana nos predispone a un cierto tipo de conductas no hace menos indudable que es capaz de desarrollar toda una gran diversidad de otras conductas. Solo un conocimiento ajustado, científicamente bien informado de la realidad, de las limitaciones y posibilidades de la naturaleza humana, puede así fundamentar un cambio bien orientado hacia algunas posibilidades de mejora* (Pinker, 2003). En nuestro tiempo, la enfermedad es tan magna como el conocimiento que hemos acumulado para poder hacerle frente, y el dilema se sitúa en si seremos capaces de utilizarlo para llegar hasta

quién sabe qué nuevo estado evolutivo. Hubo un gran salto evolutivo cuando empezamos a caminar sobre solo dos patas; parece que nuestras facultades intelectuales volvieron a tener cierto salto evolutivo cuando las grasas saludables del pescado se incorporaron a la dieta habitual, y ahora discutimos si la correcta aplicación del conocimiento acumulado puede impulsar un nuevo salto evolutivo hacia una psicología humana diferente, que propicie relaciones entre nosotros mismos y con el planeta más globalmente satisfactorias. Ha evolucionado significativamente nuestro intelecto, pero es preciso pensar en promover una evolución significativa de otras dimensiones de nuestra conciencia.

2. LOS SÍNTOMAS

Enfoquemos ahora la atención a lo que apropiadamente podemos considerar los síntomas contemporáneos de la enfermedad. Si el mundo fuese un organismo con una voz propia y se sentara ante la mesa de trabajo del terapeuta, poco se puede dudar acerca de la gran cantidad de síntomas, de sufrimientos, que enumeraría de manera compungida y angustiosa. Y es preciso recordar que todos los síntomas son señales informativas o mensajes acerca de algún tipo de desequilibrio que existe en un nivel más básico y menos evidente. El nivel de salud del mundo y de la propia humanidad, como el de cada individuo, es una expresión del nivel de equilibrio en el que se desarrolla. Aunque sea en una rápida síntesis, necesitamos conectarnos con las principales manifestaciones patológicas observables en este paciente al que llamamos "humanidad":

Resulta destacable que una gran parte de la población mundial vive de espaldas al progreso y no tiene acceso a unos mínimos de desarrollo que le permitirían llevar una vida digna (Mayor Zaragoza, 2011). No todas las personas tienen los mínimos derechos vitales cubiertos: *una notable proporción de personas sigue viviendo en condiciones de extrema pobreza*. Si bien las cifras son debatibles, resultan en todo caso lo bastante escandalosas como para que no cambien un ápice la gravedad del problema. Más de la mitad de la población mundial se sitúa por debajo de lo que un europeo medio consideraría el umbral de pobreza, y se calcula que para aproximadamente unos tres mil millones de personas estos niveles de pobreza son extremos (más de setenta mil personas, incluidos niños, mueren de hambre cada día), viven amenazados por enfermedades que podrían haber sido erradicadas con los conocimientos médicos existentes, privados de agua y alimentos, excluidos de la oportunidad de abandonar el analfabetismo, de participar en la vida económica o en el debate público del lugar en el que viven. Frente a ello, *la concentración del poder y la extrema riqueza en unas pocas empresas, países y personas resulta cada vez más alarmante, haciendo así más*

grande la brecha de la desigualdad. Se ha calculado que en el año 2010, el 0,16 por ciento de la población mundial se apropió ya del equivalente al 66 por ciento de los ingresos mundiales anuales; en 2016, 62 multimillonarios acumulan en conjunto tanta riqueza como toda la mitad inferior de la humanidad. Algunos países con "economías emergentes", como China, aprovechan la coyuntura económica mundial para adquirir tierra, recursos y deuda de otros países, mostrando así indicios claros del nuevo monopolio económico imperialista que parece avecinarse…

A pesar de nuestra evolución en el conocimiento y de nuestro supuesto civismo, y de que ciertamente los conflictos bélicos se han reducido enormemente en el mundo respecto a épocas anteriores, *varias decenas de guerras siguen desplegadas por el mundo*. La empresa armamentística mueve, de soslayo para la gran masa ciudadana, cantidades de dinero cada vez más ingentes, y todo ello de forma hipócritamente paralela a las vehementes denuncias que sus mismos impulsores o consentidores realizan contra la violencia en el mundo. Ahora vivimos la amenaza del terrorismo internacional, y bajo el argumento-pretexto de la seguridad se han coartado libertades individuales anteriormente asumidas…

Como resultado de la imperante cultura del trabajo, el éxito, la competición, el consumo y el estrés, de la toxicidad alimentaria y medioambiental, y de los sistemas de vida extremadamente sedentarios que conforman nuestro modo de vida, y a pesar de los grandes progresos científicos y sanitarios, del aumento significativo de nuestra esperanza de vida y de la extinción o control de enfermedades en otro tiempo letales, son muchos los aspectos en los que se aprecia una degradación de la salud humana desde la propia infancia: hoy día conocemos niveles epidémicos nunca registrados de cáncer, alergias, obesidad, adicciones de todo tipo, esterilidad… Si bien resulta cierto que algunas de estas epidemias están relacionadas, precisamente, con nuestra mayor esperanza y comodidad de vida, y que se han superado

las grandes epidemias mortales del pasado, lo relevante ahora es que otros formatos de sufrimiento hacen mayor aparición. La cuestión de si a pesar de todo estamos mucho mejor o no que en cualquier otra época de nuestra historia será abordada más adelante. *Es destacable y, en todo caso, particularmente sintomático, que las enfermedades directamente psicosomáticas y emocionales (depresión y ansiedad fundamentalmente), que denotan del modo más directo el vacío y la infelicidad humana, sí parecen aumentar claramente sus índices, así como la cantidad de suicidios producidos.* Es muy sintomático que, por ejemplo, en países como Perú, Haití, Filipinas o Ghana (países en vías de desarrollo con pobreza e inestabilidad política) cada año se suicida una tasa inferior a cinco de cada 100.000 personas, mientras que en países ricos y pacíficos como Suiza, Francia, Japón y Nueva Zelanda, anualmente se quitan la vida una tasa superior a diez de cada 100.000 personas; o que un país como Corea de Sur, actualmente una potencia destacada, con uno de los niveles educativos más altos del mundo y un régimen estable, bastante democrático y liberal, presente una tasa anual de suicidios de 36 por cada 100.000 habitantes, mientras que en 1985, cuando la mayoría de sus habitantes eran pobres, no tenían estudios, estaban apegados a las tradiciones y vivían en una dictadura autoritaria, se quitaban la vida 9 de cada 100.000 (Noah Harari, 2017). Por supuesto, tales constataciones no implican una defensa de la pobreza o la dictadura, sino una alusión a la complejidad de la enfermedad del mundo y a la diversidad de factores causales que la tejen. El consumo de medicación antidepresiva y tranquilizante en los países desarrollados alcanza, de manera creciente, niveles que están despertando la preocupación de los gobiernos, aunque habría que dilucidar si esta alerta procede esencialmente de la preocupación por el bienestar de la población o más bien de la preocupación por el gasto desmesurado que supone para las arcas de los estados. No se trata solo de que hayan mejorado espectacularmente los sistemas de identificación y diagnóstico de estas enfermedades, sino también de que existen nuevas patologías como consecuencia de nuevos sistemas de

vida, así como de la plena incorporación de la salud humana a las reglas del mercado y la ganancia económica como valor primario, a menudo por encima de la propia salud.

Los medios de comunicación tradicionales están en manos de cada vez menos, pero más poderosos oligopolios privados. *El control de la información y la propaganda se ejerce de modo creciente por parte de unas pocas personas y empresas que tienen, por tanto, claros y particulares intereses económicos*. Además de los medios de comunicación, *la educación y la cultura están crecientemente a cargo de capitales privados, que bajo el argumento de la libertad educativa* velan por la satisfacción de sus particulares intereses y por la expansión de sus ideologías, confundiendo fácilmente la libertad educativa con la libertad para elegir el tipo de adoctrinamiento que se quiere transmitir. Cada vez es así más pequeño el poder regulador que tienen los gobiernos que elegimos en la mayor parte del mundo, según un modelo dominante de democracia representativa. A su vez, este *modelo de democracia parlamentaria*, con independencia de los grupos políticos que ostenten la responsabilidad de gobierno, resulta fácilmente corrompible y dependiente de los poderes económicos, en tanto que el nivel de participación directa de pueblo, supuestamente soberano, queda en la práctica extraordinariamente limitado para aprobar o revocar leyes de un modo medianamente ágil y específico. La frecuente alusión a que se trata del mejor sistema de organización social que hemos sido capaces de encontrar dista de ser cierta, pues en todo caso se trata del mejor sistema que hemos sido capaces y hemos estado dispuestos a aplicar. La diferencia es profundamente relevante.

Tal vez la novedad más sintomática de los últimos años en cuanto a la escandalosa situación de desequilibrio económico y de poder, es que ha empezado a azotar con fuerza el propio interior de los países desarrollados de occidente, creándose así un cada vez más amplio tercer mundo anidado en el primero. Esto, que las instancias oficiales han considerado como resultado de una fuerte crisis económico-

financiera explicada por los desmanes en los movimientos especulativos a escala mundial, es lo que ha catapultado a ingentes cantidades de personas a la indignación y al reclamo activo de cambios profundos en los sistemas de gestión política, económica y medioambiental (Hessel, 2011). Pero resulta algo característico de las tendencias humanas que esta indignación solo haya emergido de manera masiva cuando el sufrimiento ha sacudido la propia comodidad, mientras que cuando azotaba desde largo tiempo a otros sectores de población alejados geográficamente, la indignación de la mayoría de personas era solo intelectual, fugaz y proveedora de la suficiente tranquilización moral que permitiera mantener sin demasiado conflicto interno un sistema de vida acomodado, fuertemente consumista y parcialmente causante de la hambruna desplegada en otras partes del mundo.

Pero como mayor y más preocupante novedad, tenemos una fuerte aflicción medioambiental. Los recursos energéticos básicos del planeta se encuentran gestionados desde unos pocos y grandes monopolios de carácter privado que se rigen por intereses estrictamente económicos. El asentamiento de nuestra civilización sobre la base del consumo de energías fósiles (y por tanto caducas y altamente contaminantes) ha venido propiciando que el aire, el suelo y el mar sean objeto de un saqueo que se ha incrementado de manera espectacular desde el inicio de la revolución industrial hasta nuestros días. *La naturaleza se queja y muestra claros síntomas de agotamiento:* las reservas de petróleo, la fuente energética por excelencia responsable de la gran complejidad de desarrollo que ha adquirido nuestra civilización en los últimos decenios, se reducen a marchas aceleradas, y tienen costes de extracción cada vez más altos. El efecto invernadero y el cambio climático son hechos que la gran mayoría de la comunidad científica confirma como fuertemente espoleados por la actividad humana, y las consecuencias asociadas a ello son devastadoras. Pero incluso si damos cierto crédito a las voces críticas minoritarias, que cuestionan ya sea la propia existencia de un cambio climático, o bien el

hecho de que este se relacione con la actividad humana, los indicios son lo bastante significativos como para que una prudencia inteligente nos inste a poner en marcha decididas medidas preventivas. De forma añadida, y más allá de la cuestión del cambio climático, resulta aún menos discutible y más dramático si cabe -aunque mucho menos comentado, por la profunda transformación que exige en nuestro modo de vida-, el problema de agotamiento de recursos energéticos y materiales, así como todas las cuestiones relacionadas con la contaminación y la toxicidad. Conviene aquí detenernos en algunos datos concretos bien contrastados (Wallace-Wells, 2019):

Hoy respiramos la mayor concentración de dióxido de carbono que los humanos hayan soportado jamás, y la previsión es creciente incluso si evitáramos los 2 grados de calentamiento previstos para 2100. La temperatura actual global, de 1,1 grados de calentamiento sobre los niveles pre-industriales, es la más alta que la humanidad ha conocido en su historia, y según los últimos informes del Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático, incluso actuando de inmediato sobre las emisiones de CO2, es posible alcanzar los 3,2 grados a final de siglo. Pero a solo 2 grados de temperatura, que es el escenario más cercano de continuar este ritmo, todas las plataformas de hielo colapsarán, 400 millones de personas padecerán escasez de agua por las sequías, las ciudades de la franja ecuatorial del planeta se volverán inhabitables y las plagas por enfermedades transmitidas por los mosquitos se intensificarán, según las estimaciones más realistas.

Debido a la deforestación global, la capacidad de absorber metano por parte de los suelos forestales ha disminuido un 77% en solo 30 años. Un 31% del CO2 emitido lo absorben los océanos, cuyo sobrecalentamiento y acidificación genera su destrucción. En los últimos 50 años se ha multiplicado por 4 la cantidad de agua oceánica sin ningún contenido de oxígeno. A este ritmo los corales, fundamentales para medir la salud de los océanos, desaparecerán al

90% en 2030. El número de especies marinas afectadas por los microplásticos ha aumentado de 260 especies en 1995 a 1450 especies en 2018. Se calcula que para 2050, en los océanos habrá más plástico que peces (cuando el plástico flotante se degrada, libera gases de efecto invernadero).

El CO2 puede hacer que los cultivos vegetales crezcan más, pero su capacidad nutritiva disminuye. Desde 1950, la concentración de gran parte de los nutrientes en las plantas que cultivamos se ha empobrecido hasta un tercio.

El Banco Mundial calcula un máximo de 140 millones de refugiados climáticos para 2050, y la ONU 200 millones. Más de 600 millones de personas viven hoy a menos de 9 metros sobre el nivel del mar y, por tanto, sus hogares estarán fuertemente afectados por la subida de temperaturas y el elevamiento del nivel del mar.

No se trata solo de los efectos devastadores, realistamente previsibles, del cambio climático, sino de que en conjunto con ello es un hecho constatable y aproximadamente medible que la tierra no alcanza a reponer lo que consumimos, a limpiar lo que ensuciamos, y a crear lo que destruimos para mantener nuestro actual sistema y nivel de vida occidental, y esto cuando una gran parte del mundo ni siquiera está cerca del nivel de una vida digna. En estos límites ecológicos insoslayables, determinados por un planeta geográfico finito, se encuentra el núcleo descalificador del capitalismo liberal imperante, como factor clave que nunca ha sido tomado seriamente en cuenta por los teóricos de la economía liberal, que consideran que la economía basada en el crecimiento perpetuo se hace factible, pues asumen erróneamente que está muy lejos de ser un juego de suma cero. Y no lo es, pero se acerca, lo cual hace intrínsecamente incompatible la economía basada en el crecimiento con la sostenibilidad medioambiental y el bienestar social generalizado. Incluso las usuales críticas al capitalismo por las grandes desigualdades de riqueza que

genera resultan secundarias y fácilmente rebatibles por la teoría liberal cuando se pierde de vista que son un subproducto inevitable, y en proceso de empeoramiento, habida cuenta de estos límites ecológicos para el crecimiento.

¿Qué hacemos ante todo esto? En teoría, una puesta en marcha de numerosas medidas para fomentar un desarrollo sostenible; en la práctica, una huida hacia delante disfrazada de sostenibilidad o, en el mejor de los casos, "intentar matar al peligroso elefante con pequeños perdigones". Sabemos que, en términos generales, evolutivamente se ha desarrollado una preferencia por el mal conocido pero soportable, con la consiguiente tendencia a la conformidad con aquellos sistemas y modos de vida ya establecidos. A esto hay que añadir la poderosa fuerza de las creencias dominantes en los grupos a la hora de conformar las creencias individuales y las maneras que tenemos de percibir la realidad (Snyder y Cantor, 1979). Ante estas fuerzas protectoras del "status quo", cualquier terapeuta sabe que la mayor virtud del dolor, del agravamiento de los síntomas, es su contra-poder para despertar las conciencias que de otro modo permanecerían dormidas ante los problemas que aún no nos tocan de cerca o con la suficiente intensidad. Pero también sabe cualquier terapeuta que en esta tendencia natural a protegerse del dolor reside, a su vez, uno de los mayores peligros del paciente: la elevada posibilidad de que su motivación para el cambio se reduzca en la misma medida que parecen mejorar sus síntomas, aunque a ojos del experto la mejora solo sea aún precaria, poco estructurada y por tanto con alto riesgo de recaída en mayor o menor plazo. Porque *ninguna mejora que desatienda el equilibrio global del sistema puede ser una mejora duradera*. Como he subrayado en otro lugar (Jara, 2016), al paciente le suele costar asumir que estar "bien" no siempre es bueno, ni estar "mal" es siempre malo, sino que la cuestión central, más compleja, reside en cuál es la naturaleza y estructura de ese bienestar. Esta comprensión nos llevará a la

necesaria distinción entre síntomas y causas, que abordaremos más adelante.

Al hilo de lo anterior, resulta también importante hacer una *distinción entre el poder disruptivo o perturbador de los síntomas, y su poder informativo*. Toda la sintomatología descrita sucintamente más arriba es una expresión clara del poder disruptivo, aversivo o perturbador que los síntomas presentan sobre quien los padece. Expresan el sufrimiento del mundo. Es esto lo que permite hacer una llamada sostenida de atención sobre el paciente, para que busque la restauración del equilibrio que esos síntomas reclaman. Pero se suele pasar por alto el hecho de que algunos síntomas pueden ser muy banales en cuanto a la aflicción o malestar que generan, o incluso que pueden tener un carácter placentero y, sin embargo, ofrecer para el observador avezado un mensaje y una información muy clara respecto a alteraciones importantes o riesgos profundos que se están gestando.

Ejemplificándolo a título individual, supongamos el caso de una persona que, cuando consume bebidas alcohólicas, se muestra especialmente segura, asertiva y contenta. Estos síntomas "positivos" al beber no dejan de ser una clara indicación de las carencias que esta persona tiene en su estado normal de sobriedad, y que deberían ser consecuentemente abordadas. Otra persona puede encontrarse en un periodo muy placentero y estimulante de su vida porque está embargada por una ilusión, desbordante e ingenua, respecto a su nueva relación romántica con alguien que en verdad no le conviene, todo lo cual, para la mirada más objetiva y amplia del terapeuta, puede estar fraguando una decepción y una herida profunda cuando de manera irremisible caiga "el castillo de naipes". Lo que pretendo ilustrar es que *muy buena parte del placer que las personas experimentamos no es más que "sufrimiento germinal, sufrimiento en formación"*, y solo la falta de lucidez y conocimiento respecto a esa distinción nos aboca a las lamentables consecuencias de nuestros inconscientes actos. Otra cuestión a la que aludiré es a cómo se configura esa falta de lucidez.

Cuando prestamos adecuada atención a las consecuencias e implicaciones globales y a distinto plazo de nuestros actos, comprendemos que una emoción y una situación placentera no necesariamente puede ser calificada de positiva, ni una emoción y experiencia dolorosa es necesariamente negativa. Al abrir el marco temporal de nuestra mirada, al globalizar nuestra conciencia en tal sentido, el significado positivo o negativo de un hecho o experiencia puede llegar a cambiar por completo.

Siguiendo la ejemplificación anterior y volviendo a nuestro paciente, que como organismo evoluciona en una escala de tiempo sensiblemente más amplia que la persona individual, es importante notar cómo la gran burbuja económica y especulativa vivida hace algunos años en buena parte del mundo (y con especial placer en España) era un síntoma clarísimo, para cualquier mente medianamente lúcida, del derrumbe que se avecinaba después. Un claro ejemplo de impulsividad y acción cortoplacista. En sentido aún bastante más amplio: el mundo desarrollado, sumido en la emocionalidad y el placer consumista, y en el derroche de energías para proveernos de todo tipo de "juguetes", placeres y diversiones en una escalada creciente de producción y consumo, constituye un claro ejemplo de síntomas placenteros con un gran poder informativo respecto a la debacle que se gesta (sufrimiento germinal o en formación), y cuyos síntomas molestos arriba descritos aún no se han mostrado lo bastante perturbadores como para motivar cambios reales y profundos en el estilo de vida, aún no son lo bastante dolorosos como para que esta sociedad occidental se aleje de un placer envenenado. Se trata de algo así como la persona ingenuamente enamorada que, para reponerse de la depresión causada por la decepción y el maltrato recibido por su pareja, vuelve una y otra vez a aplicarse como terapia un nuevo, ilusorio y peligroso enamoramiento con otra persona igualmente inconveniente. Algunas personas necesitan varias recaídas importantes dentro del mismo patrón de funcionamiento para abrir los ojos a un aprendizaje real y

profundo, que ofrezca una estructura sólida y duradera a la mejoría, dejando así de aplicar más de la misma medicina que producía el trastorno.

Como psicoterapeuta puedo ver que, a pesar de toda la desdicha, esta sociedad de estrés, competitividad, consumo y obsesión por la posesión y el éxito, tomada en su conjunto, aún está lejos de haber sufrido con la suficiente amplitud y virulencia como para efectuar un despertar real y bastante generalizado (y de este modo trasladado a leyes e instituciones) a las necesidades que estos síntomas reclaman, y que reclamarán de modo cada vez más intenso. Ante ello ni qué decir tiene que, por supuesto, los síntomas placenteros quedan lejos de ser identificados como una alerta poderosa para este obnubilado paciente.

Hasta este punto el discurso seguido será, más que previsiblemente, juzgado como excesivo y apocalíptico por parte de muchos lectores. Cabe recordar, no obstante, que una descripción apocalíptica no es incierta "per se", sino que, como cualquier otra descripción, está simplemente sujeta a los hechos para juzgar su veracidad. A todos nos llega el apocalipsis en la hora de nuestra muerte. Decir, por ejemplo, que diariamente mueren de hambre en el mundo miles de niños, no es una afirmación alarmista y apocalíptica, sino un hecho constatable y moralmente vergonzante para los países pudientes en un mundo globalizado. Aunque pueda postularse que lo de "vergonzante" es un adjetivo y, por tanto, algo plenamente subjetivo y opinable, ello pasaría por alto el hecho de que también algunas valoraciones morales no son meramente opciones sujetas a una plena subjetividad y relativismo, y no porque especulemos con una divinidad que sienta cátedra sobre lo moralmente correcto, sino porque, *hoy día, la propia ciencia nos permite saber que ciertos principios morales son objetivamente más propicios que otros para reducir el sufrimiento de la mayoría de los seres humanos. Solo en el demostrable poder adaptativo para esta finalidad ética podemos encontrar la pertinencia o inconveniencia de ciertas defensas morales.* Para que la propia ciencia

gane terreno a las ideologías en cuanto a la determinación del valor y sentido de nuestros actos, tan solo necesitamos acordar una palanca o referencia insoslayable desde la que pivotar y a la que servir, y ese punto de referencia, al menos para un terapeuta, siempre es la mayor y más generalizada reducción posible del sufrimiento. El conocimiento más riguroso que seamos capaces de desarrollar ha de decirnos qué acciones y estructuras sirven, del modo más completo y duradero, a tal fin último.

En este libro se señalan, adornados con algún tinte de mi propia valoración, hechos verificables por el conocimiento psicológico establecido (hechos psicológicos), así como hechos constatables en otras esferas de la realidad. Cabe aquí recordar que, si bien las opiniones son intrínsecamente discutibles, los hechos conocidos solo pueden ser negados o distorsionados desde la ignorancia, aunque esta pueda con frecuencia revestirse de erudita dialéctica y de aparente racionalidad. Cuando Galileo Galilei afirmó que la Tierra gira en torno al Sol, no ofrecía una creencia u opinión respetable como cualquier otra, sino que señalaba un hecho cierto y verificable, por lo que lo que se opuso a ello fue lisa y llanamente la ignorancia visceral, radical y defensiva de las creencias establecidas y de los intereses vigentes. La misma visceralidad se ha observado históricamente para oponerse a los hallazgos científicos en torno al modelo evolutivo Darwiniano, o a los fundamentos biológicos, psicológicos y también éticos para la abolición de la esclavitud en razón del color de la piel (otro principio moral no meramente opinable). Estas posturas emocionales y radicales de descalificación, carentes de datos y argumentos medianamente sostenibles, son precisamente síntomas característicos de la ignorancia segura. Y la ignorancia con seguridad, ignorante de sí misma, constituye el estado más alejado posible del aprendizaje, además de suponer, como explicaré, el mayor de los peligros.

Volvamos ahora nuestra atención a los síntomas. Dado que, por definición, los síntomas son mensajes, la cuestión crucial y no siempre

obvia de dilucidar es ¿mensajes de qué? Que se encienda una lucecita roja en el salpicadero del coche no es un problema, sino bien al contrario, es el elemento informativo que hace visible lo oculto y en verdad preocupante: que el depósito se está quedando sin combustible. Si, como solución, alguien se dedica a quitar los fusibles del vehículo cuando se enciende esa lucecita que lo encandila, se puede decir sin paliativos que es por completo estúpido respecto a la naturaleza real de lo que está ocurriendo. Pero ante las numerosas, variadas y molestas luces de alerta que se encienden en el mundo, las limitaciones y tendencias bio-psico-sociales de los seres humanos inducen a que vengamos haciendo algo muy parecido a lo largo de la historia. Esta apreciación nos lleva a examinar los factores causales que subyacen a los síntomas, y cuya información es a menudo difícil de interpretar.

3. LAS CAUSAS

3.1 El gran árbol causal.

La diferenciación entre síntomas y causas de una patología no resulta siempre clara, y la relación entre ambas cosas es a menudo de tipo circular o recíproco. En los ejemplos ya reseñados de la persona que recurre al alcohol en exceso para afrontar sus carencias personales, o la que afronta su vacío y dependencia afectiva desde el enamoramiento rápido y ciego, ambos tipos de síntomas o manifestaciones son a la vez fuerzas causales que propician el seguir teniendo las mismas o mayores carencias personales, o aumentar el vacío y la dependencia afectiva. Se trata de causalidades en bucle o círculos viciosos, y es que las causalidades circulares son constantes en la experiencia humana. Como recordaremos algo más adelante, esto ejemplifica el habitual empeoramiento que suponen las propias soluciones que las personas ponemos en marcha para intentar escapar de los problemas.

De forma similar a los ejemplos anteriores, que se referían a la experiencia individual: Si la fuerte crisis económica de los últimos años en el mundo "desarrollado" fuera en realidad un síntoma de la dinámica competitiva, productivista y consumista pasada y, a su vez, para escapar de este síntoma o crisis los gobiernos pretenden espolear los mismos parámetros de competitividad, producción y consumo, solo estaríamos alimentando el trágico círculo vicioso.

Un buen discernimiento nos permite comprender que beber alcohol en exceso, como el excesivo productivismo/consumismo de nuestra sociedad, pueden y deben ser examinados a la vez como causas, síntomas y estrategias dentro de la experiencia total del paciente. Las distinciones conceptuales que este libro ofrece en tal sentido tienen por tanto un propósito didáctico para suscitar la comprensión, y podrían ser lícitamente cuestionadas a la luz de otro tipo de distinciones o clasificaciones.

Por otro lado, además de las causalidades circulares o recíprocas ilustradas, el síntoma de una causa puede constituir a su vez la causa de otros síntomas diferentes, desarrollando una escalada general de causas-efectos al modo de fichas de domino tirándose unas a otras, hasta que la maraña de variables y sus interacciones es tal que enreda por completo nuestra visión del sistema. Tomemos una ilustración de otro ámbito: Los malos hábitos alimenticios y el exceso de ciertos medicamentos a lo largo de la vida de un paciente pueden ser causas -entre otras- de una mala salud digestiva (afección a nivel de permeabilidad intestinal, excesiva flora intestinal de putrefacción, alta toxicidad hepática…), que a su vez puede ser la causa fundamental de ciertas intolerancias alimentarias no detectadas, las cuales pueden mostrar síntomas más visibles como las cefaleas crónicas y la baja energía habitual, y estos síntomas pueden causar, a su vez, una experiencia de estrés y malestar emocional importante en la persona; el estrés continuado suscitado por el dolor y el malestar inicia un círculo vicioso en cuanto que causa un empeoramiento de la salud digestiva por el exceso de cortisol segregado…

En el ámbito de nuestro paciente global, la dinámica tampoco es diferente. Detengámonos en un ejemplo: El desarrollo científico y tecnológico ha causado un creciente dominio del ser humano sobre las fuerzas de la naturaleza y sobre sus enemigos naturales, lo cual, entre otras muchas consecuencias, ha facilitado un crecimiento demográfico espectacular, sobre todo a lo largo de los últimos decenios. El síntoma de la superpoblación humana en el mundo actúa a su vez como una entre las diversas causas propiciatorias de unos niveles de producción y consumo que agotan aceleradamente las reservas naturales del sistema terráqueo. La crisis energética y ecológica global así promovida es uno de los síntomas que causa, a su vez, grandes dificultades económicas y de desequilibrio social (desertización, grandes movimientos migratorios, encarecimiento de las materias primas y fuentes de energía…). Si entonces se intenta abordar la crisis económica creando mayor

actividad productiva del mismo tipo para mantener todo el modelo de civilización y riqueza establecido, y tal vez pretendiendo estimular la natalidad en ciertas regiones donde hay un envejecimiento poblacional, solo se consigue globalmente exprimir aún más los recursos limitados del medioambiente, y propiciar una mayor crisis y desigualdad social…

En definitiva, en lugar de establecer una distinción clara entre los síntomas y las causas de una enfermedad, en los sistemas complejos cabría más exactamente hablar de diferentes tipos y niveles de profundidad o enraizamiento causal. Los elementos más visibles y aparentes del sistema, aquellos sobre los que por tanto parecemos poder actuar de un modo más sencillo y directo, son habitualmente considerados como síntomas (señales directamente perceptibles). Son los frutos casi siempre -pero no siempre- amargos de un árbol llamado enfermedad. A los elementos menos identificables y accesibles del sistema, y por tanto más difíciles de corregir, los solemos catalogar como causas, y estas se estratifican y organizan a su vez en niveles de profundidad variable. A mayor profundidad causal (coincidente con una presencia en el sistema más antigua) se suele hacer más compleja la transformación, entre otras cosas porque las causas más profundas son las que arrastran un mayor rango y abanico de síntomas (pero también por ello su transformación provoca un efecto sanador más sólido y perdurable). Quitar los frutos amargos del árbol es rápido y sencillo, pero sin duda volverán a crecer; podar las ramas sobre las que cuelgan esos frutos implica ir a un nivel más básico y costoso, pero aunque sea en un periodo temporal más amplio, esas ramas crecerán y volverán a dar frutos. Cortar desde el tronco implicaría actuar sobre una causa aún más básica, antigua y difícil, pero el tronco puede tener un proceso de regeneración que dé lugar a nuevas ramas y frutos. El nivel más trabajoso, básico y también sensato sería, obviamente, excavar profundizando hasta la raíz del árbol, para extirparlo desde ahí y ofrecer de este modo una solución completa y definitiva. Hasta este nivel, todo

habrá sido poco más que obtener prórrogas y gastar energía trabajando en un entretenimiento paliativo.

De este tipo de comprensión que nos ofrece la metáfora del árbol de la causalidad, emerge la necesidad de conceder a la Psicología un papel preponderante en cuanto a la causación de la gran patología humana. Muchos reconocen, intelectualmente, que en la estructura y dinámica de la mente humana está la raíz de todos los frutos amargos que nos ocupan, pero la gran mayoría, tanto líderes como ciudadanos de base, optan por chapucear soluciones parciales y transitorias mientras eluden enfangarse de hecho en la excavación, ya sea porque no saben que bajo la tierra palpable el árbol continúa, o bien porque aun sabiéndolo o intuyéndolo miran hacia otro lado, cortando frutos o podando ramas de urgencia de cara a la galería. Pero buena parte de la complejidad estriba en que la raíz a través de la que se nutre el gran árbol de la amargura está formada por tantas hebras como personas en el mundo. Y nadie puede extirpar la hebra de otro, aunque pueda ayudarle a hacerlo.

Las comprensiones anteriores sitúan en su contexto la alusión que al finalizar mi libro "Adicción al pensamiento" (Jara, 2016), escrito como una comunicación directa y pretendidamente transformadora para cada individuo, hago respecto a que la obra pretende ser también, "en toda su extensión, una aportación para el cambio social, una mirada y una propuesta en torno al núcleo de los problemas de la humanidad". De alguna manera, considero el presente ensayo como una explicitación y una extensión macrosocial de las derivaciones e implicaciones que anidan en mi obra anterior.

El análisis causal de la enfermedad sistémica que sufre el mundo puede ser valiosamente realizado según diferentes tipos de criterios. Me referiré seguidamente a los diferentes ámbitos en el estudio de la causalidad, a los niveles o estratos psicológicos de análisis, y a los tipos de causas en función de que se trate de elementos antecedentes,

presentes o futuros. Ante esta cierta maraña, tal vez muchos lectores puedan echar de menos en algún momento una mayor sencillez en el discurso. Consciente de ello, aclararé mi convicción de que las cosas deben plantearse siempre de la forma más sencilla y accesible que tengamos posibilidad, pero es preciso vigilar el riesgo de intentar hacer algo tan sencillo de comprender que caigamos en el simplismo que no solo no explica ni soluciona nada, sino que simplemente banaliza la realidad y contribuye así a empeorar las cosas (tal vez no exista disciplina más banalizada y burdamente "manoseada" y sobresimplificada que el conocimiento psicológico). Las realidades complejas están llenas de matices, distinciones y relaciones, y una explicación que obvie esto no hace más que alejarse de esas realidades. Existen básicamente dos tipos de tendencias erróneas en la explicación de los hechos: sobresimplificar lo que es complejo, y complejizar lo que es sencillo. Mejor o peor logrado, mi esfuerzo y propósito está en evitar ambas. La entidad y las implicaciones de todo el análisis siguiente requieren que el lector proceda despacio, con humilde reflexividad.

3.2 Ámbitos de causalidad.

Con esta expresión pretendo referirme a la posibilidad de examinar las causas de la enfermedad del mundo desde las distintas disciplinas de conocimiento que se ven implicadas. He señalado que, dado que la enfermedad del mundo es sistémica, global, de algún modo todos los ámbitos son relevantes en mayor o menor medida, y todos actúan en interacción. Podríamos examinar la cuestión desde el ángulo de la acción política y jurídica, económica, demográfica, sociológica, ecológica y medioambiental, educativa y cultural, informativa y periodística… y por supuesto psicológica.

El lector puede pensar, de forma comprensible y rápidamente tentadora, que mi énfasis en la dimensión psicológica viene dado por el particular prisma que me otorga mi formación y experiencia profesional. Pero en sentido inverso lo cierto es más bien que, en mi propia causalidad histórica personal, la decisión de orientar mi formación hacia la psicología estuvo motivada por la intuición primitiva de que todas las demás creaciones, comprensiones y productos que el ser humano realiza, se configuran y se orientan de forma mediada por la estructura básica de nuestra mente, y es por ello que considero a la Psicología como la disciplina rectora en la jerarquía de todas las disciplinas. En este punto es muy importante enfatizar que, aunque la historia del ser humano y todo su desarrollo cultural se pueden asentar fundamentalmente en la Psicología, no sería en absoluto sensato ni riguroso perder de vista que esta se configura y se fundamenta, a su vez, en las posibilidades y limitaciones de nuestra computación cerebral, en la neurología, la genética y la larga historia de nuestra evolución (Pinker, 2003). A su vez, todas estas condiciones experimentan ciertos desarrollos y no otros en función de las condiciones materiales de cada época evolutiva (clima, geografía, tipos de recursos naturales…). *Las características de nuestra mente, y nuestra propia evolución cultural, son producto de las condiciones biológicas y materiales que han determinado nuestra adaptación en cada*

etapa. La Psicología científica, cuando no es confundida con la especulación en la que todo vale con tal de ofrecer una apariencia seductora, está lejos de ser un batiburrillo de meras conjeturas en el que todo el mundo puede jugar a ser experto.

Cuando recibimos en la consulta a un paciente afligido por sus problemas médicos, económicos, legales o de cualquier otra índole, resulta obvio que esta persona ha de abordar del mejor modo posible esas dificultades en los ámbitos correspondientes. Sin embargo, hay muchos aspectos en los que la trama mental interviene propiciando los problemas o las soluciones. ¿Qué papel juegan -en el origen, evolución y resolución de todas estas dificultades- los hábitos conductuales de la persona, sus capacidades y predisposiciones genéticas, su sistema de creencias y valores, sus estados emocionales, su capacidad de planificación, su dirección y persistencia motivacional, los mecanismos psicológicos de defensa y estrategias de afrontamiento con los que aborda sus dificultades, sus complejos e incomodidades, su capacidad de aceptación de la realidad, el nivel de impulsividad y de tolerancia a la frustración, su capacidad de enfocarse en preguntas relevantes para la adecuada toma de conciencia, sus habilidades relacionales, su capacidad para evaluar sistémicamente (en el conjunto de variables interactivas y en el tiempo total) el impacto de sus acciones, etc.? Las respuestas insatisfactorias a este tipo de cuestiones, que competen directamente al funcionamiento de nuestro psiquismo, son las responsables fundamentales de que algunas personas, y la humanidad en su conjunto, se vean envueltas continuamente en todo tipo de dificultades en ámbitos o contextos muy variados de la experiencia. Los mayores obstáculos para el cambio están en el terreno de lo invisible, pero que sin embargo podemos identificar y en cierto grado modificar.

La excesiva fragmentación o especialización del conocimiento y la confusión de las prioridades, tal como señalaba en la introducción, nos han llevado a disparates en el estado mundial como que la economía se haya convertido en el eje rector sobre el que pivotan todas las demás

dimensiones de nuestra experiencia, y consecuentemente, a que el dinero y la posesión de bienes actúen como valor supremo al que se pliegan habitualmente todos los demás. La economía y el dinero lo ocupan todo, convirtiéndose en una especie de religión del hombre moderno. Pero *separar la economía de la psicología, o más exactamente, utilizar la psicología (como la política, la estadística, el derecho, la biología, la física, el periodismo…) al servicio de una economía torpe y perversa, constituye una causa bastante profunda en la enfermedad del paciente que nos ocupa*. Un síntoma claro, entre otros muchos síntomas indicativos de esta realidad, puede ser el hecho de que en la evaluación del progreso de las naciones solo se tengan en cuenta las riquezas medibles, esto es, los bienes y servicios que se pueden comprar y vender en el mercado, y que tienen así un valor monetario. El índice empleado por excelencia para medir el nivel de desarrollo de un país es el Producto Interior Bruto (PIB), un indicador puramente económico, que sin embargo no tiene en cuenta para nada la forma en que está atendiéndose a otros aspectos y valores más primarios como el bienestar real de la población, la igualdad, la salud, o el valor y conservación de los ecosistemas (Latouche, 2008; Taibo, 2009). Cuando se confía la vida y el futuro a las fuerzas del mercado, estas fuerzas hacen lo que es ciertamente bueno para el mercado, y no lo que necesariamente es bueno para la humanidad y para el mundo.

3.3 Niveles o estratos psicológicos.

Un criterio diferente para clasificar las causas de la enfermedad se refiere a los distintos niveles de análisis o de abstracción en los que puede estratificarse el sistema, en este caso, psicológico. Nuestra personalidad individual, y aquí propongo que también *la "personalidad" de la humanidad como colectivo*, *puede considerarse estructurada en una serie de niveles de distinta "profundidad" o arraigo, que interaccionan entre sí y que, como todos los sistemas, tienden a conformar un sistema coherente* (Dilts, 1997 y 1999). Me referiré a los siguientes niveles de análisis:

1. Nivel de las conductas o estados.
2. Nivel de las capacidades, habilidades y estrategias.
3. Nivel de creencias y valores.
4. Nivel de identidad.

1. El nivel más evidente y fácil de modificar viene representado por las respuestas a la pregunta "qué" (qué conducta o qué estado se manifiesta), y tiene que ver por tanto con lo que la persona –o la organización o sociedad tomada en su conjunto- hace, piensa o siente en cada caso, con el estado que experimenta en un momento determinado y en una situación dada. Pero este nivel no deja de ser el resultado final de los otros tres.

Ilustrándolo a título individual: Si simplemente afirmamos que alguien está deprimido estaremos situando el problema en este primer nivel básico de los estados y conductas manifestadas, y si nos quedáramos ahí, todo lo que se le puede pedir a esa persona para que cambie es que levante el ánimo, o darle algún producto que directamente sabemos que puede contribuir a hacerlo, apagando la lucecita del síntoma. Esto es de hecho lo que de manera burdamente simplista piden las personas que no entienden nada sobre la dinámica

de las emociones, y más escandalosamente, también es el nivel en el que con demasiada frecuencia se queda la medicina psiquiátrica oficial. Si nos referimos al hecho de que una persona determinada hace un trabajo o un estudio X, estaremos también haciendo una indicación en este nivel básico. Desde una perspectiva ya más global: Si alguien afirma que el problema de nuestra sociedad es que las personas compramos demasiados productos, usamos demasiada tecnología y consumimos demasiada energía, estará igualmente haciendo una declaración causal de nivel básico, lo cual equivale a quedarnos en el terreno de los síntomas más manifiestos.

2. Un nivel de análisis, un estrato más profundo en el sistema, no tan evidente ni fácil o inmediato de modificar (una causa más profunda), viene dado por las respuestas a la pregunta "cómo" (cómo hace eso que hace), y está condicionado por las capacidades (tanto innatas como aprendidas), habilidades y estrategias que las personas o los sistemas ponen en marcha para expresar el nivel superficial anterior. Por ejemplo, indagar sobre cómo alguien construye y mantiene su depresión a partir de ciertas estrategias mentales, conductuales, relacionales o nutricionales (que suelen ser en buena medida poco conscientes) nos lleva a este terreno, y requiere un trabajo más complejo que prescribir antidepresivos o decirle a alguien que tiene que levantar el ánimo. Comprender la manera como trabajamos o estudiamos (técnicas de estudio, formas de organizar la actividad, capacidades utilizadas…) requiere un análisis diferente al mero hecho de esforzarse directamente en trabajar o estudiar, y así, por ejemplo, todo el esfuerzo de una persona por estudiar puede resultar insuficiente si no dispone de las capacidades mentales mínimas, o si sus estrategias de estudio son inadecuadas.

