

La buena compañía

**Cómo entenderte bien
para relacionarte mejor**



@merigopsico

María Gómez



temas de hoy

Para mis lectores digitales,
Espero que la lectura os inspire
Entender el comportamiento humano nos
hace un poco más libres.

Ojalá estés siempre en buena compañía
y con un buen libro :)

Con muchísimo cariño,

Mei

Índice

PORTADA

DEDICATORIA DE SANT JORDI

SINOPSIS

PORTADILLA

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

PARTE I. EL ASPECTO SOCIAL DEL SER HUMANO

1. ¿NOS NECESITAMOS?
2. ¿NECESITAMOS FORMAR PARTE DE UN GRUPO?
3. ¿SOMOS ÚNICOS?

PARTE II. LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

1. ¿SON CAPACES LAS PALABRAS DE TRANSFORMARNOS?
2. ¿POR QUÉ TIENE QUE EXISTIR UNA COHERENCIA ENTRE LO QUE PENSAMOS Y LO QUE HACEMOS?
3. ¿SOMOS LO QUE PENSAMOS?

PARTE III. INTELIGENCIA Y ADAPTACIÓN

1. ¿SOMOS MÁS TONTOS QUE HACE CIEN AÑOS?
2. ¿POR QUÉ NO PODEMOS DEJAR DE HACER SCROLL?
3. ¿CÓMO DIFERENCIAR A UNA PERSONA CON UN TRASTORNO PSICOLÓGICO?

PARTE IV. EL ASPECTO ÉTICO Y MORAL DEL SER HUMANO

1. ¿HASTA DÓNDE LLEGARÍAMOS POR OBEDECER A LA AUTORIDAD?
2. ¿QUÉ HACE QUE UNA BUENA PERSONA ACTÚE CON MALDAD?
3. ¿POR QUÉ NO DEBEMOS BUSCAR LA FELICIDAD?
4. ¿SOMOS LIBRES?

EPÍLOGO

AGRADECIMIENTOS

PELÍCULAS Y CANCIONES RECOMENDADAS

BIBLIOGRAFÍA

NOTAS

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

¿Alguna vez te has preguntado por qué nos sentimos tan bien después de un abrazo? ¿O por qué dudamos de nuestras decisiones después de recibir una crítica negativa? ¿Qué crees que pasaría si un día todos tus amigos te aseguran que dos más dos es igual a cinco?

A pesar de que en los últimos años la importancia de la psicología para nuestra sociedad se ha hecho más evidente, todavía hay muchos aspectos de esta ciencia que siguen siendo una incógnita para nosotros. ¿Cómo nos influye y, sobre todo, que efecto tiene en nuestras relaciones?

La psicóloga, influencer y divulgadora María Gómez (@merigopsico en redes) se dedica a explicar las claves para entender el comportamiento humano. Con un estilo fresco, actual y desenfadado, @merigopsico vuelve inteligibles para todo el mundo cuestiones que, de comprenderlas, pueden convertirse en esenciales para nuestra felicidad, desde la importancia de un abrazo hasta la necesidad de formar parte de un grupo.

La buena compañía nos acerca a nuestras preguntas más primitivas, aquellas que hace años que preocupan al ser humano, poniendo el foco en aquello que somos, aunque a veces se nos olvide: seres sociales.

MARÍA GÓMEZ
LA BUENA COMPAÑÍA

Cómo entenderte bien para relacionarte mejor



PRÓLOGO

Muchas veces me preguntan por un libro de psicología, para comenzar a aprender algo sobre esta disciplina. Y, hasta ahora, no sabía muy bien qué contestar. A alguno que otro le presté manuales de psicología social y, a otros, publicaciones más específicas sobre algún tema en concreto. Pero hasta ahora no tenía un libro de referencia para recomendar a quienes quieren tener una visión global sobre algunos conceptos de psicología de esos que se repiten una y otra vez en las diferentes asignaturas de la carrera, y que tratan de dar respuesta a la gran pregunta ¿por qué y para qué nos comportamos los seres humanos así, tal y como solemos hacer?

Conocí a María por sus vídeos en YouTube. La desvirtualicé en una entrevista que nos hicieron a ambos en un pódcast grabado en Los 40 Principales, una emisora de radio que históricamente se ha dirigido al público joven. Y allí estábamos una joven psicóloga y un comunicador de mediana edad, aspirante a psicólogo, conversando y coincidiendo en muchos de los puntos que vas a leer en las próximas páginas.

Aquí no encontrarás ideas vagas, suposiciones o experiencias de transformaciones personales radicales, cuyos pasos, uno por uno, María te anime a repetir. No. Aquí hay conceptos de psicología.

Seguramente habrá sesudos y grandes maestros que puedan contarte a fondo, con todo lujo de detalles y jerga científica, muchos aspectos de esta disciplina que a María, a ti y a mí, nos apasiona, ¿verdad? Pero María te lo explica tal y como hace en sus canales: con conocimiento, cercanía y sin dogmatismos.

No solo eso, María no se queda en aquellos temas que históricamente nos han interesado, repitiendo los ejemplos de siempre, sino que los actualiza. La psicología que hay detrás de nuestra relación con las pantallas, las redes sociales y todos los vértices de esta sociedad digital en la que vivimos, también se abordan aquí.

Ahora ya tengo un libro que recomendar a quienes quieren conocer algo más sobre psicología, al menos de la parte más entretenida y útil, la que nos afecta como seres sociales que somos. La que nos ayuda a entender el cómo y el por qué nos comportamos tal y como solemos hacer en el día a día.

Somos complejos, pero tal vez no tanto. Estás a punto de conocerte mejor. A ti, a tu vecina, a tus familiares y a los compañeros de la universidad o el trabajo. ¿Te animas a comenzar un viaje para conocer algunos de los descubrimientos, estudios y «nombres raros» que la psicología ha ido poniendo, en los últimos dos siglos, para explicar lo peculiares que somos?

Empieza a leer a María. Disfruta del viaje.