Llevando también la ilustración al nivel más global que nos ocupa: La capacidad científica y tecnológica de la humanidad es lo que en cada momento determina qué y cómo producimos y consumimos, posibilitando, por ejemplo, estrategias como los grandes y constantes

desplazamientos de exportación-importación o los sistemas para una rápida extracción y manipulación de los recursos naturales. La conocida como *"obsolescencia programada"* es otro ejemplo claro de estrategia específica por parte de las empresas para estimular la producción y el consumo, y consiste en introducir materiales, programas o elementos de corta durabilidad en la mayor variedad de productos (electrodomésticos, sistemas informáticos, vestimentas…) pero sin embargo esenciales para su funcionamiento, y de difícil y costosa reparación, de manera que en un periodo de tiempo aproximadamente establecido se produzca la caducidad o la rotura y sea necesaria una nueva compra. Como estrategia no deja de ser un ejemplo, completamente legal y disparatado, de especulación simulada, expolio ecológico y perversión moral.

Otra estrategia con el mismo propósito, que más que inducir una obsolescencia programada en términos materiales produce una *obsolescencia percibida o psicológica* en la mente del consumidor, sería la propia *industria de la moda*, que intenta cada muy poco tiempo hacer culturalmente caducos todo tipo de productos para estimular la renovación de la compra.

La híper-especialización profesional que se ha ido desarrollando de manera creciente en nuestra sociedad (lo opuesto al antiguo estilo de oficio artesano) es una estrategia acorde al propósito o valor de producir de manera masiva, a través de largas, complejas y eficientes cadenas de fabricación. Eficientes desde el punto de vista de la productividad económica, pero en gran medida alienantes, atentatorias contra la realización personal de los trabajadores, contra su capacidad de adaptación a los cambios, y contra su autonomía profesional y vital.

Más grave aún, y mucho menos reconocido*: La propia dinámica esencial de la economía capitalista a gran escala implica una estrategia piramidal en el consumo, en el gasto energético y en la deuda, que necesita de un crecimiento constante y perpetuo para no derrumbar por*

completo el sistema de vida creado. Toda la estrategia del capitalismo consiste, "per se", en una descomunal "burbuja" en el sistema económico, en el consumo de recursos y en el modelo de vida que implica, por lo cual resulta intrínseca, inevitable y dolorosamente caduco. Aunque ello pueda ocurrir en un periodo de siglos. Todo depende del nivel de aceleramiento que adquiere el desarrollo de este modelo económico, que ha sido extraordinariamente elevado a partir de que el petróleo surge como fuente energética primordial (García, 2004 y 2007).

3. En un nivel de análisis más básico, en un estrato así más abstracto de la personalidad, y por tanto actuando como causa más profunda, tenemos todo aquello que responde a las preguntas "por qué y para qué" (por qué y para qué hacemos lo que hacemos de la manera como lo hacemos). Aquí encontramos todo el abanico de creencias y valores, conscientes o inconscientes, que determinan las motivaciones siempre subyacentes a nuestras emociones y a nuestros comportamientos. Puesto que las creencias y valores definen el nivel motivacional, determinan cuáles son las capacidades y estrategias que se ponen en marcha y las que se inhiben (aunque estén objetivamente disponibles), y dan a esas estrategias un tipo de sentido u otro. Por ejemplo, el valor o propósito de vender más y ganar más dinero por parte de las empresas sería lo que motiva las mencionadas estrategias de la obsolescencia programada o de la obsolescencia percibida (asunción de renovación constante de la moda). Algunas creencias muy específicas asociadas a este valor crematístico por parte de la industria se podrían explicitar así: "Si la reparación se vuelve imposible o casi tan costosa como una nueva adquisición, el consumidor optará por comprar un nuevo producto", "si asociamos los nuevos diseños a propiedades psicológicas importantes (estatus, jovialidad, sensualidad, etc.), y la propia renovación como un signo positivo de modernidad, el consumidor buscará el producto para sentir que posee esas propiedades"... En definitiva, todo aquello que conforma nuestro sistema de creencias y de valores define este estrato

de nuestro sistema mental, ya sea a nivel individual, comunitario o planetario (los valores y las creencias compartidas imperantes), poniendo así en marcha con cierta dirección todo un abanico de capacidades y estrategias (y frenando otras), y dando lugar de este modo a una serie de comportamientos y experiencias concretas.

¿Qué valores y creencias están determinando que una persona ponga en marcha ciertas capacidades y estrategias de comportamiento y de pensamiento, y mantenga inhibidas otras, que lo llevan a desembocar en la depresión? ¿Para qué trabaja o estudia cada persona, y qué creencias implícitas tiene respecto a lo que hace? ¿Qué tipo de creencias y valores están rigiendo en el mundo el tipo de uso que se hace de nuestras capacidades científicas y tecnológicas? ¿Qué tipo de creencias y valores están motivando y configurando la fabricación y uso de la energía nuclear y sus desechos? ¿Qué tipo de *creencias y valores* subyacen al hecho de que los gobiernos y las empresas promuevan diferentes *estrategias*, tales como facilitar el despido, fusionar y rescatar bancos, privatizar servicios, semi-indultar el fraude fiscal, etc. para obtener el *resultado* de aumentar la competitividad económica frente a otras empresas y estados?...

4. Los valores y creencias más directamente arraigados en el propio autoconcepto o sentido de identidad personal conforman aún un nivel más inconsciente, profundo y abstracto, que alude a la cuestión de "quién" (quién hace o siente eso, quién aplica esas estrategias, quién cree tal cosa), y constituye así el nivel más difícil de modificar. La pregunta, obviamente, no se refiere al nombre o etiqueta de la persona, nación o sistema, sino a un "producto psicológico" que es la identidad que tal organismo o entidad ha adoptado. Si alguien ha llegado a establecer en su sentido del Yo la etiqueta de "depresivo", el problema es bastante más grave y difícil de solucionar que si simplemente cree que está padeciendo o fabricando una depresión, puesto que no movilizará el esfuerzo, las capacidades y las estrategias que podrían sacarlo de ahí, al carecer de toda confianza y esperanza al respecto ("es lo que soy, es lo

que hay"). El significado aquí lo es todo, lo aglutina todo, y tiene un efecto profundo en toda manifestación y posibilidad de cambio. El poder de los sesgos confirmatorios de nuestra mente y el efecto auto-confirmador de las creencias, que demostradamente alteran nuestra propia manera de percibir la realidad, juega totalmente en esta dirección (Darely y Gross, 1983).

Si la humanidad ha integrado en su identidad como especie la idea de omnipotencia y liderazgo sobre el mundo y sobre la naturaleza, el problema es mucho más grave que si simplemente nos descubrimos utilizando las capacidades científicas y tecnológicas de un modo auto-lesivo. Si en el propio sentido de identidad de un buen número de personas se ha integrado la idea de que el ser humano es egoísta y competitivo por naturaleza, entendiendo de este modo -erróneamente- que ello implica un determinismo ineludible en tal sentido, entonces la posibilidad de cambio está totalmente anulada, y cualquier propuesta de fondo al respecto será considerada una quimera propia de ingenuos idealistas. La única posibilidad pasa por extirpar esa errónea identificación con una naturaleza inmutable e irrefrenable. El hecho es que esa idea está integrada profundamente en la identidad del sistema, y por tanto en la mente de muchas de las personas que lo componen, pero es igualmente conocido que las tendencias menos recomendables de nuestra naturaleza genética pueden ser hasta cierto grado, además de controladas mediante el establecimiento de consecuencias ambientales, compensadas con el potenciamiento explícito de otras tendencias también naturales hacia la cooperación, la compasión o el altruismo recíproco (Grüter, 2013)

Cualquier conducta y experiencia humana, ya sea en el ámbito individual o social, puede ser estudiada desde todos estos niveles de análisis, que conforman así también la estructura de nuestro paciente global. El interés de este modelo sistémico y multinivel de comprensión viene dado por sus profundas implicaciones prácticas; a saber:

- En origen, el ser humano carece por completo de un sentido de identidad y no alberga absolutamente ninguna creencia. Venimos al mundo, esto sí, con unos pocos valores instintivos forjados a lo largo de nuestra historia evolutiva orientada a la supervivencia y la reproducción del individuo, y con una serie de capacidades potenciales que habrán de desarrollarse en multitud de habilidades y estrategias concretas. Nacemos sin cultura, pero nos desarrollamos y configuramos en un entorno o contexto cultural determinado. Poseemos unas pocas conductas guiadas de manera refleja por ese grupo de motivos (valores) y capacidades que responden al instinto y dotación genéticos.

A través de nuestra experiencia repetida y sobre esa plataforma de capacidades y tendencias genéticamente establecidas, por inducción (desde abajo hacia arriba), se van complejizando y estabilizando cada vez más las capacidades, habilidades y estrategias que sostienen nuestras conductas y estados, y se va estableciendo todo el abanico cultural de creencias y valores, las premisas mentales que van a orientar el uso que se hace de todo lo anterior. Por ejemplo, tras ir escuchando y pronunciando palabras –lo que hablamos- captamos intuitivamente las reglas sintácticas y procesos subyacentes en nuestra lengua –cómo hablamos-, y a lo largo de nuestra vida van emergiendo los valores y creencias que darán una guía y sentido particular a nuestra comunicación. Finalmente, sabemos que el periodo adolescente es particularmente nuclear en cuanto a la definición de los aspectos básicos de la identidad personal, que emerge imperceptible pero poderosamente de todo el aprendizaje anterior.

En definitiva, la estructura del sistema psicológico se construye desde abajo hacia arriba (desde los instintos motivacionales y los reflejos conductuales originales hasta el sentido de identidad), desde lo más concreto y primario a lo más abstracto y aprendido, pero una vez que se han creado los niveles superiores, estos son los que dirigen y organizan el significado y aplicación de los inferiores. *De manera análoga, el poder político, el económico y los liderazgos del mundo*

emanan –de uno u otro modo- del pueblo, de abajo hacia arriba, pero una vez establecidos tales liderazgos estos controlan mayoritariamente los destinos, sistemas de pensamiento y nuevas experiencias del pueblo.

- Como consecuencia de lo anterior, una vez forjada la estructura, el sistema mental de la humanidad, *los cambios operados en el nivel inferior de ese sistema pueden alterar y reajustar en algún caso los niveles superiores, pero no necesariamente lo harán; por el contrario, cualquier cambio en los niveles lógicos o de abstracción superiores movilizará de forma necesaria un abanico de cambios en los niveles inferiores*. Cualquier sistema guarda así una fuerte tendencia natural a mantenerse alineado en un todo coherente (Bertalanffy, 1962).

Alguien puede cambiar su conducta en función de ciertos requerimientos y contingencias (por ejemplo, los comportamientos abusivos y discriminatorios en el trabajo para evitar un despido o represalia), pero ello no tiene por qué alterar un ápice las creencias y valores de fondo que estaban motivando esas conductas (sus creencias vinculadas a la actitud abusiva y discriminatoria), y por tanto estas pueden encontrar el lugar, el momento y la manera para manifestarse de nuevo. Las diferentes *estrategias* de las finanzas, el marketing, la publicidad, la moda, la obsolescencia programada o los paraísos fiscales difícilmente serían extinguidas o mermadas mientras haya por encima un valor rector como es "vender y ganar el máximo dinero posible". Desde la perspectiva del consumidor no bastaría, por ejemplo, que un hipotético gobierno le pidiera que cambie de teléfono móvil solo cuando se rompa definitivamente el anterior, sino que tal petición podría verse bloqueada por creencias como "llevar un móvil antiguo y sin mil funciones, aunque no me sirvan de nada esencial, es cutre".

Si, a través de la experiencia, alguien ha llegado a considerarse a sí mismo como tonto, no será fácil ni rápido que, con posterioridad, la acumulación de éxitos y elogios sobre su intelecto le hagan cambiar sustancialmente tal idea de sí mismo, puesto que *las experiencias*

discrepantes con ese nivel superior que es la identidad tenderán a ser absorbidas e integradas de forma coherente con la creencia de identidad previa, la cual siempre se defiende con todo tipo de mecanismos ("he tenido suerte", "era muy fácil y lo habría hecho cualquiera", "me alaban por lástima o para animarme"…). Por esta tendencia a integrar los nuevos datos de manera coherente con el sistema mental previamente forjado, las personas que conducen su vida cotidiana desde la honradez, la sencillez, la solidaridad y la renuncia al mayor beneficio económico, a cambio de preservar otros valores más humanitarios, pueden ser interpretadas por los demás como simples excepciones al sistema y a la generalidad de cómo es el ser humano, en lugar de cómo evidencias de que cada vez más seres humanos pueden llegar a ser de otro modo. Precisamente, para mantener indemne la coherencia de nuestro sistema mental, hemos construido la estúpida creencia que se refiere a "la excepción que confirma la regla", y es estúpida porque la realidad es que ninguna excepción confirma ninguna regla, sino que en todo caso la debilita.

- Igualmente, *una buena capacidad no movilizará conductas apropiadas si las creencias y/o los valores superiores no lo disponen así, sino que más bien establecen un freno inhibitorio;* es decir, si *creo* que no tengo la capacidad de hacer algo, o bien *valoro* que no es interesante hacerlo, no importa que tenga realmente la capacidad, puesto que no la pondré en acción del modo apropiado. Si creemos que las cosas no pueden cambiar, no pondremos en marcha los recursos objetivamente disponibles para hacerlo. Esto, obviamente, producirá en mi sistema mental una confirmación y rigidez -aunque sea falaz- de la creencia. Un potente ejemplo de esto es lo que conocemos como *profecía auto-cumplidora o auto-confirmadora*, uno de los mecanismos más habituales y poderosos de nuestra mente. Creer que cada persona no puede hacer nada por reducir ampliamente el hambre en el mundo, que la relación entre la oferta y la demanda que conocemos en los mercados es efectivamente una ley natural e ineludible, o que en último término no

podemos hacer nada efectivo para cambiar el sistema, son poderosas creencias o profecías auto-cumplidoras, en tanto que nos inducen a no sumar el tipo de esfuerzos y estrategias que podrían ser apropiadas para que las cosas sean efectivamente de otro modo.

- *Los niveles superiores se relacionan con los inferiores de forma mediatizada por los niveles intermedios*. En este sentido, nuestros *valores y creencias* se expresarán en unos *comportamientos* u otros en función de las *capacidades y estrategias* disponibles. Así es como una buena intención (un valor legítimo) acompañada de una torpe estrategia y/o alguna creencia inadecuada, puede y suele resultar en una conducta contraproducente en sus resultados para la propia intención. Conectarse adecuadamente con esta comprensión posee un alcance extraordinario. Ello nos permite entender cómo la falta de lucidez, en el sentido de una visión sesgada o parcial de la realidad, y una ignorancia que tiene a menudo poco que ver con los aspectos de mera erudición e intelectualidad, pueden explicar una buena parte de las aberraciones y agresiones que se cometen en el mundo. Esto debería ser tan sencillo de entender como que, a nivel individual, las personas producimos de continuo acciones y hábitos auto-lesivos a causa de la carencia de conocimientos, habilidades y recursos para satisfacer motivaciones de fondo que sin embargo pueden ser perfectamente legítimas, lo cual no tiene nada que ver con que se trate de una tendencia masoquista deliberada.

Así, como en los desequilibrios psicológicos del propio individuo, la enfermedad del mundo denota en muy buen grado la ignorancia y falta de lucidez que en él domina. El punto más alejado de la curación en este sentido se da cuando se es inconsciente de la propia inconsciencia, y cuando, yendo aún más allá, se justifican los propios planteamientos con todo tipo de hábiles engaños y racionalizaciones hacia los demás y hacia uno mismo. El autoengaño es otra tendencia de la mente bien explicada y configurada por nuestra evolución, que se activa constantemente. Precisamente, de manera paliativa y a

sabiendas de ello, deberíamos hacer un esfuerzo por conocer y ajustarnos a los hechos que viene estableciendo nuestro conocimiento científico mejor establecido. La persona anclada en una adicción, que niega la necesidad o tan siquiera conveniencia de ayuda, es una buena ilustración de ello. Por supuesto, este tipo de ignorancia, inconsciencia y autoengaño, que no tiene nada que ver con la inteligencia tradicional, puede darse y es esperable que se dé fácilmente en los propios y a menudo bien intencionados líderes que nos representan.

Resumiendo, y recapitulando con una orientación práctica:

Según los principios que rigen los sistemas, *si nos sentimos bloqueados al intentar producir cambios en un nivel, el desbloqueo solo puede realizarse actuando algún cambio previo sobre el nivel superior, que es el que está produciendo el freno.* Si, por ejemplo, acabar con los paraísos fiscales, o el gasto desbordado en industria armamentística, no parece resultar tan fácil como pedir repetidamente que cambien unas leyes en los parlamentos y se efectúen algunas reestructuraciones laborales, más que insistir en esas demandas de forma directa y frustrante habría que ahondar en preguntas del tipo: ¿Tienen actualmente los gobiernos la *capacidad* de hacer esos cambios, o quién la tiene?, ¿qué cambios se hacen precisos para generar esa capacidad?, ¿la *estrategia* consiste simplemente en cambiar unas leyes y establecer unas sanciones, o se requieren estrategias de otro tipo y de mayor plazo de implantación?, ¿para cumplir con qué *valores y creencias* habría que poner en marcha de forma sostenida esas nuevas estrategias?, ¿y qué otras creencias implícitas, y así qué miedos o beneficios secundarios (otros valores que se pretende proteger) bloquean la aplicación adecuada de esas nuevas estrategias?, etc.

El inconsciente colectivo, las creencias y valores ampliamente compartidos que conforman la cultura y los hábitos de un sistema de vida (llámese neoliberalismo o cualquier otro), están tejidos y protegidos en un nivel muy abstracto y poderoso. Eso que la sociedad ha creado

por inducción, desde la suma de las mentes y actitudes individuales, ahora rige por deducción, de arriba hacia abajo, y las voluntades individuales discrepantes tienden a ser sutilmente –o no tanto- desprestigiadas, apaciguadas, integradas o reconducidas en la dirección que marca el propio sistema, para mantener la coherencia y fortaleza del mismo (Ruiz-Portella, 2011a). No se trata solo del efecto que tienen las jerarquías de poder en la sociedad de base, sino en este caso, fundamentalmente, de la identidad y "la personalidad del mundo", que se estructura como una gran red de fuerzas visibles e invisibles, también con estructura jerárquica, a la que llamamos "sistema".

Precisamente, uno de los elementos de fortaleza del actual sistema capitalista que se expande en el mundo ha sido siempre su flexibilidad y refinada capacidad para mantener la coherencia, aglutinando en su propia dinámica a todo tipo de movimientos pretendidamente rebeldes, y así, los movimientos culturales y los símbolos contra el sistema han sido a menudo absorbidos en la propia dinámica de la moda y del consumo.

Por la misma tendencia hacia la coherencia de todo sistema, unos pocos políticos aislados que pretendieran promover de forma decidida cambios sustantivos en el mundo, en base a creencias y valores básicos muy diferentes a los actuales, recibirían muy pocos votos, serían expulsados del poder rápidamente, tal vez comprados, anulados o frenados de cualquier forma. De entrada, en la actualidad este tipo de personas difícilmente puede encontrar las condiciones para acceder a altos puestos de poder. Incluso por tal motivo, para ser "aceptados por el sistema", observamos por ejemplo que muy buena parte de los grupos y partidos políticos de orientación supuestamente ecologista se conforman con reclamar reformas pro medio-ambiente en las políticas gubernamentales, quedando así atrapados en una posición levemente reformista que deja intocable la esencia de un sistema que ha de ser revertido de modo bastante más radical (Valentín, 2009). Bajo cualquier pretexto aparentemente sensato (aludiremos más adelante a los

diversos mecanismos de defensa de nuestro paciente) también los datos, las reflexiones y los textos discrepantes con la mente del sistema (es preciso insistir en que no me refiero solo a los gobiernos, sino a la mente colectiva que domina en las bases, a los ciudadanos que trabajan, consumen y votan) tienden a ser desatendidos, arrinconados o zancadilleados, para que no incomoden con una gran difusión y promoción.

En una perspectiva global, nuestros líderes no son sino la encarnación de la personalidad colectiva, emanan de ella y la reflejan, y aunque ocupan un lugar privilegiado para mantener el estado de las cosas o bien para movilizar cambios, están también sujetos a las limitaciones y direcciones que marca la mente de la humanidad. Una mente creada por la elevación de la suma entretejida de todas las hebras individuales, conformando una entidad distinta y superior, más abstracta y poderosa. Es por ello que cualquier cambio en verdad significativo y duradero en la manera como se rige el mundo, cualquier cambio que permita no solo aplacar temporalmente algunos síntomas, sino remover las causas más profundas que sostienen la enfermedad, ha de volver necesariamente a iniciarse desde abajo hacia arriba, desde el cambio operado en una suma extraordinariamente numerosa de las mentes individuales que mantienen con vida la mente del sistema. Aquí reside el valor crucial de la educación, entendida en sentido amplio. *Un cambio mayoritario persona a persona en la misma dirección equivale, para este gran organismo llamado "humanidad", a lo que en la psicología del individuo supondría ir eliminando los conflictos o contradicciones motivacionales internas, que son las que boicotean la posibilidad de que el paciente ponga en marcha una dedicación sincera, sin incongruencias o frenos internos inconscientes, en la nueva dirección que las estrategias terapéuticas persiguen.*

En definitiva, un cambio en la identidad y en el nivel de creencias y valores de este paciente llamado humanidad viene dado por un cambio de las creencias y valores de muchos seres humanos, y solo este

tipo de cambio puede movilizar nuevos liderazgos, y nuevas, congruentes y perdurables estrategias que constituyan una verdadera terapia para la enfermedad del mundo. Si fuese más sencillo que todo esto, tanto sufrimiento habría motivado hace muchos siglos una reacción verdaderamente sabia y curativa.

Todos los terapeutas sabemos que algunos pacientes están estructurados ya de tal forma que no conseguimos que se curen nunca, y solo avanzan hacia el deterioro. Podemos decidir trabajar hasta la extenuación para que no sea el caso de este difícil paciente que nos ocupa. *Ante esta comprensión de las fuerzas que todo sistema pone en marcha para proteger su coherencia, se revela como un cambio previo y nuclear, para posibilitar otros cambios, el desarrollo de democracias más directas y participativas*. Las democracias representativas que dominan en la mayoría de los países, con una muy limitada capacidad de la ciudadanía para decidir sobre las normas y leyes a establecer, implican que la capacidad de que se filtren cambios de abajo hacia arriba está muy mermada, y por tanto todo el sistema se vuelve particularmente rígido en su funcionamiento, provocando un aumento de los conflictos y disensiones internas contenidas (o explosionadas en forma de disturbios, revueltas y guerras). En el mundo global, como en el individuo, la represión y la ausencia de apertura y flexibilidad produce síntomas. El reclamo activo, organizado y masivo de democracias más abiertamente participativas y transparentes es, por tanto, una muy importante condición previa para que los cambios generados en la base social puedan transpirar hacia la transformación estructural de todo nuestro sistema de leyes e instituciones (que después influirán hacia abajo), para que haya la flexibilidad suficiente que permita el cambio. Ninguna terapia es posible hasta que no desbloqueamos la rigidez con la que se estructura el paciente.

Estamos hablando sobre la manera en que un sistema mental, o de cualquier otro tipo, tiende a mantener alineados sus distintos niveles para conservar la coherencia, para protegerse a sí mismo según una

organización jerárquica. Hablamos también acerca de cómo esa tendencia puede crear una excesiva rigidez que vuelva al sistema poco abierto a los cambios que serían en verdad propicios para un mejor funcionamiento, y hablamos acerca de cómo la mayor parte de los cambios que ocurren en el interior del sistema constituyen reformas menores en pro de conservar esa coherencia esencial y de eludir cambios sustanciales. Pero toda esta comprensión implica que es preciso aprender a mirar muy amplia y profundamente, desentrañando la estructura completa y a menudo no visible de las cosas. En relación con esta forma de mirar, y con la atención a los propósitos o valores superiores que dirigen todo el sistema, examinemos de manera reflexiva lo siguiente:

Estamos globalizando la economía y la cultura, pero en esto no hay necesaria e intrínsecamente ninguna virtud, pues la virtud depende estrictamente de la bondad o la perversión de aquello que se globaliza (el nivel superior de los valores a los que sirve). Si globalizamos la cultura consumista, la contaminación, la usura, la competitividad, los hábitos perniciosos… ¿qué podemos ganar con todo esto? Necesitamos globalizar por encima de todo nuestra mirada mental, nuestra conciencia, lo cual implica mantener a la vista el sistema total y sus interacciones, el mundo al completo, en el tiempo al completo (señalaré más adelante, sin embargo, la gran dificultad que esto entraña para nuestra capacidad natural de representación mental). Esta conciencia o comprensión sistémica del mundo sería un acto de lucidez, una actitud verdaderamente "espiritual", que en conexión con nuestra pequeña y coherente actividad personal de cada día, nos conduciría a una auténtica y mayor felicidad personal, a una felicidad que solo es posible cuando la vida está dotada de un buen sentido, y un buen sentido, para una satisfacción duradera y bastante generalizada, ha de ser necesariamente relacional y cooperativo, como parte de un egoísmo inteligente. Globalizar nuestra mirada del mundo, de su estructura completa y sus necesidades, es entendible también como un ejercicio de

equilibrio, de sabiduría, de inteligencia bien orientada, orientada desde la ética. *Considero que la sabiduría hacia la que una nueva evolución de la conciencia ha de dirigirnos no es sino la ética de la inteligencia y el conocimiento, una inteligencia y un conocimiento orientados éticamente*. Por ello las personas más inteligentes y eruditas no son, necesariamente, sabias, ni equilibradas, ni felices. Una condena del ser humano puede ser su inteligencia, porque en su visión parcial y superficial de la realidad está fuertemente desconectado de la sabiduría, de la lucidez. Y el sufrimiento, frente a la felicidad, sigue conquistando terreno en el mundo.

Sabiduría, equilibrio, espiritualidad, ética, felicidad. Necesitamos comprender vivamente que son la misma cosa. Y otro sinónimo para todo ello, por lo general banalmente interpretado como una simple y vacua palabra, es amor. Más allá de sus particulares concepciones novelescas y románticas, ¿qué es el amor sino la conciencia y la sensibilidad de la profunda relación e interdependencia de todo lo que existe? Sin embargo, vivimos inmersos en una cultura que fomenta la hiper especialización profesional, la parcelación de las disciplinas y la fragmentación del conocimiento. Por eso practicamos un conocimiento carente de amor y, por tanto, un conocimiento falso. Y así, nuestro mundo está repleto de bienintencionados y muy preparados profesionales remando hacia la profundización en el colapso. Pero el amor, el altruismo y la compasión forman parte tan estrecha de la psico-biología humana como el miedo, la desconfianza o el odio. En cómo decidimos balancear educativa y políticamente estas variables, estimulando unas y frenando otras, reside el núcleo del asunto.

Como resultado de las carencias anteriores, cabe preguntarse:

A lo largo de los siglos, ¿ha cambiado a mejor la estructura de nuestra vida, o ha habido meras reformas como soluciones puntuales que no han modificado apenas el patrón más básico del sistema, que no han alterado el paradigma mental? Una actitud habitual de los

pacientes que acuden a psicoterapia es la de quedarse atascados en la anécdota, buscando solución al último problema de la semana, buscando consejo sobre qué hacer en este o aquel caso. Cuando, por ejemplo, se abordan conflictos de pareja, lo normal es que cada miembro se esfuerce en que el terapeuta entienda y valide sus particulares razones para hacer tal o cual cosa sobre la que presentan conflicto. No es un buen terapeuta quien se deja llevar por estos episodios urgentes e inacabables y gasta sus esfuerzos en ello, aunque puede ser un terapeuta que gane mucho dinero cronificando a los pacientes. Los pacientes suelen preguntarse ¿qué hacer?, ¿qué decir?, ¿qué argumentos nos enfrentan?, ¿quién tiene razón?; y por estas preguntas obsesivas y de poca profundidad, están atascados. El terapeuta ha de marcar la diferencia observando y actuando de manera mucho más matizada, y a otros niveles de análisis o abstracción, en base más bien a preguntas como ¿cómo hacerlo?, ¿cómo decirlo?, ¿de qué modo debaten sus argumentos?, ¿cómo evalúan las soluciones acordadas?, ¿qué patrón de comunicación repiten cuando se trata de afrontar conflictos, más allá del tema o los argumentos concretos?, ¿qué creencias y premisas, conscientes o no, están sosteniendo esa forma de hacer las cosas y la repetición del problema?, ¿qué propósitos o valores, conscientes o inconscientes, movilizan estas reacciones con resultados, al fin y al cabo, autolesivos?, ¿qué capacidades existen que no se están utilizando, y por qué?, ¿qué significado está dando el paciente a sus experiencias?, ¿y qué otro tipo de significados más favorecedores podría darles?...

Al trasladar todas estas consideraciones al paciente que aquí analizamos, no me parece que su evolución a lo largo de los siglos haya cambiado mucho el patrón, la estructura básica. A ello me refiero cuando señalo que está pendiente un salto evolutivo en nuestra conciencia. *No observo un cambio real en el paradigma mental que domina a la humanidad, que sigue siendo, en esencia, un paradigma egoico (definido básicamente por principios de auto-importancia,*

diferenciación, comparación y competición). Un paradigma es el conjunto de creencias y valores más inconscientes, más abstracto, las premisas más incuestionadas, los principios más profundos que organizan y rigen todo el sistema. A lo largo de la historia hemos acumulado más conocimientos, productos, servicios y herramientas de toda índole, pero eso no implica una verdadera evolución psicológica, un salto de conciencia, no implica un cuestionamiento generalizado ni una modificación sustancial de las creencias y valores más implícitos en nuestros modos de vida. Por eso, en mi mirada como psicoterapeuta no considero que la humanidad contemporánea tomada en su conjunto sea, respecto a la de hace muchos siglos, más sabia, ni más ética, ni más feliz. Repito… tomada en su conjunto. De lo contrario, si los millones de años de evolución y desarrollo cultural sobre la Tierra fueran asociados a una evolución paralela en nuestra felicidad y bienestar general, a día de hoy el conjunto de la humanidad sería extraordinariamente más feliz que nuestros antepasados de hace unos pocos cientos o miles de años; o dicho de otro modo: todos aquellos antepasados vivían en absoluta penuria y crónica depresión. ¿Alguien puede defender tal cosa?

Entonces, ¿a qué hemos dedicado el tiempo?:

Ya no existe el feudalismo y el vasallaje, sino los amos económicos y los siervos consumistas.

Ya hemos conseguido superar el "cruel" principio de selección natural y la ley del más fuerte para la supervivencia, y ahora funciona el principio de selección y fortaleza económica, que "se considera" menos cruel.

Ya no se entretiene y apacigua al pueblo servil con pan y circo, sino con televisión, fútbol, comida basura y móviles de última generación.

Ya no hay –apenas- dictaduras personales y explícitas, sino la dictadura implícita que supone un voto cada cuatro años entre unas pocas opciones con diferencias superficiales (si hay alguna otra, ya hemos visto cómo queda minimizada por el sistema que hacemos todos), además de la dictadura de los mercados.

Ya no se subyuga la voluntad de los demás con la fuerza del látigo, sino con elaborados y subliminales controles psicológicos, y con deudas y ataduras económicas.

Ya no se libran batallas con espada por conquistas de terreno y religión, sino batallas con bombas refinadas o con compras multimillonarias, por dinero, poder y recursos naturales.

Ya no existen –en el primer mundo- las cruentas epidemias del pasado, sino otras nuevas que matan más sutilmente o que en todo caso alienan nuestra mente.

El poder político ya no maneja la propaganda ni manipula tan completa y abiertamente la información como en regímenes anteriores, ahora es fundamentalmente el poder económico el que bombardea con la propaganda publicitaria de un régimen consumista, y el que manipula de forma más amplia y sibilina, incluidos a los propios gobiernos.

Las naciones ya no compiten entre sí para conquistar cada vez un trozo de terreno más, sino para conquistar un nivel económico cada vez más elevado…

¡Pero es incuestionable que hemos mejorado en muchas cosas!, se argüirá. Nada es incuestionable. Como iré mostrando, sobre todo hemos "mejorado" en cuanto a estar mucho más cerca del abismo de lo irreversible, lo cual nos llevaría de nuevo, fundamentalmente, al desastre ecológico global. De entrada, cuando se dice esto siempre se piensa en el mundo híper-desarrollado, olvidando, o ignorando, que

hemos propiciado activamente otra mitad del mundo subdesarrollado (la parte más baja de la pirámide capitalista) para que el primero pueda existir tal como lo conocemos (nos detendremos más adelante en esta incómoda aseveración que muchos necesitan negar). Esta es una profunda perversión que por lo general se mira de lado.

En todo caso, ahora tenemos más abundancia que nunca en una parte de la Tierra, y más pobreza que nunca en otra parte (relativa, puesto que pobreza y riqueza son conceptos que se definen por comparación, y la psicología nos enseña que la insatisfacción y la frustración emocional viene incluso más dada por la pobreza relativa que por la absoluta); el analfabetismo se ha reducido ampliamente en el mundo, y lo que ahora leemos cada vez peor es el lenguaje de la naturaleza; en buena parte del mundo las mujeres pueden trabajar y ser independientes, y llevar mayor sobrecarga de exigencias y responsabilidades, y mayores limitaciones para el parto y la crianza, de las que tal vez nunca tuvieron; podemos utilizar energías mucho más potentes, y padecemos mucha mayor toxicidad y contaminación; tenemos mayor esperanza de vida, y tal vez menos sentido para vivirla; tenemos más riqueza, y también más estrés; más comodidades y servicios, y menos tiempo; más medios de comunicación, y menos relación auténtica…

A todo lo ejemplificado lo estoy llamando "reformas dentro del paradigma mental", modificaciones dentro del mismo gran sistema, cambios en el modo de vida, pero sin cambiar prácticamente la personalidad de quien la vive. *Cambiar dentro de un paradigma es como moverse dentro de un círculo; un paradigma mental es al pensamiento lo que el círculo es al movimiento. Cada vez un nuevo conflicto, un nuevo problema, y siempre siguiendo el mismo y esencial patrón.* Cuando este patrón no cambia, el "progreso" es solo una palabra, una racionalización y una estrategia de nuestra mente con el propósito de hacernos sentir cómodos. Un conocimiento básico es que, dentro de cualquier sistema, la cantidad total de negatividad permanece siempre

constante, aunque cambie mil veces la forma y el lugar al que afecta esa negatividad. Cabe preguntarse, de forma nada disparatada, si la historia de la evolución humana no es, en el fondo, más que la historia del entretenimiento humano. *Solo cuando se introduce un verdadero salto de nivel, un cambio de paradigma, puede construirse algo en verdad muy diferente* (Ashby, 1956; Bertalanffy, 1962).

Pero son muchos los importantes pensadores e investigadores, como es el caso de mi afamado colega Steven Pinker, que afirman con numerosos datos supuestamente demostrativos (Pinker, 2018) que, en realidad, la especie humana disfruta ahora de mucho mayor bienestar que en cualquier otro momento de nuestra historia, y que por tanto el progreso en general, y el crecimiento económico de mano de la ciencia y el humanismo han aumentado de forma indudable nuestra felicidad. Es cierto que el mundo vive globalmente menos violencia manifiesta, más control de las enfermedades y más disponibilidad de alimentos que en nuestra historia anterior. *Pero este es un buen ejemplo de cómo los datos evidentes no tienen por qué estar necesariamente ligados a conclusiones evidentes, especialmente cuando solo se observa una parte de los datos y se obvia una adecuada visión sistémica en el espacio-tiempo, lo cual sería inherente a una correcta aplicación de la ciencia. Desgraciadamente, esta tampoco está exenta de contaminación ideológica y doctrinal, y suele verse aún más comprometida con el poder que con el conocimiento. Como mínimo, propongo tres elementos que cuestionan seriamente la conclusión.* En su sesgo y falta de atención sistémica, los defensores del progreso y el crecimiento económico experimentados como catalizadores de nuestra felicidad pasan por alto, o minimizan absolutamente, algunas preguntas y cuestiones que, sin embargo, pueden ser de profunda relevancia:

En primer lugar, ¿qué debemos considerar más determinante a la hora de tomar decisiones sobre el diseño de nuestros sistemas de vida? ¿Aquello que consiga aumentar al mayor nivel de vida posible al mayor número de personas, o aquello que reduzca al mínimo posible el

número de personas que viven por debajo de un nivel de dignidad?; esto es, *¿se trata de que haya más personas felices en el mundo, o de que haya el menor número de personas envueltas en sufrimiento?* Cuando se trata de valorar el sufrimiento y la desgracia humanas, es planteable si los números absolutos no son más importantes que los números relativos, que los porcentajes. Es decir, supongamos que cuando había un millón de habitantes en toda la Tierra, hipotéticamente un 30% de esa población, unos 300.000 humanos, vivían de manera mísera y desgraciada; y supongamos que con siete mil millones de habitantes ese porcentaje de indignidad, gracias al progreso, se ha reducido a un 10%. Eso significaría que hay 700 millones de personas con altos niveles de sufrimiento. ¿Es ese 10% una mejora real sobre el otro 30%? Según se mire. La cuestión demográfica introduce aquí un factor fundamental al que volveré a referirme más adelante, y no deja de ser algo también fuertemente espoleado por el progreso y el crecimiento económico. *Pero lo cierto es que los porcentajes no sufren, sufren las personas. Y generalmente no se toma en cuenta que el propósito más sensato y realista no puede ser aumentar la felicidad, sino reducir el sufrimiento en el mundo.* ¿Por qué? Porque, en virtud de nuestras contrastadas limitaciones psicológicas y biológicas naturales, sabemos que es posible aumentar los momentos puntuales de placer, pero no es posible aumentar nuestros topes de la experiencia global de felicidad; sin embargo, sí es mucho lo que se puede hacer para reducir el sufrimiento de tantos seres humanos individuales (Argyle, 1992; Eid y Larsen, 2018).

En segundo lugar, *aumentar hipotéticamente el número de personas felices no implica de forma lógica reducir el número de seres que sufren*. No solo una cosa no lleva necesariamente a la otra sino que, precisamente, y dado que los límites geográficos y energéticos del planeta se acercan en último término un juego de suma cero, a menudo lo necesario es que una cosa ocurra a costa de la otra; frente a esto, en sus premisas, la doctrina económica capitalista o economía basada en

el crecimiento ha de obviar la finitud del planeta y confiar ciegamente en la capacidad de la ciencia para encontrar nuevos materiales y energías altamente eficientes que permitan seguir creciendo y creando más pastel para casi todos. Durante los siglos XVIII y XIX las jerarquías socio-económicas de Norteamérica, particularmente del sur, vivían con altos estándares de riqueza y calidad gracias a la esclavitud de la minoría negra, aunque, frente a lo que se suele pensar, no solo los negros sufrían la esclavitud, sino también personas de raza blanca de baja clase social. Generalmente, ser paria propicia la situación de esclavitud mucho más que el color de la piel. Lo cierto es que, a lo largo de la historia, prácticamente todos los imperios florecientes se han basado en mano de obra esclava de forma más o menos manifiesta. ¿Qué legitimidad y licitud queremos otorgarle a eso? ¿Se puede afirmar sin más paliativos que, gracias a la esclavitud, esas élites vivían mejor y eran más felices que en otros tiempos? *De modo similar, muy buena parte de eso que llamamos nuestro elevado nivel de vida actual ocurre, necesariamente, a costa de someter a una vida mísera a buena parte de la población mundial*, en tanto que en nuestro planeta de límites geográficos, materiales y energéticos finitos no son posibles nuestros estándares de vida en el primer mundo sin la existencia de un tercero utilizado como mano de obra barata, proveedor de materias primas y vertedero de los desechos más contaminantes. Más adelante profundizaremos en la justificación de esta afirmación que alude al carácter piramidal de nuestro modelo económico. Pero, además, en función también de la sensibilidad y dignidad que queramos otorgar a otras especies animales, *cabe preguntarse cuán lícito es sostener determinado nivel y modo de vida a costa de estar provocando la sexta extinción masiva de especies, a costa de la dominación y eliminación en su casi totalidad de cualesquiera otros seres vivos que no sirvan a los intereses de nuestra gastronomía o de nuestra diversión*. Pero este tipo de animales que incluso han proliferado para formar parte de nuestra gastronomía, suelen vivir además confinados en condiciones de indudable sufrimiento emocional (sí, sabemos que resto de los

mamíferos y aves también experimentan emociones y sufren de maneras muy similares a los humanos). En definitiva, como mínimo hay que dejar de lado toda consideración ética al respecto para afirmar, sin más, que ahora vivimos mejor que nunca. Las afirmaciones acerca del progreso como propiciatorio de una mayor felicidad de la especie humana están, además de distorsionadas y sesgadas, fundamentadas en una visión antropocéntrica del mundo lícitamente cuestionable.

En tercer lugar, considérense los siguientes ejemplos: Podríamos tener un grupo humano que se dedica a consumir estupefacientes, como es el caso de la cocaína, y como resultado de ello vive en la fiesta continua y desarrollando un gran rendimiento; a base de psicodélicos, otra comunidad puede ver estimuladas sus facultades creativas e imaginativas; y un grupo de deportistas puede aumentar poderosamente su rendimiento y obtener importantes éxitos gracias al consumo continuado de anabolizantes y otras sustancias dopantes. ¿Podemos afirmar sin tapujos que estas personas son más felices, creativas y fuertes gracias a tales consumos? Afirmar que sí sería de un simplismo y falta de visión sistémica profunda, pues supondría perder de vista el efecto cortoplacista de ese bienestar, y la manera en que con una mirada temporal más amplia están destruyendo su organismo y gestando una segunda mitad de su vida de probable penuria. No es meramente una cuestión ideológica. *El ejemplo es relevante si consideramos que la humanidad lleva mucho tiempo de fiesta, a base de "esnifarse" el medio ambiente en todas sus formas, contaminándolo y destruyéndolo masivamente por tierra, mar y aire, y profundizando así en un proceso de colapso ecológico y civilizatorio cuya tremenda factura solo puede seguir aumentando drásticamente con la dirección actual.* La factura cuando las cosas vienen mal dadas, por supuesto, nunca en la historia ha sido pagada fundamentalmente por las clases más pudientes y enriquecidas. La fiesta se acaba esencialmente para todos los demás, que son las mismas mayorías que pagan los platos rotos. En palabras de Y. Noah Harari (2017):

"La humanidad se encuentra trabada en una carrera doble. Por un lado, nos sentimos obligados a acelerar el progreso científico y el crecimiento económico. En la actualidad, 1.000 millones de chinos y 1.000 millones de indios quieren vivir como los norteamericanos de clase media, y no ven ninguna razón por la que tengan que poner en suspenso sus sueños cuando los norteamericanos no quieren dejar de poseer vehículos todoterreno y centros comerciales. Por otra parte, debemos ir al menos un paso por delante del Armagedón ecológico. Gestionar esta doble carrera se hace más difícil con cada año que pasa, porque cada paso que acerca a los habitantes de los suburbios de Nueva Delhi al Sueño Americano también hace que el planeta se aproxime más al borde del precipicio.

La buena noticia es que durante siglos la humanidad ha gozado de una economía en crecimiento sin caer presa de la debacle ecológica […]. Sin embargo, el éxito futuro no está garantizado por alguna ley de la naturaleza. ¿Quién sabe si la ciencia podrá salvar simultáneamente a la economía de congelarse y a la ecología de hervir? Y puesto que el ritmo no hace más que acelerarse, los márgenes de error son cada vez más pequeños. Si previamente bastaba con inventar algo sorprendente cada siglo, en la actualidad necesitamos encontrar un milagro cada dos años […].

Demasiados políticos y votantes creen que mientras la economía crezca, científicos e ingenieros podrán salvarnos siempre de la catástrofe […]. ¿Cuán racional es arriesgar el futuro de la humanidad a partir de la suposición de que los científicos de mañana harán algunos descubrimientos desconocidos? La mayoría de los presidentes, los ministros y los directores ejecutivos que dirigen el mundo son personas muy racionales. ¿Por qué están dispuestos a jugársela de este modo? Quizá porque no creen que se están jugando su propio futuro… Los ingenieros todavía podrán construir un Arca de Noé tecnológica para la casta superior, al tiempo que dejarán que miles de millones de personas se ahoguen. La fe en esta Arca de alta tecnología es en la actualidad una

de las mayores amenazas al futuro de la humanidad y de todo el ecosistema. A la gente que cree en ella no se la debería poner a cargo de la ecología global, por la misma razón que a la gente que cree en un más allá celestial no se le debería proporcionar armas nucleares".

En definitiva, bastante más importante que el hecho de estar bien o mal son las cuestiones acerca de cómo y por qué se está bien, o cómo y por qué se está mal. Y ello introduce una complejidad nada obvia en el asunto. Los distintos niveles, ámbitos y plazos deben ser tomados en cuenta cuando se quiere abordar de forma seria la estructura de un fenómeno y la causalidad del mismo.

A menudo, las personas nos preguntamos por cuál es la causa de un problema; así formulado, se trata de otra pregunta extraordinariamente simplista. Como estamos viendo, las causas de cualquier fenómeno, tanto más de los fenómenos humanos, son siempre múltiples, variadas y estructuradas en interacciones complejas. Un criterio para otro tipo de distinción importante alude a si las causas son antecedentes, presentes o finales, según una perspectiva de ordenación temporal, lo cual nos da pie para introducir otros elementos y consideraciones en cuanto a la causación de la variada y compleja enfermedad del mundo.

3.4 Ordenación temporal.

3.4.1 Las causas históricas o antecedentes.

Este tipo de causas alude a aquello que estudia la historia, a las circunstancias cronológicamente anteriores que movilizan las circunstancias actuales, constituyendo así su origen. En términos comunes, cuando se habla de la causa de algo es habitual que las personas se estén refiriendo a este tipo de circunstancias. Es otra forma diferente a lo hasta aquí señalado de responder a la usual pregunta de "por qué" ocurre algo. Si hablamos de que tal persona ha padecido crisis de ansiedad porque ha acumulado un gran estrés en los meses previos, o de que un país empieza a promover medidas para el estímulo de nuevos embarazos porque la población está envejeciendo, estamos subrayando este tipo de causación para las crisis de ansiedad en el primer caso, y para las medidas de promoción de la natalidad en el segundo.

Puestos a estudiar las causas antecedentes de cualquier fenómeno, patológico o no, es obvio que podríamos ir hacia atrás sucesivamente hasta perdernos en la historia, por lo cual, de forma habitual intentamos referirnos a los eventos supuestamente más determinantes o protagonistas de esa historia, y por lo general de menor antigüedad, incluso inmediatamente anteriores o aún vigentes en su acción (así, la persona con crisis de ansiedad puede seguir sometida a un elevado nivel de estrés, o los índices de envejecimiento de la población pueden seguir siendo altos). Ello hace que la distinción entre causas antecedentes y presentes no siempre resulte clara, puesto que pueden mantener una coincidencia, e incluso que pueda verse implícito a menudo algún aspecto de la causa final o propositiva (que la promoción de la natalidad se active como consecuencia de detectar un envejecimiento de la población, esconde la motivación o propósito de mantener elevado el nivel de producción-consumo y fortalecer el sistema vigente de trabajo y de pensiones). Estas posibles confusiones,

coincidencias y mezcolanzas en la clasificación teórica de las causas antecedentes o presentes no son sin embargo muy relevantes a nivel de su implicación práctica. Conviene también notar que algunos modelos de psicoterapia ponen el énfasis en el estudio de este tipo de causas antecedentes, como es el caso del psicoanálisis.

Identificar este tipo de causas, especialmente cuando se han repetido asociaciones parecidas a lo largo de la historia, puede ofrecernos un mejor conocimiento acerca de la estructura actual de los problemas, de las fuerzas de compensación que pueden estar poniendo en marcha las personas (o la naturaleza), de aquellas estrategias anteriormente utilizadas y sobre las que ahora podemos hacer una mejor previsión de resultados. Seguimos refiriéndonos a las causas antecedentes cuando hablamos de que alguien padece una depresión porque fue despedido del trabajo o abandonado por su pareja, que consume drogas porque un colega lo empujó a ello, que padece de fuertes celos hacia su pareja porque siempre vio engaños entre sus padres, que tiene tendencias perfeccionistas porque desde pequeño se le otorgaron demasiadas responsabilidades y exigencias para ser valorado, que presenta una fobia al agua porque hace un tiempo estuvo a punto de ahogarse, etc.

En términos ya más cercanos al paciente y a los síntomas que aquí nos ocupan, según cada analista y su particular manera de poner el énfasis se podrían argumentar muchas causas antecedentes con efectos de mayor o menor calado, amplitud geográfica y cercanía cronológica para estos males. Las siguientes afirmaciones serían algunos posibles ejemplos de alusión a causas que podríamos entender como antecedentes (y en bastantes casos también, a la vez, presentes) de la enfermedad, y que de manera más o menos cuestionable podrían ser escuchadas en boca de diferentes opinantes:

- Buena parte de la crisis global que padecemos se debe a que el contrapeso del mundo comunista se derrumbó, y eso liberó por completo un capitalismo exacerbado.

- El problema no es que el sistema comunista se derrumbara, sino precisamente el hecho de que mientras funcionó se mostró violento, coactivo y profundamente decepcionante, por lo que la liberalización del mercado, las privatizaciones y la deificación del dinero se han extremado como una huida de aquello (Ruiz-Portella, 2011b).

- La esclavitud y la voracidad capitalista en el mundo han aumentado desde que, para abaratar costes, hace años se inició un proceso de deslocalización de la producción hacia China y los países del Este, con muy poco respeto a los derechos humanos y a la dignidad de los trabajadores de estos lugares.

- En 2008 se inició un periodo de profunda crisis porque antes vivimos un periodo de gran burbuja inmobiliaria y especulación financiera, del que una amplia masa social ha sido partícipe.

- Los grandes monopolios empresariales dominan el mundo porque los estados han privatizado crecientemente servicios básicos para la ciudadanía, como las comunicaciones, el agua, las energías, la sanidad o la educación.

- Las mayores reservas energéticas y minerales del mundo se han encontrado en países de oriente próximo gobernados de manera dictatorial, o en países igualmente dictatoriales de África cuya población se sume en la miseria, haciendo que el resto del mundo se muestre poco beligerante o incluso amistoso en los negocios con esos gobernantes.

- La democracia se ha convertido en una dictadura encubierta, porque las leyes electorales que se aprobaron propician el bipartidismo y castigan a las minorías.

- La usura de los bancos se ha fortalecido porque han comprobado cómo los gobiernos acuden a rescatarlos cuando se asoman a la quiebra.

- Los partidos políticos que gobiernan los países favorecen los intereses de los bancos y de los grandes capitales porque dependen de ellos, y están endeudados con ellos para mantener su propio funcionamiento.

- Los estados han salvado a la banca de la quiebra porque casi toda la ciudadanía estaba endeudada y dependiente de ella, y en el actual sistema de funcionamiento todos nos habríamos hundido más con ella.

- El desastre ecológico va en aumento porque los compromisos internacionales para el control del cambio climático y la gestión de residuos, se quedaron en poco más que una mera declaración de intenciones.

- Los paraísos fiscales siguen sin suprimirse porque, directa o indirectamente, casi todas las grandes empresas y líderes del mundo vienen teniendo participación en ellos (Martínez i Castells, 2011).

- La hambruna se intensifica porque la sequía lleva años azotando amplias regiones de África.

- Muchos países estamos bajando en el escalafón competitivo de la economía porque los países más poblados y tradicionalmente más “cerrados” del mundo, como China o la India, iniciaron un proceso de apertura comercial y competitiva hacia el exterior, incorporándose a la carrera.

- Los estados no previeron la crisis de 2008 porque hicieron oídos sordos a las numerosas anticipaciones y alertas que se dieron, provenientes de voces ajenas a la doctrina oficial (Torres, 2011).

- Algunas grandes epidemias que afectan a la salud del hombre moderno, como el cáncer o la depresión, persisten y proliferan porque la investigación y aplicación de los tratamientos está fundamentalmente en manos de la industria farmacéutica privada, que se enriquece gracias a la enfermedad y no a la salud.

- Etcétera.

En estos ejemplos puede notarse, cruzando criterios, que las causas antecedentes (como las presentes y finales) pueden aludir a diferentes ámbitos de causalidad y a diferentes niveles de abstracción causal; así, por ejemplo, la última afirmación acude al nivel de los valores (para qué) que según quien la postula rigen la actividad de la industria farmacéutica (la ganancia económica en este caso), y por ello contiene también una alusión a las causas finales (que definen el propósito o intencionalidad). La afirmación anterior pone más el acento en el nivel de las estrategias de información y planificación que manejan los estados (cómo), y una afirmación como la referida a la hambruna causada por la sequía se queda en el nivel más básico de los hechos o estados acontecidos (qué).

La limitación fundamental de centrarnos en este tipo de causas antecedentes o históricas es que, salvo en aquellas situaciones en las que el factor antecedente se mantiene vigente y hay, por tanto, una coincidencia con las causas presentes, ya no podemos actuar sobre ellas, puesto que no podemos cambiar el pasado. De hecho, los modelos de terapia demostradamente menos eficientes son aquellos que ponen su mayor atención en este tipo de causas, mientras que los mejores

efectos terapéuticos se están obteniendo con los modelos de intervención que ponen el énfasis en el estudio y modificación de las causas presentes y las causas finales, sobre las cuales siempre podemos trabajar activamente. Nos detendremos por ello con especial desarrollo en las dos siguientes categorías, que pueden estar estrechamente relacionadas entre sí.

3.4.2 Las causas presentes.

Decir que X es la causa de Y supone olvidar que, por lo general, no siempre que ocurre X tiene por qué suceder Y. Especialmente en los sistemas complejos, para que una causa antecedente provoque una consecuencia es preciso que se acompañe de otras causas presentes, facilitadoras o concurrentes. *Son las condiciones, internas o externas, que confluyen para alimentar y mantener con vida el problema en el presente, y que en muchos casos pueden ser por completo diferentes a las causas que lo originaron.* Este tipo de causas responde más bien a la pregunta de "cómo" ocurre o se fabrica el problema, y no tanto al "por qué" (Dilts, 1997 y 1999).

No todas las personas que experimentan el mismo nivel de estrés a lo largo de los meses desarrollan crisis de ansiedad. Por ejemplo, una causa circundante que propicia el trastorno en una persona y no en otra puede ser la actitud de contención interna de esa tensión emocional, puesto que quien la libera progresivamente con gestos agresivos, hablando, con tics nerviosos, haciendo ejercicio, etc. puede producir quizá otro tipo de dificultades, pero será más difícil que sufra ataques virulentos de pánico. La estrategia de contención emocional es, por tanto, una causa presente o concurrente habitual de las crisis de ansiedad. La persona que padece fobia al agua, como cualquier otra fobia, tiene que hacer algo más que haber sufrido un accidente acuático, puesto que para que el miedo se perpetúe a esos niveles debe

mantener conductas de evitación cada vez que se presenta la ocasión de entrar en el agua. Las estrategias de evitación en tal caso establecen poderosas causas presentes para mantener con vida e incluso fortalecer la fobia a lo largo del tiempo. Otras causas presentes o concurrentes pueden tener que ver con condiciones externas, como el nivel de apoyo social que tiene alguien que acaba de enviudar, de cara a producir o no una depresión; o ser más estrictamente mentales, como ciertas estrategias cognitivas o creencias, a menudo muy inconscientes, cuya presencia, como vimos, siempre está implícita en un nivel más profundo del psiquismo para que se dé el problema ("la vida sin esta persona ya no tiene sentido", "si me dedico tan pronto a hacer una vida normal es que soy desleal y mala persona"…).

Aludiendo a un ejemplo anterior cabe decir que, obviamente, detectar un envejecimiento de la población no es una causa necesaria ni suficiente para promover institucionalmente el estímulo de la natalidad. Para que tal cosa se produzca han de confluir otras causas presentes, como que el estado disponga de fondos para poder subvencionar a todas las nuevas madres (*capacidad*), y que albergue *creencias* como "debemos proteger el actual modelo de pensiones sin tocar el reparto de la riqueza ni la economía basada en el interés del dinero", "a mayor crecimiento de la población habrá mayor actividad económica", "es bueno que haya mayor actividad económica", etc.

Un eventualmente alto nivel de embarazos en la población de chicas adolescentes puede explicarse parcialmente por una causa tan antecedente como nuestra larga historia evolutiva, que nos ha configurado para tener la mayor efervescencia sexual en el periodo adolescente, así como nos ha capacitado para la fertilidad y el embarazo en esas edades (un valor motivacional y una capacidad innatamente establecidas en nuestra naturaleza). Pero para que tal epidemia de embarazos se produzca sería preciso que concurrieran algunas causas presentes, tales como una mala o casi nula educación sexual, un difícil acceso a métodos anticonceptivos, una liberalización excesiva por parte

de los controles que establecen los adultos, etc. El ejemplo es extraordinariamente relevante para ilustrar el extendido absurdo de que lo natural es necesariamente bueno y conveniente, y también para ilustrar el otro extendido absurdo: que aquellos impulsos que forman parte de nuestra naturaleza genética nos determinan de tal modo que no hay nada que se pueda hacer al respecto, puesto que aflorarán una y otra vez exactamente en el mismo grado. Pero aunque el impulso exista, como se demuestra en nuestro ejemplo y en tantos otros, es posible la educación sobre la conciencia de los riesgos, de los pros y contras en cuanto a las implicaciones de la conducta, su puesta en relación con otras necesidades e impulsos en juego, la expansión de unos ciertos principios morales propiciatorias de la mejor armonía posible en nuestra historia vital y en nuestras relaciones, así como el establecimiento de controles legales y de sistemas de recompensa y castigo que permitan una cierta represión de las conductas perjudiciales para el conjunto, así como la promoción de las más beneficiosas. El resultado de todo ello es que, al actuar adecuadamente sobre las causas presentes, descubrimos que ni la propensión natural a las relaciones sexuales tempranas nos aboca irremediablemente a una gran epidemia de embarazos prematuros, ni la propensión de algunas personas a la depresión tiene necesariamente siempre que desembocar en trastornos depresivos, ni la tendencia natural a la infidelidad sexual tiene por qué concretarse ampliamente en la mayor parte de los casos, ni el natural instinto depredador, egoísta y competitivo del ser humano por elevar el estatus, eliminar a los competidores o cuidar solo de la propia estirpe o grupo social tienen por qué encontrar rienda suelta y hasta amparo legal, sino que bien al contrario, pueden ser modulados en buena medida por estrategias preventivas, educativas, legales y ambientales que apunten a estimular lo mejor del ser humano y a inhibir lo peor. Ello requiere, precisamente, conocer las causas del mejor modo posible, sin engaños ideológicos y prejuiciosos, para poder actuar activamente sobre ellas con aquellos desarrollos culturales que establezcan los mejores contrapesos a las tendencias indeseables. En

otras palabras: *una vida más ética para el conjunto de la humanidad no puede emerger de manera espontánea, ni como seguro resultado de un entrenamiento para la amplificación de la conciencia compasiva, ni como exclusivo producto de un modelo educativo alternativo, ni como estricto resultado de un conjunto de medidas de represión o incentivo. Una humanidad mejor dotada éticamente, y por tanto más saludable, requiere de todo ello, y aún así sabemos que ni el individuo ni la sociedad podrán disfrutar jamás de la salud perfecta.*

Veamos algunas otras tipologías generales de causas presentes, fácilmente detectables para la mente de un psicoterapeuta, que concurren para que la enfermedad del mundo se amplíe e intensifique. Al hilo de ello podremos adelantar lógicas orientaciones hacia la solución de la patología, esto es, hacia la atenuación de estas causas que la alimentan.

3.4.2 a. Tendencia al pensamiento cortoplacista.

El pensamiento cortoplacista es una de las características o estrategias mentales más habituales y peligrosas del ser humano, y se da en todos los ámbitos de la experiencia produciendo consecuencias de gravedad variable. Se trata de la tendencia a actuar movidos por las consecuencias más inmediatas de las acciones, incluso con independencia de que, a nivel intelectual, la persona pueda comprender que se dirige a consecuencias posteriores que no le compensarán en absoluto. La existencia habitual de este tipo de miopía mental, con su baja tolerancia a la frustración que habitualmente tomamos como un elemento definitorio de lo que llamamos inmadurez, muestra claramente cómo una comprensión que genere cambios tiene que ir más allá del nivel intelectual, y debe integrarse en la experiencia emocional con algún trabajo de revisión profunda y sostenida. Cuando hablamos del efecto de las creencias, el lector no puede olvidar que se trata de ideas integradas en la vivencia emocional-motivacional, incluso cuando

a nivel intelectual y consciente la misma persona afectada discrepe de esas creencias.

Por ejemplo, normalmente un adicto sabe, a nivel racional o teórico, que no le conviene hacer lo que de manera cortoplacista dicta su impulso adictivo, pero todos los esfuerzos conscientes en ese sentido se ven boicoteados por otras creencias más fuertes, que están por tanto en el plano más inconsciente y vinculado a la emoción ("la vida no tendrá sentido si no puedo consumir X", "en realidad no es tan grave, y me produce una satisfacción que me compensa", "si no tuviera este problema tendría cualquier otro, y este al menos me da placer", "si no consumo X no puedo manejar las exigencias cotidianas y va a ser peor", "casi todo el mundo toma X, de manera que quizá no es tan malo", "esta va a ser la última vez que lo hago, porque la ocasión lo requiere", etc.). Lo anterior es cierto para las adicciones más desprestigiadas (al juego, cocaína, heroína…) y también para las más normalizadas y toleradas (a la comida, café, alcohol…), en relación con las cuales es más fácil apreciar el relativismo cultural y normativo aplicado para determinar dónde ese consumo empieza a ser un problema. La cuestión es que la naturaleza (incluida nuestra naturaleza corporal y mental) nos pasa factura por nuestros excesos y desequilibrios, por lo general, con criterios bastante más estrictos que los que puede establecer una laxa norma social.

Cualquier adicción revela y ejemplifica, de modo muy pertinente, la contradicción interna o conflicto motivacional de las personas a la hora de hacer algo, e igualmente ejemplifica la constante contradicción o conflicto motivacional del mundo a la hora de ayudarse en serio a sí mismo abandonando, por ejemplo, su general adicción consumista y las terribles consecuencias que ello tiene sobre el propio individuo y sobre el planeta (insatisfacción crónica y vacío interior, esquilmamiento de los recursos naturales, generación de residuos contaminantes a niveles insostenibles…). El problema del cortoplacismo aún se agrava y está más lejos de solucionarse, obviamente, cuando el afectado tiene tal

grado de miopía mental que, ni siquiera a nivel intelectual, se percata de que está dominado por un comportamiento adictivo, y más bien lo disfraza y lo justifica ante su conciencia con todo tipo de autoengaños y mecanismos de defensa como los que más adelante referiremos.

El pensamiento cortoplacista es también responsable de lo que el famoso etólogo Conrad Lorenz (1984) califica como uno de los ocho pecados capitales de la humanidad: la superpoblación. Esta fue también una de las tesis centrales de Thomas Malthus (1968). Que en un planeta finito en espacio y recursos materiales no se plantee decididamente la necesidad de autolimitar en algún punto nuestro crecimiento demográfico es otro ejemplo claro de miopía temporal, e ilustra cómo en base a esta característica mental tan extendida, los procesos de deterioro humano que ocurren de forma muy lenta y progresiva no suelen provocar reacciones apropiadas hasta que alcanzan niveles tan preocupantes que ofrecen síntomas muy visibles y dolorosos. Este caso también ilustra la importancia de que cada generación de personas, que tiene un periodo de vida ínfimo en relación con el desarrollo vital general de la humanidad, ponga en marcha formas de vida que tengan un sentido preventivo en base a la conciencia global del tiempo (lo contrario al cortoplacismo). La conciencia global y el consecuente pensamiento preventivo son síntomas de sabiduría necesarios para poder mostrar un comportamiento ético con las siguientes generaciones, lo cual, teniendo en cuenta que cada generación lleva con dificultad el propio autorrespeto, es algo que en este momento quizás queda lejos de ser considerado como prioritario (Escobar, 2011).

Malthus, a través de su *Ensayo sobre el principio de la población*, publicado en 1798, predecía un sombrío futuro para la humanidad: la población mundial crecería hasta que alcanzase el límite de las provisiones de alimentos, provocando que el hambre y la pobreza mostrasen sus peores caras al mundo. Supuestamente, los planteamientos de Malthus están totalmente superados y rebatidos por

los hechos. Él no vio cosas como la gran capacidad del hombre para explorar nuevas regiones, y sobre todo la capacidad de la ciencia y la tecnología para aumentar enormemente la productividad y el aprovechamiento de las materias primas. En base a ciertos mecanismos de autorregulación espontánea, tampoco el crecimiento poblacional tiende a ocurrir siempre de forma exponencial, como él planteó, sino que puede verse mucho más limitado. Sin embargo, a pesar de todo ello, lo cierto es que en la actualidad algunas de sus predicciones parecen perfectamente posibles.

Desde el punto de vista ecológico, la nuestra es una especie inusual. Desde la invención de la agricultura, hace unos 10.000 años, nos convertimos en la primera especie que no tenía que vivir en pequeños grupos dependiendo de la riqueza natural de la tierra. Todo lo que no pertenecía al pequeño grupo de plantas cultivables se convirtió en malas hierbas, y los animales que no se podían domesticar, cazar o convertir en mascotas fueron meros estorbos. Cuando éramos cazadores-recolectores nos abríamos hueco en el ecosistema, y esos huecos, al ser de recursos limitados, hacían que nuestras poblaciones se mantuvieran bajas, se calcula que en unos seis millones de personas en todo el mundo en los comienzos de la agricultura (Noah Harari, 2015). En definitiva, con la expansión de la agricultura y la ganadería la especie humana "declaró la guerra" al mismo ecosistema que lo había acogido hasta entonces, y al desconectarse de estos ecosistemas los cálculos de Malthus pierden sentido y caen por tierra. Pero nuestra posición en la naturaleza está pasando otra vez por un cambio profundo: Hemos permitido que el total de los ecosistemas locales del mundo decaigan, porque hemos decidido, con bastante éxito, vivir fuera de ellos, y ese éxito nos pone a todos en serio peligro. *La marea de los tiempos vuelve a darle la razón a Malthus en los aspectos esenciales. Volvemos de unas vacaciones de la naturaleza que han durado 10.000 años, y aún no hemos comprendido del todo que nuestra propia supervivencia depende de que reduzcamos poderosamente el daño que*

hacemos a los sistemas naturales de la tierra. Los aspectos malthusianos del hambre, la guerra y la enfermedad surgirán en un plazo comparativamente corto a no ser que se produzca un giro radical de la situación actual, en cuanto a estabilizar o incluso reducir la población actual y moderar nuestros patrones de consumo, poniendo freno al agotamiento de los recursos y al cambio climático espoleado por la población humana. De lo contrario, el deterioro ecológico, el colapso, la desigualdad, la confrontación cada vez más virulenta y el desarrollo de un sufrimiento sin precedentes están asegurados para la mayoría de la población en un periodo temporal no demasiado largo. De hecho, tales situaciones están dando ya primeros síntomas (Diamond, 2005), pues no es algo que va a ocurrir, sino un proceso que ya está ocurriendo. Aunque a menudo se argumenta que este problema quedaría sobradamente resuelto aplicando un mejor aprovechamiento y un reparto más equitativo de los bienes que la naturaleza nos provee (Stuart, 2011), lo cierto es que ello solo aportaría una amplitud del plazo para el colapso, puesto que incluso con el reparto más equitativo y el mejor aprovechamiento imaginable de los recursos naturales ha de haber un momento de la historia en el que no haya más crecimiento de consumo y de población, si no queremos entrar en un proceso inescapable de penuria que, a resultas de las actuales previsiones sobre los efectos del cambio climático, el agotamiento de recursos y el aumento de productos de deshecho, ya resultan difícilmente eludibles. *Nivel poblacional y nivel de consumo son dos vectores en interacción, y es por ello relevante actuar sobre ambos.* El cálculo físico, y también la lógica más elemental y aplastante, indican que los recursos naturales (no solo alimentos) para el abastecimiento de la población son limitados en su capacidad de regeneración (Sachs, 2008). Y lo que tiende a ser físicamente ilimitado no puede caber de ningún modo dentro de una limitación geográfica. *La ciencia, la tecnología y el reparto pueden en todo caso estirar ampliamente el límite, pero nunca romperlo, por lo cual no resulta tan importante decidir si en este momento de la historia padecemos un problema de superpoblación como evidenciar que una*

dinámica de crecimiento demográfico, aun limitando el consumo y favoreciendo el reparto, nos sume antes o después en ello. Nuevamente, el hecho de que la tendencia de las personas a reproducirse sea natural no implica que sea pertinente hacerlo, ni inteligente estimularlo. Apréciese la siguiente analogía: A lo largo de millones de años de evolución el ser humano se ha sentido atraído por ingerir tantas grasas y azúcares (fundamentalmente a través de la fruta) como tenía posibilidad de hacerlo, ya que estas reservas energéticas eran necesarias para ejercer un modo de vida muy activo y para soportar periodos de falta de alimento. En la vida moderna seguimos manteniendo en general esta poderosa atracción primigenia por este tipo de alimentos, pero, a resultas de nuestro modo de vida mucho más sedentario y de la amplia disponibilidad cotidiana de todo tipo de alimentos, ello nos conduce a niveles nunca vistos de obesidad y a ciertos problemas de salud derivados de ello. En definitiva, actualmente una actitud adaptativa implica mantener viva la conciencia de que debemos programar ejercicio físico aunque no haya una necesidad palmaria e inmediata de ello, y la conciencia de que hemos de poner coto ampliamente a nuestros impulsos naturales hacia cierto tipo de alimentos. ¿Dónde está la analogía? En el hecho de que *nuestra tendencia natural a la reproducción ha de ser igualmente contenida de modo importante por nuestra conciencia, ya que los mecanismos naturales que creaban esta contención prácticamente han desaparecido. Lo que antes hacía la necesidad, ahora en muchos sentidos debe surgir como esfuerzo adaptativo de actualización en base a nuestra comprensión y conocimiento de las consecuencias.*

Así las cosas, algunas preguntas relevantes son: ¿En qué punto sería oportuno establecer el límite de crecimiento poblacional y de consumo?; puesto que es ineludible que hay que estabilizarse en algún punto (crecimiento cero), ¿dónde está la inteligencia de esperar al extremo (como quien deja el tabaco cuando ya tiene cáncer de pulmón)?, ¿habremos superado ese punto de buen equilibrio planeta-

población hace mucho tiempo (los datos indica que así es, en base al menos al modelo de vida actual)? (Diamond, 2005 Trainer, 2010). Actuar de manera cortoplacista y buscar esa estabilización o acrecimiento cuando la enfermedad es realmente grave lo hace mucho más difícil y necesariamente sacrificado, e implica, entre otras cosas, perder grandes posibilidades para una vida de verdadera calidad. Si, imaginaria e hipotéticamente, la población mundial se estabilizara en la mitad o menos de la que disponemos actualmente, incluso que cada familia tuviera un coche y una casa con amplias comodidades en base a materiales y energías completamente renovables, podría resultar teóricamente viable y sostenible de manera "infinita" en el tiempo; en cambio, con los niveles demográficos y de consumo actuales, ni tan siquiera pretendiendo utilizar materiales y energías renovables es viable que cada persona disponga de esos servicios, entre otras cosas porque este tipo de energías están muy lejos de ser tan eficientes en su rendimiento como las energías fósiles como el petróleo (ya a día de hoy, si el mundo subdesarrollado se incorporara al estilo de vida del que llamamos desarrollado, entraríamos en el colapso total como planeta a todos los niveles). No se trata de una actitud catastrofista, sino de consecuencias catastróficas. La actitud catastrofista es seguir igual.

Otro ejemplo de pensamiento cortoplacista es el que sostiene muy buena parte de las estrategias de ayuda que desde el mundo desarrollado se realizan hacia el tercer mundo. Si una persona que padece problemas de ansiedad se limita a tomar medicación tranquilizante, sin examinar y atender a las causas, el tratamiento médico solo estaría paliando a corto plazo los síntomas de ansiedad, pero a largo plazo la puede estar cronificando e incluso agravando, dado que las causas pueden estar en proceso de deterioro ("se está intentando apagar sin más la lucecita del salpicadero del coche"). De la misma manera, la ayuda asistencial al tercer mundo y muchas de las medidas que se desarrollan para sacarlo de la pobreza, con independencia de la intencionalidad más o menos noble que pueda

sostenerlas, constituyen medidas de indudable urgencia y necesidad ante la patología, aquí abiertamente dantesca, que se observa en esta parte de la Tierra; pero en muy pocos casos estas medidas van claramente más allá de las soluciones parciales y momentáneas, para enfocarse a las causas estructurales. La más profunda dificultad para abordar de manera estructural y no cortoplacista el subdesarrollo reside en que, en un planeta geográficamente finito y cerrado, el híper-desarrollo material de una parte del mundo solo es posible a costa del subdesarrollo material de otra parte. La idea repetida de que se trata de elevar a todos los países al mismo nivel económico es sencillamente una quimera, en base a los límites físicos y energéticos del planeta ya aludidos, y también en base a la propia estructura de la dinámica económica capitalista, la cual, erróneamente, considera que no se trata de un juego de suma cero. Se precisa mano de obra barata en ciertos lugares del mundo (esta es una causa esencial de la deslocalización de la producción), recursos naturales y vertederos para residuos contaminantes a disposición más allá de las propias fronteras nacionales, y gobiernos en los países subdesarrollados dispuestos a permitir estas situaciones a cambio de otras prebendas, para que el nivel de vida en términos materiales del mundo desarrollado pueda mantenerse o elevarse. En definitiva, desde una mirada no cortoplacista y más estructural, la mejor ayuda posible al tercer mundo sería que el primero estuviera dispuesto a dejar de utilizarlo crematísticamente, y por tanto dispuesto a reducir sus propios niveles de consumo material, gasto energético y producción de residuos para permitir (y ayudar activamente) que esa otra parte del mundo se viera libre de trabas y abusos, de cara a efectuar un crecimiento necesario y sostenible dentro del planeta hasta unos niveles de dignidad (Trainer, 2010). Así como se observa de forma repetida en el ámbito de la psicoterapia, la solución de muchos problemas pasa no tanto por preguntarse qué hay que hacer, sino qué es lo que hay que dejar de hacer que se está absurdamente haciendo.

La falta de acuerdos y compromisos reales por parte de los estados de cara a reducir las emisiones contaminantes y establecer medidas exigentes para frenar el *cambio climático,* que los científicos están acreditando como cada vez más situado en la irreversibilidad, es otro claro ejemplo de atención al beneficio cortoplacista para mantener los estándares de vida opulenta y el modelo económico vigente, a costa de la destrucción acelerada del planeta en una actitud suicida.

Otro elemento que vale la pena recordar, en relación con la visión cortoplacista como causa presente de la patología del mundo, es el hecho de que las elecciones al parlamento cada cuatro años en los sistemas de democracia representativa estimulan, en la mente de los gobernantes, el planteamiento de políticas preferentemente populistas, orientadas a una eventual y próxima reelección. En base a la mente de la humanidad, tal como la conocemos, un gobierno que intentase adoptar medidas decididas para prevenir los peligros reseñados más arriba en el largo plazo sería muy difícilmente reelegido, a no ser que se trabajara educativamente por corregir, en la mente de los propios votantes, la tendencia a una mirada estrecha y cortoplacista.

Uno de los graves problemas generales de las medidas terapéuticas cortoplacistas es que pueden inducir la conformidad, impidiendo con ello el reclamo y el empeño en aplicar medidas más esenciales. Otro ejemplo claro de esto se encuentra en las usuales medidas de tipo asistencial para ayudar a los desfavorecidos, cuando tales medidas eluden abordar las causas más determinantes de ese desfavorecimiento. Es algo así como la persona afligida de ansiedad habitual que recurre a la solución cortoplacista de los tranquilizantes, sosteniendo con ello una mediocre adaptación que le lleva a eludir los esfuerzos más atinados por cambiar modos de pensar y actuar, de relacionarse o de decidir, que quizá nutren crónicamente su ansiedad. A nivel social y político hay muchos ejemplos claros de esto. Tomemos el caso de la política de becas para ayudar a completar los estudios en aquellos jóvenes de familias que, de otro modo, apenas podrían

permitírselo. En un caso así, reclamar una política "justa" de concesión de becas pasa por alto los esfuerzos y transformaciones primarias que cabría hacer para que las becas fuesen innecesarias, en tanto que todas las familias estuvieran en disposición suficiente para permitirse sostener unos estudios. Se asumen unos niveles de desigualdad económica que impiden a muchas personas poder estudiar sin ayuda, y se centra el esfuerzo en el reparto de la ayuda o en el agradecimiento por las generosas donaciones de algunos empresarios acaudalados. Es algo así como asumir la mendicidad y centrar la atención en la buena distribución de las limosnas que permiten comer cada día. Este es el mayor riesgo a tener en cuenta de todo tipo de medidas asistencialistas: que por su puntual satisfacción cortoplacista contribuyan a perjudicar la atención y esfuerzo en desarrollar medidas más esenciales y estructuralmente largoplacistas.

3.4.2 b. Atracción por el liderazgo carismático.

Los humanos mostramos una inclinación por aquellos métodos, comportamientos y consejos de congéneres respetables y de alto rango, los cuales apenas cuestionamos. Esta tendencia aparentemente innata conduce a las personas a adoptar las técnicas y los modelos transmitidos por vía cultural, aunque no entiendan en absoluto sus fundamentos (Grüter, 2013). Aunque este aprendizaje por conformidad e imitación ha aportado indudables ventajas evolutivas a nuestra especie, constituye también una limitación en muchos sentidos. *La naturaleza fuertemente emocional del ser humano lo hace propicio para depositar su confianza en el liderazgo carismático, mucho más que en el liderazgo racional basado en la capacidad y conocimiento objetivos.* Superar esta limitación implica de nuevo una maduración personal individuo a individuo. El carisma del líder (político, social, religioso o de cualquier tipo) viene dado por aspectos que estimulan la dimensión emocional de las personas (sus deseos e ilusiones, la necesidad

profunda de seguridad, las fantasías y reafirmaciones de su ego…), y ello se asocia, bastante más que al "contenido" objetivo del líder (sus argumentos, sus capacidad, su conocimiento), a sus aspectos formales, los cuales son por completo independientes de la calidad de su contenido (su aspecto físico, el éxito que representa, la calidad formal y emocional de su oratoria, su capacidad para activar resortes emocionales como miedos y esperanzas de los liderados…). En este sentido, el liderazgo carismático tiene más poder sobre las personas en tanto en cuanto estas personas tienen un nivel de madurez más bajo, de libertad mental, equilibrio interior y autoconocimiento más precarios.

Es de todos conocida la tendencia de la población adolescente a seguir de forma ciega a líderes sociales como cantantes, deportistas o actores, ante lo cual, a menudo los adultos nos mostramos jocosos. Pero con una estructura similar, más allá de la adolescencia las personas pueden seguir con igual ceguera a los líderes políticos, económicos, culturales o religiosos. *La evolución de la edad en este caso no implica maduración real, puesto que no cambia mucho la estructura del liderazgo dominante, sino solo el ámbito de la vida al que se refiere.* Una vez más, meras reformas que no tocan de forma esencial la estructura.

Incluso las personas más inteligentes y formadas en términos de erudición, por su falta de sabiduría y lucidez pueden seguir ciegamente a este tipo de líderes. La fuerte necesidad de las personas de integrarse en algún grupo, y de reforzar su identidad a través de él, juega poderosamente a favor de este mecanismo (Aronson, Wilson y Arket, 2005). Un ejemplo a menudo comentado y especialmente dramático de todo esto fue el seguimiento masivo que tuvo un gran líder como Hitler (producto y víctima de sus propios complejos y carencias psicológicas personales), incluso por parte de personas supuestamente muy capacitadas e inteligentes. En la retrospectiva del tiempo, casi todos vemos con claridad (incluso muchos de aquellos mismos seguidores) el

disparate y la ceguera de aquellas personas que, bajo convicciones profundas, dieron vida al nazismo y sus terribles consecuencias. Aventuro que mucho más adelante, en la retrospectiva del tiempo, casi todas las personas verán con claridad meridiana, como algo obvio, el disparate y la ceguera con que la masa dominante de nuestra sociedad contemporánea conduce sus vidas, fabrica a sus líderes, se deja guiar por ellos, extermina progresivamente su planeta y cimenta su propio sufrimiento. Y siempre bajo convicciones profundas y aparentemente sensatas.

3.4.2c. Control de la información.

Otra causa circundante muy poderosa para mantener viva la enfermedad del mundo es todo lo relacionado con el control de la información. *Cualquier sistema tiende a auto-reforzarse mediante la difusión y normalización de las ideas y hábitos que lo configuran, y mediante el descarte o reformulación de todo aquello que podría debilitarlo.* La afirmación anterior es cierta tanto para el sistema mental de una persona como para el sistema político o económico a escala mundial. Tal como ya he remarcado, una característica básica de los sistemas en su tendencia a la congruencia y la consistencia. Mucho de lo comentado más arriba en relación con la actitud cortoplacista se hace cierto, básicamente, porque el sistema –incluidos los gobiernos, pero no solo ellos- tiende a ocultar o manipular la información cruda y veraz con elaboradas estrategias de justificación o de maquillaje.

Durante el periodo dominante de cualquier dictadura manifiesta, las estrategias de la propaganda, el diseño de los planes educativos desde la infancia y el tipo de información que circula en la sociedad tienen un propósito muy deliberado para fortalecer el sistema. En los sistemas democráticos actuales, en los que rige esencialmente la "dictadura" mercantilista del dinero-capitalismo como otra forma de

manifestación del paradigma del ego, los mismos mecanismos adquieren por consiguiente tintes bastante más sutiles. *La propaganda más explícita ahora se llama publicidad, que bombardea de continuo la mente de las personas estimulando la actividad consumista requerida por el sistema.* La publicidad masiva estimula el deseo, la comparación, la envidia y la insatisfacción crónica, así como la ilusión de una felicidad alcanzable con más consumo, devaluando por otro lado valores como la simplicidad, la conservación de los bienes y su reparación (Gisbert, 2008; Schumacher, 1973).

Es muy importante notar que, de forma indirecta y más o menos subliminal, *la publicidad masiva y constante durante toda nuestra vida está fortaleciendo y arraigando en la estructura emocional de las personas una serie de creencias como:* "Si no compras esto es que eres tonto", "si no cambias pronto de coche, aunque el tuyo esté seminuevo, es que eres mediocre", "si eres una persona de éxito harás tal cosa o irás a tal sitio", "si no renuevas tus vestimentas todas las temporadas eres un antiguo y van a pasar de ti", "si quieres ligar has de usar esto", "si no pides préstamos al banco no vas a prosperar ni llegarás como persona a ninguna parte", "si no buscas el mejor interés bancario para tus ahorros, sin preguntar cómo el banco lo obtiene, eres el tonto del pueblo", "si no compras tales cosas a tus hijos eres mal padre", "si no me votas a mí eres un irresponsable antipatriota", "tienes que dejarte la piel para llegar a hablar tres idiomas, saber de informática, tener un máster y ser mejor que los demás para no pasar penurias en la vida y no ser un muerto de hambre", "hacer y tener esto es calidad de vida y lo que te hará feliz", etc.

Así explicitado todo lo anterior, la propaganda del sistema no superaría los controles de nuestra dimensión más racional; de hecho, resulta muy incómodo verse ahí reflejados. Es por ello que tendemos a pensar que eso no nos influye apenas a nosotros, y por lo que la propaganda publicitaria tiene que manejar estrategias psicológicas más sutiles y elaboradas (Artal, 2011; Dilts, 2003 Pratkanis y Aronson,

1994), tales como redefiniciones o cambios de significado, imágenes sugestivas, eufemismos (palabras y expresiones aparentemente sinónimas pero que suavizan la impresión de gravedad de la situación, o incluso que la revierten, tal como llamar "los mercados" a la estructura especulativa internacional, o "mejorar la competitividad" a conseguir ser mas ricos a costa de que otros sean más pobres), etc. De este modo, una vez más, se puedan implementar estas creencias sin demasiados problemas en la esfera emocional de cada persona.