MOLO CEBRIÁN

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez has pensado en cómo entiendes el mundo? ¿Qué percepción tienes de los demás? ¿Y el resto? ¿Qué crees que piensan de ti? Puedes imaginar a gran escala, como el país en el que has nacido y tu relación con el resto de culturas, pero también puedes fijarte en interacciones cotidianas, en cómo eran los grupitos que se formaban en tu clase cuando eras pequeño, en cómo es el ambiente en casa con tu familia o en qué ocurre día a día en tu entorno laboral. Quizá incluso alguna vez te has preguntado qué rol ocupas dentro de esos grupos y si este ha cambiado con el tiempo. Pues te diré una cosa: te guste o no, todas las relaciones que estableces con los demás moldean cómo eres y tienen un impacto en tu bienestar.

Cuando naces, eres arrojado a un mundo de posibilidades infinitas, donde hay muchas cosas, muchísimas, que no puedes elegir. En qué ciudad te crías, quiénes serán tus padres, cuánto dinero tendrá tu familia, cómo serán los primeros años de tu vida, a qué colegio irás... Te encuentras dentro de unas circunstancias aleatorias donde otras personas tomarán otras decisiones por ti y esto determinará en gran parte tu bienestar. También influirá posteriormente cada amistad que hagas por tu cuenta, cada socialización y cada oportunidad que te brinden o que te nieguen. En definitiva, nada de lo que hagas dependerá única y exclusivamente de ti.

Y si la psicología es el campo de estudio que explora el comportamiento de los individuos, la psicología social se enfoca en todo lo mencionado anteriormente: cómo todos los individuos interactúan unos con otros. Algo que no es tarea fácil, pues tratar de comprender al ser humano sin un laboratorio de por medio hace que todos los profesionales de este sector se enfrenten a una disciplina que es lo opuesto a una ciencia exacta, con variables incontrolables que nos afectan y que, para bien o para mal, evolucionan con el tiempo.

Por esta misma razón, con este libro me he propuesto explicar cómo se ha estudiado al ser humano y su relación en grupo a lo largo de los últimos siglos, para entender qué beneficios puede otorgarnos este conocimiento en nuestro día a día. En palabras más sencillas, expondré, por ejemplo, por qué las palabras que nos decimos a nosotros mismos y a los demás son de crucial importancia para prosperar en la vida, por qué una «buena persona» puede actuar con maldad dependiendo del entorno en el que se encuentre, o, incluso, por qué no debemos buscar la felicidad.

Espero que esta lectura sea tan reveladora como lo ha sido para mí el proceso de escritura, y que este libro te sirva para entender mejor a cualquier persona que te rodee. Todo esto con la esperanza de que al acabar estas páginas comprendas que no hay bienestar individual sin bienestar colectivo, y que nuestro último objetivo, como sociedad, debería ser encontrar soluciones dirigidas a mejorar la vida en grupo, a través de la búsqueda de la empatía, la justicia y la igualdad.

¿Pensaron alguna vez que si no fuera por todos nadie sería nada?

MAFALDA

PARTE I
EL ASPECTO SOCIAL DEL SER HUMANO

¿NOS NECESITAMOS?

El ser humano necesita al otro, pero todavía no ha aprendido a convivir.

¿Nunca te has preguntado por qué nos sentimos tan bien después de un abrazo? ¿Por qué necesitamos que alguien nos escuche cuando nos preocupa algo? Seguro que has oído mil veces la explicación de que somos seres sociales, pero ¿qué significa este concepto?

Cuando hablamos de animales sociales nos referimos a seres vivos que muestran un alto grado de interacción con los individuos de su especie. Aparte de nosotros, los humanos, están los chimpancés, las hormigas, las abejas, los delfines, los leones, los elefantes... Todos ellos han desarrollado curiosas estructuras sociales, donde el comportamiento en grupo, las pautas y la comunicación son esenciales. Sin embargo, de entre ellos, el ser humano —animal político, ser racional, hombre sabio y civilizado (podríamos discutir sobre si siempre poseemos estos atributos, pero vamos a fingir que sí...)— es el que ha creado la vida social más compleja.

¿Sabías que...?

La eusocialidad es el nivel más alto de organización que se da en ciertos animales, como las hormigas. Se reparten el trabajo según la edad que tienen, cooperan entre ellas y demuestran un gran altruismo. Incluso se llegan a suicidar si hay que salvar a los demás integrantes del grupo.¹

La idea de que «somos seres sociales» constituye la base de la psicología social, una disciplina que ha ido construyéndose a lo largo de la historia a partir de las contribuciones de la filosofía, la antropología y la sociología. Esta rama de la psicología investiga, sobre todo, cómo los individuos interactúan y se relacionan entre sí, cómo forman grupos y se comunican, además de cómo las normas sociales y culturales influyen en su conducta.

Un poco de historia: los orígenes de la psicología social

No fue hasta la primera mitad del siglo xx que la psicología se empezó a considerar como una disciplina científica, aunque su campo de estudio se reducía a investigar la mente (es decir, las experiencias mentales individuales, sin tener en cuenta el papel de la sociedad). William James fue uno de los primeros psicólogos que dio un paso más allá: en su teoría del yo, recogida en *Principios de psicología* (1890), concibió la mente (o consciencia) como algo cambiante fruto de

las experiencias que vivimos. Es decir, fue uno de los primeros en preguntarse acerca del papel del entorno. En su obra, James describió tres partes de la personalidad: el mí o yo natural, el mí o yo social y el mí o yo espiritual. El mí natural hace referencia a nuestro cuerpo; el espiritual, a lo que pensamos, a nuestras ideas y sensaciones; y el social hace referencia a nuestro alrededor. Según el autor, construimos nuestra identidad a partir de cómo nos ven los demás. Es, por lo tanto, este mí social lo que reforzó la idea de que «somos seres sociales». Gracias al mí social de James se empezó a hablar de que nuestra identidad está influenciada por cada una de las interacciones que tenemos.