Un factor central que se debe entender es que toda esta sugestión y conformación cognitiva-afectiva, constante desde la primera infancia y hasta el final de los días, está creando profundos aunque sutiles miedos, e ilusorias esperanzas, todo lo cual determina una orientación vital hacia el futuro en el conjunto de la sociedad. Temor y esperanza inducidos son dos caras de la misma moneda que resumen el control y uso de las emociones al que nos estamos refiriendo: *"Te induzco unos miedos e insatisfacciones, y te vendo la esperanza para escapar de ellos".*

Otro elemento crucial de este tipo de causa presente es, por supuesto, *el propio sistema educativo, que es el otro foco central en la transmisión de información que hace circular un sistema* (De Albeniz, 2011). Aunque muchos críticos con el sistema educativo imperante aluden a cómo este fomenta la mediocridad de los educandos para que puedan ser manipulados por la élite dominante, esta afirmación resulta también incompleta y, por tanto, simplista. Se podría argumentar en contra que los niveles de exigencia curricular en las escuelas y universidades son en realidad cada vez más altos, y que la formación científica y tecnológica de los educandos es cada vez mayor. *La cuestión estriba, sin embargo, en la dirección hacia la que se aplica la exigencia, esto es, los valores a los que sirve*. Volvemos a subir de nivel lógico para superar el debate. A lo largo de toda la historia, los sistemas educativos han modelado y remodelado nuestra mente en función de sus necesidades en cada etapa. Resulta lógico. Nos centramos en mejorar

aquellas capacidades mentales que necesitan los sistemas económico y político vigentes, y al mismo tiempo olvidamos e incluso degradamos otras capacidades. Los modelos educativos actuales mantienen un nivel muy elevado en su calidad formativa dentro del paradigma que promueve la competitividad, el esfuerzo, las facultades de la inteligencia instrumental, y la adquisición de conocimientos científicos y tecnológicos, todo lo cual es pertinente para propagar la cultura acumulada y para nutrir las necesidades de desarrollo del sistema productivista-consumista. De este modo, los educandos puedan pelear por el éxito social y profesional, tal como el sistema vigente define ese éxito.

El problema está en la dirección de esos valores y en la definición de ese éxito, y es un problema porque no están adecuadamente alineados con los conocimientos mejor establecidos acerca de cómo reducir el sufrimiento y preservar del mejor modo posible la felicidad. Consecuentemente, se da una atención comparativamente casi nula al desarrollo de las facultades para la conciencia sistémica, la meditación, la introspección y el conocimiento de los resortes de la propia mente y el propio cuerpo, la gestión de las emociones, la empatía, la compasión, la cooperación, el pensamiento crítico, la aceptación serena del presente, la confianza en la propia capacidad de adaptación, el descubrimiento del propio talento y vocación para ponerlos al servicio de la comunidad, la sensibilidad con la naturaleza, la comprensión y sensibilización con los procesos de participación democrática… *Es en estos aspectos de nuestra conciencia más directamente vinculados con la dimensión ética del ser humano (sistema de valores que nos alejan del sufrimiento), en relación con estos valores y capacidades, que el sistema educativo que conocemos fomenta absolutamente la mediocridad. Otra educación sustancialmente diferente sería un fundamento insoslayable de otro paradigma posible de vida* (Illich, 1985; Morín, 1999).

Hay dos asuntos de la mayor relevancia en el debate educativo que, sin embargo, no suelen debatirse: uno se refiere, tal como acabo de

señalar, a qué decidimos que estimule y qué decidimos que inhiba en los educandos este proceso, en función del modelo de sociedad que consciente, informada y democráticamente la comunidad decida potenciar. El otro asunto alude a la consideración de las limitaciones cognitivas y motivacionales que naturalmente presentan los niños, y su relación con las exigencias y metodologías que establece el sistema educativo.

Toda la información que circula en el sistema, tanto la oficial como la comunicación informal entre las personas, induce a los jóvenes, sobre todo a los menos dotados en las capacidades exigidas, al miedo, y a la pauta de competitividad como estrategia para salir de ese miedo. Hay que ganar en la pelea por la excelencia académica, por el puesto de trabajo y por el éxito económico-social. La actual educación institucional y familiar está transmitiendo de manera subliminal, y a veces no tanto, creencias del tipo: "Si no estudias más que los otros no vas a encontrar trabajo", "hay que sacar buenas notas y resultados por encima de todo, lo de disfrutar y compartir ahora es secundario", "tienes que hacer lo que sea para ganarte la vida en esta selva", "el futuro será muy duro, tienes que armarte para él", "tu vocación es secundaria, la dedicación que importa es la que te pueda dar trabajo y dinero", "si te orientas a hacer lo que te gusta nunca llegarás a nada, y al final no serás feliz", "tus habilidades deben estar primariamente a tu servicio, y si además eso puede ser útil a los demás, pues mejor"…

Ante un sistema de creencias de este tipo, que potencia la dimensión egoísta y competitiva de las personas en cuanto a un aprendizaje motivacionalmente poco significativo, es una consecuencia natural la apatía, desazón y falta de sentido de tantos jóvenes, y su orientación a satisfacciones precarias y peligrosas de otra índole. Los niños manifiestan tendencias innatas en términos de motivación, las cuales chocan con frecuencia con las exigencias de las actividades académicas. Pero además de potenciar determinados valores y no otros, las exigencias curriculares apelan a ciertas capacidades y

conocimientos que mayoritariamente no forman parte de nuestro aprendizaje natural, por lo que requieren de un esfuerzo aptitudinal y motivacional más que considerable. *Nos encontramos en un momento de la historia en el que el conocimiento cultural y las habilidades necesarias para funcionar en las sociedades modernas han sobrepasado con creces los mecanismos de aprendizaje que heredamos de nuestros antepasados* (Geary, 2005). De hecho, si se precisa de un sistema educativo formal es porque nuestra sociedad requiere que las personas aprendamos muchas habilidades y conocimientos que están bastante más allá de nuestras tendencias y motivaciones naturales de aprendizaje. *El problema de tantos jóvenes no es que rehúyan el esfuerzo en sí (qué); lo que rehúyen es cierto tipo de esfuerzo (cómo) y en cierta dirección (para qué).*

La transmisión de nuestro acervo cultural, y el mantenimiento y perfeccionamiento de los sistemas sociales vigentes, requiere sin embargo de este tipo de educación altamente desconectada de nuestras capacidades y motivaciones naturales. *Ante este dilema, cabe la opción de promover en distintas formas el esfuerzo compensatorio de los educandos, aunque así muchos quedan ineludiblemente fuera de esa capacidad de esfuerzo y de los parámetros de éxito del sistema, o bien se abre la opción de ajustar nuestros modelos educativos en la dirección de lo que queremos que la sociedad sea, en lugar de en la dirección de "perfeccionar" lo que es.* Sin despreciar el posible acceso a los conocimientos científicos y tecnológicos acumulados, hay que añadir que enfatizar un entrenamiento para el desarrollo de una conciencia ética, y la estimulación de las capacidades más nobles que pueden propiciar una mayor felicidad compartida, también implica un esfuerzo y una constricción de otras ciertas motivaciones naturales, pero, como más adelante mostraré, este tipo de aprendizaje no deja de estar mejor alineado con las características más propias de la especie humana.

3.4.2 d. Las soluciones intentadas.

Otra causa presente de los problemas, particularmente paradójica, viene dada por las propias estrategias que las personas u organizaciones ponen en práctica de manera repetida para solucionar o controlar esos problemas, en tanto que pueden constituir de hecho un poderoso elemento generador de más problemas, en una espiral de círculo vicioso o causalidad circular (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1976). En este sentido, *el error más significativo son las propias estrategias de solución en las que las personas están atascadas*. Varios elementos, como la propia visión cortoplacista o la falta de conciencia sobre la estructura global de los problemas, hacen que sea un mecanismo extraordinariamente generalizado, del que ya he dado algunos ejemplos en páginas anteriores.

Cualquier psicoterapeuta ha verificado en su experiencia que la persona que padece de adicción a las compras adquiere productos que no necesita para llenar un vacío interior. Se trata de un vacío por tanto en el ser y el sentir más que en el tener, por lo cual esta estrategia le crea aún más vacío interior y frustración (aunque a corto plazo le dé satisfacción y se siente casi plena por breves momentos); así, ha de seguir comprando indefinidamente para darse satisfacciones circunstanciales y generar insatisfacción crónica. La cuestión es que esta persona no sabe cómo desarrollar una apropiada felicidad, y por eso se orienta solo al placer momentáneo y queda ahí entrampada. Sin necesidad de entrar en niveles tan disparatados y compulsivos como los de alguien a quien todos podríamos calificar como de adicto a las compras, es esencial notar que la sociedad que fundamenta un sistema capitalista ofrece, a gran escala, exactamente el mismo mecanismo, el mismo engaño y los mismos resultados, propiciando una masa de ciudadanos con irrenunciable adicción consumista. Y con un gran agujero en la base de ese barril que intentan llenar de satisfacción. Esta patología generalizada está sin embargo tan normalizada que, sin más contemplaciones, se suele considerar excéntrico o uraño a quien sale de

ella y mantiene una forma de vida sencilla, viviendo a nivel de posesiones estrictamente con lo necesario (Lodeiro, 2008).

En el caso de la persona que padecía crisis de ansiedad, además de la causa presente ya señalada de contención o represión emocional, puede darse, y de hecho es lo habitual, otra causa presente poderosa en forma de solución intentada, como son los sesgos atencionales e interpretativos en relación con su activación fisiológica. Dicho en términos más comunes: aunque la causa antecedente del estrés acumulado haya desaparecido por completo, la persona puede activar desde ese origen un nivel importante de alerta o vigilancia a la mínima expresión de alteración fisiológica que note en su cuerpo, con el propósito de intentar controlarla y evitar que escale hacia una nueva crisis. Esta atención e importancia prestada a sus reacciones fisiológicas, junto con la aparición de nuevas creencias o interpretaciones a la mínima señal de ansiedad ("ya me va a dar otra vez", "parece que está empezando una crisis" …), son un motivo suficiente por sí solo para provocar en efecto la crisis temida. Por tanto, los intentos por controlar mentalmente la ansiedad son de hecho los que suelen dispararla, al actuar como una amplificación de los síntomas y como una autosugestión o profecía autocumplida. Esta experiencia bien conocida de la psicología individual ilustra también el poder extraordinario de las creencias proféticas (y el miedo es de las más poderosas), algunas de las cuales veremos posteriormente referidas al ámbito macrosocial, ya que también actúan del mismo modo en cualquier ámbito y nivel de amplitud. Uno de los mayores problemas de las creencias como causas presentes o concurrentes de las patologías, que nos debe instar a llevar un cuidado escrupuloso con ellas, se resume en una afirmación popularizada por Henry Ford: "Tanto si crees que es verdad como si no, tienes razón".

3.4.2 e. Alternativas de solución que mantienen intacta la esencia del sistema.

Otra causa no solo presente, sino omnipresente en cuanto a nutrir los sistemas disfuncionales, ha sido subrayada al hilo de reflexiones anteriores en relación con aplicar medidas que se mantienen, al fin y al cabo, dentro del mismo paradigma de funcionamiento. Una mujer puede defenderse acaloradamente de las agresiones verbales y faltas de respeto que recibe de su marido, con el propósito de exigir un trato mejor. En este caso, la persona que se defiende no se percata de que, con total independencia de los argumentos confrontados, está exigiendo respeto de forma similarmente irrespetuosa (gritos, amenazas, tono defensivo…), lo cual en realidad está nutriendo el comportamiento agresivo de su marido. Otra solución intentada fallida que podría causar un nivel de maltrato peor sería establecer una conducta complementaria, en este caso de sumisión para evitar las recriminaciones, puesto que los comportamientos de sumisión también tenderían en realidad a propiciar el maltrato del marido. En casos así, *sería una estrategia mucho más eficiente mostrar un comportamiento disruptivo o disidente, no complementario ni opositor (puesto que ambas estrategias son estructuralmente similares, aunque aparentemente opuestas), sino una estrategia nueva que saliera por completo de tal estructura oposición-sumisión.*

Por ejemplo, al recibir comentarios irrespetuosos, la mujer podría utilizar en respuesta un tono por completo neutro y así escrupulosamente respetuoso con su marido (no opositor), para expresar de manera firme el propósito real de salir de ese lugar rápidamente en caso de volver a recibir un grito (no sumiso). Esto, que más bien resume una estrategia coherente de disidencia del sistema de relación coactiva, es lo más poderoso para “desarmar” las maneras coactivas del marido y modificar poderosamente la relación, y ejemplifica también el importante nivel de ecuanimidad, templanza y

madurez mental que exige poner adecuadamente en marcha una actitud así.

Esta nueva estrategia sugerida en el ejemplo nos sirve para ilustrar el poder de la llamada *"resistencia, insurrección o desobediencia pacífica",* que constituye, en definitiva, una manera respetuosa y necesariamente pacifista ante un acto coactivo, pero a la vez profundamente firme y persistente. La distinción que se realiza a menudo entre actitudes pacíficas y pacifistas es absurda, pues toda actitud pacífica es necesariamente pacifista, o no es realmente pacífica. El ejemplo a menudo aludido de la marcha de la sal que promovió y dirigió Gandhi ante el control de este bien por el imperio británico es un buen ejemplo histórico de ello: Aunque los hindúes eran golpeados por el ejército británico no levantaron ni una mano, pero seguían avanzando fila tras fila sin optar por la retirada ni la sumisión. Una actitud así, de resistencia pacífica, es de hecho mucho más efectiva que una postura de defensa ante la agresión, puesto que "desarma" psicológicamente y desacredita de forma poderosa a la fuerza coactiva o invasora. Por tanto, lejos de tratarse de un acto de "buenismo" ingenuo e inútil, constituye una herramienta poderosa para encontrar el mejor beneficio global; y dado que esto requiere del riesgo y sacrificio para muchos individuos, exige una conciencia social muy desarrollada. Su poder estriba básicamente en dos elementos:

- En la comprensión de que ejercer una resistencia igualmente violenta, con independencia de quién ha empezado y quién sigue, o de la legitimidad de unos argumentos o de otros (esto lleva a una discusión inacabable), solo mantiene vivo el patrón conflictivo y ofrece justificación y "combustible" a la fuerza opuesta.

- En la unión de un número ingente de personas capaces de persistir en un acto así, y dejarse golpear sin detenerse en su camino ni alzar la voz por ello.

El ejemplo es muy relevante para comprender cómo, del mismo modo, *cualquier sistema de vida solo puede cambiarse significativamente desde acciones no opositoras ni complementarias, sino más bien disidentes;* esto es, saliendo coherentemente de las reglas de funcionamiento que se le critican al sistema mismo (por ejemplo, competitividad, consumismo desaforado, endeudamiento, desprecio ecológico, violencia, etc.), dejando así de alimentarlo. *Esta nueva actitud ofrece una mayor dificultad, pues requiere una comprensión, integridad y coherencia más elevadas, un salto de nivel fuera de la estructura de acción-reacción con que funciona el sistema.*

Volviendo a la cuestión de los niveles lógicos, ya no se trata de la justicia de lo *que* se pide, sino de *cómo* se pide, y de la personalidad o identidad que muestra *quien* lo hace. Hacer caceroladas reivindicativas para exigir a los políticos una gobernación decente no funcionaría en absoluto (si lo evaluamos en un periodo amplio) si quienes reclaman no están en verdad dispuestos a llevar una vida decente. Aquí reside la gran dificultad. Por eso, el comportamiento de un líder como Gandhi se pone a menudo como ejemplo a seguir: una reivindicación pacífica, respetuosa y constante desde la profunda coherencia personal con lo reivindicado. El problema es que se suele eludir cómodamente el fuerte trabajo interior que conformaba a una persona como Gandhi, y por eso su ejemplo es mucho más referido que practicado. La transformación interior y maduración personal de un número muy amplio de individuos es un proceso ineludible para movilizar cambios efectivos y, sobre todo, coherentes y duraderos hacia un modelo de civilización significativamente diferente. Estamos ante un paciente y ante unos requerimientos en verdad difíciles.

3.4.2 f. Sesgos o distorsiones cognitivas.

Situándonos en un alto nivel de abstracción causal, pueden existir muchas creencias rigiendo el funcionamiento de nuestro sistema de vida que actúen como causas presentes necesarias de la patología mundial (Sampedro, 2011). *Este tipo de creencias disfuncionales, lesivas para una apropiada adaptación, no surgen de la nada, sino que se construyen en base a una serie de sesgos y procesos de distorsión cognitiva anclados en la estructura de la mente humana.* Para todo lo sucesivo es muy importante entender, sin embargo, que las tendencias hacia estos sesgos mentales no tendrían por qué ser un problema significativo en sí mismo: El cerebro ha tenido a lo largo de la historia que evolucionar para adaptarse a la realidad, y para ello ha de poseer unos mecanismos simplificadores de la misma, una manera de percibir y de crear categorías, mapas y representaciones mentales lo bastante realistas, pero también de ejecución rápida, sencilla y manejable, como para poder desenvolvernos de manera adaptativa por el mundo y responder a sus peligros y exigencias. Esto implica que estamos programados para, de manera inconsciente pero con un sentido inteligente, pasar por alto muchos aspectos de la realidad, formular generalizaciones, "rellenar" huecos de conocimiento y establecer relaciones de causalidad entre los hechos. *Nuestra mente está programada durante millones de años de evolución para la exitosa adaptación a una realidad que solo ha cambiado significativamente en el último trocito de nuestra historia. El cerebro conserva fantásticos mecanismos innatos para captar una realidad que en buena medida hemos caducado.*

En definitiva, nos encontramos ante el corazón de la patología: La profunda y dramática paradoja es que hemos creado un mundo tan refinadamente complejo que nuestros mecanismos o dispositivos naturales para la adaptación quedan lejos de poder cumplir su función, han quedado "desfasados" en relación con la realidad que hemos construido, y así sus consecuencias pueden ser, paradójicamente, muy desadaptativas. En cierto modo, no se trata de que nuestros sesgos

mentales sean un problema, sino que esta es una disposición naturalmente funcional y genéticamente establecida. *El problema está en habernos instalado en un modo de civilización que nos queda demasiado grande, y que nos requiere unas facultades demasiado exigentes. La manera como tenemos de compensar esto es a través de nuevas y variadas tecnologías, y una evolución científica y cultural muy rápida que nos aporten soluciones. El ser humano crea de continuo soluciones ingeniosas para los problemas que crea antes, y en esta escalada de complejidad, ni satisfacemos mejor nuestras necesidades naturales, ni salimos de la misma esencia o paradigma de funcionamiento egoico que limita nuestra mejor felicidad posible.*

Habitamos un mundo naturalmente complejo, y los humanos lo hemos rediseñado de forma bastante más compleja aún. Y en un mundo complejo, los problemas casi nunca tienen soluciones simples, pero las soluciones simples son atrayentes, seductoras y fáciles de entender para nuestro precario sentido común, que necesita manejar todo tipo de sesgos. Por eso resulta tremendamente peligrosa la defensa a ultranza y visceral de medidas claras, concretas y aparentemente obvias para resolver problemas y limitaciones en cualquier aspecto de la vida. A la mente humana le gusta hacer todo tipo de preguntas, pero en general, sobre todo le encanta creer tener las respuestas. *Existe un afán mayor que el de entender, y es el afán por creer entender, por la sensación de entendimiento.* La mente humana está diseñada para creer entender, para categorizar, simplificar y ser rápidamente resolutiva. La búsqueda de seguridad psicológica y de una sensación de control, sea real o inventado, es una necesidad básica que subyace detrás de todo esto.

Algunas de las tendencias de distorsión mental más relevantes que se aprecian de forma masiva en nuestro paciente, y que son generadoras de creencias disfuncionales como las que más adelante reseñaré, serían estas:

- Ilusionismo.

El ilusionismo es una tipología de autoengaño que implica la tendencia inconsciente de las personas a fabricar en su mente una información que les permite creer aquello que les resulta momentáneamente agradable, aunque tales visiones y creencias así producidas estén muy desconectadas de la experiencia y de los hechos, y acaben, por tanto, golpeándose contra ellos. La mencionada creencia cortoplacista de que la pirámide consumista y capitalista no se derrumbará nunca, por ejemplo, está vinculada a un pensamiento claramente ilusionista. Esta creencia se apoya a su vez en lo que podríamos considerar un *"ilusionismo científico y tecnológico"*, esto es, la ilusión de que el desarrollo científico y tecnológico conseguirá ir solventando, de manera satisfactoria, todos los problemas asociados a los límites del planeta en relación con nuestro sistema de vida actual: carencia de alimentos de calidad, exceso de residuos contaminantes, desertificación de tierras, carencia de agua potable, hacinamiento, etc. El ilusionismo de este planteamiento ilustra la diferencia, a menudo poco entendida, entre el pensamiento positivo, optimista y constructivamente transformador, y el pensamiento ingenuo, ilusorio, simplista y destructivo. La fe ciega en el progreso científico para resolver la crisis ecológica es el pilar fundamental de las "sociedades del crecimiento", y uno de los argumentos centrales del neoliberalismo ante los defensores de la teoría del decrecimiento económico. Sin embargo, *es precisamente el neoliberalismo quien está haciendo oídos sordos a la ciencia,* y a sus advertencias sobre la necesidad cada vez más imperiosa de reducir las emisiones contaminantes para frenar el cambio climático, o sobre la imposibilidad de hacer inmortal a un modelo de crecimiento material y demográfico perpetuo (Hirsch, 2004; Meadows y cols., 1972).

Otro ejemplo de planteamiento ilusionista asociado directamente a lo anterior es la idea, con frecuencia alardeada, de que un desarrollo económico lo bastante logrado –conservando la esencia de los modelos económicos actuales- puede aspirar a acabar con la pobreza en el

mundo, y a equiparar en buena medida a todos los ciudadanos por el límite superior del bienestar y la riqueza. Este argumento del liberalismo económico supone una manera ilusionista de justificar la dinámica del sistema capitalista, pretendiendo que puede crear un nivel de riqueza suficiente para todos. El ilusionismo y el absurdo del planteamiento se ponen abiertamente de manifiesto en cuanto que supone perder de vista los límites materiales ya subrayados, que en este momento ya obligarían a disponer de los recursos naturales de varios planetas para posibilitar tal equiparación en los niveles de vida de las actuales sociedades "avanzadas". En segundo lugar, supone negar el imprescindible papel que las sociedades y países pobres desempeñan de cara a posibilitar el actual funcionamiento económico del mundo y la propia dinámica intrínseca del liberalismo capitalista, o economía basada en el crecimiento; por ejemplo, actuando como necesarios vertederos de desechos vergonzosamente ocultados al conocimiento público, posibilitando la mano de obra barata -que origina la deslocalización de la producción- para mantener la "adecuada competitividad" de los costes y los precios que nos resultan asequibles a las sociedades ricas, o aportando sus recursos naturales para el uso y aprovechamiento por parte de las empresas y sociedades de otros países. En palabras de S. Lessenich (2019): *"La distribución asimétrica de condiciones de vida entre los países que llamamos «desarrollados» y el resto del mundo radica en desigualdades geopolíticas que se han establecido durante siglos, en la época que aquí llamamos «modernidad». Pero nuestra modernidad la hemos producido a través de la colonización, adueñándonos del trabajo, las tierras, la sabiduría, la vida de otros pueblos. Se sabe que ese proceso ha sido extremadamente violento y sangriento, pero con el tiempo ha sido racionalizado y las asimetrías económicas, ecológicas y sociales han quedado institucionalizadas en forma de regímenes políticos transnacionales como la Organización Mundial del Comercio. Basada en esa estructura política y militar, la externalización opera a través de un complejo de mecanismos: la apropiación, desvalorización y explotación de recursos humanos y*

naturales en otras partes del globo, por una parte, y, por otra, la exteriorización de los costes de este modelo de «productividad» y el cierre del espacio económico y social propio para protegerse de las repercusiones negativas que pueda tener. Y para completar el círculo, hemos logrado en los países ricos oscurecer y enmascarar todos esos mecanismos e imaginarnos un mundo en el que Occidente ha tenido éxito por sus propias fuerzas y capacidades. ¿Ejemplos de esto? Lamentablemente no se sabe por dónde empezar porque los hay sin fin. Mire su móvil, las prendas que lleva o la fruta que come: casi todo lo que consumimos, casi todas las cosas que nos parecen perfectamente normales han sido producidas de manera no solo no sostenible, sino realmente depredadora".

- Filtraje de información.

Se trata de la tendencia a filtrar la información de manera que queda fuera del campo de atención toda aquella que es incoherente con las emociones y creencias vigentes, mientras que seleccionamos aquella que ratifica nuestra posición previa. Proteger la propia autoimagen y autoestima moral, y estar alerta a señales que hemos considerado (acertadamente o no) relevantes para la seguridad y la consecución general de metas, son factores que evolutivamente han dado sentido a esta facultad y disposición para el filtraje o información selectiva. En todo caso, lo relevante es cómo estos mecanismos se activan y producen determinadas implicaciones enfermizas en nuestro mundo actual. *Tanto los gobiernos como buena parte del periodismo contemporáneo muestran constantes ejemplos de filtraje o atención selectiva.* Cuando se afirma, por ejemplo, que con el reparto adecuado la Tierra produce alimentos de sobra para toda la población, y para mucha más que apareciese en el mundo, la atención se pone en datos como la gran cantidad de alimento que se derrocha, o el gran número de subvenciones otorgadas por los estados para frenar la productividad de muchas plantaciones en aras

del mejor control de los precios; sin embargo, se pasan bastante por alto cuestiones como el tratamiento invasivo de la tierra para crear esas plantaciones, o los efectos perniciosos sobre la salud humana y sobre el medio ambiente que producen los sistemas de cultivo y de ganadería referidos.

Otro claro ejemplo de filtraje de la información, que se ha normalizado como algo habitual entre el común de la ciudadanía, consiste en atender al nivel de interés que las diferentes entidades bancarias ofrecen al ahorrador por su dinero, como criterio elemental para decidir la entidad en la que confiarlo. De este modo, se desatienden por completo otros aspectos de tremenda relevancia ética como son los particulares focos de desarrollo económico sobre los que invierte el banco para producir ese interés, pudiendo darse la usual circunstancia de que el mismo ciudadano que critica –pongamos por caso- las actividades financieras especulativas, la inversión en energías fósiles, la industria armamentística o el blanqueo de capitales procedentes de actividades ilegales (prostitución, estupefacientes…), está contribuyendo con su dinero al sostenimiento de tales focos económicos (Melé, 2011). Este ejemplo, a su vez, ilustra cómo ciertas contradicciones flagrantes entre lo que se pide y lo que se practica pueden deberse a un proceso mental semiconsciente como el filtraje, movilizado en buena medida por motivaciones básicas de egoísmo y comodidad, o también por un simple acto de desinformación a la ciudadanía por parte de instituciones –bancarias y gubernamentales- que rehúyen ciertas consideraciones y frenos éticos en sus actividades crematísticas.

Otro ejemplo importante de filtraje se da cuando para la compra de un producto se utiliza el criterio básico de su precio, desentendiéndose de otros criterios éticamente relevantes como son el lugar de fabricación del producto, sus implicaciones contaminantes o las condiciones laborales en las que se realiza.

- Pensamiento en blanco y negro.

Conocido también como pensamiento dicotómico o polarización, se trata de un tipo de simplificación cognitiva consistente en reducir algún aspecto de la realidad a solo dos opciones que forman parte del mismo continuo, borrando prácticamente de la mente o minimizando todos los matices y escalas de gris dentro del propio continuo al que se refiere, y más aún de cualquier otro nivel de realidad diferente, reduciendo así poderosamente la propia libertad. El pensamiento en blanco y negro es una de las explicaciones para la tendencia de la inmensa mayoría de las personas a polarizarse, por ejemplo, en Real Madrid o Barça, derechas o izquierdas, partido liberal o republicano, progresista o conservador (el bipartidismo no está propiciado solo por las leyes electorales, sino también por la influencia de unos medios de comunicación sesgados y por las tendencias simplificadoras del pensamiento humano), feminista o machista, Sí o No en cualquier gran debate social, capitalista o comunista, crecimiento o recesión, patriota o antipatriota, conmigo o contra mí…

Al margen de la multitud de matices significativos que de este modo se pasan por alto, *cualquier visión más o menos bipolar alimenta un conflicto que solo puede resolverse, de manera satisfactoria, desde las comprensiones que nos aporta elevarnos a algún nivel de análisis superior y aglutinador* (recordar el modelo de niveles lógicos o de abstracción). Así, por ejemplo, las diferencias entre progresistas y conservadores, o izquierdas y derechas, se diluyen fuertemente cuando los integramos como ejemplos de una misma categoría superior como es la de "modelos orientados al crecimiento económico"; Real Madrid y Barça se equiparan como ejemplos de "equipos de futbol"; inyección letal y silla eléctrica como ejemplos de "ajusticiamiento mortal", feudalismo y capitalismo son ambos modelos económicos y sociales

fundamentalmente sustentados en una mente egoica, competitiva y abusiva…

Si bien todas las distorsiones cognitivas suponen procesos mentales de sobresimplificación (existen por la tendencia de la mente a representarse la realidad de la manera más ágil y manejable posible), esto resulta particularmente evidente en la tendencia al pensamiento en blanco y negro. Tal como ha subrayado Max Neef (1994), *una mente simplista es una mente llena de respuestas, y cuando una mente tiene más respuestas que preguntas –preguntas variadas y pertinentes- estamos ante una mente peligrosa*. El asunto se agrava porque las personas tendentes al pensamiento simplista, por ejemplo, en blanco y negro, suelen sentirse por ello temerariamente seguras de sus percepciones y conclusiones, y mantener así posturas más fácilmente viscerales y dogmáticas en la defensa de sus ideas. Si unimos este factor junto con los aspectos anteriormente referidos de la psicología del carisma, *obtenemos un alto riesgo de que los líderes de opinión más carismáticos puedan ser precisamente las personas menos facultadas para opinar*. Esto resulta fácil de encontrar en todos los niveles sociales, incluido, por supuesto, el de las personas con responsabilidades de poder.

Un pensamiento simplista, preñado de distorsiones cognitivas y orientado casi exclusivamente a las realidades fácilmente perceptibles y medibles, resulta extremadamente peligroso cuando se enfoca sobre realidades que son en verdad altamente complejas, interactivas y cargadas de variables de difícil percepción y medición. Y así es la civilización que hemos creado. En un nivel micro es también fácil encontrar multitud de ejemplos de esto, como la gran cantidad de consejos, juicios y soluciones simplistas e inútiles que suelen emitirse acerca de la manera en que una persona afectada de depresión, o cualquier otro problema psicológico, debe desprenderse de ello.

- Sobregeneralización.

Otra clara tipología de distorsión mental sobre-simplificadora es el proceso de generalización. Se trata de la tendencia a estereotipar, o a elevar a la categoría de norma o ley lo que puede formar parte de una experiencia bastante más particular, y que esté sujeta a muchas posibles excepciones que se ignoran o se desatienden por efecto del filtraje. Nuevamente, tal cosa no implica que la construcción mental de estereotipos y generalizaciones carezca de valor o esté desconectada de la realidad, sino que está sujeta al riesgo de ignorar muchas posibles excepciones, un riesgo que de nuevo se multiplica en la complejidad de las sociedades modernas.

La sobregeneralización, en la sociedad, está con frecuencia asociada a otra distorsión cognitiva conocida como proyección, que veremos más adelante clasificada como un mecanismo de defensa ("todo el mundo lo hace", "el ser humano no está dispuesto a cambiar", "cualquier persona tiene un precio", "el dinero todo lo puede", "el ser humano es competitivo por naturaleza" …). Otorgar entidad de norma general a una experiencia particular de quien la formula, por muy extendida y "generalizada" que esté esa experiencia, implica desatender a todo un buen cúmulo de contra-ejemplos y evidencias acerca de cómo tal vez las cosas y las personas pueden ser de otro modo, cuando se desarrollan en un contexto cultural diferente y con unos estímulos distintos.

Pretender elevar a la categoría de leyes naturales insoslayables lo que no dejan de ser creencias particulares es una de las más recurridas y poderosas estrategias manipulativas para defender los propios sistemas de pensamiento. Este es, por ejemplo, el caso de tantas *normas moralizantes* que no se sustentan en ningún debate racional sobre la conveniencia de tales normas, sino en factores psicológicos bastante más primarios (por ejemplo, la idea de que la mujer no debe mostrar su rostro en público, o la referida al uso pecaminoso de los

preservativos). A menudo nos distanciamos de ciertos aspectos de nuestra naturaleza primaria de los que sería más sabio no despegarnos (la tendencia a comer mucha fruta, la ejercitación frecuente del cuerpo, la propensión al juego y el descanso, la lactancia materna, etc.) y nos mantenemos apegados a otras tendencias sobre las que podría ser más apropiado enfocar y ajustar nuestra evolución (como la tendencia a moralizar incluso allí donde no se justifica un criterio moral, o como todo lo que alude a nuestras tendencias egoístas y depredadoras).

Según todo lo señalado en páginas anteriores, a través de la repetición sugestiva del mensaje, el control selectivo de la información, la persuasión carismática, la tendencia a la conformidad grupal y el temor inducidos desde las jerarquías dominantes, pueden implantarse con facilidad en la mente de la ciudadanía una serie de creencias o generalizaciones respecto a la imposibilidad de desarrollar estrategias alternativas para el abordaje efectivo de las situaciones de crisis, de desigualdad o de violencia, creando de este modo una sensación de indefensión y consecuente resignación respecto a las condiciones impuestas.

- Suposición encubierta o presuposición.

Tal como acabo de señalar, las distorsiones mentales como la sobregeneralización pueden desembocar en la formulación de supuestas leyes naturales que se erigen así en las premisas más profundas, inconscientes e incuestionadas de un sistema de vida. *La suposición encubierta o presuposición consiste ahora en plantear una creencia aparentemente sensata sobre la base de algo que, de forma desapercibida, se presupone como cierto, aunque no tenga por qué serlo en absoluto.*

Tomemos como ejemplo la creencia referida a que “el déficit público debe corregirse efectuando recortes en el gasto público”, lo cual,

si bien suena a creencia profundamente lógica, se basa en presuposiciones encubiertas incuestionadas que hacen impensables otras vías significativamente diferentes de solución, tales como que "la propiedad privada es un derecho ilimitado y esencialmente intocable", o que "promover un reparto más equitativo de la riqueza es comunismo y atenta contra la libertad". Estas y otras premisas ya señaladas de nuestro modelo económico y vital vigente ("debemos regirnos formalizando y primando la tendencia naturalmente competitiva del ser humano", "el juego de la oferta y la demanda establece una ley natural de equilibrio económico", etc.) son, sin embargo, profundamente matizables y, en la mayor parte de los casos, sencillamente rebatibles desde el mero conocimiento objetivo de los hechos.

Como resultado de lo comentado, *todo un modelo de civilización puede funcionar coherente y lógicamente desde el completo asentamiento sobre creencias y premisas falsas*. Ya no se trata simplemente de si tal modelo nos parece injusto o cruel, sino de que se pretende hacer incuestionable lo que en realidad puede asentarse sobre el absurdo, la distorsión y la ignorancia respecto a lo que son hechos en verdad incuestionables, y lo que solo son premisas o grandes creencias sesgadamente construidas por el propio ser humano. La libertad de una sociedad se basa, en muy buena medida, en comprender esta distinción, y en mantener siempre la disposición crítica y cabalmente informada respecto al cuestionamiento de los propios pilares sobre los que tal sociedad se asienta.

La propia idea de que en 2008 se inicia una crisis económica que forma parte de un ciclo económico, es una creencia que no entra a cuestionar las premisas fundamentales ("las crisis son cíclicas, de todas las crisis se sale…"). Sin embargo, la disposición a cuestionar estas premisas básicas nos permite observar que quizá no se trata de una crisis más dentro de un ciclo continuo y perpetuo, sino de uno de los primeros síntomas manifiestos del derrumbamiento de toda la estructura de civilización en base a la que vivimos, y que está regida

esencialmente por un modelo capitalista global, de crecimiento económico material perpetuo y competitividad desaforada, que se expande por todas las áreas vitales (trabajo, ocio, educación, comunicación, política…).

Estas comprensiones nos permiten apreciar la posibilidad de que personas dotadas de buena inteligencia y capacidad cultural, como muchas de las que nos gobiernan y lideran en los diferentes ámbitos, puedan estar convencidas de la bondad y conveniencia de actuaciones que, sin embargo, resultan por completo disparatadas en ese gobierno, ya que aplican su incuestionable inteligencia y conocimiento para procurar el mejor funcionamiento dentro de un sistema asentado sobre premisas falsas. *Al desastre se puede llegar por dos caminos: la ignorancia manifiesta (la llamaré ignorancia de primer nivel), o la inteligencia carente de sabiduría (ignorancia de segundo nivel)*, que implica un nivel muy precario en algunas dimensiones mentales que ya se consideran en lo más recientes modelos de inteligencia (inteligencia emocional, inteligencia ecológica, inteligencia interpersonal…). *En los líderes de un mundo enfermo siempre hay mucha más ignorancia de segundo nivel que del primero.* La consideración anterior pone de relieve la usual sobrevaloración que solemos hacer de los conocimientos culturales. Leer muchos libros no necesariamente nos libra de todas estas distorsiones ni nos provee una mente lúcida, sino que puede ser incluso una manera de consolidar prejuicios. Esta crucial diferencia entre una mente culta o erudita y una mente lúcida (ampliamente libre de sesgos y prejuicios) es generalmente pasada por alto. A pesar de todo lo que habitualmente se ensalza la cultura como medio de liberación y fortalecimiento de las personas, la formación y la impregnación cultural (en términos de educación tradicional, literatura, artes…) no es básicamente más que un amplificador de recursos. Si eres una persona noble y honesta, la cultura podría darte mejores recursos para extender tu buena obra; si eres una persona egocéntrica y aviesa, la cultura puede permitirte hacer un daño más sibilino o de mucho mayor

alcance. La cultura te ayuda a moverte más hábilmente en este complejo mundo social, pero tal vez no determina de un modo ni medianamente significativo la "bondad" de la dirección en la que te mueves. Eso depende de otros factores que no atañen a la formación cultural, sino a la transformación personal, a la promoción consciente de una determinada evolución psicológica que como especie no hemos comprendido ni emprendido.

Un sistema endémica e intrínsecamente patológico (como el actual liberalismo económico capitalista), con sus síntomas y crisis repetidas, podría ser análogo en cierto sentido a la propia naturaleza del ser humano como un ser endémica e ineludiblemente abocado a la muerte. A lo largo de nuestra vida atravesamos muchas vicisitudes y crisis de salud, en algunos casos puede que de extrema gravedad, y siempre intentamos alimentar la esperanza y la lucha por recuperar esa salud. Pero antes o después llega un momento en el que la enfermedad se vuelve terminal y nuestro organismo perece, aunque nos cueste aceptar ese hecho, y aunque en ocasiones esa enfermedad terminal tenga un recorrido muy largo. Mi impresión como terapeuta es que nuestro modelo de civilización no está en crisis, sino ante los estertores de la muerte, pero que el modelo tiene “una mala salud de hierro” y la enfermedad terminal a la que asistimos puede ser duradera, ya que el sufrimiento del paciente tal vez aún no es lo bastante convulso como para que, la conciencia y motivación para el cambio, hagan acopio de la fuerza y amplitud suficientes que permitan dar nacimiento a una estructura no tan endémicamente patológica ni caduca. Evitar un derrumbamiento dramático a escala mundial requiere por tanto mucho más que reformas o medidas anticrisis, sino más bien un cambio bastante profundo y radical, y en este momento también urgente, en todas las esferas de nuestro sistema de vida. No hablamos de la necesidad de cambiar de sistema, sino de paradigma mental, lo cual implica, en realidad, ¡una transición evolutiva de dimensiones bastante más profundas que cualquier otro cambio cultural conocido!

Una vez más, las apreciaciones anteriores, por radicales que parezcan, son perfectamente equiparables a lo que un terapeuta puede observar con frecuencia en la persona individual que pretende un trabajo de cambio para mejorar su bienestar duradero. En ocasiones, tales cambios requeridos pueden orientarse simplemente a ciertos ajustes dentro de su sistema de creencias y de comportamiento, pero en los casos más reticentes y complejos el paciente debe revocar los propios cimientos de su sistema de vida, de sus creencias más incuestionadas y de sus valores rectores. Sencillamente, porque en sus propios cimientos estructurales hay una semilla patológica que hace prácticamente ineficiente cualquier cambio en esferas más superficiales, y porque el propio sistema básico del paciente lo conduce, de manera endémica e irrevocable, a una degeneración cada vez mayor de su patología. Por desgracia, en este tipo de casos suele ser necesaria una convulsión muy profunda en el paciente, incluso un derrumbamiento, para que se generen la comprensión, la humildad y la constancia necesarias que han de llevarle a practicar de forma sincera un cambio de la profundidad y amplitud requeridas. Por supuesto, de acuerdo con la distinción efectuada entre ignorancia de primer y segundo nivel, es constatable que las personas más inteligentes y mejor formadas no están en absoluto libres de neurosis, de psicosis o de psicopatías, y sabemos que felicidad e inteligencia operativa o instrumental no poseen una asociación necesariamente fuerte.

3.4.2 g. Mecanismos de defensa.

Los mecanismos de defensa están muy estrechamente solapados con lo que hemos llamado sesgos o distorsiones cognitivas, siendo ambas terminologías en ocasiones una diferenciación más teórica que práctica. No obstante, los mecanismos de defensa aluden más directamente a estrategias para disminuir el malestar emocional (ansiedad, culpa y vergüenza fundamentalmente), mediante el recurso

inconsciente a distorsiones de la realidad, tanto interna como externa, que permiten que esta no parezca tan amenazadora y difícil de digerir (Aronson, Wilson y Alkert, 2005; Clark, 1998; Cramer, 2006; Pallarés, 2008; Wegner, 2002; Werman, 1983). Implican por tanto cierto grado de autoengaño, y alivian directamente los síntomas sin desactivar las causas del mal. Por ello, los incluyo aquí más bien como causas presentes y circundantes de la propia patología del mundo.

Es importante señalar que, como cualquier distorsión mental y como cualquier creencia disfuncional, los mecanismos de defensa pueden formar parte de personas, de grupos y de organizaciones que no necesariamente desarrollan niveles de desadaptación que solamos considerar patológicos, si bien los límites de lo normal y lo patológico son una cuestión fuertemente arbitraria. Los mecanismos de defensa son por tanto estrategias que se dan de manera no consciente y cotidiana en todos los grupos de edad, modificando la forma en que vemos la realidad y a nosotros mismos, con el propósito de proteger nuestra autoestima y manejar de forma llevadera el conflicto interno. Algunos mecanismos de defensa usualmente presentes para el sostenimiento de la enfermedad del mundo son los siguientes:

- Negación.