Pero antes de James ya hubo quien aportó su granito de arena a la psicología social. En 1848, el sociólogo Émile Durkheim definió el concepto de «conciencia colectiva» como el conjunto de creencias, ideas, normas y valores que compartimos los miembros de una sociedad, resultado de la interacción social. En contraste con la conciencia individual, que se refiere a la percepción, los pensamientos y las creencias exclusivos de cada individuo, la consciencia colectiva se transmite a través de generaciones y conforma la identidad de un grupo específico. Existen, por lo tanto, unos valores compartidos. Por ejemplo, según el autor, la religión o el sistema legal tienen un papel clave a la hora de conformar una forma compartida de entender y estar en el mundo, es decir, de configurar una consciencia colectiva que permita regular la vida social.²

En esta pugna por integrar «la sociedad» en la psicología —que hasta entonces, como hemos dicho, se basaba sobre todo en «el individuo»— aparecieron varios detractores. Sin embargo, también hubo quien se posicionó a favor. El sociólogo Auguste Comte, a pesar de ser un autor que se caracterizaba por despreciar los estudios psicológicos, postuló que si la psicología incorporaba el punto de vista biológico y el punto de vista sociológico se lograría la combinación perfecta para crear una «verdadera ciencia final».

Otro de los primeros en poner en valor la importancia de los estudios psicológicos fue Kurt Lewin. Médico de formación, tenía un gran interés por la psicología y la filosofía, e investigando en el laboratorio llegó a una nueva perspectiva. Afirmó que **nuestra conducta depende de una continua interacción entre el individuo y el entorno**, y que para entender y predecir la conducta psicológica es necesario conocer la situación circundante.³ Elaboró su teoría con la ayuda de conocimientos de física y matemáticas, desarrollando así esta fórmula: $C = f(P, A)$. La conducta de una persona (C) es una función (f) de dos factores principales: la persona en cuestión (P) y su ambiente/entorno (A). Por lo tanto, nuestro comportamiento es una interacción dinámica entre nuestras características individuales (creencias, actitudes, valores, etc.) y el entorno en el que nos encontramos (la cultura, las normas sociales, las relaciones interpersonales, etc.).

Todos necesitamos del otro. Esta interdependencia es el mayor reto para lograr la madurez individual.

KURT LEWIN

Fue con Kurt Lewin, en la década de 1930, que se considera que se fundó la psicología social moderna. ¡Vaya! Al parecer, de repente, no éramos seres individuales, sino que habíamos descubierto que estamos en continua interacción con un sistema social del que resulta fundamental entender el funcionamiento. De pronto, parecía algo obvio: ¡cómo no íbamos a tener en cuenta la sociedad si necesitamos de la sociedad para sobrevivir! **La psicología social asume que existe una interdependencia entre mente y sociedad.** Los procesos sociales determinan nuestro funcionamiento psicológico, de la misma forma que hay procesos psicológicos que determinan cómo funciona la sociedad.

Durante la Segunda Guerra Mundial, la psicología social se volvió más relevante. Había una gran necesidad de comprender los problemas relacionados con la guerra y la propaganda, así como sus consecuencias. Después de la catástrofe, era necesario reconstruir la sociedad. Nada debería ser más importante que entender por qué se producen fenómenos como la devastación, la hambruna o los genocidios y cómo afectan a quienes los viven. Psicólogos y sociólogos se volcaron en investigar la conciencia colectiva, el sentimiento de pertenencia al grupo y las dinámicas sociales en sistemas autoritarios, para comprender mejor los hechos y para evitar que se repitiera la historia.

En este contexto, el etólogo Konrad Lorenz se dedicó a investigar el comportamiento animal y a compararlo con el humano. Gran amante de la fauna, Lorenz llegó a ser uno de los investigadores más importantes del siglo xx. Afirmaba que el vínculo que tenía con su perro era lo más duradero de la Tierra y dedicó gran parte de su carrera a estudiar el comportamiento animal, logrando explicar lo que era la impronta a través de sus estudios con gansos. Lorenz observó que estos animales creaban un vínculo con el primer objeto en movimiento que veían al nacer, generalmente su madre (pero también podía ser una figura sustituta). A esta tendencia se le llamó «impronta» o «impronta de apego», y consiste en una conexión instintiva fruto de nuestra necesidad de vincularnos. Las investigaciones de Lorenz significaron un aporte muy valioso para entender el comportamiento en el reino animal y, dado que al final nosotros también somos animales, sirvieron para extrapolar su teoría a la conducta del ser humano.⁴ Lorenz ganó un premio Nobel y hoy en día se le considera uno de los precursores de la etología, disciplina que estudia el comportamiento animal. Con sus experimentos, demostró que **la vinculación con los otros está relacionada con la supervivencia de la especie.** Es decir, la conexión con los demás nos proporciona ayuda mutua para enfrentar desafíos.

La teoría del apego: ¿es realmente nuestra infancia tan determinante?

Vayamos al origen de la conciencia colectiva y, por tanto, de nuestra primera experiencia como seres sociales. ¿Cuándo empieza? Pues bien, como ya demostró Lorenz con sus gansos, en las primeras fases del desarrollo las condiciones ambientales son muy importantes, ya que existen los llamados «período crítico» y «período sensible», dos momentos vitales en los cuales el aprendizaje resulta mucho más fácil. El período crítico tiene lugar durante los tres primeros años de vida; pasado este tiempo es muy difícil adquirir ciertas habilidades de desarrollo. En cambio, el período sensible se extiende, más o menos, hasta los diez años. En ambas fases, los humanos tenemos mayor facilidad para el aprendizaje gracias a la plasticidad de nuestro cerebro y a su

capacidad adaptativa, y por eso existe una gran diferencia entre aprender a jugar al tenis o a hablar inglés a los ocho años en comparación con hacerlo a los treinta. Del mismo modo, **nuestras primeras impresiones sobre el entorno que nos rodea (incluidas las personas) dejan una huella mucho más importante en nuestra vida que las experiencias posteriores.**

¿Y qué tienen que ver los períodos crítico y sensible con relacionarnos? Pues bien, numerosos estudios afirman que, si de los cero a los tres años un niño no genera un buen vínculo con un cuidador, es decir, si no existe una figura que le proporcione seguridad, esta circunstancia tendrá un impacto específico en su desarrollo posterior. Esta idea ha sido defendida por diversos autores y especialistas, considerándose en la actualidad una tesis muy reforzada dentro de la psicología del desarrollo, pero también ha recibido sus críticas, que expondré más adelante.

La confianza en la figura de apego es la base de una personalidad estable.

JOHN BOWLBY

Uno de los principales defensores de esta idea es el psicoanalista John Bowlby, padre de la famosa «teoría del apego». Bowlby definió el apego como una vinculación afectiva que mantiene una persona o un animal con los otros individuos con los que convive. Él hablaba de una relación de interdependencia, de un sistema de control dirigido a buscar bienestar y protección, de cómo los seres humanos, desde que nacemos, tenemos que satisfacer ciertas necesidades (fisiológicas, de seguridad, de exploración del entorno, etc.). En resumen, Bowlby defendía la importancia de contar con una figura de referencia que conforme una base segura, que esté disponible y sea receptiva.⁵

Pero ¿qué pasa si no existe tal figura o si es negligente o no cumple con estas funciones? Siguiendo esta misma teoría del apego, la psicoanalista Mary Ainsworth —con quien Bowlby colaboró durante años— llevó a cabo un experimento conocido como «la situación extraña» (1969). Consistía en separar a madres e hijos durante un corto período de tiempo, en el que se dejaba a los niños solos en una habitación llena de juguetes. A partir de las distintas reacciones de los niños y las madres al reunirse de nuevo en el mismo cuarto, tras la separación momentánea, se estableció la clasificación de apegos y se analizaron sus consecuencias futuras.

Según Ainsworth existen dos tipos de apego: el seguro, del que ya te he hablado un poquito, y el inseguro. Dentro del apego inseguro, hay tres tipos de apego: el evitativo, el ambivalente y el desorganizado.

- **Apego seguro.** En el experimento, cuando la madre se va, el bebé explora el entorno con seguridad. Aunque puede sufrir al principio, cuando la cuidadora vuelve enseguida se calma y, si no sufre, es porque está convencido de que va a volver. El bebé, por lo tanto, siente confianza respecto a la relación con su madre. Es el patrón más saludable y afortunadamente según los estudios es también el más común.
- **Apego inseguro**
 - **Apego inseguro evitativo.** El bebé muestra poco malestar ante la separación e ignora a la madre cuando vuelve. El pequeño evita la conexión emocional, lo que se relaciona con una sensación de rechazo por parte de sus cuidadores.

- **Apego inseguro ambivalente.** Cuando la madre regresa a la habitación, el bebé muestra conductas contradictorias. Oscila entre la búsqueda de conexión con la cuidadora y el rechazo por haberlo «abandonado». Está inquieto. Se relaciona con unos cuidadores que han sido impredecibles y que han atendido al niño de forma intermitente.
- **Apego inseguro desorganizado.** El bebé se muestra confuso y asustado cuando la madre vuelve. Está en alerta constante porque no sabe cómo reaccionará. Se asocia con cuidadores que han atendido las necesidades del niño de forma intermitente y que además han llevado a cabo actos violentos contra él.

La relación de apego, ese primer vínculo con las personas más importantes durante la infancia, que suelen ser los padres, es clave, ya que condicionará tus relaciones en el futuro. En definitiva, la relación con las figuras de apego construye las bases que servirán de guía y motor para los vínculos que puedas establecer con otras personas.

No obstante, aunque es ampliamente aceptada, la teoría del apego no está exenta de críticas. Para empezar, es un método de evaluación que durante mucho tiempo se centró solo en la madre. Es lógico, por un lado, puesto que se entiende que el vínculo se crea desde el momento de la gestación, pero, por otro lado, no podemos obviar que se trata de una teoría hija de su tiempo, los años sesenta, donde existían muchos sesgos derivados de cuestiones sociales. ¿Por qué en «la situación extraña» solo había madres? ¿Acaso el padre no podía desarrollar ningún vínculo con el bebé? El psicólogo Heinz Rudolph Schaffer, que trabajó con Bowlby, se atrevió a decir que, ¡atención!, el padre también podía ser considerado un cuidador principal y desarrollar un apego seguro con el bebé..., aunque también afirmó que que el bebé tuviera un apego seguro o inseguro no solo dependía de la presencia o ausencia de un progenitor, sino del estado de ánimo de la madre. A raíz de estos estudios sobre el apego se fue dando importancia por primera vez a los efectos del cuidado infantil temprano en las etapas posteriores. Sin embargo, al principio las hipótesis planteadas partían de prejuicios sociales ya instaurados, lo que provocó que las vías de investigación trabajaran sobre ideas erróneas. Uno de los estudios más famosos sobre este tema es el *Estudio NICHD de Cuidado Infantil y Desarrollo Temprano*, el cual examinó las posibles consecuencias en el apego al dejar al bebé en la guardería, algo que se consideraba que empeoraba el vínculo.⁶

¡Cómo no iban a tener un mal estado de ánimo las madres si sentían culpa por descansar un poco durante el día o por llevar a sus hijos a la guardería! Está claro que eran otros tiempos, y menos mal.

Otra de las críticas a la teoría del apego es una que se puede aplicar a cualquier etiqueta mal usada. Seguro que habrás escuchado alguna vez a algún amigo o amiga que acaba de conocer a alguien y justifica su poca responsabilidad afectiva o su falta de empatía con: «Es que tengo apego evitativo». Bueno, tal vez sus palabras no hayan sido exactamente estas, quizá haya dicho algo como: «Es que mis padres pasaban de mí y por eso me cuesta confiar». Como quien dice que su signo es Libra y por eso no es bueno haciendo X o Y. La etiqueta, lejos de ayudar, a veces sirve de justificación para las actitudes más reprochables. El argumento definitivo es «Es que yo soy así». Sin embargo, no es un argumento válido. **Es muy peligroso pensar: «Yo no puedo**

cambiar. Tengo apego evitativo y no puedo hacer nada contra eso». Si pensamos así nos colocamos como víctimas de lo que aprendimos de pequeños y nos condenamos a vivir toda la vida conforme a ello.

Aunque es cierto que, en gran medida, establecemos vínculos que se parecen a los que hemos experimentado en la infancia, podemos cambiar este patrón. El estilo de apego en la etapa adulta se ve reflejado en el sistema de creencias que tienes sobre ti mismo, sobre los demás y sobre las relaciones. En función de cómo haya sido tu vínculo con las primeras figuras de apego tendrás creencias más positivas o creencias más negativas, eso es cierto. ¡Pero son creencias! Pueden cambiar. Se dice que, de media, conocemos a unas cinco mil personas a lo largo de toda nuestra vida y, en todo este proceso, no paramos de conocernos a nosotros mismos. **Relacionarnos con otras personas es un aprendizaje continuo y, por tanto, nuestro patrón de apego puede cambiar según estas experiencias.** Colocarnos una etiqueta, sin tener en cuenta todo esto, es reduccionista. No es para nada mi intención criticar la teoría del apego, no se trata de eso, pero sí que creo que es importante que nos cuestionemos cómo usamos según qué conceptos.