La negación, que es uno de los mecanismos de defensa más simples y extendidos, consiste, sin más, en excluir de la conciencia (no es por tanto un acto de mero desconocimiento) aquellos aspectos de la realidad externa o interna que pueden resultar perturbadores, conflictivos y dolorosos de alguna forma. Una variante algo menos grave de la negación es aceptar los hechos, pero negar su significado y sus consecuencias, produciendo así una minimización de su importancia o efecto real.

La negación se suele situar mucho más en el plano emocional que en el intelectual. Por ejemplo, una persona puede tener una fuerte fase de negación ante la muerte de un ser querido, lo cual no significa en ningún caso que no sepa que esa pérdida se ha producido, que la vida sigue para ella y que hay que adaptarse, pero emocionalmente puede haber un importante bloqueo y resistencia al duelo que dure meses o años, una especie de "vivir en la nube", como si no hubiera pasado lo que no puede soportar que pase. *En el ámbito macrosocial se puede negar o minimizar la nueva información amenazadora, la profundidad y urgencia requerida para algunos cambios o la vulnerabilidad personal* ("no llegará la sangre al río", "de algún modo se solucionará", "eso ocurrirá en otra parte" …). Así, se observa habitualmente el fenómeno de la negación en todo lo referido a las apreciaciones hechas en páginas anteriores respecto a las limitaciones de recursos del planeta, la imposibilidad del crecimiento demográfico infinito, y la necesidad ineludible de un decrecimiento inicial y posterior acrecimiento en el consumo y en la complejidad de nuestro modo de vida occidental. En general, es esperable que la mayor parte de los lectores potenciales del presente ensayo opten por defender su estructura mental y su modo de vida, negando o minimizando la trascendencia de la información aquí expuesta y obteniendo, si acaso, una inquietud intelectual o una conmoción temporal poco evocadoras de una transformación efectiva.

Otra forma suave de negación es la ilusión de controlar la realidad y los acontecimientos en mayor medida que lo que en verdad se controla (negar las limitaciones), como ocurre en el caso del ya mencionado *ilusionismo científico y tecnológico*. La mayoría de las personas ven el mecanismo de la negación con mayor claridad en las otras personas que lo muestran con especial obviedad, como es el caso de los alcohólicos ("tampoco bebo tanto", "a mí apenas me afecta", "no me encuentro tan mal", "todo el mundo bebe" …).

La negación consiste por tanto en olvidar, mirar para otro lado, escapar, dejar a otros la responsabilidad, etc. *Es el mecanismo opuesto*

a las estrategias de aproximación como vía para afrontar las amenazas, las cuales consistirían en informarse más, observar, planificar, etc. Obviamente, la negación puede ser una estrategia adaptativa cuando no se puede hacer nada por mejorar la situación ("ojos que no ven, corazón que no siente"), pero es una estrategia fatídica cuando, como en las situaciones que nos ocupan, se trata del caso contrario ("ojos que no ven, golpetazo que te pegas").

- Supresión.

La supresión estaría en un escalón de "gravedad" menor que la negación, en tanto en cuanto aquí la persona es consciente de los deseos, sentimientos o experiencias que provocan el malestar, pero el mecanismo de defensa consiste ahora en evitar pensar mucho en ello, ponerlo en segundo plano y posponer la acción o los cambios que serían pertinentes, pero incómodos.

Una estrategia de supresión se ve constantemente en la mente de las personas, por ejemplo, respecto al problema de la miseria en el mundo. En un momento dado percibimos lo terrible que resulta, pero un minuto después podemos pasarlo al olvido y seguir con el mismo sistema de vida que contribuye a que todo siga igual. Esto se vincula con nuestra preferencia evolutiva por cuidar de nuestra familia y de nuestro grupo cercano, y también con que la seguridad que otorga mantenernos instalados en nuestro hábito es tremendamente poderosa y atractiva en el ser humano, incluso cuando este hábito está preñado de consecuencias nefastas para los demás y para uno mismo; esto es, la adormecedora comodidad del hábito, de lo ya conocido aunque sea tal vez nefasto, es una fuerza muy anclada en la necesidad humana de seguridad psicológica.

Los mecanismos mentales de negación o de supresión se observan habitualmente en todos los adictos, por lo que, en verdad, el

reconocimiento de tal adicción es un paso difícil pero ineludible para salir del problema. Esta apreciación es muy relevante cuando nos enfocamos en la adicción consumista generalizada de nuestro modelo de civilización occidental, como uno de los síntomas y aspectos clave de la patología del mundo. En este sentido, una pregunta destacable es: *¿dónde está el punto de corte para hablar de que los hábitos consumistas de nuestra sociedad moderna adquieren en general un carácter adictivo y, como hemos señalado, patológicamente cortoplacista, o bien son meramente hábitos banales e inevitables?* Para responder a lo anterior y facilitar la comprensión, podemos compararlo con las actividades y consumos habituales que realiza cada persona individual:

Comer, por ejemplo, es una de las actividades más naturales que existen, y se convierte en un problema solo cuando entra en niveles abusivos. El criterio fundamental para hablar de abuso patológico se da cuando la actividad de comer, además de cumplir con los valores originales que le corresponden (primariamente nutrir el organismo y, secundariamente, vertebrar una situación social), se vincula de manera artificiosa y compulsiva con otros valores o funciones que no le son propias, de tal manera que alguien necesita comer (no solo lo hace ocasionalmente, sino que necesita hacerlo, se ve impelido a ello) para calmar la ansiedad, para escapar del aburrimiento o para paliar un vacío afectivo, por poner algunos ejemplos habituales de causas finales o propósitos de la adicción a la comida. A cambio, se ladean las acciones que podrían resultar apropiadas para satisfacer adecuadamente y sin efectos negativos secundarios esas necesidades. Comer no está mal (nivel lógico de la conducta); el problema está en para qué se come, su dirección y propósito (nivel de los valores), y consecuentemente el grado exacerbado, desorganizado y desequilibrado con el que se hace (nivel de las estrategias).

En una discusión anterior acerca de las soluciones intentadas reflejábamos también el ejemplo de la “adicción a las compras”, que de la misma manera es pertinente para entender cómo *el consumo*

generalizado de nuestra sociedad es claramente abusivo y adictivo porque:

a. *Se asocia a muchos valores y funciones que no están natural y apropiadamente vinculados con los productos consumidos* (propiedades psicológicas en general que el consumidor desea poseer, como seguridad, realización, atractivo social y estatus, creatividad, independencia, etc.). Según he señalado, la publicidad del sistema económico y la tendencia a la comparación social son claves en la inducción de estas asociaciones perversas de un modo bastante compulsivo. No solo los productos variados que consumimos, sino el propio dinero en sí mismo que utilizamos para acceder a ellos, se ha asociado culturalmente (mentalmente) con valores a los que no está original y apropiadamente vinculado (valía personal, autoestima, autorrealización…). Ello explica la codicia por la acaparación de dinero mucho más allá de lo que es posible utilizar, convirtiendo absurdamente el medio y el símbolo en un fin en sí mismo. Incluso cuando esto es a menudo reconocido a cierto nivel por las personas afectadas, tal comprensión y reconocimiento son habitualmente objeto de supresión en la conciencia.

b. *Las acciones que de manera más natural y efectiva podrían satisfacer esas necesidades humanas quedan extraordinariamente relegadas y desatendidas,* desencadenándose así una insatisfacción de hecho, y otros variados efectos negativos sobre uno mismo y sobre el entorno. Al quedar nuestros esfuerzos hipotecados en los medios y en los símbolos, los fines y necesidades reales quedan negados o suprimidos de la conciencia, y el placer adictivo temporal se asienta sobre una base de insatisfacción a menudo tampoco reconocida. Podemos comprender así que ninguna persona adicta a la opulencia y la acaparación disfruta de paz y satisfacción interior, lo cual puede estimularnos la compasión, pero a la vez no constituye en

absoluto una explicación justificativa y condescendiente, en tanto que su adicción crea también sufrimiento en las personas de su alrededor por explotación o abuso.

- Proyección.

El mecanismo de defensa de la proyección consiste en atribuir o desplazar hacia las demás personas una serie de responsabilidades, características o propiedades, tanto positivas como negativas, que en realidad pertenecen a uno mismo ("cree el ladrón que todos son de su condición"). De este modo, uno de los propósitos de la proyección es poder culpar a otros de los errores y fracasos propios, protegiendo así la propia autoestima moral (Tsang, 2002).

Variantes o modalidades de la proyección son evadir por completo la responsabilidad cuando algo no sale bien ("toda la culpa la tienen los políticos"), o reconocer un defecto propio pero culpar de ello a otros ("el sistema o la sociedad me obliga a hacerlo", "la juventud ya no se moviliza"). Por ello, *la proyección es el mecanismo de defensa básico que hace de las quejas inútiles un hábito tan omnipresente en la sociedad* (proyectar la responsabilidad fuera), lo cual supone a menudo el hipócrita reclamo indignado de cambios en las élites de poder, en tanto que el esfuerzo porque los propios comportamientos dejen de alimentar aquello que se critica puede ser realmente nimio. Proyectar la mayor responsabilidad fuera de uno mismo y "dejar que los demás lo hagan" es una tendencia extraordinariamente presente en las personas, que vuelve a conectar con la atracción poderosa de lo cómodo, de lo habitual, así como con la necesidad de defender al propio ego. Este es uno de los obstáculos poderosos con lo que más habitualmente tiene que lidiar el trabajo de un psicoterapeuta.

Otra variante del mecanismo de proyección es alimentar la creencia de que los demás son como uno mismo ("todo el mundo tiene

un precio", "todo el mundo lo hace"). Entre otras cosas, esto explica en buena medida lo que en psicología social se conoce como *"efecto del falso consenso"*, que es la tendencia a creer que los sentimientos u opiniones propias o del grupo al que uno pertenece coinciden con lo que piensa y siente la mayoría, sobre-estimando así el grado real de consenso ("la sociedad está pidiendo un cambio", "nadie cree ya en su política", "no me explico cómo ha podido ganar las elecciones esta persona"). En definitiva, la proyección se convierte en uno de los mecanismos inductores de varias creencias que subyacen en la enfermedad del mundo ("las personas no cambian", "el problema son las personas que nos gobiernan" …).

- Compensación.

El mecanismo de compensación consiste en hacer esfuerzos desmedidos por destacar en áreas en las que precisamente alguien siente carencias importantes, o bien desplazar los mecanismos compensatorios a áreas diferentes en los que la persona se siente más competente. Es habitual, por ejemplo, compensar la necesidad profunda del amor de pareja con promiscuidad sexual (un sucedáneo que tal vez le resulte menos "arriesgado" y comprometido), la difusa inseguridad en el manejo de la propia vida y el escaso sentimiento de valía personal con tendencias perfeccionistas e híper-controladoras, o la falta de autoestima con comentarios y exhibiciones presuntuosas. La compensación es por tanto otro mecanismo psicológico extraordinariamente habitual que refleja, por ejemplo, una manera muy extendida de afrontar los propios sentimientos inconscientes de inferioridad (real o imaginada, no importa) con esfuerzos hacia la superioridad, hacia el poder, la competencia, la riqueza o todo lo que sea destacar comparativamente frente a otros.

Al comentar el mecanismo de defensa de la supresión he señalado la condición adictiva generalizada de nuestro modelo social de

consumo. Esta condición y estos mecanismos de supresión, en conexión con los mecanismos de compensación (tiende a compensarse excesivamente en un extremo lo que se niega o suprime en otro extremo) inducen por tanto, precisamente, a que en un mundo donde se estimula la competitividad, el tener más y el poseer más poder, y donde esto se viene considerando el criterio del éxito y la condición esencial para la felicidad, las personas con una insatisfacción más profunda en su auténtica seguridad básica y en su equilibrio interior estén especialmente predispuestas al esfuerzo por elevarse en la jerarquías sociales, como una forma de autosatisfacción y compensación de carencias. De este modo, *la lógica de nuestra civilización, por su ineficaz configuración para propiciar la satisfacción real y profunda de las necesidades humanas, estimula los esfuerzos de compensación, aupando con ello hasta los puestos más altos de su jerarquía (económica, política, mediática…) a un número extraordinariamente elevado de personas con las condiciones de madurez interior más precarias y, por tanto, con mayores necesidades egoicas*. Es muy importante captar la lógica y trascendencia de este mecanismo. No se trata solo de que el poder corrompa a las personas (a las que son corrompibles), sino, por añadidura, de que *el poder es particularmente atractivo y asequible para las personas cuyas carencias les llevan no a expresar procesos de evitación, sumisión y apocamiento, sino el proceso opuesto, y por tanto con las mismas emociones inductoras de fondo, de híper-compensación.*

Aprovechemos este punto para detenernos en un factor diferente, y añadido al de la compensación, que propicia la acumulación en las élites profesionales, sociales, políticas y económicas de un elevado número de líderes inconvenientes: entramos en el terreno de la psicopatía. Lejos de la imagen cinematográfica, y aunque puedan solaparse, la psicopatía propiamente dicha sigue una ruta neurológica distinta a la de la agresividad (Bair, 2007), de manera que no todos los psicópatas son abiertamente violentos; bien al contrario, en ocasiones se trata de reputados profesionales y ciudadanos destacados en su

desempeño profesional y con grandes habilidades para la influencia social. Suelen tener un gran carisma e incluso ser cautivadores y altamente persuasivos, habitualmente simpáticos, seguros, pero también crueles si es preciso para sus objetivos, ajenos a la empatía emocional y los frenos morales, y con una capacidad sorprendente para desconectar su cálculo intelectual de las emociones (Loewenstein, 2005). Su templanza bajo presión puede ser a prueba de bombas. Pero, además, la psicopatía no es una cuestión de todo o nada, sino que como cualquier otra dimensión de la personalidad es un espectro a lo largo del cual todos tenemos nuestro lugar. Otra cuestión es que podamos encontrar a grandes estrellas de la psicopatía. Por esto, precisamente, debemos tomar con cautela las cifras cuando los cálculos nos indican que la incidencia del trastorno psicopático en la población masculina es de entre 1 y 3%, y en las mujeres de entre 0.5 y 1% (Dutton, 2011). Con independencia de su relatividad y aunque las cifras parezcan pequeñas, se trata en realidad de un número muy alto teniendo en cuenta dos cuestiones:

- Que los rasgos psicopáticos son bastante heredables y básicamente incorregibles. Más allá de las medidas educativas, esto avala la necesidad de diseñar institucionalmente ciertos sistemas de castigo, recompensa y, en general, de control social, que actúen de manera disuasoria en distintas formas, y avalan la conveniencia de la cadena perpetua para ciertos psicópatas violentos que no son en ningún modo educables.

- Que las características y capacidades de la psicopatía son especialmente favorecedoras, dentro del paradigma de vida en el que nos encontramos, para permitirlas acceder a altos puestos de poder en profesiones y cargos donde la falta de temor, de empatía emocional y de restricciones morales, el fuerte carisma personal y las capacidades persuasivas otorgan claras recompensas (dirección de grandes empresas y monopolios, agentes de bolsa, dirección bancaria, política…).

Es sensato, y obedece a la lógica de lo que conocemos, pensar que un alto número de personas con altos niveles en las dimensiones psicopáticas, pero no abiertamente violentas, nos lideran, pues nuestros modelos de éxito y de recompensa les favorecen. Esto puede ayudar a entender muchas acciones frías y crueles a gran escala que algunas personas no llegan a poder explicarse. ¿Pone los pelos de punta?

En definitiva, en lo referido tanto a los mecanismos psicológicos de compensación como a las tendencias psicopáticas, *tanto las condiciones legales y la estructura institucional de nuestra sociedad, como su estructura psicosocial, conllevan que las personas menos apropiadamente dotadas para el buen liderazgo, acorde al cuidado del bien común, tiendan a acumularse de manera desproporcionadamente elevada en las partes altas de nuestras jerarquías.* En el caso de los "compensadores", su precario bienestar psicológico depende de ello.

Desde esta comprensión de los mecanismos inconscientes de defensa psicológica se puede captar cómo no es en absoluto baladí ni ilusorio afirmar, a continuación, que muchos líderes y gobernantes a los que de forma habitual se acusa de actitudes abiertamente injustas, abusivas, insensibles y corruptas, están victimizando a muchos ciudadanos como consecuencia de su propia condición de víctimas. Es necesario no dejarse llevar por las apariencias para comprender tal cosa. Su condición privilegiada y "envidiable" solo lo es a cierto nivel, pues, a la luz de nuestros conocimientos sobre la dinámica de la mente humana, se puede afirmar que no existe paz interior, equilibrio y seguridad básica, felicidad real en definitiva, en este tipo de personas. Los psicópatas… son otra historia. De nuevo, nuestros líderes más corruptos persiguen el placer del ego y de lo material para compensar, desde la falta de lucidez, su insatisfacción de base, su carencia o insuficiencia interior. Son, en tal sentido, dignos de compasión. Cuando los comprendes los compadeces, lo cual requiere que no estemos igualmente empobrecidos por carencias y debilidades similares. Pero precisamente, gracias a esa comprensión de su falta de lucidez,

adquieres la lucidez propia para no ceder a sus dictados ni creer sus "cantos de sirena". Gracias a esta lucidez ya no hay rabia ni sumisión (que impedirían la aplicación de una eficiente resistencia pacífica), sino energía bien templada para la disidencia y para la construcción activa de un mundo mejor.

Pero no es solo algo que apela a nuestros líderes más incompetentes, sino al común de la ciudadanía que da vida al sistema, pues resulta clara y nuclear la presencia de estas profundas -y no siempre fáciles de identificar- carencias de orden afectivo, de paz interior, de seguridad y satisfacción básica, como combustible inagotable de los mecanismos de híper-compensación que caracterizan el paradigma del ego y sus formas actuales prioritarias de manifestarse: excesos consumistas, híper-valoración de la imagen, compulsión por el hedonismo, individualismo, ansias de poder y riqueza mucho más allá de lo que es en verdad disfrutable, exhibicionismo social…

- Racionalización.

El mecanismo de defensa de la racionalización consiste en poner nuestra capacidad de razonamiento lógico, y nuestras facultades argumentales, al servicio no de la investigación objetiva y sin prejuicios de la realidad, sino de dar un aspecto de coherencia a nuestras emociones previamente establecidas, con independencia de cuál sea la procedencia de esas emociones. La racionalización implica, por tanto, que el razonamiento se pone al servicio de los prejuicios ya establecidos, del instinto o del sentimiento previo, en lugar de ponerlo al servicio de modificar y reorientar esos impulsos, sentimientos y juicios cuando no están cumpliendo una función adaptativa y ajustada a la realidad. Para aplicar la racionalización, que es el modelo de autoengaño protector tal vez más constante y omnipresente, nos servimos de muchos mecanismos como la proyección, el filtraje, el ilusionismo, la supresión, los sesgos confirmatorios…

Sabemos que cuando una persona, una organización o una sociedad ha invertido mucho esfuerzo, tiempo, expectativas, reputación, imagen social o recursos varios en defender una idea, una decisión o un modelo de funcionamiento, la aparición de claros argumentos y evidencias descalificadoras de esos planteamientos tienen pocas posibilidades de resquebrajarlos, pues no resulta en absoluto sencillo tirar por tierra toda la inversión realizada y entrar en una fase de incoherencia interior. Como si de un negocio se tratara, cuanta más energía invertimos en una creencia más nos cuesta desprendernos de ella. Intentamos reflotarla y defenderla por todos los medios para no perder la inversión, incluso cuando demostradamente es un negocio ruinoso. La estrategia más usual entonces es racionalizar hábilmente el primer planteamiento y, de este modo, incluso radicalizarlo (hacer más rígido lo viejo). Esta aparente paradoja ha sido bien estudiada por los psicólogos con muchos experimentos acerca de cómo resolvemos la disonancia o incoherencia cognitiva (Festinger, 1975; Cooper, Joel, Fazio y Russell, 1984). De este modo, la racionalización sirve a nuestro ego y a su necesidad de supervivencia, de fortalecerse y tener razón, de justificarse y mantener la coherencia de los sistemas mentales y sociales ya establecidos, en lugar de servir al conocimiento, a la auténtica adaptación o equilibrio interior-exterior del ser humano. Existe también por ello, como hemos insistido, una tendencia en las personas a la conformidad con todo lo previo, a ser benevolentes y excesivamente condescendientes con los sistemas ya establecidos.

La racionalización, al igual que otros mecanismos de defensa, es un proceso adaptativo para preservar nuestro ego o estructura mental, pero, de este modo, desadaptativo para nuestra buena armonía convivencial de un modo duradero y profundo. La diferencia entre razonar y racionalizar puede ser muy sutil, especialmente cuando las personas ponen una buena capacidad lógica y argumental al servicio de la racionalización. *Cuando varios egos debaten difícilmente cabe la posibilidad de acuerdo, pues no investigan de manera cooperativa hacia*

el encuentro con la realidad y el beneficio mutuo, sino hacia la reafirmación propia y diferenciada (el paradigma del ego, recordémoslo, se define por principios de auto-importancia, diferenciación, competición y comparación). Por ello, *un ego dotado de buena inteligencia solo es un ego que se fortalece.* De la misma forma, al modo de un magno mecanismo de racionalización, dado que nuestro enfermo sistema de vida se fundamenta excesivamente en pilares egoicos, la elevada capacidad científica y tecnológica desarrollada en todos los ámbitos viene estando fundamentalmente al servicio de fortificar tal paradigma y agravar sus consecuencias. Y los refinados logros en cuanto a habilidades y tecnologías de comunicación, persuasión y control mental, quedan en gran medida al servicio de racionalizar todo el disparate anterior como algo loable o quizá inevitable. Todo ello equivale a constatar la profunda carencia de ética y buen sentido con que la fascinante tecnología humana viene aplicándose en multitud de aspectos de nuestra vida.

3.4.2. h. Creencias disfuncionales.

Una causa siempre presente en la formación o mantenimiento de los problemas es, según hemos indicado al referirnos a los niveles lógicos de análisis, albergar cierto tipo de creencias. Las creencias, como elemento clave de nuestra cultura, de la estructura de cualquier sistema humano, son ideas o generalizaciones acerca de la realidad y la experiencia que ponen en relación dos o más hechos. Esta variable psicológica tiene a su vez un impacto poderoso en cuanto a nuestra manera de actuar sobre esa realidad, de modificarla y de adaptarnos a ella. Pero nacemos sin creencias. Dado que las creencias existen en la mente de las personas, en base a una serie de conexiones neuronales, son modificables. Aparecen como opciones, no como obligaciones. *Es posible elegir las que deseamos conservar y las que queremos sustituir, de manera que en todo caso se mantengan como elementos propicios*

para nuestra mejor adaptación, pues también los desarrollos culturales del ser humano se diversifican y desarrollan, exitosa o ineficientemente, como grandes herramientas para esa ley natural de fondo que es la adaptación. En el trabajo de cualquier psicoterapeuta esta consideración ha de estar siempre presente, y buena parte de nuestra tarea consiste en identificar y reestructurar las creencias disfuncionales que anidan en el sistema mental del cliente (ya sea individuo u organización), y que están generando o sosteniendo su patología, la cual, de por sí, consiste en una expresión fuertemente desadaptativa respecto a su medio externo e interno.

Esta apreciación ha de permitirnos comprender cómo *la adaptación, a diferencia del mero conformismo o acomodación, implica no solo la búsqueda de un acople exitoso con el entorno o medio externo, sino también, al tiempo, respetuoso con las necesidades o ecología del medio interno del organismo. Y esta sería la definición más completa y ajustada que yo podría formular para la felicidad.* En tal sentido, la mera conformación o amoldamiento a un sistema o entorno cultural determinado puede resultar en algo profunda y globalmente desadaptativo, del mismo modo que suele resultar desadaptativa la pretendida satisfacción directa y sin más contemplaciones de las necesidades internas. *En el juego equilibrado de los requerimientos internos y externos se encuentra el verdadero arte de la adaptación, la sabiduría y la felicidad.*

Desde estas importantes consideraciones se puede afirmar que, también respecto a los grandes sistemas humanos en los que nos estamos deteniendo, son identificables una serie de creencias disfuncionales que sostienen la patología del paciente, anidando en las mentes de los ciudadanos comunes y formando así parte más o menos integrada de nuestro inconsciente colectivo. Hemos revisado los principales sesgos cognitivos y mecanismos de defensa que intervienen para fabricar y proteger estas creencias desadaptativas. Llegados a este punto también hemos reseñado y comentado algunas de estas

creencias. Expongo a continuación brevemente algunas otras de particular potencia e importancia, o aclaraciones añadidas sobre creencias ya aludidas:

Ensanchar nuestros límites de influencia en el mundo, en base al desarrollo de la globalización, es un signo de progreso

Esta disfuncional creencia requiere una especial atención y dedicación. Es un hecho obvio que la capacidad que posee la mente humana para representarse la realidad es limitada. Cuando escuchamos hablar de cantidades desorbitadas de dinero, o de muertes por hambre o violencia en el mundo, resulta constatable que a partir de determinadas cifras nuestra mente ya no establece una diferencia emocional entre algunos ceros más o menos. Del mismo modo, la miseria o la violencia que percibimos en nuestro entorno inmediato nos sensibiliza y nos activa con mucha más fuerza que la que nos informan que ocurre en lugares geográficamente muy alejados. “Me duele más mi dolor y el de mi familia que el del vecino, y más el del vecino que el de un extranjero desconocido”. Así como la capacidad de nuestra conciencia para representarse de un modo vivo la realidad se debilita a medida que amplificamos el espacio (egocentrismo), también ocurre cuando amplificamos el tiempo (cortoplacismo). Las consecuencias previsibles a largo plazo de nuestras acciones nos mueven por lo general mucho menos que las consecuencias más cercanas en el tiempo, por lo que si hablamos de consecuencias para generaciones venideras y tal vez postreras a nuestra propia existencia individual, difícilmente nuestra conciencia se verá afectada más que en un nivel estrictamente intelectual. Esta limitación natural de la mente para representarnos la realidad de un modo activador es tanto más fuerte cuanto menos desarrollo cerebral tenemos adquirido; por eso los niños pequeños son especialmente cortoplacistas y en cierto sentido egocéntricos.

A pesar de lo anterior, en una dinámica vital que estuviera regida por principios y contextos enteramente naturales, ninguna acción humana implicaría efectos profunda y duraderamente desestabilizadores y dañinos en lugares alejados del mundo, ni en un plazo temporal muy lejano. *El ámbito de influencia de un ser humano despojado de una refinada tecnología es muy reducido, y así fácilmente asimilable y "reciclable" por el gran organismo planetario.* No tenemos más que pensar en la vida del hombre del paleolítico, o en la de aquellas tribus indígenas que siguen viviendo según parámetros muy primitivos. En realidad, un hombre así no necesitaba una conciencia de mayor alcance para el mundo en que vivía. El efecto de las acciones de un ser humano en el mundo primitivo es algo bastante inmediato y controlable; no necesita ocuparse más que de su familia o de su tribu, y de recolectar algún alimento y prendas para los días venideros. Ni hablar de planes de pensiones o de préstamos hipotecarios. La preocupación por el futuro más lejano es un invento del hombre moderno, a partir del desarrollo de la agricultura y la ganadería, que requerían mayor planificación. No estoy afirmando que tales modos de vida fuesen mejores ni peores que los de la sociedad actual, sino ilustrando el *natural sentido adaptativo con el que se han desarrollado las limitadas capacidades de representación de la mente humana. En realidad, tanto la tendencia cortoplacista como egocéntrica son disposiciones naturalmente determinadas en el ser humano, y por tanto se han seleccionado como características perfectamente válidas y adaptativas para la existencia en un mundo enteramente natural, como aquel en el que homo sapiens se ha desarrollado durante la gran mayor parte de su evolución.*

Pero entonces, la inteligencia y las ficciones humanas empiezan a establecer un control cada vez mayor sobre la naturaleza, así como una creciente desconexión de los ecosistemas que nos envuelven y proveen, a desarrollando y aplicando una tecnología cada vez más potente y de mayor alcance a todos los niveles. Los modos de vida de esta forma

creados hacen que, a día de hoy, el plástico o el componente electrónico que desechamos en un lugar del mundo actúen de manera contaminante en otra parte del mundo durante cientos de años, que el producto que consumimos en España condicione el trabajo que tal vez haga un niño asiático, que el dinero que depositamos en el banco de nuestro barrio circule por todo el mundo movilizando no sabemos qué tipo de acciones, que la energía que consumimos provoque extracciones y contaminación en lugares que ni sospechamos, que la madera o demás productos que usamos siegue la vida de multitud de especies animales, que los kiwis que nos comemos tal vez hagan zarpar un barco cargado de kiwis desde Nueva Zelanda que contamina el agua y el aire, etc. Los límites se ensanchan, el impacto de nuestras pequeñas acciones cotidianas alcanza plazos y fronteras que abarcan a todo el planeta, y que condicionan su desarrollo durante al menos cientos de años.

A medida que una refinada y potente tecnología ha ido propiciando esta globalización espacio-temporal cada vez mayor en cuanto al impacto de nuestras acciones, se ha venido produciendo también una complejización cada vez mayor y, por tanto, menos aprehensible y comprensible (menos representable) para la mente del individuo, en cuanto a la estructuración de la organización social. En la medida en que aumenta el tamaño de los grupos sociales, desde la familia y la tribu hasta los estados, las ciudades de millones de habitantes hacinados y las alianzas continentales, aumenta también la complejidad de la organización social necesaria para mantener la ley, el orden y el respeto a la libertad de las personas y a sus necesidades más profundas y, por tanto, naturales.

Es un hecho que nuestras capacidades naturales de representación mental no están adaptadas para la globalización y la complejización. Y, de la misma forma, así como un felino no está programado para vivir con pleno desarrollo en un zoológico, *la naturaleza humana* (nuestras capacidades físicas y mentales, así como

nuestras necesidades naturales de seguridad, libertad, afectividad, sexualidad, realización…) *no está programada para el nivel de globalización y complejización que a todos los niveles ha alcanzado nuestra civilización.* Algo relacionado indicábamos al poner de manifiesto la distancia creada entre las capacidades y motivaciones de los niños, y las exigencias educativas actuales. *Todos los problemas que se derivan de ello pretenden ser solucionados con nuevas tecnologías, descubrimientos y complejidades, y con más "educación y conciencia" de la que es sensato pretender establecer, puesto que es más de la que de manera generalizada los humanos somos capaces de asimilar.*

El indígena de una tribu puede reconocer con facilidad cuándo sus acciones están creando un beneficio o un perjuicio en sus vecinos y en su entorno (otra cuestión es que se inhiba, o no, de aplicar el perjuicio). En muchos aspectos su vida es dura e incierta, y el conflicto y la competición pueden están presentes, pero el control de sus acciones es sencillo. Para el ser humano actual, en cambio, la vida sigue siendo dura en muchos sentidos, el conflicto y la competición siguen igualmente vigentes, pero el control es cada vez más difícil. La acción benéfica, considerando un marco temporal y espacial amplio, es ahora extraordinariamente difícil. Como resultado de los procesos de globalización y complejización podemos alimentar daños profundos e incluso irreversibles a la naturaleza, a nosotros mismos y a otras personas sin ser adecuadamente conscientes de ello, teniendo a menudo escaso control y reducidas alternativas, e incluso hacerlo bajo la percepción de que estamos beneficiando o beneficiándonos. *La globalización y la complejización nos ponen mucho más difícil el ser "buenos" y autorrespetuosos, si no en la intención, sí en la capacidad y en los resultados.*

Como agravante y contradicción dramática con todo lo anterior, el desarrollo de una cultura que ha conservado e incluso estimulado una estructura mental egoica implica que ese cerco a nuestra capacidad de representación mental se estrecha más, potenciando incluso la natural

disposición egocéntrica y cortoplacista en el comportamiento. Cuando el desarrollo de nuestra civilización requeriría adaptativamente una gran ampliación de nuestra conciencia, de nuestra visión sistémica y de nuestra amplitud mental, de manera que la especie humana pudiera mantener el control adaptativo de sus acciones, los desarrollos culturales en los que nos desenvolvemos marchan en la dirección contraria. El uso dado a nuestra tecnología ha "dominado" y violado en enorme medida a la naturaleza externa e interna al ser humano, porque el pensamiento y sus productos han superado en enorme medida al propio pensador. El ser humano se ha vuelto víctima y esclavo de su propia construcción (Boff, 2011). Sus supuestos privilegios no dejan de pagar un alto precio. He ahí los síntomas. Tal es así que, actualmente, nadie es capaz de conocer hacia donde se dirige la gran maquinaria humana en el mundo, pues se rige por reglas y leyes que escapan al control de los propios gobiernos. Contra lo que suponen muchos movimientos "conspiranoicos", ninguna élite de poder planifica y decide que será del mundo en los tiempos venideros, sencillamente porque nadie es capaz de saber en realidad cómo funcionan ya las cosas, porque hay una verdadera y compleja mano invisible absolutamente globalizada que lo mueve todo, y que no depende de ninguna persona o institución en particular. Dirigir ese timón requeriría una acción de gobierno igualmente globalizada y unificada, en base a un conocimiento extraordinariamente amplio, complejo, diverso y matizado en muchas esferas.

Por todo lo anterior, *se puede afirmar que una sociedad configurada y formalizada según principios fundamentalmente egoicos se instala en una fase muy inmadura en la evolución de la conciencia de nuestra especie, mientras que, de forma contradictoria, su inteligencia y su tecnología crea un mundo muy ampliamente interconectado y complejo.* Es un desacompasamiento dramático, que alude a la distinción anterior entre ignorancia de primer y de segundo nivel. En contraposición, y en base a este entendimiento, es muy importante

comprender que la verdadera y profunda motivación de una mentalidad ecologista no se limita a luchar por la supervivencia de ciertas especies animales, por el reciclaje de residuos, la reducción de las emisiones contaminantes o el saneamiento de nuestra alimentación. La inquietud ecologista o naturalista tampoco implica el deseo de volver a la prehistoria y a la condición salvaje, ni se trata de tener que volver a caminar varios kilómetros para conseguir agua potable. Sostengo que *la ecología y el naturalismo adecuadamente entendidos aluden al cuidado tanto de la naturaleza que nos rodea como de nuestra naturaleza humana, y mantiene la atención a la necesaria integración adaptativa y desarrollo armónico de ambas. La ecología no es una parcela de nuestra vida, sino la condición vital misma.* También aquí debemos ampliar nuestra conciencia. Hay un instinto básico, una intuición básica profunda que nos llama, del mismo modo que nos llama instintivamente la naturaleza y, cuando estamos mucho tiempo alejados de ella, la buscamos, la necesitamos. Ahora estamos hablando no solo de la naturaleza de los árboles, de las montañas o del mar; hablamos también de nuestra naturaleza interior, a la cual echamos de menos porque nos hemos alejado de ella sucesivamente en esta compleja y espesa construcción cultural. Y esta naturaleza interior tiene mucho que ver con la sencillez, con volver a contactar con lo pequeño, con el silencio, con lo que va despacio, con lo estrechamente relacional... que es en gran medida lo contrario de lo que estamos viviendo. Hay, por así decir, una melancolía de nuestra naturaleza que, aunque la mayoría de las personas no sepa identificar y explicar, genera síntomas, crea tristeza, frustración, insatisfacción... y desencaminados esfuerzos por llenar esos vacíos. Sentimos que no somos lo que queremos ser, pero el drama es que no sabemos lo que profundamente queremos ser, porque estamos ampliamente desconectados.

En tal sentido, la ecología y la naturaleza, de la que somos parte, no pueden sino constituir el centro de nuestros modelos de gestión y organización vital. La política, la educación, la economía, la cultura...

han de ser ecológicas y naturalistas o habrá desequilibrio. *Una buena ecología política es exactamente lo contrario a algo reduccionista, pues implica una visión muy amplia y armónica de las necesidades y capacidades del ser humano.*

Y así, atendiendo a los conocimientos sobre la naturaleza humana para poder gestionarla mejor, trabajando activamente por la evolución hacia una mente menos egocéntrica y cortoplacista, ampliando los límites de nuestra conciencia y capacidad de representación, podemos mirar y comprender mejor las implicaciones de la globalización y la complejidad creadas por nuestra inteligencia. *Podemos comprender entonces la necesidad de constricción, de contención, de autolimitación, como un ejercicio de sabiduría vital. No hay sabiduría en que nuestras creaciones estén por encima de nuestras capacidades*. ¿De qué nos serviría construir una cuchara tan pesada que nuestra fuerza no la pudiera sostener para alimentarnos? *Una gran capacidad para la cultura no implica, necesariamente, que sea apropiado aplicar a nuestra vida todos esos desarrollos culturales.* Es por ello que nos limitamos (de momento) en cosas como la aplicación de la clonación humana, o el control mental abiertamente manipulativo pero altamente eficiente de las personas (no ha habido tal inhibición en regímenes fundamentalistas). Mi percepción es que la situación que expresa el ejemplo de la cuchara gigante es, a su pequeña escala, tan estúpida como buena parte de la creación a gran escala que ha realizado nuestra especie. Nuestra dimensión individualista y competitiva, que como estructura mental siempre busca la reafirmación y el crecimiento sin límites y con poca sensibilidad al entorno, implica esa misma proyección en lo externo y material (producir, consumir y crecer materialmente sin límites ni sensibilidad). *En la medida en que la mente de la humanidad pueda desarrollar su conciencia y madurar hacia la sabiduría en el arte de vivir comprenderá la necesidad de autolimitarse, de encauzar la aplicación de su inteligencia y su tecnología dentro de los límites del equilibrio natural, de sus necesidades y capacidades*

inapelables. Comprenderá la importancia insoslayable de lo pequeño, de lo local, de lo comunitario, de lo sencillo, del tiempo, de la placidez, del silencio, de lo cercano… Un animal caza solo lo que necesita, aunque tenga posibilidad de cazar más. Los estudios antropológicos nos muestran que numerosas sociedades primitivas podían producir mucho más de lo que producían, pero rehusaban hacerlo, pues, por encima del trabajo, mantenían otros placeres como el juego y los festejos, que satisfacían otras importantes necesidades.

El ser humano ha de expandir su conciencia para poder comprender adecuadamente las implicaciones y peligros de la globalización y la complejidad creadas, y de este modo captar la necesidad de volver en muchos aspectos a la sencillez y a la cercanía. Pero la estructura mental de nuestra dimensión egoica, que no entiende nada de todo esto, con temor e inquietud ve "austeridad, recesión, involución, empobrecimiento…"; cuando no obstante nos sacudimos las limitaciones de ese ego y atendemos a la racionalidad de los argumentos y a la evidencia de los conocimientos, sabemos que hablamos de "encauzamiento, simplicidad, equilibrio, crecimiento interior, equidad…". *Pero, tal como he señalado, dados los amplios procesos de globalización en que estamos inmersos, todos estos cambios tampoco pueden ser adecuadamente exitosos si no se realizan desde una gobernanza y coherencia global.* A día de hoy, las acciones en una parte del mundo pueden sabotear o destrozar las condiciones vitales y los cambios pretendidos en otras partes del mundo, de manera que los gobiernos y los cambios locales o nacionales poseen una capacidad extremadamente limitada para resolver los problemas verdaderamente sustanciales y significativos de la humanidad.

Las personas somos competitivas y egoístas por naturaleza

Por regla general se considera que egoísmo y altruismo son tendencias incompatibles de la naturaleza humana, pero tal

contraposición está basada en un dilema falaz. La naturaleza humana une en realidad esas dos aparentes oposiciones que en conjunto posibilitan la vida en comunidad (en el marco de la naturaleza, de la visión sustancial de las cosas, todas las aparentes oposiciones están integradas). *En contra de las apariencias, no tiene sentido enfrentar egoísmo y empatía.* Es claro que una sociedad no funciona si no existe empatía, colaboración, compasión y altruismo, pero ante ciertos retos y necesidades también requiere la disposición para competir, defenderse, imponerse y arriesgar. La sabiduría, una vez más, estriba en el entendimiento y la adecuada integración y equilibración de todas las tendencias, en base a una conciencia sistémica.

La naturaleza nos proporciona cierta libertad de movimientos en las dos direcciones, y es la interrelación entre el interés propio y el sentido de comunidad lo que posibilita que una sociedad se desarrolle de manera socialmente aceptable. El problema de "nuestro paciente" radica en que, dado que la segunda naturaleza del hombre es su hábitat cultural, este hábito ha potenciado de hecho y sobremanera la dimensión egoísta y competitiva del ser humano, erigiéndose así en una de las premisas de nuestra sociedad la creencia en el carácter dominante e inevitable de esta dimensión. Por otra parte, el propio sistema lava su conciencia y a la vez se protege de subversiones predicando su supuesta atención a los aspectos cooperativos, haciendo campaña explícita de los mismos, pero actuando implícitamente (cada vez menos implícitamente) bajo principios eminentemente competitivos, y conformando estructuras y mensajes encubiertos que fomentan nuestra parte egoísta. Tanto la dinámica económica, como educativa y política promovidas, son reflejos de ello.

Frente a esto, además de esperar el desarrollo creciente de una mente puramente empática y compasiva, no debemos desatender al hecho de que los comportamientos altruistas han proliferado en nuestra especie, más que en ninguna otra, por una serie de motivos vinculados a la aplicación más inteligente y exitosa de un egoísmo calculado (Pagel,

2012; Sussman y Cloninger, 2012). Dado que, evolutivamente, la imitación y la capacidad de apropiarse de las ideas y logros de los demás se fue volviendo tan sencilla para nuestras facultades cognitivas, nos vimos obligados a cooperar ampliamente y a practicar un altruismo recíproco: "Yo te ayudo y tú me ayudas; yo te respeto y tú me respetas". La inteligencia nos dice que pactar nuestros intereses egoístas supone un beneficio mutuo y es globalmente mejor para todos, y ello ha ido propiciando que los humanos nos hayamos convertido en seres super-sociales. Pero dado que no podemos esperar que desaparezcan las tendencias genéticamente establecidas por querer apropiarse inmerecidamente de la mayor parte del botín y estafar a los demás, es preciso vigilar el cumplimiento de este pacto que define el altruismo recíproco y la cooperación mediante mecanismos de control ejecutivo y defensa legal del bien común.

Entrenar una mente empática y compasiva y una ampliación de la conciencia, mediante procesos educativos que estimulen esta faceta cooperativa y amorosa de la naturaleza humana, ha de ser realistamente complementado con medidas de control legal e institucional para la preservación del bien común cuando este tiende a ser dinamitado. Tal planteamiento definiría la evolución hacia un paradigma de funcionamiento no egoico, sino que calificaré como naturalista o sistémico, y no porque las dimensiones competitiva y agresiva no formen parte de nuestra naturaleza, sino porque *sería un paradigma que actúa de manera ajustada a los requerimientos, fortalezas y debilidades de esa naturaleza, en busca del menor sufrimiento del paciente global.*

La creencia acerca de la naturaleza egoísta y competitiva del ser humano es por tanto disfuncional e irracional básicamente por dos motivos: porque define solo una parte de nuestra naturaleza, infravalorando la otra dimensión cooperativa y empática con la que ha de integrarse, y porque va unida a la presuposición falsa de que la manifestación de esa naturaleza es irrefrenable e ineducable en su

mayor medida (recordemos otros ejemplos comentados, como la propensión de los adolecentes a las relaciones sexuales, para entender el justo alcance de esta falacia). Considérese, además, la siguiente anotación: No somos efectivamente drogadictos por naturaleza, pero por naturaleza tenemos la facilidad de caer en la droga si no observamos cierto autoconocimiento, aprendizaje y restricciones. Y esto es particularmente cierto para una serie de individuos con dotaciones genéticas que los predisponen en mayor medida a las adicciones. *Por naturaleza existe el peligro y la tendencia, pero no el accidente*, precisamente porque siempre se requieren determinadas causas presentes o concurrentes para que algo ocurra. La sobregeneralización que formula esta creencia acerca de la naturaleza egoísta y competitiva del ser humano pasa implícitamente por alto este mismo tipo de consideración.

Por todo lo anterior, la creencia contraria, que alude a que "el ser humano es altruista y cooperativo por naturaleza", y a que la retirada de malas influencias educativas que nos pervierten generaría un mundo de paz y amor, tampoco define de manera ajustada la naturaleza humana, y solo puede ser calificada de cándida o ingenua. Tanto las observaciones antropológicas como la investigación en psicología y en biología demuestran que la naturaleza humana proporciona ambos tipos de propensiones, con notables diferencias en función de distintas individualidades. Al poseer las tendencias y las condiciones necesarias para ambas posibilidades, la responsabilidad y el esfuerzo sobre qué camino tomar se encuentra en nuestras conciencias, y alude a nuestro campo de libertad. Sin embargo… lo que sí está verificado es que *solo aquellos objetivos personales que implican un beneficio más allá de uno mismo, que conllevan una aportación a los demás, tienen la capacidad de generar pasión y entusiasmo de manera intensa y duradera. Los objetivos que implican beneficios más egocéntricos pueden estar muy diversamente motivados, pero no poseen la capacidad de estimular a las personas de un modo tan entusiasta ni, por tanto, de producir tanta*

satisfacción. Este hecho evidenciaría de alguna manera cómo la dimensión cooperativa y altruista de la especie humana está incluso más específicamente insertada en su naturaleza profunda y, por tanto, más alineada con el desarrollo de los mejores niveles de felicidad posibles. La decisión sobre dónde poner el énfasis requiere un claro discernimiento.

De forma añadida, es crucial la comprensión de que las conexiones que se establezcan entre unos y otros elementos de nuestra realidad humana están ampliamente sujetos a las asociaciones que de manera cultural se decidan (según leyes establecidas, moral promovida, y premios y castigos estipulados). Así, *un ejemplo de integración inteligente entre competición y cooperación consiste en establecer unas reglas de juego y un marco cultural que induzcan a "competir por cooperar"*; es decir, el logro de un mejor estatus y reconocimiento, y los mejores beneficios personales incluso en términos económicos, podrían ser satisfechos como recompensa por llevar a cabo las acciones más altruistas y cooperativas (Felber, 2012). De este modo, se pueden integrar y satisfacer suficientemente nuestras necesidades naturales tendencias egoicas en un marco paradigmático de cooperación y ayuda mutua. *Nuestro sistema de vida actual, por el contrario, fomenta la cooperación entre personas, instituciones o estados, pero como modo de aumentar la capacidad competitiva frente a otras personas, instituciones o estados; es decir, cooperamos para competir, en lugar de competir por cooperar.*

Para apreciar el sesgo simplista de la creencia acerca de la naturaleza fundamental e ineludiblemente egoísta y competitiva del ser humano, ha de ser también esclarecedora la siguiente ilustración sobre el carácter de una emoción como la rabia. A menudo se alude al carácter natural e inevitable de esta emoción, y se toma esta consideración como base para justificar –y en ocasiones hasta alentar- la presencia de la misma. Incluso son muchos los psicólogos que, imbuidos en el pensamiento simplista y apegados a un determinado

marco teórico-cultural, defienden este planteamiento. Sin embargo, tal consideración pasa por alto el aspecto tal vez más relevante del asunto, y es que, aunque la rabia constituye un tipo de reacción naturalmente adaptativa, disponible y funcional en el repertorio emocional de las personas –como de los demás animales-, lo que no resulta en absoluto natural, inevitable ni adaptativo es que se genere en tantas ocasiones y circunstancias como quizá la mayoría de personas la manifiestan (Jara, en preparación). Del mismo modo, es fácil entender que si bien el miedo es una emoción con un sentido protector, no resulta naturalmente inevitable ni protector tener miedo a hablar en público, subir en ascensor, salir a la calle, la presencia de palomas, etc. La manifestación humana de rabia y miedo no prueba que haya amenaza ni peligro real, y en tales casos procede ajustar nuestras reacciones a las características y requerimientos objetivos de la situación. Es parte del trabajo de una terapia. *La conclusión es que resulta frecuente que la expresión de nuestras emociones y motivaciones naturalmente disponibles se condicione, de manera artificiosa y culturalmente inducida, a ciertas situaciones que de forma natural no tendrían por qué suscitarlas.*

¿Por qué es importante la anterior ejemplificación? Porque, así como la rabia o el miedo podrían estar mucho menos presentes en nuestro mundo si nuestro marco de funcionamiento fuera otro, la tendencia egoísta y competitiva del ser humano se expresaría de manera mucho menos habitual e intensa –y de forma así más adaptativa y situacionalmente pertinente- en un marco cultural diferente. *Lo estrictamente natural es mostrar comportamientos egoístas, competitivos y hasta agresivos ante la amenaza o ante la urgente necesidad, además de por la búsqueda del estatus y el beneficio.* Pero en la cultura y contexto de nuestro actual sistema de vida, se convierte en algo habitual la sensación de amenaza, el peligro ante la competitividad y egoísmo de los otros, la necesidad de pelear por "sacar cabeza", por encontrar trabajo, y la ascensión en el estatus social facilitada por

comportamientos competitivos y hasta agresivos. *En un paradigma egoico, el egoísmo de unos promueve el egoísmo defensivo de otros, en una espiral de círculo vicioso.* Sin embargo, como hemos señalado, es posible pensar en formas creativas de integrar y ofrecer salida a los impulsos competitivos en un marco de cooperación y altruismo recíproco.

La defensa de la libertad requiere que la propiedad privada sea un derecho ilimitado

Otra creencia demostradamente disfuncional del sistema de ordenación económica actual considera que una premisa de la libertad es el no establecimiento de límites a la posibilidad de acaparación de riqueza, siempre que esta se obtenga dentro del respeto al arbitrario marco jurídico establecido en cada caso. Tal planteamiento se agrava poderosamente por el hecho de que en esta acaparación de riqueza se incluye la posible privatización y monopolio de todo tipo de recursos naturales: la tierra, el agua y los recursos minerales, que quedan así sometidos a las fuerzas del mercado.

La falacia consiste en que esta creencia muestra una profunda contradicción lógica. Desde su propia lógica intrínseca sería también atentatorio contra la libertad el propio marco legal, la prohibición del robo, la especulación, la evasión fiscal, la explotación de los derechos humanos, etc., puesto que todo ello pone trabas a la libre acción de las personas y las empresas. Sin embargo, los mismos defensores de esta creencia han de admitir que el límite de la libertad propia ha de estar en la usurpación de la libertad de los demás, por lo que el respeto a las reglas del juego según el cuidado a los derechos fundamentales de otras personas y a una igualdad básica se considera, teóricamente, incuestionable. *El hecho paradójico es que no poner límites legales a la propiedad privada es más atentatorio contra la libre competencia y la libertad, que respetuoso con ella.* Como oportunamente ha subrayado

Christian Felber (2012), esta creencia, en su condición de premisa del actual modelo económico liberal, como una versión a su vez del modelo de crecimiento sin límites, implica que la riqueza y la acaparación de recursos naturales se concentre cada vez en menos manos, propicia el desarrollo de grandes monopolios cuya dinámica retroalimenta una acumulación cada vez mayor de bienes y riqueza ("el dinero llama al dinero y la pobreza llama a más pobreza"), acentuando así en la evolución del tiempo las diferencias de recursos entre una personas y otras. En esta dinámica, la propia naturaleza, el planeta mismo se utiliza de manera mercantilista.

La libertad falazmente entendida genera así una obscena desigualdad de oportunidades y recursos, que es atentatoria contra la libertad y los derechos fundamentales de muchos seres humanos. El modelo neoliberal se asienta sobre la especulación de que la libertad de los mercados creará una tendencia hacia la igualdad básica en el nivel de abundancia, pero lo que demuestra la experiencia y la lógica elemental de sistemas es que la igualdad económica básica debe ser una condición previa inapelable para la preservación y desarrollo de la libertad. *Libertad e igualdad también han de integrarse y optimizarse en un equilibrio básico para que ni una ni otra queden sepultadas. La maximización de la libertad implica la minimización de la igualdad*, tal como se observa en el neoliberalismo capitalista, llegando hasta la situación en la que los propios estados reconocen abiertamente estar sometidos a las fuerzas del mercado, y depender de unos pocos inversores y acreedores de carácter privado. Resulta llamativo que algunos grupos empresariales privados posean mayores recursos y patrimonio que algunas naciones soberanas. *En el otro lado, pretender maximizar la igualdad implica minimizar la libertad*, como también se ha demostrado en las fallidas experiencias del comunismo. *Lo hasta aquí señalado se refrenda además de manera clara por la constatación de la llamada ley de Pareto* (Juran, 1975; Pareto, 1959), que describiré en el punto siguiente.

Todo lo anterior denota la necesidad, dentro de un enfoque terapéutico adecuado, de establecer límites tanto inferiores como superiores a la propiedad privada y al beneficio, de manera que las diferencias de riqueza existentes se mantengan dentro de un espectro extraordinariamente más estrecho que el que se observa actualmente. Las motivaciones naturales de competición, beneficio y estatus podrían satisfacerse de manera suficiente en un marco mucho más estrecho de diferencias, que se mantuviera respetuoso con la preservación digna de las necesidades de todos los seres humanos. Los bienes esenciales de la naturaleza, por su parte, no pueden estar en ningún caso sometidos a propiedad privada, so riesgo de destrozo ecológico y usurpación y control, en pocas manos, de los recursos básicos de los que todos dependemos.

Desde estas comprensiones se evidencia que algunas reclamaciones habituales, como la de una tasa impositiva mucho mayor a las grandes fortunas, si bien parecen medidas terapéuticas eficaces hacia una mayor igualdad, se distraen de los aspectos nucleares del asunto. *Cuando la injusticia y la desigualdad es clamorosa, el ser humano tiende a conformarse con la obtención de un poco más de justicia, expresando así el "principio de contraste" al que nuestra mente se somete (Tarpy, 1977), que implica sobrevalorar la importancia de los pequeños cambios, y confundir un mal pequeño con una ausencia de mal.* Un mejor discernimiento nos permite comprender que una manera mucho más eficiente de acercarnos al núcleo del problema es limitar legalmente la acaparación de riqueza, en lugar de pedir una compensación vía impuestos cuando esta acaparación ya se ha producido. Lo contrario equivale al mismo tipo de apaciguamiento peligroso que en páginas anteriores ilustraba la política de concesión de becas y, en general, los enfoques asistencialistas.

En este punto me parece oportuno aprovechar para extenderme en otras importantes consideraciones. Las apreciaciones anteriores han de ser enmarcadas en una comprensión fundamental y más general,

que viene bien simbolizada en la ya manida analogía de los ciegos que palpaban distintas partes del elefante, creyendo cada uno de ellos que este era en realidad lo que su particular y parcial tocamiento sugería: el tronco de un árbol para quien palpaba la pata, una serpiente para quien palpaba solo la cola, una gran hoja para quien palpaba la oreja… En el inicio de este ensayo, remarcaba cómo el conocimiento fragmentado de la realidad se encuentra en la base de la patología del mundo, y cómo es preciso por ello un conocimiento sistémico y un acercamiento a las dificultades del modo más integral posible. Considérense desde esta perspectiva, en primer lugar, algunos ejemplos a pequeña escala:

Un joven puede mostrarse especialmente rebelde, contestatario y hasta temerario en ciertos comportamientos mientras recibe reproches, coacciones y pretendido exceso de control por parte de sus padres. Ellos consideran que su conducta está motivada por el comportamiento descarriado del chico; pero a su vez este comportamiento del chico se intensifica por el exceso de control y represión de los padres. La causalidad en este sistema familiar, como en todos los sistemas, es circular, no lineal, y obedece a continuas fuerzas de acción/reacción. Ambos se causan y ambos resultan perjudicados en una homeostasis o equilibrio disfuncional que tiende a perpetuarse.

Otra persona puede mostrarse evasiva y muy poco comunicativa en las relaciones sociales porque percibe rechazo y falta de atenciones positivas por parte de la gente, pero no se percata de cómo su actitud provoca que la gente la perciba como rara, indiferente hacia ellos o tal vez incluso soberbia en cuanto a no querer trato con nadie, por lo que tienden a darle de lado y a no hacerla partícipe, confirmando así las creencias y temores de la persona en cuestión. En los dos casos descritos la disfunción obedece a una homeostasis patológica en base a mecanismos de causalidad circular y fuerzas de acción y retroacción. Pensar en términos de quién tiene la culpa, quién es el bueno o el malo y quién es mayormente responsable de lo que está ocurriendo supone

una visión lineal, parcial, simplista y muy limitada del asunto, que precisamente propicia su persistencia y nos inhabilita para su modificación funcional. Estos son el tipo de problemas y experiencias con los que un psicoterapeuta como yo se enfrenta continuamente.

Si nos trasladamos al gran sistema humano, observamos esta misma dinámica y percepción disfuncional cuando, por ejemplo, se establece la continua dialéctica entre fuerzas políticas de izquierdas y fuerzas de derechas, con reproches recíprocos y justificaciones propias que tienen todo el sentido desde la particular y fragmentada visión de cada sector. De hecho, esta misma distinción obedece a categorías conceptuales o ficciones humanas muy simplistas y dicotómicas, que para nada definen ni acotan de forma adecuada la complejidad de la realidad ni del pensamiento humano. Izquierdas y derechas se refuerzan y se requieren mutuamente en la construcción de su realidad intersubjetiva, como auténticas fuerzas en retroacción circular. *Una visión sistémica y no meramente conceptual, sino apoyada en realidades constatables mucho más básicas, de entrada dejaría de lado las absurdas distinciones anteriores para atender al mejor equilibrio o integración posible (y no meramente temporal, sino duradero) no entre dos extremos o modelos de sociedad mal definidos, sino entre las distintas variables y necesidades que de hecho los humanos precisamos satisfacer. Hablamos de necesidades como la seguridad, la salud, los elementos básicos como alimento y vivienda, la afectividad, la libertad y autonomía, el reconocimiento y estatus, o el desarrollo de los propios talentos.*

En el momento de escribir estas líneas, la mayor parte de la humanidad se encuentra confinada en sus hogares a causa de la crisis sanitaria del coronavirus, COVID-19, iniciada en 2020. La percepción de una seria amenaza global para algo como la salud y la propia vida genera miedo, y el miedo induce una fuerte polarización de los gobiernos y los ciudadanos hacia el cuidado de la seguridad, y con ello, una merma profunda en cuanto a la libertad y el desarrollo, e incluso

de la afectividad. Esto es viable mientras el miedo que persigue seguridad supere a la frustración que persigue libertad. De manera sensata, muchas voces alertan del peligro de "pasarse de frenada" en cuanto a este grado de polarización, y sobre todo, del peligro de que ciertas medidas de restricción, control y reducción de libertades en aras de la seguridad se instalen como proyecto de futuro. La seguridad no es lo contrario de la libertad, como el suelo no es lo contrario del tejado, sino que se trata de variables sistémicamente complementarias en las necesidades humanas. Se necesitan mutuamente en un equilibrio funcional, de manera que es preciso ir asegurando nuestra libertad y desarrollo, e ir desarrollando y actualizando nuestra seguridad. Si no desarrolláramos nuestra seguridad, todos necesitaríamos aún estar bajo el manto de papá y mamá para sentirnos seguros; si no vamos asegurando nuestro desarrollo y autonomía, nuestros retos superarían nuestras capacidades y nos daríamos de bruces continuamente. Una homeostasis o equilibrio funcional entre seguridad y libertad/autonomía supera el falso conflicto entre ambas variables para crear una integración dinámica que consolida a ambas, al servicio del individuo o de la sociedad que las requiere.

En el pasado, el mundo vivió durante años la tensión patológica entre el sector comunista por un lado, polarizado en el orden y control social, la restricción de libertades y la supuesta equidad, y el sector liberal capitalista por otro, polarizado en el libre mercado con mínimas restricciones y la búsqueda del más amplio desarrollo posible, con absoluto desprecio a la seguridad futura. En la perspectiva sistémica del tiempo, el mundo comunista no consiguió así satisfacer la libertad, autonomía y desarrollo de sus ciudadanos, ni tampoco a la postre la pretendida equidad y orden social; por su parte, el mundo capitalista, aún más desatado o exacerbado en su reacción desde la caída del comunismo, ha generado una profunda desigualdad e inequidad en el mundo, y ahora profundiza en la degradación de la libertad, autonomía y desarrollo de los ciudadanos cuando la amenaza de la seguridad se

hace inevitablemente intensa. Era cuestión de tiempo. No se trata meramente de algo coyuntural como la amenaza de una pandemia mundial, sino que se enmarca en un proceso de deterioro general de los ecosistemas, de la biosfera y de los recursos. Ni la aparición y extensión de la pandemia es independiente de la degradación de la biodiversidad y los ecosistemas que el exceso capitalista ha generado, ni es el único y peor de los dramas contra nuestra seguridad y nuestra salud en los que ya estamos profundizando (cambio climático espoleado por la actividad humana, pérdida de riqueza de los suelos y el mar, agotamiento de recursos, niveles intolerables de contaminación y toxicidad…). La alternativa a una visión parcial y desequilibrada no es otra visión parcial y desequilibrada, y ninguna es en esencia mejor que otra, sino que se complementan en una homeostasis disfuncional contra el sistema total. Sin suelo no puede sostenerse un tejado; sin tejado el suelo está a la intemperie. Nuestra casa es un todo.

¿Cuáles serán los próximos movimientos? La dirección terapéutica sugerida en este ensayo trasciende los conflictos fragmentarios en la búsqueda de algo nuevo e integrador, en aras de un equilibrio sistémico funcional, y por tanto básicamente estable y perdurable, que sea satisfactorio para el conjunto de las necesidades humanas. Algo que no es de izquierdas ni de derechas, ni liberal ni dictatorial, ni comunista ni capitalista… sino que procura tomar en cuenta todos los elementos relevantes para la superación de los conflictos. El equilibrio no es tibieza, sino integración; lo contrario a una parte no es otra parte, sino el sistema completo; lo contrario a una ideología no es otra ideología, sino la búsqueda de conocimiento.

Pero una orientación terapéutica no es una predicción. También es posible, y hay síntomas incipientes de ello, que el mundo se encamine hacia un nuevo equilibrio disfuncional. El liderazgo del liberalismo capitalista ejercido por Estados Unidos está en claro declive, y el gran estado chino avanza posiciones como líder y referente. ¿Por qué el comunismo chino ha sobrevivido tanto tiempo tras la caída del

telón de acero? Porque, lejos de avenirse a la ortodoxia comunista, ha mantenido de ella un gran control social y un régimen dictatorial que preserva el orden, y que de este modo ha sido hasta ahora capaz de ofrecer control sobre su ciudadanía, así como buenas dosis de seguridad (como también se ha visto en el afrontamiento de la crisis sanitaria del coronavirus), pero, por otro lado, ha abrazado progresivamente la dinámica de producción, competición y desarrollo del modelo liberal, integrándose en el mercado mundial con el ejercicio de una verdadera dictadura capitalista. Cogiendo las estrategias para la seguridad y el control de aquí, y las estrategias para el desarrollo y el crecimiento de allá, une lo peor de los dos mundos en una situación de equilibrio profundamente patológico, que solo puede forzar la tensión de las partes hasta el mayor de los reventones posibles para el todo. Pero si la población china no ha hecho detonar ya el sistema no es solo por el control político, militar e informativo que preserva el orden salvo en estallidos ocasionales y aún manejables, sino también porque la frustración se ve muy amortiguada por la ilusión. Como en la estrategia de la zanahoria colgando del palo, sus ciudadanos consienten y trabajan por la libertad, la autonomía y el desarrollo individuales que el Dios dinero esperan que les conceda. Si la dictadura y la restricción de la libertad se fundamenta en el miedo, el modelo extractivo y depredador en su libre expansión del capitalismo se fundamenta en la ilusión y la esperanza. Pero lo contrario del miedo no es el valor temerario, sino el buen autoconocimiento de los propios recursos y capacidades para asumir ciertos riesgos; y lo contrario de la esperanza ilusa no es la desesperanza y la pasividad, sino el conocimiento más ajustado posible de la realidad y sus previsiones.

La economía tiende a funcionar equilibradamente según la ley natural de la oferta y la demanda

A partir de su obra de 1776, *La Riqueza de las Naciones*, el economista y filósofo Adam Smith estableció las bases ideológicas del liberalismo económico, del que nuestro sistema actual es heredero directo. Según su –errónea por parcial- tesis central la clave del bienestar social está en el crecimiento económico, que se potencia a través de la división del trabajo (mayor a medida que se amplían los mercados) y la libre competencia (para Smith, el medio más idóneo de la economía). La supuesta ley de la oferta y la demanda procede de su afirmación acerca de que las contradicciones engendradas por las leyes del mercado serían corregidas por lo que él denominó "la mano invisible" del sistema. En opinión de Smith, el juego de los egoísmos particulares según la libre competencia tendería naturalmente al establecimiento de los mejores equilibrios. La economía heredada de estos principios, sin embargo, se ha encargado de mutilar bastante las referencias que el propio Smith también hacía sobre el valor y necesidad de los procesos de empatía.

Pero la ley de la oferta y la demanda, como supuestamente generadora del mejor equilibrio comercial, tampoco está en absoluto inscrita en la naturaleza de las dinámicas humanas, tal como pretende transmitir el modelo económico liberal, sino que más bien se rige por las características y tendencias particulares de las personas que la desarrollan (Melé, 2011). Si la mente de los ofertantes y demandantes posee elementos de corrupción, ambición y tendencia competitiva, estos serán los elementos que regirán, y no conducirán precisamente a una situación de justicia ni de equilibrio. *A lo que conduce la libre competencia económica entre egoísmos no es al equilibrio, sino a la guerra económica.* Y como en toda guerra, inicialmente unos ganan a costa de otros, hasta que se demuestra que no ganó nadie. En definitiva, *la oferta y la demanda no se relacionan a través de ninguna ley natural e inapelable, sino a través de las personas concretas, sus particulares niveles de desarrollo y las normas que deciden darse.* En la medida en que la mente de las personas concretas y sus marcos

jurídicos se maneja dentro del paradigma egoico, lo que de hecho nos muestra la experiencia es que este principio del pleno liberalismo económico ha quedado muy lejos de procurar buenos equilibrios comerciales y bienestar general.

Pero no se trata solo de la propensión al popularmente conocido como "capitalismo de amiguetes", sino de que la economía basada en la libre competencia regulada por la supuesta ley de la oferta y la demanda, incluso si respetara las reglas de juego del libre comercio según una adecuada ética capitalista, es una economía de crecimiento, y como ya hemos destacado, el modelo de crecimiento descuida y atenta sobremanera contra los límites biofísicos del planeta, y de este modo contra la salud del sistema, contra la seguridad dentro de él y finalmente contra la propia expansión. La libre competencia, además, incluso desde el respeto a las reglas de juego de un "capitalismo ético", propende a la acumulación de riqueza, al monopolio y a los problemas así señalados en el punto anterior referido a las relaciones entre la igualdad y la libertad. Esto no significa que la libre competencia y el juego de la oferta y la demanda no puedan ser modos adecuados de dinamizar la economía, pero para salvar los problemas señalados tendría que ocurrir fuera de un marco propiamente capitalista, que tiene como elemento definitorio el crecimiento. El diseño teórico y algunas prometedoras experiencias prácticas en esta línea ya han sido bien desarrolladas, particularmente desde la Economía del Bien Común, a la que me referiré más ampliamente al final de este ensayo.

De forma añadida, pasa por alto una ley o principio bastante más contrastado en muy diferentes ámbitos de la producción humana y no humana, y que conocemos como *la ley de Pareto, que tira por tierra la presunción de una equidad básica a través de la supuesta ley de la oferta y la demanda.* Pareto comprobó que la población humana se reparte entre dos grupos y estableció arbitrariamente la proporción de 80/20, de modo tal que el grupo minoritario, formado por un 20% de la población, se reparte el 80% de los bienes y riquezas, mientras que el

grupo mayoritario formado por el otro 80% se reparte el otro 20% de esos bienes. Estas cifras son referencias arbitrarias; no son exactas y pueden variar en cada caso particular. Lo importante es que este flujo hacia arriba, por así decir, que concentra la mayor parte de los efectos en una proporción muy pequeña de las causas, conlleva una fuerte tendencia a la concentración de cualquier tipo de bienes, riquezas o producción en pocas manos. Es muy destacable señalar que esto tiende a ocurrir en todas las esferas de la productividad no solo humana, sino natural, convirtiéndose en una especie de ley universal. La ley de Pareto señala y describe una tendencia hacia las fuertes desigualdades, pero ello no supone necesariamente una justificación y defensa de las mismas. *Precisamente, si concordamos en la conveniencia de reducir el sufrimiento universal y de que todas las personas puedan disfrutar de una vida digna, ello implica poner en marcha medidas activas de control para contrarrestar este principio*, y ello, mucho más allá de medidas de redistribución fiscal que no han mostrado especial efectividad en tal sentido, obliga, de nuevo, a establecer legalmente límites superiores en la adquisición de la riqueza para forzar una distribución de la misma menos polarizada.

Finalmente, la creencia en la ley de la oferta y la demanda, además, se apoya implícitamente en la creencia anterior acerca del derecho bastante ilimitado de la propiedad privada y, por tanto, muestra cómo un razonamiento lógico puede concluir en una gran falacia cuando se parte de una premisa errónea.

Vivir con muchas deudas es el camino a la prosperidad

Aunque explicitada de esta manera la creencia no parece muy sostenible, se trata de una idea instaurada, de hecho, en el inconsciente de nuestro sistema mental. Todo el modelo neoliberal de la economía capitalista tiene en el crédito y en la deuda uno de sus pilares irrenunciables de funcionamiento. Históricamente, el desarrollo de los

banqueros, como burgueses especialmente adinerados que empezaron a normalizar y hacer crecer la economía basada en el crédito, fue determinante en el origen del modelo económico capitalista. *Una economía basada en la fortaleza del sistema bancario y en el crédito-deuda implica, necesariamente, que la producción y el consumo han de crecer de manera imparable para poder cancelar las deudas y permitir que el sistema siga en movimiento*. El hecho es que esta dinámica es intrínsecamente absurda en cuanto que se desentiende de los límites físicos del planeta, pero es además absurda y peligrosa en cuanto que ignora también por completo los verdaderos fundamentos del bienestar y la felicidad humana.

Esta creencia se vincula con un progreso, en definitiva, de carácter económico y material, y darla por válida implica básicamente asumir, además del absurdo central de un posible crecimiento físico ilimitado, otras dos falacias:

- Que el nivel de posesiones materiales es lo principalmente definitorio de la calidad de vida de una persona o país. Este error específico nos ocupará con detalle más adelante.

- Que para tener esa prosperidad hay que actuar siempre bajo la confianza de que el futuro será mejor que el pasado (Ehrenreich, 2009), lo cual, obviamente, puede ser cierto pero no siempre lo es, y de hecho alguna vez con seguridad deja de serlo.

El carácter absurdo de esta creencia, que resulta por completo imprescindible para el sostén de la actual economía basada en el crecimiento, implica el objetivo tan radical como inapelable en nuestro "enfoque terapéutico" de poner fin a todo el sistema actual de generación de intereses del dinero, de manera que este se mantenga dentro de una dinámica de crecimiento cero, meramente orientada al mantenimiento de una satisfacción de necesidades digna y generalizada.

La ciencia y la tecnología darán solución a los problemas de agotamiento de los recursos

He reseñado anteriormente esta creencia cono un derivado del pensamiento ilusionista. La idea se refiere a la confianza en que el progreso de la ciencia resolverá el problema energético, de residuos y reducción de las materias primas. Para ello se apoya en constataciones como que la disponibilidad y eficiencia de tierras para la producción alimentaria está aumentando con el empleo de tecnologías nuevas y eficientes, como por ejemplo mejores agroquímicos, pesticidas y manipulación genética. Se apoya también en la mejora progresiva de la llamada "intensidad energética", referida a cómo se está consiguiendo cada vez mayor producción con un menor consumo energético. Incluso los últimos desarrollos científicos empiezan a fabricar artificialmente carne para consumo humano a partir de células madre.

Esto, que se ha venido en llamar optimismo científico y tecnológico, es más bien, por las constataciones ya comentadas en páginas anteriores, un claro ilusionismo, puesto que una ciencia y tecnología muy avanzadas pueden ralentizar el colapso de un sistema que solo crece materialmente en el interior, pero nunca evitarlo. Y esta aseveración se deriva del propio conocimiento científico (Georgescu-Roegen, 1971 Gisbert, 1995; Latouche, 2003; Taibo, 2009).

Podemos mantener un desarrollo sostenible

Desarrollo sostenible se ha convertido en una expresión de moda que, eufemísticamente, está queriendo decir, sin decirlo, que el crecimiento económico y material debe utilizar sistemas para agotar más lentamente los recursos naturales, conquistando o apaciguando de esta manera las mentes de muchas personas que desafían las creencias y dinámicas anteriores.

Como ya hemos enfatizado, *el único desarrollo sostenible que en verdad resulta viable en un mundo materialmente finito es de tipo inmaterial (cultural, convivencial, educativo, afectivo).* Por lo que se refiere a bienes materiales y tecnologías, incluso en el caso de utilizar solo energías y materiales renovables se haría imprescindible un importante decrecimiento del consumo y/o de la población actual, antes de estabilizarnos perpetuamente en un nivel, para poder hablar de sostenibilidad (Trainer, 2007). De hecho, en este preciso momento de la historia nos mantenemos medianamente en pie porque la mitad de la población mundial aún no se ha incorporado a los niveles y tipos de consumo de la otra mitad, lo cual ya requeriría al menos tres planetas como el nuestro para dar abastecimiento (Latouche, 2008; Mosangini, 2007; Schneider, 2003).

Además de los expandibles pero limitados recursos de la tierra y el mar para la producción de alimentos y otros bienes, los datos objetivos indican que los recursos minerales del planeta, y particularmente el petróleo, que fundamenta de manera casi absoluta la dinámica de nuestro modo de vida contemporáneo, se encuentran en niveles peligrosamente bajos de reservas, y que al ritmo de extracción actual es cuestión de simplemente décadas que se produzca su pleno agotamiento (Diamond, 2005). Para ser más precisos, no se trata tanto de escasez de reservas como de una eficiencia energética (y por tanto económica) cada vez menor para extraer y tener disponible ese petróleo; o dicho de otro modo, el balance entre la energía obtenida y la que hay que emplear para obtenerla es cada vez más pobre, y por tanto, incluso desarrollando algo más las tecnologías extractivas, la disponibilidad es cada vez menor, tal como se viene demostrando, por ejemplo, con los muy deficitarios procesos de "fracking", que se alimentan fundamentalmente en base a la deuda creciente. Las implicaciones de esta realidad son sencillamente caóticas de no haber un viraje urgente hacia las energías renovables, junto a una muy importante reducción en el consumo global de recursos que, el funcionamiento en base solo a

energías renovables, exige. Los mecanismos de desinformación y de negación ante esta dramática situación, como un grandioso "meteorito" que se nos aproxima, son patentes.

Las energías renovables son insuficientes para mantener la calidad de vida lograda

Más allá de que la transición hacia las energías renovables es inevitable y urgente, esta creencia, propia de los defensores de las energías fósiles no renovables (petróleo, carbón, gas, uranio…), y particularmente de la energía nuclear, *se apoya en la presuposición de que mantener como mínimo el nivel de vida actual es algo bueno e incuestionable, y que por tanto nivel económico y calidad de vida son equiparables. Aquí es precisamente donde reside la falacia de esta creencia.* Reducir el nivel de consumo material y energético, lo cual es a día de hoy ineludible si solo nos abasteciéramos de energías renovables, se transmite como algo caótico, asimilado a la pobreza y mala calidad de vida, obviando que la pobreza es una cuestión relativa a la comparación entre personas, y que si todos bajáramos el nivel en lo energético y material no nos consideraríamos pobres (Gorz, 2007). El problema está más bien en las diferencias percibidas, y en los consiguientes contrastes mentales. Contrariamente, se pasa por alto que la mejora paralela o crecimiento en los aspectos no materiales de las personas (como los aspectos relacionales y convivenciales, la salud, el desarrollo creativo, la presencia de entornos naturales, etc.) también podría y debería ser otro criterio a considerar como medida de lo que se entiende por calidad de vida.

Los cambios en nuestra civilización exigidos por el diagnóstico que venimos recorriendo no son en verdad cambios "a peor" cuando se observan globalmente. Salir de una enfermedad nunca es a peor, aunque implique una fase de esfuerzo, incomodidad y adaptación. Los cambios propicios para salir de cualquier patología de un modo

adecuado siempre son una buena noticia, pues contribuyen a una calidad de vida cierta, y a un bienestar general mayor y más estable.

El trabajo dignifica al hombre

Esta es una creencia muy directamente vinculada a la historia del capitalismo y, por tanto, es importante apreciar que no se ha defendido así durante la mayor parte de la historia de la humanidad. Ya en 1903, El reputado sociólogo alemán Max Weber hizo notar cómo la exaltación del individuo y del trabajo, que fue promovida por la religión protestante, desencadenó un proceso cultural que condujo a esa "jaula de hierro" que es el capitalismo (Weber, 2001). *El propósito (causa propositiva o final) de instalar esta creencia en el inconsciente colectivo es promover que la vida de las personas gire en torno al trabajo, a la producción y al consumo.*

Durante largas épocas pasadas, el control de la población se establecía por medios preferentes como el látigo o la prisión (control físico) y la religión (control psicológico), y casi toda la actividad de las personas obedecía a las supuestas reglas, limitaciones y voluntades de Dios, encarnadas en el clero, *habida cuenta de que la humanidad se regía por principios teístas*. Por este motivo, *el poder político y el religioso han estado siempre tan lógicamente fusionados.*

Desde que empezaron a gestarse los actuales sistemas culturales y sociales, a partir del declive de las fuerzas religiosas y la supuesta primacía de la razón y los *principios de un humanismo liberal*, el giro dentro del mismo paradigma de fondo ha consistido esencialmente en fabricar un nuevo Dios impersonal llamado Dinero, que es el que cada vez más establece los temores y las esperanzas determinantes del control psicológico. *Ahora, por consiguiente, la fusión nuclear se da entre el poder político y el capital.* En este contexto, el trabajo se convierte en la necesaria manera de dignificarse y cultivar la esperanza de salvación

(éxito, seguridad, abundancia, capacidad y poder) y alejar el temor del nuevo Demonio (condena a la mediocridad, al fracaso personal y social), adquiriendo así un lugar mucho más central en la vida de las personas que en otros momentos de la historia, y subsumiendo a él todas las demás actividades y esferas vitales (Riechmann, 2005).

Una cuestión tan estrictamente mental como el significado subjetivo del dinero y del trabajo son, por tanto, elementos absolutamente nucleares de nuestra civilización. El trabajo como actividad central de nuestra vida, junto con los hábitos de ocio y entretenimiento dependiente del dinero que se promueven (un ocio eminentemente consumista, "porque nos lo merecemos tras tanto trabajar"), constituyen así los nuevos rituales o mantras de repetición que, junto con los resortes emocionales ya comentados, en síntesis, el temor y la esperanza, mantienen a las personas "contentas" dentro de su rutina hipnótica.

Pero, ¿qué es la dignidad humana? Nada más allá de un concepto, un sistema de creencias. La dignidad también puede ser considerada algo incondicional, como el derecho al amor y el cuidado a un bebé por el mero hecho de existir, y entonces no ha de ser conquistada o ganada a través del trabajo ni por ningún otro medio. *Podemos decidir que la dignidad no resida en el trabajo, sino en la persona.* Cuando el trabajo respeta lo que hemos convenido como derechos humanos, y alienta el desarrollo de nuestros talentos y motivaciones (creatividad, realización, convivencia…), sencillamente podemos decir que es respetuoso con nuestra dignidad. Cuando el trabajo adquiere connotaciones alienantes, maquinales y subyugantes para nuestras necesidades centrales, entonces roba y subyuga nuestra dignidad (Herzberg, 1978).

Por su parte, un ocio menos dependiente del dinero, como el juego o la simple contemplación, son también actividades profundamente respetuosas con la dignidad y la necesidad humana que, bajo la

disfuncional creencia aludida, nuestra sociedad del trabajo deja muy estrechamente relegadas como algo secundario (García Camarero, 2010; Johnson, 2001; Latouche, 2008). Por tanto, la menor dedicación al tiempo de trabajo, el mejor reparto del mismo y la orientación del diseño de este hacia tipos de actividades lo más alineadas posible con las necesidades y talentos individuales, constituyen otras estrategias ineludibles para desmantelar el paradigma patógeno en el que nos movemos, y orientarnos hacia una vida más sencilla y genuinamente satisfactoria.

De las crisis se sale creando empleo y riqueza

En tanto en cuanto definamos las crisis como carencia de riqueza y empleo, esta creencia plantea una perogrullada tan grande como decir que de la desilusión se sale ilusionándose de nuevo. Sin embargo, tal planteamiento es un claro ejemplo de afirmación con una lógica aparentemente aplastante que, en realidad, denota el peligro de la seguridad con la que se suele acompañar a las afirmaciones burdamente simplistas. Si recordamos el ejemplo de la mujer que se enamoraba ilusoriamente de hombres inconvenientes, comprenderemos que la estrategia de salir de su desilusión ilusionándose de nuevo según el mismo patrón era precisamente lo que empeoraba su enfermedad, a través de ciclos de subida y bajada, que lo que en verdad la sacaría establemente de su desilusión sería un trabajo interior profundo, un mayor conocimiento de sus propias distorsiones mentales, una manera tal vez ilusionada pero no ilusionista de enamorarse, etc.

Es importante detenerse en la comprensión que se deriva del ejemplo anterior, pues, según nos ilustra, creer que salir de las crisis económicas es una cuestión de crear empleo y riqueza implica perder de vista un montón de preguntas que, a la luz de la experiencia acumulada, serían apropiadas para determinar si no estamos simplemente en otro vaivén del ciclo enfermizo. Por ejemplo, cabe

hacerse preguntas relevantes como: ¿en verdad estamos ante una crisis propia de los ciclos habituales de la economía, o bien ante los estertores de la muerte de un sistema económico intrínsecamente caduco?, ¿la manera apropiada de crear empleo y riqueza consiste en estimular una vez más el crecimiento de la producción y el consumo (que han generado en último término la crisis)?, ¿está en verdad asociado el aumento de la riqueza con un aumento del empleo de calidad?, ¿es esta una relación lineal y directa?, ¿cuánta equidad en el reparto conlleva ese aumento de riqueza?, ¿cuál es el propósito de esa riqueza que se quiere crear, y a qué necesidades humanas pretende servir?, ¿sirve en efecto, apropiadamente, a ellas?, etc. La experiencia repetida nos demuestra que estas preguntas son, en verdad, retóricas.

Por otra parte, *las habituales referencias a la corrupción política y a la especulación financiera como causas centrales de la crisis de 2008 resultan como arañar la superficie más evidente, pues eluden por completo el núcleo del asunto*. Si bien tales realidades han de ser obviamente afrontadas con determinación, ello no puede hacerse perdiendo de vista que *solo son síntomas de causas más generales y profundas vinculadas con la cultura y la dinámica definitoria del sistema capitalista global*, que de no ser removido de forma bastante radical hace impensable una solución eficiente y duradera de tales síntomas.

La felicidad consiste en aumentar el placer y disminuir el dolor

Aunque a menudo decimos que el dinero no hace la felicidad, en general vivimos como si la hiciera. En virtud de la deificación del dinero, este se ha convertido en el medio por excelencia para poder acceder rápidamente a los placeres y huir de los sufrimientos, y así, incluso el tipo de ocio que desarrollamos es cada vez más dependiente del dinero. Esta asociación mental del dinero con la felicidad es solo un aspecto de la auténtica epidemia de narcisismo que se ha venido desarrollando (Twenge y Capmbell, 2010), creando de este modo generaciones de

personas más preparadas culturalmente que nunca, más aparentemente seguras y asertivas, y también en cierto modo más desdichadas. *Hay una mal entendida psicología positiva detrás de todo esto que ha propiciado actitudes individualistas generalizadas, y una verdadera tiranía psicológica hacia una falsa autonomía y autosuficiencia.* Toda esta visión simplista y sesgada de la felicidad, de la que considero que muchos psicólogos y pseudo-psicólogos vienen siendo partícipes bajo la promoción de una psicología de autoayuda frecuentemente ramplona y de baratija (pero altamente seductora a nivel emocional) es lo que ha provocado que muchas voces en el ámbito de la Psicología y la Filosofía hayan criticado "la tiranía y la trampa de la felicidad" (Bueno, 2005; Harris, 2010). Personalmente, considero que es mucho más apropiado rescatar y depurar el concepto que criticarlo.