MÁS ALLÁ DEL APEGO: LA RESILIENCIA

¿Qué pasa si nos creemos que lo que nos sucede en la infancia determina nuestra vida? Aunque muchos estudios confirman la importancia de una infancia feliz en el desarrollo psicológico de una persona, también hay otros que demuestran que este factor no es condicionante para una felicidad plena. La Universidad de Harvard desarrolló el estudio científico más longevo de la historia sobre la felicidad: siguieron la vida de cerca de setecientas personas desde la adolescencia hasta la vejez, con el objetivo de encontrar qué nos hace felices.⁷ ¿Cuáles son las claves para una buena vida? Pues sí: uno de los puntos cruciales es tener una infancia feliz, lo que aumenta mucho las probabilidades de desarrollar una buena salud mental. Sin embargo, también se comprobó que personas que habían tenido una infancia desequilibrada en familias desestructuradas o que habían sufrido condiciones problemáticas diversas habían logrado superar estas dificultades y, en etapas posteriores, habían conseguido incluso ser felices.

Según Boris Cyrulnik: «Tu historia no determina tu destino».⁸ Tal vez pienses que es fácil afirmar esto cuando tienes una vida acomodada. Sin embargo, no es el caso de este célebre psiquiatra contemporáneo. Él nació en una familia judía y sufrió las consecuencias más atroces de la Segunda Guerra Mundial. No solo consiguió adaptarse a las condiciones más adversas, sino que dedicó su carrera a estudiar los traumas. Fue así como descubrió la resiliencia. Él la definió como la capacidad de crecer al enfrentarse a un problema. No se trata de una cualidad inherente en las personas, sino que la construimos a medida que avanzamos en la vida, que nos relacionamos, que vivimos ciertas situaciones, que intercambiamos palabras. **La resiliencia se puede aprender y mejorar.** Porque es verdad que de todo, hasta de las situaciones más horribles, se aprende. Aunque, también te digo, hay trances por los que nadie tendría que pasar, por mucho que se pueda sacar un aprendizaje... Por lo tanto: no, no todo es apego.

¿Establecemos relaciones solo por una cuestión de supervivencia?

¿Te acuerdas de cuál es el título de este capítulo? «¿Nos necesitamos?» La respuesta es que sí. Y, para que entiendas por qué, voy a contarte un experimento. En 1959, el psicólogo Harry Frederick Harlow realizó una investigación con monos para estudiar el vínculo, la separación materna y las necesidades básicas. Es probable que pienses que en los animales el vínculo está sobre todo relacionado con la simple supervivencia, ya que dependen de su cuidador a la hora de conseguir alimentos y protegerse del resto de especies. Digamos que no hablamos de una cuestión de amor, sino más bien de una cuestión de interés. Pues bien, Harlow retó este planteamiento.

El experimento surgió de casualidad. El psicólogo estadounidense estaba realizando otra investigación para la que debía separar a monos recién nacidos de su madre (sí, muy cruel; en aquellos tiempos no se tenía en cuenta el bienestar animal...) y criarlos en jaulas, en las que había un trapo en el suelo. Las crías de mono tenían todas las necesidades básicas cubiertas, es decir, estaban alimentadas y en un lugar seguro, donde no había depredadores. Pero Harlow observó una cosa muy curiosa: cuando iba a limpiar la jaula y separaba a los monos del trapo para llegar bien a todos los rincones, estos protestaban mucho, como si tuviesen un vínculo especial con la tela.

A raíz de esta observación, el psicólogo decidió estudiar la naturaleza de este vínculo. Diseñó dos artefactos que actuaban como madres para los monos: uno era una madre sustituta recubierta de una tela suave y el otro, una madre de alambre con un biberón. Había monos que tenían que convivir con las dos figuras dentro de la jaula y había otros monos que solo compartían espacio con la figura de alambre con el biberón. En las jaulas donde se colocaban las dos figuras, los monos buscaban la figura del biberón cuando tenían hambre, el tiempo justo para alimentarse. Hasta aquí todo lógico. ¡Pero es que el resto del tiempo lo pasaban con la figura de trapo! La explicación es que esa otra figura, que no proporcionaba alimento, cubría otra necesidad básica, tal vez más importante: el cuidado, la seguridad, la protección y la sensación de tener un vínculo. **Si la supervivencia fuera la causa única de apego, los monos hubieran pasado más tiempo con la madre sustituta que tenía el biberón, y no fue así.**

La segunda parte del experimento, igualmente cruel, consistió en meter en la jaula un estímulo amenazante. Diseñaron una especie de robot que se movía y hacía ruido, entrando en las jaulas y asustando a los pobres monos. Ante este acicate, las crías se iban corriendo a abrazar a la «madre» de tela suave, que era con quién habían establecido el vínculo. El mismo vínculo que establecieron, primero, con el trapo del suelo de la jaula. El mismo vínculo que establecen los gansos con el primer objeto en movimiento que ven, ¿te acuerdas? Claro que este era el caso de los monos que tenían una madre de trapo... Pero ¿y los que solo convivían con la figura de alambre con el biberón? Cuando el robot entraba en las jaulas y asustaba a las crías, estas no sabían qué hacer. No corrían a abrazar a esa madre de alambre que les alimentaba: solo eran capaces de esconderse en una esquina de la jaula. ¿Por qué? Porque no habían desarrollado ningún tipo de vínculo, no tenían un lugar seguro al que acudir. Lo que nos brinda otro aprendizaje: **los lugares seguros donde necesitamos refugiarnos ante una situación vital estresante no suelen ser espacios, suelen ser personas.**

¿Sabías que...?

Uno de los animales más conscientes de sí mismos son los delfines. Aunque todavía hay pocos estudios sobre el tema, se dice que si sufren circunstancias desagradables, como puede ser el encierro en un zoo o presenciar la muerte de un familiar, reaccionan con comportamientos muy similares a los nuestros. Sufren ansiedad, pánico, e incluso conductas que podríamos calificar como suicidas.