Es mi apreciación que la confusión entre seguridad y fortaleza del ego, y entre placer y felicidad, es un error siempre cometido por personas que no están muy cerca de la auténtica seguridad y felicidad, y que por ello la reducen o la desacreditan. Esta creencia, esta confusión que implica una externalización de la felicidad, constituye una causa siempre presente muy profunda y poderosa que moviliza un vacío constante en las personas, sosteniendo toda la enfermedad del mundo. La dificultad estriba en que su sucedáneo, el placer y la satisfacción en cualquiera de sus formas, es inmediato y se puede comprar, mientras que la felicidad real se ha convertido, al menos dentro del paradigma mental en que vivimos, en algo que hay que conquistar interiormente tras mucho desaprendizaje, precisamente, desembarazándonos del paradigma. *El objetivo natural e inconsciente del placer es, sin embargo, la felicidad* (Compte-Sponville, 2003; Jara, 2016; Ricard, 2005). Al hilo de apreciaciones anteriores he señalado aspectos clave en la comprensión de la felicidad como algo bien diferente al placer, bastante más general, profundo y estable. El tema volverá a ser de la mayor relevancia al referirnos específicamente a las causas finales de los síntomas.

La espiritualidad es la trascendencia de la realidad

Entramos aquí en una de las creencias que de forma más virulenta y con más mecanismos de defensa tiende a protegerse. Esta creencia implica una definición sencilla pero casi unánime de la espiritualidad, entendida como la disposición a conectar con aquello que está más allá de la estructura aparente de la realidad, de algún modo en contraste con la materialidad reduccionista de la existencia. Aludir al espíritu de las cosas implica considerar que existe alguna esencia en esas cosas más allá de lo tangible y evidente. De ahí el debate filosófico sobre si las plantas, los animales o las piedras poseen o no espíritu, o alma. Aunque alma y espíritu son conceptos bien diferentes, en ambos casos poseen en común la inmaterialidad, la trascendencia y su supuesto carácter profundo y permanente, más allá de la experiencia material y mundana. La espiritualidad se ha conectado, a partir de aquí, con un amplio abanico de experiencias, actividades y sensaciones, ofreciendo una concepción un tanto diferente según cada persona o escuela de pensamiento. Para muchas personas, la espiritualidad es la manera en que encontramos significado, sentido, esperanza, alivio y paz interior en la vida. Generalmente la espiritualidad ha estado asociada a la religiosidad, aunque muchas personas hablan de una espiritualidad laica más vinculada a los valores y principios, o particularmente a actividades como el arte, la música o el encuentro con la naturaleza (Comte-Sponville, 2006).

Como suele ocurrir con todos los conceptos complejos que tienen implicaciones prácticas importantes en nuestro modo de vida, el concepto de espiritualidad y de lo que supone una actitud espiritual ha sido retorcido de diversas maneras por la mente humana, para encontrarle acomodo en el conjunto de las otras creencias y tendencias de cada modelo de pensamiento. A veces requiere una gran sutileza captar cómo ciertos conceptos se configuran y utilizan de maneras

patógenas, anidando en la mente de las personas al modo de virus inmateriales (Jara, 2016), lo cual resulta irónicamente manifiesto en un concepto como este.

¿Dónde está la relevancia de una creencia como esta en relación con la enfermedad del mundo? Es una relevancia profunda. En síntesis, lo que puedo detectar en mi visión como psicoterapeuta es que la creencia acerca de la espiritualidad como una experiencia de trascendencia de la realidad es profundamente disfuncional, porque tiende a confundir la estructura profunda de las cosas con algo esotérico, como una realidad en otra dimensión o en otra existencia. La paradoja es que, de este modo, la espiritualidad no nos conecta con la realidad profunda y no evidente con la que es preciso mantener una conexión, sino que precisamente nos aleja más de ella.

Si asociamos la espiritualidad con otras vidas, energías, vibraciones o dimensiones etéreas que no pueden validarse más que a través de las experiencias subjetivas particulares, pasamos de la espiritualidad a la especulación, la superstición, la "psicoteología" y el dogma. De este modo, muchas personas que se han alejado de las religiones tradicionales han acogido un tipo de espiritualidad sin Dios igualmente mística, pseudo-religiosa, y bajo la auto-convicción de practicar un estado de conciencia "elevado" consiguen, en verdad, desconectarse de la realidad misma, construir una espiritualidad falaz y un bienestar precario y frágil, como todo lo que se fundamenta en una construcción especulativa y, por consiguiente, dogmática y vulnerable. Pretender que la transformación personal y la toma de conciencia que el mundo necesita se basan en desarrollar este tipo de visión pseudo-espiritual, y una pseudo-psicología simplista, aunque emocionalmente seductora, solo impide que se conciencie y se actúe sobre lo que en verdad requiere una transformación en nuestra visión y en nuestro modo de vida.

Este tipo de religiosidad moderna es tan propicia para la patología del sistema como la religiosidad tradicional, pues ambas pervierten y hasta invierten algo tan necesario en la terapia del mundo como es el cultivo de una espiritualidad adecuadamente entendida. La lectura de esta afirmación no se puede interpretar como que deseo imponer pretenciosamente mi particular definición de la espiritualidad, así como un terapeuta digno de serlo no pretende imponer a ningún paciente sus particulares creencias y conceptos. La cuestión estriba en que hay que salir primero de las creencias y conceptos arraigados, para poder identificar y elegir aquellas ideas que, sencillamente, nos ayudan a encontrar y mantener el mejor equilibrio y adaptación. Estas serán las creencias funcionales.

Como he señalado, la gran paradoja a lo largo de la historia es que la religión, habiendo pretendido patrimonializar la experiencia espiritual, no solo no ha contribuido a una verdadera o adaptativa espiritualidad, sino que irónicamente nos aleja de ella. Y afirmo que esto es igualmente cierto para las pseudo-religiones y pseudo-psicologías contemporáneas. Pero la dominación abusiva de unos seres humanos por otros ha sido propiciada, de maneras distintas, tanto por la exaltación de las doctrinas religiosas en el pasado, con todos los mecanismos de control psicológico que ello permite, como por la reducción de la influencia religiosa en nuestras sociedades modernas, debido al materialismo e individualismo exacerbado que ello ha desatado y que propicia otros mecanismos de control diferentes como los que venimos revisando.

A lo largo de todo el texto vengo haciendo continuas alusiones a lo que podría entenderse como una visión más ajustadamente espiritual: cultivar la percepción de la conexión de todo lo existente como una gran unidad organísmica, mantener la atención al sistema global y a las interacciones y reciprocidades continuas que alberga (todo lo cual implica intentar llevar el altruismo recíproco a su máxima expresión); ver mucho más allá de las consecuencias inmediatas y aparentes de las

cosas; percibir y respetar las necesidades profundas y naturales que albergamos como seres humanos, más allá de los deseos o caprichos inmediatos y aparentes; aprender a comprender la relación existente entre las distintas personas y seres vivos, y entre los distintos niveles a través de los cuales nos configuramos, trascender a los conceptos y creencias que manejamos y que oscurecen o distorsionan nuestra visión de todas estas realidades… *Una creencia mucho más funcional para activar recursos y acciones en verdad curativas es la que entiende la espiritualidad no como una trascendencia de la realidad (ir más allá de ella), sino como una conexión más profunda y sutil con ella (entrar más en ella), traspasando las apariencias conceptuales, y las estrecheces y divisiones egocéntricas y cortoplacistas que hacen que el pensamiento oscurezca nuestra conciencia de esa realidad.* En tal sentido, un conocimiento holístico y objetivo de las cosas propicia la correcta espiritualidad, por lo que estimo que *la ciencia integral, juiciosamente entendida y aplicada, se vuelve no un tipo diferente de conocimiento al conocimiento espiritual, como tradicionalmente se ha venido entendiendo, sino precisamente un fundamento insoslayable del mismo.*

Así que la correcta espiritualidad se conecta con la correcta ciencia, y por supuesto se conecta con el amor, porque el amor no es sino la viva comprensión de la unidad, de la conexión real existente entre todas las cosas; y se conecta con la felicidad, porque esta solo puede ser sólida cuando se asienta en el amor y en el conocimiento sistémico, en niveles profundos de integración, comprensión y conciencia. *La espiritualidad consiste en cultivar la lucidez que nos permite ver la realidad, material e inmaterial, que hay más allá de todo lo que son productos del pensamiento, y no en acomodarse engañosamente en estructuras de pensamiento que nos alejan de la realidad.* La espiritualidad, de este modo, no es un complemento de la Psicología, sino básicamente una profundización en ella y un aspecto de ella. Una actitud así no es nada sencilla en el mundo que hemos creado, así que necesitamos cultivar una verdadera educación o formación espiritual.

El mejor desarrollo posible de una actitud adecuadamente espiritual es insoslayable para la salud del mundo. No se trata sino de un humanismo sistémico.

Es también importante entender que la disfuncional espiritualidad mayoritariamente vigente se ha mantenido a lo largo de la historia por un cúmulo de motivos. Entre estos, doy especial relevancia al *propósito de huida*, a través de autoengaños precariamente reconfortantes, *de lo que me atrevería a catalogar como las tres grandes verdades incómodas*, profundamente relacionadas entre sí, cuya plena asunción e integración -que no huida- constituiría sin embargo, por todo lo expuesto, un ejercicio profundamente lúcido y espiritual. Me estoy refiriendo a lo que denominaré la incontrolabilidad e impredictibilidad, la transitoriedad, y la insignificancia.

1. *La incontrolabilidad e impredictibilidad*. Nos guste o no, existe en la experiencia de cada uno de nosotros una constante y enorme cantidad de situaciones que están fuera de nuestro control de influencia y de nuestra capacidad de previsión, y sobre las cuáles simplemente no conocemos o nos es imposible incluso llegar a captar su explicación. Dirimir adecuadamente los límites de este hecho nos permite aceptar con mayor ecuanimidad todo aquello que de forma inevitable se nos impone y ante lo cual somos impotentes (a menudo el problema no es que nos sintamos impotentes, sino no asumir cuando ciertamente lo somos); por otro lado, permite que concentremos nuestra atención y nuestro esfuerzo en todo aquello sobre lo que realmente sí tenemos posibilidad de influencia, y que empieza por la asunción de una plena autorresponsabilidad. La plena autorresponsabilidad implica también, por tanto, la plena aceptación de todo aquello sobre lo que no somos responsables. Esta es una cuestión crucial para imprimir a nuestra sociedad y a nuestros sistemas de

vida los cambios en verdad requeridos, y para eludir las actitudes de conformismo, queja fútil y sumisión.

Por otro lado, aprender a convivir calmadamente con la incertidumbre y con la quietud del simple "no saber", sin tentar explicaciones especulativas, es un ejercicio profundamente difícil para nuestro ego, pues nuestra estructura cerebral soporta mal, en general, la incertidumbre. Por ello es preciso el entrenamiento que estimule un nuevo proceso evolutivo. Las religiones, como cualquier forma de pseudo-espiritualidad, oscilan entre la ilusión de control y la explicación engañosa pero consoladora de esta realidad tan incómoda para nuestra mente, que tiende a crear seguridad siempre procurando control, certeza y alivio, aunque sean inventados y especulados ("existe un destino escrito", "será la voluntad de Dios", "el alma de nuestros muertos sigue ahí cuidando de nosotros", "si ocurre es porque ha de tener un propósito adecuado", "con voluntad y pensamiento positivo todo es posible", "el comportamiento adecuado es este porque lo dice una sabiduría superior que nos ha sido transmitida"…).

Como lo expresé en Adicción al pensamiento (Jara, 2016): *"A lo largo de la historia las personas venimos creando todo tipo de teorías, ideologías y doctrinas por dos tipos de motivos: porque no conocemos las respuestas, o bien porque no nos gustan, y creamos entonces estructuras mentales de tipo especulativo para escapar de ellas. Buena parte de nuestra vulnerabilidad surge de que, por lo general, convivimos muy mal con la ignorancia (no aceptamos "no saber"), con la incoherencia, y con las inevitables incertidumbres e incontrolabilidades. Es por tanto una característica muy humana fabricar explicaciones que se acomoden a nuestras emociones, esquemas, deseos y creencias, en lugar de aplicar el esfuerzo de flexibilidad en ir ajustando nuestros esquemas,*

creencias y emociones a las reales explicaciones que puede dictar el conocimiento de los hechos. Incluso cuando esa explicación supone quedarnos quietos en la incómoda incertidumbre".

2. *La transitoriedad.* Como una particular y trascendental variante de la incontrolabilidad y la incertidumbre tenemos el hecho de que existe una profunda transitoriedad e impermanencia en todas las cosas, incluida por supuesto nuestra propia existencia. La tendencia al apego, a la identificación con nuestras ideas, símbolos y posesiones, y la huida del presente para vivir en la temporalidad del pensamiento, determinan que el carácter transitorio y a veces hasta efímero de todas las cosas resulte algo tremendamente amenazante y doloroso. Esta inmadurez psicológica bastante generalizada de nuestra especie para la aceptación de "lo que es" genera una fuerza poderosa para el desarrollo de la pseudo-espiritualidad, construyendo todo tipo de especulaciones consoladoras en lugar de quedarse en la realidad del presente, y propiciando, de este modo, fragilidad y abundantes efectos secundarios negativos. El apego a creencias sobre la reencarnación, el cielo que nos inmortaliza, la migración de las almas o, en definitiva, la existencia de otras dimensiones que dan sentido y justicia a esta, son productos de este mecanismo de defensa vinculado al ilusionismo (Freud, 1974). Pero la experiencia de eternidad o de permanencia puede vincularse más certeramente con una fuerte conexión al presente, así como, por ejemplo, una fuerte conexión con la presencia subjetiva, emocional y positivamente recordada, de nuestros seres queridos, sin necesidad de externalizar la existencia de una supuesta alma independiente de nuestra subjetividad. La psicología adecuadamente entendida cumple con el principio de parsimonia (las explicaciones más sencillas

y completas a los hechos) y hace innecesaria la rebuscada especulación. Pero incluso cuando la especulación nos ayuda a sentirnos bien, queda lejos de poder ser considerada una buena estrategia generalizada para la adaptación, pues tiene "pies de barro" que fácil y coyunturalmente se hunden ante ciertas embestidas de la realidad.

3. *La insignificancia*. La tercera gran realidad incómoda que una actitud verdaderamente espiritual permitiría integrar es el hecho de nuestra "insignificancia" personal. Asumir que cada uno de nosotros somos "un grano en el desierto y un soplo en la historia" no es un ejercicio de apocamiento, sino sencillamente lo opuesto a lo que cultiva un paradigma egoico, narcisista, y constituye un ejercicio de verdadera liberación de cargas y una actitud ante la vida mucho más sencilla, lúdica y humilde. La pseudo-espiritualidad, paradójicamente, predica y prescribe la humildad, la sencillez y la aceptación, pero lo hace desde una visión antropocéntrica del mundo, donde supuestamente todo nos pertenece, y donde solo los humanos poseemos un alma de connotaciones divinas o trascendentes; puede pretender, por ejemplo, que el ser humano doblegue su ego inclinándose ante una divinidad superior, pero asumiendo que todo lo demás nos es inferior. Pero la verdadera humildad no requiere asumir especulativamente que existe un ser superior, sino que basta con asumir, y esto es más costoso, que no existe ningún ser inferior. Considero que un respeto básico a la naturaleza, y un uso no meramente mercantilista del planeta, necesita de esta comprensión.

3.4.3 Causas teleológicas, finales o propositivas.

Junto a las causas antecedentes y a las causas presentes de los síntomas que evidencian la enfermedad del mundo, he venido ya haciendo repetidas ejemplificaciones sobre las causas teleológicas o finales. En este caso *nos referimos a las causas futuras, esto es, a la intención, propósito o motivación que cada comportamiento o estrategia problemáticos persiguen satisfacer*; por tanto, la causa final de una patología nos lleva al terreno específico de los valores que la mueven, al "para qué" de las conductas pro-enfermedad.

Es básico notar que toda acción humana está dotada de este tipo de causas, y por tanto le subyace siempre, consciente o inconscientemente, algún valor o motivación. Además, resulta imprescindible de cara a cualquier enfoque terapéutico adecuado, también respecto a la enfermedad del gran organismo que es la humanidad como especie, la comprensión de que existen unos pocos valores, necesidades o motivaciones básicas y naturales que mueven a todo ser humano y a toda organización que este diseña (valores primarios). A partir de los procesos educativos y los condicionamientos que va conformando la experiencia, estos valores primarios se van diversificando por asociación en multitud de valores secundarios, lo cual significa que estos valores secundarios no poseen de manera intrínseca e innata ningún valor e importancia para nosotros, sino que la adquieren en la medida en que nos permiten acceder, de forma real o simbólica, a los valores primarios en los que reside la fuerza motivacional nuclear. En definitiva, *los valores secundarios que el aprendizaje y la cultura generan constituyen medios más o menos conscientes, y más o menos pertinentes y útiles, para intentar satisfacer los valores primarios naturales* (Rheinberg, 2008).

Es difícil expresar con toda la contundencia que merece la importancia central de esta distinción de cara a explicar las patologías tanto de los individuos como de las sociedades. Los valores primarios o

necesidades naturales han sido identificados y enumerados de distintas formas a través de la psicología, la biología o la filosofía, pero en esencia aluden a *necesidades fisiológicas vinculadas a la subsistencia del individuo y de la propia especie, como la alimentación, la sexualidad o la seguridad física,* pasando por motivaciones naturales de carácter más directamente psicológico y social que no son tan vitales para la supervivencia, pero sí para acercarnos a la plenitud y la felicidad; a saber:

- *Seguridad psicológica (afectiva y emocional).* La necesidad de coherencia y forja de una identidad, de control y de comodidad, con todos los autoengaños y sesgos o distorsiones mentales para procurar mantenerlas, responde también a esta necesidad.

- *Afecto y aprecio.*

- *Estatus y aprobación social.*

- *Sentimiento de pertenencia al grupo o comunidad.*

- *Libertad, autonomía y suficiencia.*

- *Expresión de las capacidades, realización y desarrollo del talento natural*

- *Exploración, curiosidad y conocimiento.*

- *Contacto con la naturaleza.* La psicología ambiental ha demostrado cómo los estímulos de la naturaleza producen un beneficio innatamente establecido en el bienestar (Wilhelm, 2012).

Es muy importante notar que otras motivaciones habitualmente señaladas como de supuesto orden primario, tales como la autoestima, el poder, la identidad o la innovación no dejan de ser subproductos derivados y solo relativamente inescapables de las motivaciones

anteriormente enumeradas (seguridad psicológica, libertad y autonomía, pertenencia, estatus, desarrollo del talento…), y por tanto, tienen un carácter más bien secundario. El dinero y las propiedades en general, el trabajo, la identificación con una nación, la adscripción a una ideología o doctrina, la modernidad, etc. son clara y abiertamente valores secundarios a los señalados, enteramente culturales y para nada inscritos en nuestra configuración genética, pero que se vuelven importantes porque constituyen el revestimiento cultural y coyuntural de motivaciones primarias (como por ejemplo, asociar la identificación con la nación con el sentimiento de pertenencia grupal).

Señalaba la importancia central de estas distinciones porque *toda la enfermedad del mundo puede sintetizarse como el resultado de confundir los valores primarios con los secundarios, la intención con el resultado, los fines con los medios, las necesidades con los deseos, lo profundo con lo aparente, lo natural con lo aprendido, lo real con lo simbólico, los objetivos con las estrategias, la felicidad con el placer, la espiritualidad con la especulación.* Esta confusión es el elemento recurrente que de manera acentuada manifiestan los pacientes de un psicoterapeuta, y por tanto, tal discernimiento constituye una habilidad constantemente requerida de nuestro trabajo. De esta manera, prácticamente toda terapia efectiva puede resumirse en encontrar e implantar estrategias alternativas más correctamente alineadas con lo que en verdad el paciente está deseando o protegiendo, incluso cuando habitualmente no es muy consciente de ello. *Se trata así de ayudarle a conseguir mejor lo que en verdad necesita y persigue, y que puede estar bastante fuera de su conciencia.*

Hablar de las causas teleológicas o finales de la enfermedad del mundo implica comprender que este profundo desequilibrio que siempre es la enfermedad procede del hecho de que el ser humano, como especie, se encuentra compulsivamente orientado a la satisfacción de necesidades que no son ciertamente tales, sino más bien pseudo-necesidades, objetivos que en verdad constituyen medios o estrategias

para intentar acceder a necesidades reales o naturales. *Dado que estas conexiones y alineamientos quedan fácilmente fuera de la conciencia del propio sistema en el que nos desarrollamos, el medio, la estrategia, se convierte progresivamente en el fin. Nos educan para perseguir los medios y apegarnos a los métodos, incluso cuando estos no siempre están adaptativamente conectados con sus fines, creando así todo tipo de frustraciones, carencias y compulsiones insaciables.* La confusión de los valores es algo que ocurre con extraordinaria facilidad. Esta confusión es además propiciada por el hecho de que, en realidad, cabe hablar también de valores de tercer grado, de cuarto, de quinto… (Romero, Jara y Campoy, 2001); es decir, lo que da sentido y motivación a ciertas actividades, logros u objetivos es que están mentalmente asociados, de forma consciente o no, a otros objetivos más cercanos a los primarios, que a su vez adquieren importancia porque están asociados a otros objetivos más próximos a los originales… Por supuesto, una misma actividad o logro puede asociarse a la satisfacción de distintos valores, de la misma manera que un valor puede satisfacerse a través de muchas actividades diferentes.

Mantener una conciencia clara respecto a estas relaciones y, por tanto, respecto a lo que en último término naturalmente nos importa y nos produce satisfacción, constituye un acto de lucidez mental cada vez más difícil, habida cuenta de la profunda complejidad que nuestra forma de vida ha adquirido y la extraordinaria multiplicidad de logros, adquisiciones u objetivos secundarios que se nos ofrecen y sobre los que nos condicionan. Según lo he definido, parte de una actitud apropiadamente espiritual incluye precisamente esta búsqueda y comprensión que nos conecta con la sencillez de nuestra naturaleza profunda. Puede verse ahora más claramente cómo una comprensión espiritual no tiene nada que ver con algo esotérico e inabordable, sino con la conexión a una realidad biológica y psicológica básica. *La mejor felicidad posible, por su parte, está vinculada a la satisfacción suficiente y aproximadamente equilibrada de nuestros valores primarios o*

naturales, por lo cual tiene más que ver con la estabilidad, el equilibrio, la comunalidad, la conciencia de lo básico y la autenticidad (todo lo cual define un paradigma esencialmente no egoico) que con experiencias momentáneas, parciales o superfluas. No obstante, ni lo superfluo tiene por qué estar reñido con lo profundo, sino que puede estar alineado armónicamente con ello, ni los placeres están necesariamente reñidos con la felicidad, salvo que no estén armónicamente alineados con ella. La distinción requiere mantener a la vista que hablamos de niveles diferentes en la estructuración de nuestra realidad humana. *Mi impresión es que muchas de las acepciones de la felicidad que se han formulado y debatido a lo largo de la historia de la filosofía resultan conflictivas entre sí porque plantean la experiencia de manera parcial o superficial, aludiendo solo a una parte del conjunto, y perdiendo por tanto la atención a la totalidad en un equilibrio dinámico* (Comte-Sponville, 2003; Epicuro, 1985; Ricard, 2005; Seligman, 2003).

La felicidad no puede entenderse entonces como un sentimiento, sino como una actitud y experiencia subyacente en nuestra vida, consistente en la atención a este equilibrio dinámico en la relación con nuestro entorno para la satisfacción optimizada de nuestras necesidades naturales. La manera en que conceptualizamos la experiencia y la forma de definir las palabras son actos arbitrarios y relativamente convencionales, pero no resultan en absoluto actos neutros, pues determinan de manera muy poderosa nuestra capacidad de observación y entendimiento de la realidad. Es por ello que estoy siendo deliberadamente inquisitivo y crítico con las palabras, bajo el simple propósito de otorgarles una mayor capacidad para desenvolvernos a través de la realidad y la experiencia que pretenden simbolizar. Proponer conceptos es proponer una manera de observar, y así, cambiar el lenguaje se convierte en una poderosa manera de cambiar el mundo.

Los síntomas fundamentales de la enfermedad del mundo, sintetizados en la primera parte de este ensayo, son consecuencias

derivadas de la orientación del ser humano hacia unas motivaciones manifiestas, como son, en términos muy generales, mantener o incrementar imparablemente los privilegios por parte de las personas y las sociedades situadas en los niveles más elitistas, y conservar la seguridad y la comodidad de unas satisfacciones básicas por parte de las personas y sociedades menos privilegiadas. Las guerras, las rebeliones y los conflictos manifiestos en el mundo constituyen insurrecciones a esa balanza tan poco equilibrada, o bien asaltos por ascender a la parte más alta de la balanza. En este contexto, la psicología del dinero y del poder constituye un elemento nuclear en la patología del mundo. Prácticamente todos los abusos, injusticias, violencia y actitudes destructivas del ser humano sobre las que parece no hallarse explicación remiten en último término al dinero y el poder en alguna forma. Y dado que el dinero que mueve al mundo es un valor manifiestamente secundario, es crucial que nuestra conciencia profundice en entender las conexiones que establece con nuestras necesidades reales.

En definitiva, en términos generales hemos derivado hacia una sociedad en la que el significado subjetivo del dinero y las posesiones está ampliamente desalineado de su significado real y saludable. También todo nuestro entorno cultural y educativo desde la infancia conlleva un tipo de socialización en torno al dinero que propicia una determinada relación subjetiva en nuestro contacto con él. Esto implica que el valor económico del dinero es absolutamente inseparable de su valor psicológico, simbólico (Luna, 1998). Así, la motivación mayoritariamente aprendida para la adquisición de dinero y posesiones en general, no es meramente que sirva para la satisfacción funcional de nuestras necesidades o valores primarios, puesto que de ser así el valor del dinero sería extraordinariamente más limitado de lo que manifiesta nuestra sociedad, y otros valores que están muy relegados adquirirían más protagonismo. Distintos aspectos de nuestro contexto cultural y educativo, entre los que la publicidad desempeña un papel

particularmente condicionante, asocian el dinero de manera falaz y profundamente patógena con la búsqueda de seguridad y el alejamiento de los miedos particulares que por otro lado se inducen, con el estatus y la valía personal, el éxito y la calidad de vida, el poder, la identidad personal y la diferenciación social, la pertenencia a determinados grupos, la superación del vecino y el reconocimiento y aceptación social, e incluso con la necesidad de exploración y curiosidad de las personas (que se vincula aquí con la actitud consumista ante todo tipo de novedades y promesas publicitarias).

Es muy pertinente notar que, si bien el dinero se asocia a este tipo de valores, buena parte de ellos son, a su vez, motivaciones secundarias asociadas a todos los valores primarios más arriba enumerados. *Nuestras necesidades naturales se han diversificado culturalmente en todo tipo de deseos, y la satisfacción de estos deseos, generalmente sometidos a las reglas del mercado, se ha instalado en nuestra mente como la vía privilegiada hacia la felicidad* (Manzano, 2001). En otras palabras: Nuestra sociedad ha comprado la idea de que el dinero y el poder son los medios privilegiados para satisfacer apropiadamente nuestras necesidades de toda índole, y de este modo la vía hacia la felicidad personal. Así, si bien intelectual y racionalmente afirmamos con contundencia que el dinero no hace la felicidad, los condicionamientos aprendidos e insertados en nuestra emocionalidad nos inclinan con igual contundencia a vivir como si sí la hiciera. Dado que tal asociación es de hecho absurda, el atrapamiento en este condicionamiento fortalece una gran patología egoica, y convierte al ser humano en la única especie insaciablemente abusiva sobre la Tierra, a costa de la destrucción de la misma. He ilustrado en otros apartados cómo es propio de las adicciones la búsqueda ilimitada y cada vez más compulsiva del elemento adictivo, y cómo esta adicción se basa precisamente en que tal elemento es un sucedáneo fallido, pero momentáneamente calmante y placentero, de alguna necesidad primaria. Es exactamente el mismo mecanismo al que ahora nos

estamos refiriendo. El avance del capitalismo de consumo ha encontrado así en la gestión emocional y afectiva su más sobresaliente aliado (Binkley, 2011; Illouz, 2007; Manzano, 2001). *Incluso más allá de las cuestiones ecológicas ya subrayadas, en esta frustrante espiral de círculo vicioso, el modelo económico del crecimiento ilimitado haya una clara explicación psicológica… y una clara descalificación. No solo no es sostenible, sino que tampoco es propicio para el mejor bienestar humano.*

La necesidad de consumir todo tipo de productos que en verdad no necesitamos para cumplir con esta ruta psicológica impulsa a las personas a trabajar mucho más de lo necesario y conveniente, y a vivir sobre la base del crédito y la deuda para poder satisfacer ese consumo (Lodeiro, 2008). Ha venido ocurriendo así bajo el empuje de un individualismo, una confianza y un optimismo ilusionista y también perverso (Christopher y Hickinbottom, 2008; Ehrenreich, 2009), y bajo el empuje de una pujante literatura de autoayuda bastante simplista, promotora de una psicología falsamente positiva instaurada en la cultura de la época, con efecto trampa y resultados paradójicos (Cabanas y Sánchez, 2012; Harris, 2010; Mauss y cols., 2011). En la parte más alta de la jerarquía económica, queda igualmente explicada la estúpida tendencia, caiga quien caiga, a acumular mucho más dinero y posesiones de lo que en varias vidas una persona podría disfrutar, así como unas cotas de poder que nunca pueden calmar lo que en verdad e inconscientemente se pretende: las necesidades naturales de libertad, autonomía, aprecio y suficiencia.

El dinero y el poder son elementos nuclearmente vinculados con los principios del paradigma egoico, y tal paradigma egoico está inconsciente, torpe y peligrosamente asociado con la satisfacción de nuestras necesidades naturales. El paradigma del placer, de la competitividad, del individualismo y del crecimiento material ilimitado es la vía irracional y masoquista que el ser humano recorre en su búsqueda de ese equilibrio que es la felicidad. Y un enfoque terapéutico para la humanidad que permita liberarnos de esta ruta implica cambios

de gran profundidad y magnitud en nuestra mente, y en nuestro modelo de civilización.

4. RECAPITULANDO HACIA LAS SOLUCIONES

Para aproximarnos al análisis de la patología multivariada que la especie humana manifiesta en su forma de habitar el mundo, en el presente ensayo he tomado como referencia el conocimiento psicológico y la experiencia psicoterapéutica en relación con el paciente individual, la pareja, la familia o la organización que habitualmente son objeto de intervención por parte de un profesional cualificado. El individuo no ha de tomarse meramente como una metáfora para la comprensión de la sociedad, sino que la sociedad y sus estructuras de organización y gobierno constituyen, de hecho, una magna proyección del individuo. Tampoco el presente ensayo ha tenido la pretensión de focalizarse únicamente en los acuciantes problemas que se vienen generando en los últimos años en el mundo, sino que la enfermedad de la humanidad es algo con lo que convivimos en mayor o menor medida desde nuestro origen. En el desarrollo y evolución de nuestro desequilibrio y sufrimiento como especie sobre la Tierra, los últimos acontecimientos solo constituyen un último capítulo, aunque de especial significación, habida cuenta de que en ningún otro momento de la historia habíamos tocado de forma tan extremadamente peligrosa los límites del desarrollo material, del agotamiento de los recursos minerales y del desastre ecológico global.

En el abordaje psicoterapéutico se aprecia con especial claridad cómo las explicaciones aparentemente lógicas a los problemas humanos, y los esfuerzos espontáneos de solución a los mismos según una lógica común y ordinaria, quedan muy lejos de procurar habitualmente soluciones reales, y, más bien, entrampan a las personas en causalidades circulares patógenas (Nardone y Portelli, 2006). La lógica de lo psico-lógico se rige por muchas pautas diferentes a la lógica ordinaria que puede aplicarse a otras esferas de la realidad. No podemos comprender los problemas humanos usando la lógica ordinaria, sino que más bien tales problemas resultan lógicos una vez que los hemos comprendido. En torno al conocimiento de lo psicológico,

para la comprensión de la enfermedad del mundo es también preciso integrar, fundamentalmente, su conexión básica con las evidencias del conocimiento antropológico, el rastreo histórico, la ecología, la biología, la economía, la política e incluso la matemática elemental. *La mente humana opera con todas las demás realidades y las modifica, y todo ello en función de la propia estructura, conocimientos y capacidades de esa mente.*

Para la comprensión de los problemas del comportamiento humano, más apropiado que preguntarnos directamente acerca de cómo pueden resolverse, resulta empezar por preguntarnos acerca de cómo es la manera en que creamos tales problemas. Cuando le pido a un paciente que, como experto que es, me enseñe a deprimirme, enfadarme, crear inseguridad, tener compulsiones igual que él, etc. la única respuesta de inicio suele ser la sorpresa, habida cuenta de que jamás ha solido planteárselo de ese modo, ni tiene una mínima conciencia respecto a la estructura y dinámica de las respuestas y resultados que viene fabricando. Sin embargo, cuando empieza a comprender apropiadamente cómo hace lo que hace mal, por qué y para qué, y cuáles son sus consecuencias, empieza a desarrollar una dirección alternativa o incluso opuesta que lo lleva hacia las soluciones. De la misma manera, es muy importante que cada uno de nosotros conciencie la forma en que el ser humano, como especie, viene creando, manteniendo y desarrollando esta patología que se manifiesta en multitud de síntomas referidos a una profunda desigualdad social, carencia de recursos básicos, violencia, insatisfacción crónica, inseguridad, epidemias de salud física y emocional, deterioro ecológico, etc.

No es posible disipar los síntomas de un modo estable sin crear otros del mismo calibre a no ser que se actúe de manera lúcida y decidida sobre la multiplicidad de causas que los provocan. Pero esta multiplicidad de causas tiene una estructura y una explicación coherente, y se organiza en torno a un núcleo de comprensión que es

preciso mantener a la vista. Esta comprensión requiere contemplar el sistema "al completo", observar sus interacciones, y no dejar de atender a la relación entre los aspectos internos y externos, materiales y mentales. El sistema es una supra-estructura organizada en torno a individuos, que conforman familias, comunidades, estados, instituciones, patrones de relación… El individuo está detrás de toda la gran construcción, de manera que esta no es una entelequia inaprehensible e incorregible. *La conciencia de los individuos requiere una evolución hacia la mayor lucidez posible (la visión clara, sin sesgos ni prejuicios, de la realidad), porque solo esa conciencia puede motivar y diseñar, de un modo natural y libre, los cambios requeridos para sanear el sistema.*

Una mente en verdad lúcida, una mente madura y evolucionada, no se limita a la vida contemplativa en el retiro, ni predica el amor y la supuesta espiritualidad con un sentimiento secreto de superioridad moral, ni huye a los mundos esotéricos, ni se confía a los ángeles protectores o a las energías sutiles. Tampoco una mente que comprende lúcidamente los cambios que ha de imprimir al mundo se dedica a expresar rabia y visceralidad contra el opresor, ni a quejarse de forma amarga para después vivir de manera altamente incoherente con lo que predica. Ambos estilos son sibilinas y astutas expresiones del mismo paradigma del ego. El sistema se cambia desde dentro, actuando en él, pero estando en la mayor medida posible "fuera" de su dinámica patológica, creando nuevos estilos de vida y de relación que cultiven el equilibrio y la libertad, y exigiendo, sin odio y con constancia y determinación, que esa libertad y equilibrio sean respetados por sus líderes jerárquicos. Sanear realmente la mente del individuo implica algo tan profundo y complejo como trascender los mecanismos de su ego, algo que no puede prescribirse ni lograrse con el esfuerzo convencional, sino con el valor de la humildad, el entrenamiento de la conciencia… y el control de las consecuencias. Y *una mente saneada experimenta un impulso natural y coherente hacia la proyección social,*

hacia la transformación también sanadora del entorno. El adecentamiento de la propia parcela individual no es enteramente tal si no emerge también una inquietud por llevar la transformación más allá de uno mismo. Si no hay coherencia es porque no hay comprensión.

Una vez más, esta visión es equiparable a la que puede hacerse cuando buscamos un cambio amplio, satisfactorio, sólido y equilibrado al abordar la disfunción del individuo, de la pareja o de la familia que busca ayuda en la psicoterapia. Pero si no siempre es sencillo crear en la persona individual una motivación congruente hacia los objetivos que en verdad acabarían con su sufrimiento, tremendamente más difícil resulta crear una fuerza motivacional congruente, con mínimas disensiones, cuando se trata de sumar miles de millones de conciencias en una dirección completamente nueva. Es así de difícil, y así de necesario. Y el movimiento empieza ineludiblemente en uno mismo, y se proyecta desde ahí: Desde dentro hacia fuera, desde el individuo hacia la sociedad, desde abajo hacia arriba.

En este análisis, más allá de apriorismos ideológicos, hemos recorrido distintos tipos de causas según criterios de clasificación diferentes, ilustrando la manera en que la estructura y dinámica de nuestra mente se proyecta en actuaciones macrosociales de orden político, económico, educativo o religioso. Podemos así apreciar muchas de las pequeñas y concretas estrategias que el conocimiento nos dicta como apropiadas para la terapia del mundo, y también los aspectos más profundos y nucleares sobre los que esas estrategias concretas se fundamentan. Al hilo de todo lo anterior, en mi acercamiento como terapeuta he ido adelantando a lo largo del texto diferentes cambios que aprecio como convenientes, o incluso ineludibles, para sanear de manera profunda y perdurable la existencia del ser humano como especie sobre la Tierra. En esta última parte, admitiendo la imposibilidad de ser exhaustivo, sintetizo las apreciaciones más importantes al respecto que propongo como auténticas orientaciones terapéuticas para la humanidad global:

El centro general de la patología humana es el hecho de que hemos evolucionado globalmente en el marco dominante de un paradigma mental egoico, lo cual constituye un estadio bastante primitivo en la evolución posible de la conciencia humana. Tocar los extremos del sufrimiento puede tener la virtud de acelerar el proceso madurativo, un mayor despertar de la conciencia, de manera que el ser humano pueda dirigirse hacia un paradigma no egoico, sino de algún modo naturalista o sistémico. Por el contrario, d*efender un paradigma naturalista o sistémico* no implica asumir que todo lo que ocurre en la naturaleza y en nuestros ecosistemas es bueno, pues resulta evidente que el éxito evolutivo no equivale a bondad. Los mismos conceptos de bondad o de maldad están, de hecho, fuera de la realidad natural ajena a las ficciones humanas. Lo que pretende significar es que, más allá de los prejuicios ideológicos, podemos promover modos de vida que sean respetuosos con la naturaleza humana, con los conocimientos establecidos acerca de la misma. Ninguna opinión puede ponernos de acuerdo; solo el conocimiento tiene alguna posibilidad de hacerlo. Las implicaciones morales de esto han sido históricamente pervertidas de manera sesgada y prejuiciosa por distintas ideologías. El correcto conocimiento no atenta en ningún caso contra un adecuado funcionamiento moral que mayoritariamente podamos considerar noble, sino que bien al contrario, lo fundamenta y contribuye a hacerlo viable. En las precisas palabras de Steven Pinker (2003): *"La existencia de la naturaleza humana no es una doctrina reaccionaria que nos condene a la opresión, la violencia y la codicia eternas. Evidentemente debemos intentar reducir la conducta perniciosa, del mismo modo que tratamos de reducir calamidades como el hambre, la enfermedad y las catástrofes. Pero para luchar contra estas desgracias no negamos los hechos molestos de la naturaleza, sino que enfrentamos algunos de ellos contra otros. Para que los esfuerzos por conseguir el cambio social sean efectivos, deben identificar los recursos morales y cognitivos que hacen que determinados tipos de cambio sean posibles. Y para que los esfuerzos sean humanos, han de reconocer los placeres y las penurias*

universales que hacen que algunos tipos de cambio sean deseables" (p. 280).

En base a estos conocimientos, *un paradigma naturalista o sistémico se caracterizaría básicamente por principios de humildad, autenticidad, cooperación y comunalidad* (frente a la autoimportancia, comparación, competitividad y diferenciación). Para que tales principios estén más allá de lo meramente teórico deben integrarse apropiadamente en nuestra vida desde la educación, la comprensión libre, y la madurez y autonomía de la mayor parte de la humanidad. Nada menos. Pero he subrayado también que más allá del estricto entrenamiento de la conciencia y el trabajo interior, la disolución del paradigma egoico a nivel social en términos no ingenuos requiere de forma añadida nuevas medidas ambientales de recompensa, castigo y restricción, puesto que la tendencia depredadora –y en muchos casos psicopática-del ser humano puede ser minimizada y parcialmente controlada, pero no realistamente extinguida.

Un modelo naturalista y sistémico *requiere estimular una fuerte orientación espiritual en las personas*, si bien nada tiene que ver con una atención a otras vidas, planos o dimensiones de la existencia, sino con una mayor profundización y conciencia en cada presente y realidad interactiva de esta existencia (Tolle, 2006). Hasta donde conocemos, y frente a lo que suele postularse, la dimensión espiritual no es algo diferenciado de nuestra dimensión psicológica, sino un aspecto de la misma que alude precisamente, y de manera fundamental, a la disolución del ego y a la resultante conciencia sistémica de la realidad. Hay demasiadas cosas que hacer aquí.

La orientación de nuestro comportamiento hacia un paradigma mental naturalista o sistémico tiene multitud de implicaciones concretas, y nos remite a cambios en nuestro modo de vida de gran profundidad y calado, lo cual queda mucho más allá de los planteamientos meramente reformistas que se centran en solucionar lo

urgente (Trainer, 2010). El hecho es que cuando ladeamos lo importante para prestar atención a lo urgente, llega un momento en que lo importante se vuelve urgente y apremiante.