Para la época, comprobar mediante estos experimentos que **la necesidad de relacionarnos va más allá de las necesidades biológicas más inmediatas** fue una auténtica revolución. Mucha gente pensaba que elevar la psicología a la categoría de ciencia era una tontería (y muchos lo siguen pensando), pero se demostró su eficacia a la hora de estudiar el comportamiento humano. ¿Qué hay más necesario que eso? Por supuesto que no es una ciencia tan «precisa» como otras, pero es que resulta que el comportamiento humano no se puede reducir a una fórmula matemática. Aunque nos gustaría que todo fuese así de simple, las explicaciones siempre son multicausales, multifactoriales, multivariantes y multitudes. Nuestra realidad es compleja. De ahí que la respuesta favorita de los psicólogos sea «Depende» (y también una de las mejores canciones de Jarabe de Palo). Y es que «todo depende», especialmente del contexto.

Nuestras necesidades: amor versus dependencia

Si gracias a los experimentos con simios de Harlow aprendimos que necesitábamos los vínculos para algo más que la mera supervivencia, tendríamos que preguntarnos: «¿Y para qué más?». En 1965 el psiquiatra William Glasser publicaba el libro en el que presentó su «terapia de realidad». En él, afirmaba que gran parte de los problemas de salud mental y emocional que sufrimos surgen por el malestar que nos causan nuestras relaciones interpersonales.⁹

Para la época, este era un enfoque novedoso, ya que se alejaba del planteamiento biomédico (el que concibe las relaciones como algo puramente utilitarista). En su obra, Glasser desarrollaba que todos tenemos que satisfacer cinco necesidades básicas para llevar una vida satisfactoria. Son las siguientes:

- **Supervivencia.** Aquí se incluyen las necesidades fisiológicas básicas, como la comida, el agua, el refugio y el descanso.
- **Amor y sentido de pertenencia.** Necesitamos establecer y mantener relaciones significativas con otras personas, así como sentirnos amados y aceptados.
- **Poder.** Debemos tener cierto grado de autonomía y control en nuestras decisiones para sentirnos realizados.
- **Libertad.** Necesitamos sentirnos libres para expresarnos, así como para actuar de acuerdo con nuestros pensamientos y deseos.
- **Diversión.** Aquí entra la necesidad del disfrute, de participar en actividades que den satisfacción y bienestar.

De esta lista, quiero destacar el amor y el sentido de pertenencia. Son necesidades fundamentales. De hecho, si lo pensamos bien, **la causa de casi todos los problemas del mundo es el amor (o, más bien, la falta del mismo)**. Y para conseguir, o más importante, para disfrutar de cada una de estas necesidades básicas, necesitamos a los demás.

Cuidar nuestras relaciones es cuidar nuestra salud mental.

WILLIAM GLASSER

Ante la pregunta «¿Cuál es tu mayor miedo?», me atrevería a decir que en un 90 % de las veces la respuesta es la soledad. Y en el otro 10 % es la muerte de los seres queridos, lo cual está muy relacionado con el miedo a estar solo. Se entiende que me estoy refiriendo a la soledad no elegida, porque por supuesto que tenemos que aprender a estar solos y a disfrutar de nuestra propia compañía. Pero, seamos realistas, ¿quién quiere estar siempre a solas?

Vivimos en la era del autocuidado, en la que existe muchísimo contenido enfocado a conocernos mejor, a priorizarnos, a comunicarnos... Todo desde el yo, guiados por unas redes sociales que se centran en los mensajes reduccionistas, los consejos fáciles y el bienestar individual. Sumado a ello, tendemos a sentirnos culpables por múltiples cosas. La culpa es considerada una emoción secundaria, porque debajo subyace una emoción principal. ¿Y qué nos hace sentir culpables en esta época del autocuidado? La mal llamada «dependencia emocional». Nos han bombardeado de tal forma con que tenemos que aprender a estar bien en soledad que a veces lo vemos todo bajo el prisma de la dependencia emocional, y no, tampoco es eso.

Si recuerdas las necesidades básicas de Glasser, el amor es una de ellas. Así que yo me pregunto: ¿cómo no vamos a ser dependientes emocionalmente? Cuando estás bien con las personas que tienes alrededor, todo está bien. Si discutes con tus amigas, rompes con tu pareja o te enfadas con tus padres, claro que te sientes mal. Tiene todo el sentido del mundo. No significa que tengas una dependencia emocional tóxica. Y mucho menos significa que tengas un problema psicológico. Son situaciones y procesos que forman parte de la vida cotidiana. De hecho, que las buenas y las malas épocas en las relaciones nos afecten solo significa una cosa: que el amor nos importa.

Se ha usado mucho el término dependencia emocional para referirse a las relaciones de pareja, y tal vez sea esa la raíz del problema. Muchos de nosotros concebimos el amor solo como el amor romántico, pero existen muchos tipos: el amor por tu familia, por tus amigos, el amor propio, el amor por la música o por ese *hobby* que tanto te gusta... Si ampliamos el concepto del amor, tal vez entendamos que la dependencia emocional malentendida es, en realidad, solo preocupación, vínculo y, en definitiva, amor. Y con esto no estoy negando que exista la dependencia emocional. Claro que existe, y claro que hay relaciones con dinámicas tóxicas en las que hace falta aprender a gestionar ciertos comportamientos. Lo único que estoy diciendo es que **no nos convirtamos en islas solo porque confundamos el amor con dependencia tóxica**.

La clave en las relaciones consiste en ser conscientes de que, por un lado, nos necesitamos, y de que, por otro lado, podemos cambiar. ¡Tú puedes cambiar! Da igual que hayas tenido mala suerte en tus amistades, que tus parejas anteriores hayan sido un desastre, que en tu infancia no te

sintieras acompañado... ¡Estás en continua transformación! Rosalía no dijo lo de «Yo soy muy mía, yo me transformo» en *Saoko* para que acabes pensando que las personas no cambian. Ni siquiera eres el mismo individuo que hace unos minutos, cuando no te habías leído estas páginas.

Hoy en día disponemos de muchas herramientas e información para construir relaciones sanas, primero con uno mismo y después con los demás. Ya lo decía Shakira también: «Siempre supe que es mejor, cuando hay que hablar de dos, empezar por uno mismo». De no ser porque somos seres sociales no estaríamos donde estamos. Necesitamos alimentación, protección, tener un propósito vital... y, lo más importante, contar los unos con los otros. Nos necesitamos. Sin la colaboración en grupo, no habríamos evolucionado como especie.

Y si te preguntas para qué te sirve en tu día a día entender todo esto, ahí va mi respuesta: para tener esperanza. A mí me sirve para tener claro cuáles son mis prioridades: en cuanto al amor, rodearme de gente majísima, con quien sentirme arropada y que me aporten bienestar.

En resumen

- Te guste o no, somos seres sociales.
- La necesidad de vincularnos va más allá de la supervivencia. No solo nos juntamos para conseguir alimentos y protección, sino que también lo hacemos porque tenemos una necesidad intrínseca de afecto y cariño.
- El apego en la infancia puede determinar la forma en la que te relacionas con las demás personas, pero no es algo irreversible ni definitivo.
- Existen herramientas para relacionarte mejor contigo y con los demás.



¿NECESITAMOS FORMAR PARTE DE UN GRUPO?

Ninguno de nosotros es tan inteligente como todos nosotros.

KEN BLANCHARD

Piensa en tu familia y en el rol que tienes en ella. Piensa en tu grupo de amigos o en tu grupo de trabajo. ¿Cómo te influye la pertenencia a esos grupos? ¿Te afecta en tus ideales o en tu comportamiento? ¿Cuál es tu grupo de pertenencia, aquel con el que te identificas y al que perteneces? ¿Y tu grupo de referencia, aquel con el que te comparas?

La necesidad de formar parte de un grupo es una característica inherente en nosotros. Como ya hemos visto en el capítulo «¿Nos necesitamos?», tener relaciones de calidad te proporciona supervivencia y protección. Y más importante todavía: te aporta seguridad y apoyo emocional. Pero el hecho de formar parte de un grupo te confiere algo imprescindible: sentido de identidad y pertenencia. **Sentirnos parte de un grupo es una necesidad psicológica de los seres humanos.** Hemos avanzado como sociedad gracias a la socialización, a la comunicación, a la formación de grupos y a la cooperación.

¿Sabías que...?

Son muchos los animales que también viven en grupo: los pingüinos se organizan en colonias, las orcas y los lobos en manadas, las abejas en colmenas...

Los roles dentro del grupo

En la mayoría de las definiciones de «grupo» existe una característica en común: la dependencia de unos miembros respecto a otros. El grupo comparte un destino común; sus miembros son interdependientes. Si algo afecta a uno de los integrantes, todo el conjunto se ve afectado. Un grupo pequeño puede estar formado por dos hasta veinte miembros, aunque la teoría dice que cualquier panda de amigos sólida no pasa de las seis personas y, en el caso de que cuente con más, lo normal es que dentro del grupo se formen «grupitos». Seguro que has observado este fenómeno en cualquier reunión grande de amigos.

Aunque llevamos un rato hablando de amigos, el grupo más importante y que más nos afecta en nuestra primera etapa de la vida es la familia. Freud ya destacaba la relevancia de las relaciones familiares en el origen de los conflictos, aunque desaconsejaba cualquier contacto del

psicoanalista con la familia del paciente. Fue al principio del siglo xx cuando aparecieron la terapia familiar y la terapia de pareja, dándose de tal modo un giro al abordaje terapéutico. El foco ya no estaba puesto en el individuo, sino en modificar los patrones de interacción interpersonal. Y es que son muchas las teorías que concluyen que el origen de todos nuestros males son los problemas relacionales.

Lo interesante del concepto de grupo en psicología social es que, aunque conozcas a muchos grupos de amigos o familias y te parezcan muy distintos, todos se basan en las mismas dinámicas sociales. Cada miembro del grupo tiene un rol con unos objetivos: el que toma las decisiones, el que soluciona los problemas, el que satisface las necesidades emocionales, el que organiza los encuentros, el que reduce las tensiones... El rol es el patrón de conducta asociado o esperado de una persona: cómo se supone que debe comportarse al ocupar una posición. En tu grupo de amigos tienes un rol, aunque tú no lo sepas o no te des cuenta. El resto de tus amigos siente inconscientemente que tienes unas obligaciones y deberes que cumplir, que se establecieron cuando os conocisteis y que así se han quedado. Puede que te etiquetaran como persona organizadora, fiestera, tímida o graciosa, y de ahí ya no sales. Este tipo de etiquetas son necesarias, pero nos limitan. Son necesarias porque día a día nos llega demasiada información y, para procesarla, necesitamos simplificarla, organizándolo y categorizándolo todo en «cajones». Etiquetamos para adaptarnos, para intentar entender cómo funciona el mundo, para dar respuesta a todas estas preguntas existenciales de «¿Qué hacemos aquí?», «¿Quién soy?», «¿Quiénes son mis amigos?», «¿Estamos en una bola gigante flotando en el espacio?». Si lo pensáramos todo con una actitud existencialista, la realidad nos abrumaría. **Necesitamos crearnos una representación de lo que es la vida para adaptarnos y entender cómo funcionan las cosas, o al menos convencernos de que algo entendemos.**

Por eso nuestro cerebro tiende a cometer sesgos, a prejuzgar, a generar estereotipos y a crear categorías. Y es por esto también que en cualquier tipo de vínculo que tengas existe la necesidad de definir cuál es la relación. Esto es muy común en las parejas: al principio de conocer a alguien, hay una cierta ambigüedad porque no sabéis bien qué sois, y eso genera incomodidad. No nos manejamos bien en la incertidumbre, por lo que necesitamos clasificarlo todo para aplacar la complejidad de la vida.

Como la etiqueta te limita, es probable que a lo largo de los años tengas discrepancias con el rol que el grupo te haya asignado (sea en tu pandilla de amigos, en tu familia o en tu trabajo) porque las expectativas depositadas en ti ya no se correspondan con tu realidad. Las personas cambiamos y evolucionamos, y a veces lo hacemos de forma muy distinta al grupo. Sin embargo, aunque no seas el mismo, **el rol que tienes dentro del grupo es muy difícil de modificar.** Por ejemplo, puede ser que tu papel dentro de la familia sea el de pacificador, ya que siempre has mediado para que tus padres se lleven bien y para limar asperezas entre tus tíos y ellos. ¿Pero qué pasa si decides que estás cansado de estar siempre en medio y que no quieres enterarte más de sus conflictos? Es probable que tus padres y tus tíos sigan acudiendo a ti y que te echen en cara que hayas cambiado de actitud.