Hemos examinado cómo crear un estilo de vida, de civilización, que no respeta nuestras necesidades físicas y psicológicas naturales, y que sobrepasa en sus exigencias a nuestras propias capacidades, da lugar a todo tipo de desequilibrios y síntomas consecuentes, tanto en la esfera individual como social o colectiva. El dominio que la inteligencia humana viene estableciendo sobre las limitaciones y condiciones de la naturaleza exterior, está muy por encima del dominio y evolución alcanzados sobre los límites y condiciones de nuestra naturaleza interna. *No hay una evolución y maduración psicológica acorde a la complejización de nuestra tecnología y a la complejización de nuestra organización social.* De hecho, de haber esa armonización, la primera implicación resulta comprender la necesidad de establecer una autolimitación a nuestros impulsos de control y sometimiento de nuestros ecosistemas, para así optimizar nuestra relación con ellos. Maximizar el control y el crecimiento siempre atenta contra optimizarlo. Dentro de un sistema, maximizar es buscar el límite, crecer demasiado en algún aspecto a costa –necesariamente- de otros, mientras que optimizar implica buscar el equilibrio dentro del sistema de necesidades y recursos. *La optimización de nuestro desarrollo, de nuestra satisfacción vital y nuestra forma de ocupar el planeta, implica por tanto la contención y decrecimiento consciente y voluntario en algunas áreas para potenciar y expandirnos más en otras, de manera que todas nuestras necesidades y contextos mantengan una equilibración armónica y dinámica.* Este es el fundamento del equilibrio: la integración armónica de todo lo que importa. La cuestión no es crecer o decrecer, sino crecer en qué (y dónde) para decrecer en qué otra cosa (y otros lugares). Hablamos de revisar profundamente nuestra medida de la proporcionalidad.

Nuestra sociedad del crecimiento, fundamentada en un modelo neoliberal capitalista que, a su vez, es una de las expresiones

históricamente manifestadas del paradigma mental egoico subyacente, es una sociedad de crecimiento por completo descompensado, orientado en términos de maximizar el desarrollo material, tecnológico y económico (también demográfico). Todo ello, expresado en altísimos niveles de producción y consumo a nivel material y energético, viene resultando en una minimización y decrecimiento en las esferas de la espiritualidad, de la convivencialidad, la afectividad, el juego y la creatividad. Esto tiene consecuencias dramáticas y pandémicas tanto en la salud física y psicológica de las personas a título individual, como en lo referente a su proyección económica y política, constituyendo una explicación bastante nuclear de la multiplicidad de síntomas que denota la patología del mundo. Así, los habituales debates económicos en torno a la necesidad de priorizar las medidas de austeridad o bien los estímulos al crecimiento quedan muy lejos de suponer ninguna solución, habida cuenta de que ambas estrategias se plantean como enfoques diferentes para el mismo objetivo de base: volver de la mejor manera posible a la patógena senda del crecimiento en términos materiales y productivistas.

Afortunadamente, acorde con las conclusiones fundamentales de este ensayo, en los últimos decenios han empezado a proliferar diversos movimientos y teorías en torno a una visión decrecentista en cuanto al consumo y la producción material que, lejos de perseguir la austeridad, la pobreza y la mediocridad para todos, apuesta paralelamente por un crecimiento en la frugalidad, la vida sencilla, la equidad, la autosuficiencia, el tiempo libre, las relaciones y la atención más directa a las necesidades humanas frustradas por el modelo de crecimiento ilimitado (Illich, 1974; Latouche, 2008; Latouche y Harpages, 2011; García Camarero, 2010; Taibo, 2009).

Dentro de un modelo de pensamiento, de vida y de economía basada en el crecimiento, el decrecimiento económico resulta un drama para todos llamado recesión, tal como comprobamos en los años de crisis; sin embargo, los movimientos decrecentistas subrayan en todo

momento que el decrecimiento ha de aludir a los aspectos productivistas, consumistas y materiales, pero debe ir acompañado de una apuesta por el crecimiento en los aspectos no materiales de la experiencia humana, lo cual implica un cambio general en el modelo de civilización, en nuestras estrategias, en nuestras creencias y en nuestros valores. Un cambio en nuestra identidad misma. También, los modelos decrecentistas admiten que de forma paralela es preciso ayudar a las sociedades más pobres para que crezcan en términos materiales hasta un nivel de dignidad, antes de buscar igualmente la estabilización en niveles de acrecimiento (Gorz, 1998; Latouche, 2009).

He justificado también la necesidad de que el modelo de decrecimiento, o cuando menos de acrecimiento, se extienda a la demografía. Un objetivo como este es particularmente ilustrativo de la necesidad de que ciertos cambios importantes vengan dictados por la conciencia y libre comprensión de las personas, que solo pueden y deben ser controladas en algo como la natalidad en base a su propia autolimitación consciente. A su vez, algo así deja bien a las claras la necesidad de una gran conciencia global en los individuos, y de una responsabilización que va mucho más allá de las propias apetencias individualistas. También, por supuesto, deja bien a las claras la gran dificultad del cambio.

Prácticamente todo el movimiento decrecentista, aunque ofrece diversidad de propuestas y matices en su seno, es acorde con lo que aquí venimos planteando, y ello, como los propios movimientos decrecentistas señalan, por dos grandes motivos: Por las limitaciones físicas del planeta y el inapelable -y cercano- agotamiento de los recursos minerales y materiales al que nos aboca el modelo de crecimiento, y por la necesidad de crear un equilibrio en nuestro modo de vida más acorde con la deseable equidad y con las verdaderas necesidades humanas. En definitiva, *es esencial comprender que los modelos decrecentistas son también crecentistas en otras dimensiones, y plantean una visión más acorde con la búsqueda efectiva de la felicidad*

humana. La felicidad, por su parte, ha de empezar a ser entendida como algo que está más allá del bienestar, y que nos remite fundamentalmente al "bienser", como una manera más profunda y estable de vivir en equilibro. Considero que la felicidad no debería apropiadamente ser entendida como un objetivo, lo cual resulta un enfoque incluso peligroso, sino más bien como la medida de que el cambio está ocurriendo de manera pertinente, y de que se está atendiendo a las necesidades apropiadas. La felicidad de la humanidad, o más apropiadamente la reducción del sufrimiento, no es exactamente un objetivo, sino una consecuencia de eliminar lo que sobra y de cuidar lo desatendido.

Dentro de nuestro "paquete terapéutico" en esta dirección, se hace ineludible la *deriva hacia modelos de democracia mucho más directa y participativa, y ello tanto en el ámbito de los estados como de las pequeñas comunidades y organizaciones empresariales*. La madurez mental requiere y busca una mayor horizontalidad en la toma de decisiones, una corresponsabilidad en todos los aspectos de la vida en comunidad. La transparencia y la libertad efectiva que se han de practicar y exigir de manera pacífica, pero contundente y masiva, pueden ser no solo acordados como un derecho de la dignidad humana, sino también una condición necesaria para que todos los demás esfuerzos de transformación que tienen lugar en la sociedad puedan filtrarse y expandirse, en lugar de crear guetos diferenciados que finalmente caerían con el todo. La transformación personal, por tanto, no puede eludir la confrontación inteligente, pacífica pero contundente y sostenida, con todas aquellas normas e instituciones que, en su resistencia al cambio efectivo, nos limitan. La integración en grupos y organizaciones que puedan coordinar y sumar apropiadamente todos los esfuerzos individuales se revela como ineludible en este proceso de cambio, lo cual se hace igualmente cierto para promover todos los demás tipos de cambio a los que aquí aludimos.

Las transformaciones personales que se quedan estrictamente en la pequeña parcela individual son importantes, pero además de insuficientes en cuanto a la conciencia que las sostiene, son también, por ello, muy insuficientes para cambiar ciertas estructuras organizadas que alimentan al paradigma patógeno. Pero, en la dirección inversa, cada individuo que se suma a estos movimientos organizados de transformación social, tiene que haber partido de un intransferible trabajo interior de comprensión y liberación importante de sus propios mecanismos egoicos; de lo contrario, como también nos muestran la historia y la lógica, no cabe esperar más que la reproducción de los mismos mecanismos enfermizos que se intenta combatir. A la hora de poner en marcha un círculo virtuoso de amplia transformación social, política y económica, la mayor dificultad está siempre en la conciencia, integridad y coherencia de las fuerzas pioneras que inician el difícil salto paradigmático.

A través de democracias más directas y participativas en todos los niveles de la organización social y política, el mundo tendrá que derivar hacia *una economía de la felicidad, que verdaderamente satisfaga las necesidades humanas*. Y este, y no otro, es el propósito original de la economía. En tal sentido es preciso revisar muchos conceptos, y cambiar muchos significados. El significado del dinero, de la riqueza y de la abundancia, entre otros. Se trata de llevar a cabo una auténtica reestructuración mental, identificando y despejando conceptos intrínsecamente patógenos. ¿Podemos comprender que el concepto de abundancia o de riqueza, tal como solemos plantearlo, es obsceno y absurdo? Significa que se tiene más de lo que se necesita, que los deseos (que potencialmente son infinitos) superan con creces a las necesidades (que son limitadas), y resulta por tanto algo poco acorde con la felicidad humana. La cultura de la riqueza ha de ser corregida por la cultura de la suficiencia, la vida de abundancia por la vida digna, la cultura del éxito (que en nuestra sociedad es eminentemente comparativo y va asociado al modelo competitivo) por la cultura de la

felicidad (que necesariamente va acorde con el paradigma naturalista), el crecimiento ha de ser sustituido por el reparto cooperativo, la religiosidad en cualquier forma ha de madurar hacia la auténtica espiritualidad, el dinero como objetivo ha de volver a adquirir su carácter de estricto medio de intercambio…

Uno de los cambios radicales requeridos para todo ello es la *eliminación del interés del dinero*, como algo inexcusable para conseguir el necesario estado de acrecimiento material. De este modo, la *economía bolsística* tendría que desaparecer por completo, y *la banca* debería dejar de ser un negocio para convertirse en un servicio básico al ciudadano, que deja de estar sujeto a gestión privada y pasa a ser un bien comunitario.

En el marco del nuevo paradigma, *la obsolescencia programada* tendría que desaparecer por completo y, en el sentido exactamente opuesto, habrá que buscar la mayor durabilidad y facilidad de reparación posible de los productos, de manera que la frugalidad en el consumo, la conservación de los bienes y su reparación o reutilización, así como el compartir bienes y servicios, formen parte esencial de nuestra nueva visión. Acorde con todo ello, *la publicidad* tendría que reducirse drásticamente, y *la industria de la moda* pasaría a ocupar un lugar muy poco relevante.

El desarrollo económico y laboral tendría que reorientarse fundamentalmente hacia áreas relacionadas con los aspectos y servicios inmateriales (salud física y mental, servicios sociales, cultura, desarrollo artístico, ocio creativo…), así como con todo lo relacionado con la reparación de la naturaleza, reciclaje de materiales y desechos, alimentación más natural y ecológica no agresiva con nuestra salud ni con el medio ambiente, medicina natural y preventiva, y energías renovables. Toda *la energía utilizada tendrá que provenir, íntegramente, de fuentes renovables*, adecuando por tanto el consumo energético de nuestros modos de vida a estas posibilidades. Todo ello tendrá algunas

consecuencias ineludibles en muchos aspectos concretos, como por ejemplo la drástica reducción de los desplazamientos humanos o la necesaria reducción a niveles importantes del consumo de carnes en nuestra alimentación.

En el ámbito específico de la atención a la naturaleza, un paradigma precisamente naturalista no puede limitarse a cuidarla, adoptando una postura asistencialista con ella, sino que más bien ha de seguirla y aprender de ella, potenciando la integración. La naturaleza lleva millones de años resolviendo problemas a través de estrategias de las que podemos aprender valiosas lecciones, tal como se contempla en la filosofía y en los principios del biomimetismo como fundamento de nuevas tecnologías (Hargroves y Smith, 2006; Pyper, 2006). Incluso los principios tradicionales de reciclaje, reparación y reutilización de materiales podríamos tender a que quedaran obsoletos si, cumpliendo con este aprendizaje de la naturaleza y comprendiendo que solo ralentizan el agotamiento de la misma, orientáramos la tecnología, el tipo de materiales utilizados y su diseño desde el origen en términos que permitieran la producción de residuos completamente reciclables por la naturaleza, es decir, acabar con la basura. La naturaleza no genera basura, sino materiales y energías que se transforman en un ciclo cerrado. Más allá de la utopía, este tipo de diseños y construcciones son ya una realidad minoritaria pero prometedora que recibe el nombre de *"economía circular"* (Braungart y McDonoug, 2005). La consideración de los límites, condiciones y posibilidades de la naturaleza debe absorber y determinar todos nuestros movimientos económicos y políticos, habida cuenta de que estos no dejan de ser sub-esferas dependientes de esa naturaleza. En rigor el ser humano no utiliza los recursos naturales, sino que está inserto en ellos, los modifica y es modificado en este constante reequilibrio sistémico, por lo cual la cierta separación que se ha creado entre los derechos de las personas y los derechos de la naturaleza no deja de ser un completo absurdo de la visión fragmentada y estrecha hacia la que de manera

creciente nos hemos dirigido. La ecología no es una esfera de la realidad; es la realidad. Y la necesidad de orientarnos hacia una psicología, una economía y una política ecológicas es, como aquí hemos subrayado, sencillamente ineludible si queremos abordar la raíz de los problemas. La mayor dificultad para ello estriba, tal vez, en la profunda integración de miradas y diversidad de conocimientos que tal comprensión y orientación implica.

Aún más radical para nuestra mentalidad actual que el cambio de sectores productivos, tendrá que ser la *abolición de la propiedad privada respecto a todo tipo de recursos naturales*, entre los cuales se incluye la tierra. Quizá algún día se asuma esto de forma tan lógica como hoy día asumimos la abolición de la esclavitud, aunque actualmente muchas personas se escandalicen por esta prescripción. Los bienes naturales "pertenecen" a la comunidad, y tendrán que ser gestionados y asignados democráticamente por ella.

También en la dirección opuesta a la actual, un enfoque terapéutico acorde a la búsqueda del equilibrio hace por completo irrenunciable *apostar por un mayor reparto de la riqueza, y con ello también del trabajo.* En este mundo limitado y superpoblado, tal es la única posibilidad de que cada persona en el mundo disponga de una vida digna. Por consiguiente, la orientación es hacia *trabajar menos horas, ganar menos, necesitar y consumir menos* (Coote, Franklin y Simms, 2010), y de este modo Vivir más, recuperando el valor del ocio y de las relaciones. Todo lo anterior ha de tener inevitables implicaciones en cuanto al cambio de los *modelos de jubilación*, como es el alargamiento de la vida laboral, pero se trataría en este caso de una vida laboral más llevadera y dignamente alargable. *El trabajo no solo tendrá que orientarse mayoritariamente a nuevos sectores, sino que habrá de diseñarse de un modo más acorde con la dignidad del trabajador, alineándolo del mejor modo posible con las capacidades y talentos de los trabajadores*. Algo se hace mal en un mundo en el que los talentos personales quedan mayoritariamente sepultados, bajo una

mecánica productivista rígida y frecuentemente alienante. En la dirección actual, las capacidades naturales de las personas, así como sus potenciales de aprendizaje, los alejan cada vez más del mundo laboral en desarrollo, que se vuelve progresivamente mucho más especializado y tecnificado, y de esa manera mucho más selectivo y alienante.

El reparto de la riqueza y la búsqueda de una mayor equidad, dentro de un modelo de libertad, requiere *una clara limitación legal tanto de los límites inferiores como superiores de ganancias y propiedades*; por tanto, el rango de diferencias en salarios y beneficios de cualquier índole se ha de estrechar enormemente. No se trata tanto de una redistribución fiscal como de una redistribución de la adquisición. Es posible respetar lógicas diferencias de recompensa por el esfuerzo y el talento de las personas sin crear diferencias abismales y obscenas, que en realidad no se explican por el esfuerzo ni el talento de los individuos, sino por modelos económicos que retroalimentan las diferencias. Uno de estos mecanismos de retroalimentación son los sistemas de herencia, que, por ello, igualmente, tendrían que ser corregidos en el sentido de limitar ampliamente la acumulación y la heredabilidad de los bienes.

Dentro del nuevo modelo productivo, *las empresas* deberán tender, en general, a reducir su tamaño, y a desarrollar modelos de gestión democrática y propiedad cooperativa. Ello pone en el disparadero el trabajo asalariado, de forma que ningún hombre dependa de otro, pero todos dependamos de todos. Las empresas tendrán que alejarse de los grandes monopolios, de la deslocalización de la producción y de la economía de exportación-importación a los niveles de absurdo que se observan en la actualidad. *Cada región geográfica ha de desarrollar el mayor nivel de auto-abastecimiento posible a todos los niveles*, incluso cuando ello requiere modelos de alimentación y de consumo en general bastante diferenciados en unos lugares y otros. Así fue en el origen. Los constantes y grandes desplazamientos comerciales y turísticos, con todo el enorme consumo energético y contaminación

ambiental que producen, se reducirán fuertemente de forma necesaria. La globalización ha de ser estrechada en muchos sentidos, para crear una concordancia entre nuestras capacidades, posibilidades y necesidades, tanto humanas como planetarias. Toda esta vuelta de tuerca hacia una vida más natural, sencilla y cercana, deriva necesariamente hacia *una cierta vuelta a la vida rural, a las pequeñas comunidades autogestionadas y cada vez más autosuficientes*, puesto que las ciudades de millones de habitantes que encontramos en la actualidad son por completo disfuncionales para el nuevo modo de vida que es requerido.

De forma coherente con todo lo anterior, la educación tendrá que estar menos orientada hacia un modelo productivista y competitivo, y mucho más hacia la identificación, desarrollo y confianza en el propio talento, hacia el conocimiento y respeto de nuestra mente y nuestro cuerpo, la gestión de las emociones, las habilidades relacionales y empáticas, la comprensión de la naturaleza, los procesos de participación en las decisiones públicas… Sin dejar de lado los conocimientos científicos más relevantes y los nuevos desarrollos tecnológicos, estos tendrían que ponerse por detrás de habilidades y prácticas más básicas y necesarias, como por ejemplo la meditación, la capacidad empática, los procesos eficientes de toma de decisiones o las habilidades para resolver conflictos de manera mutuamente respetuosa. Un modelo educativo prima la formación humanista sobre la tecnológica cuando está más orientado a desarrollar personas que máquinas. Elementos tradicionales como los exámenes tendrían que ocupar un lugar e importancia bien diferente a lo actual en el conjunto del desarrollo formativo de las personas.

Finalmente, considero que merece una reseña muy especial, en relación con lo que puede entenderse como una terapia profunda y eficaz para el mundo, el pujante modelo de la *Economía del Bien Común (Felber, 2012),* pues tal vez constituye el paquete de medidas más completo, concreto, coherente, sensato y aplicable que se ha

desarrollado hasta este momento. Un importante valor añadido de este modelo (que en su mayoría, aunque no en todo, resulta básicamente afín a las constataciones y conclusiones obtenidas en el presente análisis) es que se trata de algo abierto y en evolución, que se está co-construyendo desde la base social de muchos países, además de que supone un modelo de cambio no solo para el funcionamiento económico, sino también en las esferas educativa, social y política. *De algún modo me atrevo a aventurar, sin ningún ánimo de exageración, que el futuro de la humanidad irá aproximadamente en esta línea, o irá en la línea de un mayor caos.* Los defensores del modelo neoliberal capitalista, incluso cuando admiten algunos de sus fallos, suelen argüir que la humanidad no conoce ningún sistema mejor. Esta afirmación denota una mirada tan estrecha como para ceñirse a los sistemas históricamente aplicados, pero desatendiendo de manera apresurada a los que aún sería factible aplicar. Procede, por tanto, que el lector reflexione sobre esta sucinta síntesis de los veinte puntos fundamentales del movimiento de la Economía del Bien Común desarrollados en la obra de referencia, y que extraigo literalmente de la web oficial del movimiento:

1. La economía del bien común se basa en los mismos valores que hacen florecer nuestras relaciones: Confianza, cooperación, aprecio, democracia, solidaridad. Según recientes investigaciones científicas, conseguir buenas relaciones es la mayor fuente de motivación y felicidad de los seres humanos.

2. El marco legal económico experimenta un giro radical, cambiando las coordenadas "afán de lucro-competencia" por "cooperación-deseo de bienestar público": Empresarios con espíritu de cooperación serán recompensados. La actitud competitiva conlleva desventajas.

3. El éxito económico no será medido primando la cantidad de dinero obtenido, sino con el "balance del bien común" (a nivel de

empresas) y el "producto del bien común" (a nivel de sistema). El balance del bien común se convierte en el balance principal de todas las empresas. Cuanto más social, ecológica, democrática y solidaria sea la actividad, mejores serán los resultados del balance del bien común alcanzados. Mejorando los resultados del balance del bien común de las empresas en una economía nacional, mejorará el producto del bien común.

4. Las empresas con buenos balances del bien común disfrutarán de ventajas legales**:** tasas de impuestos reducidas, aranceles ventajosos, créditos baratos, privilegios en compra pública y a la hora de reparto de programas de investigación, etc. La entrada en el mercado se verá, por tanto, más favorecida para actores éticos y sus productos y servicios, que los de los no-éticos, indecentes y no ecológicos.

5. El balance financiero será el balance secundario. El beneficio financiero pasa de ser fin a ser medio. Este sirve solo para aumentar el 'nuevo' fin empresarial: Aportación al bien común. Los excedentes del balance financiero deberán utilizarse para: inversiones con plusvalía social y ecológica, devolución de créditos, depósitos en reservas limitadas, bonificación a los empleados de forma restringida, así como créditos sin intereses a empresas cooperadoras. No se utilizarán los excedentes para bonificar a personas que no trabajan en la empresa, adquisición hostil de otras empresas, inversión en mercados financieros (estos dejarán de existir), o aportaciones a partidos políticos.

6. Como el beneficio financiero es ahora un medio, y deja de ser un fin, las empresas pueden esforzarse hacia su tamaño óptimo**.** No tienen que temer ser adquiridas, o sentirse obligadas a crecer para ser más grandes, más fuertes o con mayores beneficios. Todas las empresas están liberadas de la presión del crecimiento o anexión.

7. Existiendo la posibilidad de aspirar sin miedo al tamaño óptimo, habrá muchas empresas pequeñas en todas las ramas. Como no tienen

que crecer más, les será más fácil cooperar y practicar la solidaridad**.** Se pueden ayudar mutuamente con conocimientos, tecnología, encargos, personal o créditos sin interés. Serán recompensados con resultados del balance del bien común positivos. Las empresas van formando una red de aprendizaje solidaria, la economía se transforma en un sistema de ganar-ganar.

8. Las diferencias de ingresos y patrimonios serán limitadas: Ingresos máximos de 20 veces el salario mínimo. Propiedades que no excederán los 10 millones de euros, el derecho de cesión y herencia, 500.000 euros por persona, en empresas familiares a 10 millones de euros por hijo. El excedente sobre estos límites será repartido como "Dote democrático" para las siguientes generaciones: igualdad de capital inicial significa mayor igualdad de oportunidades (los márgenes exactos deberán ser definidos democráticamente en una asamblea económica).

9. En grandes empresas a partir de un elevado número de empleados (por ejemplo, más de 250) los derechos de decisión y propiedad pasan parcial y progresivamente a los empleados y ciudadanos. La población podrá ser representada directamente a través de "parlamentos económicos regionales". El gobierno no posee derecho decisorio o de intervención en empresas públicas.

10. Esto es igualmente válido para los "bienes democráticos", la tercera categoría de propiedad, junto a una mayoría de pequeños y medianos empresarios y grandes empresas de propiedad mixta. Por bienes democráticos entendemos instituciones económicas públicas en campos de enseñanza, salud, acción social, movilidad, energía, o comunicación: la infraestructura básica.

11. Un bien democrático importante es el banco democrático**.** Este sirve, como todas las empresas, al bien común, y como todos ellos, será controlado por la ciudadanía soberana y no por el gobierno. Sus

servicios consisten en depósitos de ahorro garantizados, cuentas corrientes gratuitas, créditos de interés reducido y créditos de riesgo social. Los mercados financieros en la forma actual ya no existirán.

12. Siguiendo la propuesta de J. M. Keynes del 1944, se establece una cooperación monetaria global a base de una unidad de calculación ("globo", "terra") para el comercio internacional. A nivel local, monedas regionales pueden complementar la moneda nacional. Para protegerse de la competencia injusta, la UE establece una zona de comercio justo (Zona del Bien Común) con estándares armonizados o en la que las tarifas aduaneras correlacionan con el resultado del BBC de la empresa productora. A largo plazo, la meta es una Zona del Bien Común en la ONU.

13. A la naturaleza se le concede un valor propio, por lo cual no puede transformarse en propiedad privada. Quien necesita un pedazo de tierra para vivir, agricultura o comercio, puede utilizar una superficie limitada de forma gratuita o pagando una tasa de utilización. El uso de la tierra está condicionado a criterios ecológicos y al uso concreto. Esto será el final de la especulación inmobiliaria, las grandes posesiones y el latifundismo. En contrapartida, se anula el impuesto sobre la propiedad de tierra.

14. El crecimiento económico deja de ser un fin, mientras que sí lo es la reducción de la huella ecológica de personas privadas, empresas y naciones hacia un nivel globalmente sostenible y justo. El imperativo categórico de Kant será extendido a la dimensión ecológica. Nuestra libertad de elegir un estilo de vida determinado encuentra su fin cuando limita la libertad de otros de elegir el mismo estilo de vida o siquiera llevar una vida en dignidad. Personas privadas y empresas serán incentivadas de medir su huella ecológica y reducirla a un nivel globalmente sostenible y justo.

15. El horario de trabajo retribuido se verá reducido escalonadamente hacia la marca, deseada por mayoría, de 25-30 horas semanales. De este modo queda tiempo libre para otros tres campos de trabajo de gran importancia: trabajo de relaciones y cuidados (niños, enfermos, ancianos), trabajo de crecimiento personal (desarrollo de la personalidad, arte, jardín, ocio), trabajo en la política y actividades públicas.

16. Cada décimo año en la profesión es un "año sabático" que será financiado a través de un salario mínimo sin compromisos. Las personas pueden hacer en este tiempo lo que quieran. Esta medida descarga el mercado de trabajo en un diez por ciento de la tasa de desempleo en la comunidad europea.

17. La democracia representativa será completada por la democracia directa y la democracia participativa**.** La ciudadanía soberana debería poder controlar y corregir su representación, decretar leyes por sí misma, modificar la constitución y poder controlar las infraestructuras de abastecimiento –ferrocarril, correos, bancos-. En una democracia real son idénticos los intereses de los representantes y los de la ciudadanía soberana. Requisitos para ello son un Derecho General de colaboración y control por parte de la ciudadanía soberana.

18. Todos los puntos angulares deberán madurarse a través de discusiones intensas en un amplio proceso de bases, antes de que se conviertan en leyes elaboradas por una asamblea económica directamente elegida; su resultado se votará democráticamente por la ciudadanía soberana. Lo que sea aceptado, se introducirá en la constitución y solo podrá volverse a cambiar con el respaldo de la ciudadanía soberana. Aparte de la asamblea económica del bien común habrá otras convenciones para profundizar la democracia: convención para la educación, convención para los medios de comunicación y una convención para la creación de bienes democráticos.

19. Para afianzar en los niños los valores de la economía del bien común y poderlos practicar serán introducidas las siguientes materias en los programas educativos**:** emocionología, ética, comunicación, educación democrática y experiencia de la naturaleza.

20. Debido a que en la economía del bien común el éxito empresarial posee un significado muy diferente al que actualmente recibe, deberán ser establecidas otras competencias de gestión: los más responsables y competentes, los más empáticos y sensibles, serán los elegidos, los que se capaciten como personas que piensan y sienten de forma ecológica y social, convirtiéndose en solicitados modelos.

Cabe la probabilidad, por supuesto, de que todas las transformaciones sugeridas no formen parte de nuestro futuro. No son una predicción, sino una orientación terapéutica; mi predicción es más bien la deriva hacia un sufrimiento sin precedentes para la mayoría de los humanos en caso de no virar decididamente en esta dirección. Solo el "Arca de Noé" de un número pequeño de privilegiados quedará a flote, y este es, de hecho, un proceso en el que ya estamos inmersos y en sucesiva profundización. Es más que probable, desde luego, que los decenios venideros tomen un rumbo bien diferente al aquí sugerido, porque los requisitos no son nada sencillos: *Considero que una adecuada terapia para el mundo requiere de una amplísima mayoría de personas moderadas, dialogantes, empáticas y respetuosas, aplicando transformaciones radicales, urgentes y de profundo impacto paradigmático. Las medidas moderadas no sirven para ello; las personas viscerales y extremistas tampoco.* Todo lo anterior requiere, de forma necesaria, de una amplia y profunda transformación personal individuo a individuo para que los cambios pertinentes sean efectivos, y solo en esas condiciones de cultivo de una conciencia individual más evolucionada podría surgir una mayoría así. Pero existe otro complejo requerimiento añadido. Dada la manera tan profundamente globalizada

en que el mundo funciona actualmente, ningún país, ningún territorio por separado tiene capacidad de generar cambios verdaderamente significativos en este sentido, ni siquiera para ese propio territorio; de hecho, buena parte de los cambios en las direcciones señaladas serían en tal caso bloqueados o pervertidos por la tendencia global, por lo que *se hace necesaria una gobernanza también muy globalizada en el mundo, que promueva los cambios oportunos de manera también global y coordinada.*

La esperanza es muy importante para el ser humano, pero está sujeta a la fragilidad y a la ilusión, y, por ello mismo, no llega a ser tan importante como cultivar algo más autodependiente y con posibilidad de consistencia, que es la coherencia. Por ello, no encuentro nada tan adecuado para acabar con este análisis cómo un viejo y popular chiste, cuyas conclusiones para el lector inquieto por reflexionar y meditar están extraordinariamente lejos de la frivolidad:

En una noche cerrada un hombre daba vueltas con actitud inquieta alrededor de una farola encendida mientras miraba al suelo. Entonces una persona se le acercó y le preguntó si podía ayudarle a encontrar lo que se le hubiera perdido, a lo que el primero dijo: “¡Ah! Sí. Estoy buscando las llaves de mi casa”. Aquel que quería ayudar preguntó: “¿Y por dónde cree que se le han caído aproximadamente?”. A lo que el primero respondió: “Varios metros más allá, en la oscuridad; pero busco aquí debajo de la farola, porque es donde hay luz”.

Referencias bibliográficas

Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad.* Madrid: Alianza.

Aronson, E. Wilson, T. D. y Alkert, R. M. (2005). *Social psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Artal, R. M. (2011). La sociedad desinformada. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 93-110)*. Madrid: Aguilar.

Ashby, W. R. (1956). *An introduction to cibernetics*. Londres: Methuen.

Bair, R. J. R. (2007). Dysfunctions of medial and lateral orbitofrontal cortex in psychopapy. *Annals of the New York Academy of Sciences, 112,* 461-479.

Bertalanffy, L. V. (1962). General system theory – A critical review. *General Systems Yearbook, 7* (1 -20).

Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity, 4*, 371-394.

Braungart, M. y McDonoug, W. (2005). *De la cuna a la cuna: Rediseñando la forma en que hacemos las cosas.* Madrid: McGraw-Hill.

Boff, L. (2011). *Proteger la Tierra-cuidar de la vida: Cómo escapar del fin del mundo*. Madrid: Nueva Utopía.

Bueno, G. (2005). *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. Barcelona: Ediciones B.

Cabanas, E, y Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo, 33* (3), 172-182.

Christopher, J. y Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory and Psychology*, *18*, 563-589.

Clark, A. J. (1998). *Defense mechanisms in the counselling process*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Compte-Sponville, A. (2003). *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona: Paidós.

Comte-Sponville (2006). *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios.* Barcelona: Paidós.

Cooper, Joel, Fazio y Russell (1984). A new look at dissonance theory. En L. Berkovitz (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology, 17 (pp. 229-266).* Orlando: Academic Press.

Coote, A., Franklin, J. y Simms, A. (2010): *21 horas: Por qué una semana laboral más corta puede ayudarnos a prosperar en el siglo XXI.* New Economics Foundation.

Cramer, P. (2006). *Protecting the self. Defense mechanisms in action*. Nueva York: Guilford Press.

Da Costa, N. (1990). Belief, contradiction and the logic of self-deception. *American Philosophical Quarterly*, *27* (3), 179-184.

Darely, J. M. y Gross, P. H. (1983). A hypothesis-confirming bias in labeling effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 20-33.

De Albéniz, J. P. (2011). El derecho a la cultura. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 141-154)*. Madrid: Aguilar.

Diamond, J. (2005). *Collapse: How societies choose to fail or survive*. Londres: Allen Lane.

Dilts, R. (1997). *Las creencias: caminos hacia la salud y el bienestar*. Barcelona: Urano.

Dilts, R. (1999). *Creación de modelos con PNL*. Barcelona: Urano.

Dilts, R. (2003). *El poder de la palabra.* Barcelona: Urano.

Dutton, K. (2011). Flipnosis (o el arte de la persuasión). Barcelona: RBA.

Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world.* Londres: Granta Books.

Eid, M. y Larsen, R. (Eds.) (2008). *The science of subjective wel-being.* Nueva York>: Guilford Press.

Epicuro (1985). *Carta a Meneceo y máximas capitales*. Madrid: Alhambra.

Escobar, I. (2011). La generación estafada. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 111-126)*. Madrid: Aguilar.

Felber, C. (2012). *La economía del bien común*. Barcelona: Deusto.

Festinger, L. (1975). *Teoría de la disonancia cognitiva*. Madrid: Centro de Estudios políticos y Constitucionales.

Freud, S. (1974). *El porvenir de una ilusión (original de 1927). Obras completas.* Madrid: Biblioteca Nueva.

García E. (2004). *Medio ambiente y sociedad: La civilización industrial y los límites del planeta*. Madrid: Alianza.

García, E. (2007). Los límites desbordados. *Trayectorias: revista de ciencias sociales de la Universidad Nacional de Nuevo León, 24* (7-19).

García Camarero, J. (2010). *El decrecimiento feliz y el desarrollo humano*. Madrid: Catarata.

Geary, D. C. (2005). *The origin of mind: evolution of brain, cognition, and general intelligence.* American Psychological Association.

Georgescu-Roegen (1971). *The Entropy Law and the Economic Process*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Gisbert, J. (1995). «Decrecimiento: camino a la sostenibilidad». *El Ecologista,* 55.

Gisbert, J. (2008). Generar valor y felicidad, reduciendo la utilización de materia y energía. Decrecimiento: camino hacia la sostenibilidad. *El Ecologista,* 55 (20-23).

Gorz, A. (1998). *Miseria del presente, riqueza de lo posible*. Barcelona: Paidós.

Gorz, A. (2007). Crise mondiale, décroissance et sortie du capitalisme. *Entropia,* nº 2 Printemps.

Grüter, T. (2013). De primitivos a humanos. *Mente y Cerebro, 60*, 14 -21.

Hargroves, K. D. y Smith, M. H. (2006). Innovation inspired by nature Biomimicry. *Ecos, (129)*, 27-28.

Harris, R. (2010). *La trampa de la felicidad*. Barcelona: Planeta.

Herzberg, F (1978). *Le travail et la nature de l´homme*. París: Entreprise Moderne d´Edition.

Hessel, S. (2011). *¡Indignaos!* Madrid: Destino.

Hirsch, F. (2004). *Los límites sociales al crecimiento*. México: FCE.

Illich, I (1974). *La Convivencialidad*. Barcelona: Barral editores.

Illich, I. (1985). *La Sociedad desescolarizada*. México: Edit. Joaquín Mortiz.

Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas*. Buenos Aires: Katz Ediciones.

Jackson, T. (2010). *Prosperidad sin crecimiento: Economía para un planeta finito*. Barcelona: Icaria.

Jara. P. (2016*). Adicción al Pensamiento ampliado y revisado.* Murcia: Regenera Consciencia de Cambio.

Jara, P. (en preparación). *Extinguiendo el enfado y la culpa.*

Johnson, W. W. (1981). *La era de la frugalidad.* Madrid: Kairós.

Juran, J. (1975). «The Non-Pareto Principle; Mea Culpa». *TPOK/Juran Institute*.

Latouche, S. (2003). *Decrecimiento y posdesarrollo. El pensamiento creativo contra la economía del absurdo*. El Viejo Topo.

Latouche, S. (2008). *La Apuesta por el decrecimiento ¿Cómo salir del imaginario dominante?* Barcelona: Icaria.

Latouche, S. (2009). *Pequeño tratado del decrecimiento sereno.* Barcelona. Icaria.

Latouche, S. y Harpages, D. (2011). *La hora del decrecimiento*. Barcelona: Octaedro.

Lessenich, S. (2019). *La sociedad de la externalización.* Madrid: Herder.

Lodeiro, T. (2008). *Consumir menos, vivir mejor*. Tafalla (Navarra): Txalaparta.

Loewenstein, G. (2005). Hot-Cold empathy gaps and Medical decision Making. *Healt Psychology, 34* (4).

Lorenz, J. C. (1984). *Los ocho pecados mortales de la humanidad civilizada*. Barcelona: Plaza & Janés.

Luna-Arocas, R. (1998). *Dinero, trabajo y consumo*. Valencia: Promolibro.

Malthus, T. R. (1968). *Primer ensayo sobre la población.* (2ª edición en libro de bolsillo). Madrid: Alianza Editorial.

Manzano, M (2011). *Programados para triunfar. Nuevo capitalismo, gestión empresarial, y vida privada*. Barcelona: Tusquets.

Martínez i Castells, A. (2011). Las estafas cotidianas que conmocionan nuestras vidas. Privatizaciones, corrupción, invisibilidad de los cuidados y economía sumergida. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 77-92).* Madrid: Aguilar.

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, G. L. y Savino, N. S. (2011). Can Seeking happiness make people happy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*, 807-815.

Max Neef, M. (1994). *Desarrollo a escala humana*. Barcelona: Icaria.

Mayor Zaragoza, F. (2011). Traspasar los límites de lo posible. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 25-44).* Madrid: Aguilar.

Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J. y Behrens, W. H. (1972). *Los límites del crecimiento: Informe al Club de Roma sobre el predicamento de la humanidad.* México: Fondo de Cultura Económica.

Melé, J. A. (2011). *Dinero y conciencia. ¿A quién sirve mi dinero?* Barcelona: Plataforma Editorial.

Morín, E. (1999*). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. París: UNESCO.

Mosangini, G. (2007). *La deuda del crecimiento*. Collectiu d'Estudis sobre Cooperació i Desenvolupament.

Nardone, G. y Portelli, C. (2006). *Conocer a través del cambio*. Barcelona: Herder.

Noah Harari, Y. (2015). *Sapiens. De animales a Dioses.* Madrid: Debate.

Noah Harari, Y. (2017). *Homo Deus. Una breve historia del mañana.* Madrid: Debate.

Pagel, M. (2012). *Wired for culture. The natural history of human cooperation.* Londres: Penguin Press.

Pallarés, E. (2008). *Los mecanismos de defensa*. Bilbao: Mensajero.

Pareto, V. (1959). *Forma ed equilibrio sociale.* Ed. Il Mulino (italiano)

Pinker, S. (2003). *La tabla rasa*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Pinker, S. (2018). En defensa de la ilustración. Barcelona: Paidós.

Pratkanis, A. y Aronson, E. (1994). *La era de la propaganda. Uso y abuso de la persuasión*. Barcelona: Paidós.

Pyper, W. (2006). Emulating nature: The rise of industrial ecology. *Ecos, (129),* 22-26.

Rheinberg, F. (2008). *Motivation (7ª edición)*. Stuttgart: Kohlhammer.

Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano.

Ridoux, N. (2009). *Menos es más. Introducción a la filosofía del decrecimiento.* Libros del lince.

Riechmann, J. (2005): ¿Cómo cambiar hacia sociedades sostenibles? Reflexiones sobre biomímesis y autolimitación. *Isegoria,* 32 (95-118).

Romero, A., Jara, P. y Campoy, G. (2001). *Manual de psicología del aprendizaje*. Murcia: Diego Marín.

Ruiz Portella, J. (2011a). *Los esclavos felices de la libertad*. Madrid: Áltera.

Ruiz Portella, J. (2011b). *¡Escandalizaos!* Madrid: Áltera.

Sachs, J. (2008). *Economía para un planeta abarrotado*. Madrid: Debate.

Sampedro, J. L. (2011). Debajo de la alfombra. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 13-24).* Madrid: Aguilar.

Schneider, F. (2003). L'effet rebond. *l'Ecologiste, 4* (3).

Schumacher E. F. (1973). *Lo pequeño es hermoso*. Madrid: Blume.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Skidelky, R. y Skidelsky, E. (2012). *¿Cuánto es suficiente?* Madrid: Crítica.

Snyder, M. y Cantor, N. (1979). Testing hypoteses about other people: The use of historical knowledge. *Journal of Experimental Social Psychology, 15*, 330-342.

Stuart, T. (2011). *Despilfarro. El escándalo global de la comida.* Madrid: Alianza Editorial.

Sussman, R.W. y Cloninger, C.R. (Eds.) (2012). *Origins of altruism and cooperation.* Nueva York: Ed. Springer.

Taibo, C. (2009). *En defensa del decrecimiento*. Madrid: Catarata.

Tarpy, R. (1977). *Principios básicos de aprendizaje*. Madrid: Debate.

Tolle, E. (2006). *Un mundo nuevo ahora*. Barcelona: Grijalbo.

Torres, J. (2011). Una crisis de verdad y muchas mentiras como respuesta. En R. M. Artal (Coord.), *Reacciona (pp. 61-75).* Madrid: Aguilar.

Trainer, T. (2010). *The transition to a sustainable and just world*. Sidney: Envirobook.

Trainer, T. (2007). *Renewable energy cannot sustain a consumer society.* Dordrecht: Springer.

Tsang, J. (2002). Moral rationalization and the integration of situational factors and psychological processes in immoral behavior. *Review of general Psychology, 6,* 25-50.

Twenge, J. M. y Campbell, W. K. (2010). *The narcissism epidemic. Living in the age of entitlement.* Nueva York: Free Press.

Valentín Pérez, I. (2009). Izquierda, verdes y decrecimiento: Tan lejos, tan cerca. *El Viejo Topo,* 252 (49-51).

Wallace-Wells, D. (2019). *El Planeta inhóspito.* Madrid: Debate.

Watzlawick, P., Weakland, J. H. y Fisch, R. (1976). *Cambio: formación y solución de los problemas humanos.* Barcelona: Herder.

Weber, M. (2001). *La ética protestante y el espíritu" del capitalismo.* Madrid: Alianza Editorial.

Wegner, D. M. (2002). *The illusion of conscious will.* Cambridge, MA: Bradford Books.

Werman, D. S. (1983). Supression as a defense. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 3*, 405-415.

Wilhelm, K. (2012). El poder de la naturaleza. *Mente y Cerebro, 54*, 10-15.