La terapia familiar explica la dificultad para cambiar de rol en un grupo mediante el concepto de la «limitación». La limitación se produce cuando interactúas de una determinada manera con alguien y, a medida que pasa el tiempo, la probabilidad de que emitas respuestas diferentes en dicha interacción va disminuyendo. Este fenómeno ocurre mucho en las parejas: al

principio de la relación cada uno adopta un papel, lo que provoca que en el futuro sea menos probable que los roles cambien. De ahí la importancia de poner límites desde un principio y de definir bien cuáles son las reglas. Cuanto antes dejes claro esto, mejor.

¿Necesitamos líderes?

Para que el grupo se mantenga a lo largo de los años se necesita cohesión grupal. La teoría dice que dicha cohesión depende de la similitud de intereses y valores de sus componentes, del grado de interacción entre los miembros, de la motivación por mantener el grupo o del nivel de estatus. Entendemos por «estatus» el nivel de prestigio, respeto social e influencia que se otorga al grupo en la sociedad.

Para que el grupo esté cohesionado, otro concepto importante a tener en cuenta es el de liderazgo. Lo ideal sería que dependiendo de la situación o de la actividad a realizar, el líder fuese uno u otro, para que todos los miembros pudiesen estar al mando en algún momento. La realidad es que esto no ocurre: un líder suele serlo para todo. Quiero aclarar que, al hablar de «líder», me refiero tanto al líder de tu grupo de amigos como al presidente de la escalera, al del Gobierno o a Dios.

Desde el inicio de nuestra historia, los humanos hemos necesitado líderes. La creencia en dioses y la búsqueda de «jefes de tribu» tienen raíces antropológicas y son un reflejo de nuestra naturaleza. Tendemos a organizarnos y a cooperar para alcanzar objetivos, pero, para que esta organización tenga éxito, necesitamos que alguien facilite y guíe nuestras interacciones. En el caso de Dios, es clave por dos motivos: por un lado, para dar significado a nuestra existencia y, por otro lado, para sentir cohesión y formar comunidad con las personas con las que compartimos esas mismas creencias. Además, Dios también nos aporta un marco de actuación, un guion de cómo tenemos que actuar, unos valores y un camino muy establecido.

En la actualidad, podemos comprobar que, debido a la desconexión de muchos jóvenes con la Iglesia, la fe y el concepto de Dios, ese camino único ha pasado a tener muchas ramificaciones. Obviamente, este cambio de paradigma también se explica por los muchos avances sociales y por diversos factores socioculturales, y con él ha cambiado la idea que teníamos del amor, de la familia, del trabajo... Pero no debemos olvidar que la pérdida de poder de la religión y de la figura de Dios como líder supremo han sido cruciales en la adquisición de nuevos valores.

Un líder, en principio, es la representación de todos los miembros: una voz colectiva. Se encarga de tomar decisiones, de establecer metas, de organizar al grupo..., lo que significa que tiene más poder, pero también más responsabilidad. Si pensamos en un país como un grupo de personas que comparten espacio, ¿podríamos funcionar sin un líder? ¿Sería viable? Si pensamos en una familia, ¿es necesario que alguien lleve el liderazgo? Y, en caso afirmativo, ¿cómo tendría este que ser?

La teoría nos dice que existen dos tipos de líderes: el líder socioemocional y el líder de tarea. El líder socioemocional se preocupa por el bienestar y las necesidades emocionales del grupo. Se esfuerza para que haya un buen ambiente. Por otro lado, el líder de tarea se enfoca en la planificación y en la organización; es más serio y genera más hostilidad. Piensa, por ejemplo,

en tus padres. Debido a todos los factores sociales y culturales que existen, el papel de la madre en una familia suele ser el de líder de tarea: ella es la que se encarga de todo, la que riñe, la que atiende, la que cuida... En cambio, el padre suele ser el líder socioemocional, es decir, el divertido y el que juega, por lo que genera menos hostilidad y goza de mayor simpatía. Estos dos estilos de liderazgo se encuentran en cualquier familia, empresa, grupo de amigos e incluso equipo de fútbol. La ciencia dice que ambos tipos de líderes son necesarios, pero que raras veces la misma persona lleva a cabo las dos funciones.

Entonces, ¿es necesario que exista siempre un líder de tarea? Vuelve a pensar en un país. Si no hubiese leyes ni un sistema judicial, ¿todos nos seguiríamos comportando de buena fe? La realidad es que para que esta sociedad «civilizada» funcione es necesario que haya un sistema que lo regule todo para mantener el orden social. Si el sistema social desapareciese, nos podríamos llegar a comportar incluso peor que muchos animales. ¿Por qué hay cámaras de seguridad en las tiendas? No son para pillar al ladrón una vez ha cometido el hurto, que también, sino para disuadirlo de que robe. **Nos comportamos distinto si creemos que nos están vigilando o juzgando.** De nuevo, aquí subyace la idea de la influencia de los otros y la interdependencia: si me siento observado, mi actitud se ve condicionada. En definitiva, el líder de tarea, aunque provoque más hostilidad, contribuye al rendimiento del grupo y a que los objetivos se cumplan.

Cooperación versus hostilidad: los pros y contras de las dinámicas de grupo

Pueden decirse muchas cosas bonitas sobre la necesidad de formar parte de un grupo, pero esta también tiene sus riesgos. Quizá pienses que las cuestiones de estatus y liderazgo forman exclusivamente parte de las tramas de instituto en la adolescencia, pero la realidad es que las dinámicas sociales de los grupos se siguen manteniendo toda la vida. ¿Acaso no existen jerarquías, enemigos comunes y pugnas de poder entre los compañeros de trabajo, los miembros de una familia, los aficionados de un equipo de fútbol o los partidos políticos? Es verdad que en la adolescencia las dinámicas dentro del grupo se viven con más intensidad porque es el momento en el que estamos formando nuestra personalidad y, en parte, esta depende de las personas con las que nos juntemos. Con doce años uno es conformista y muchas veces no piensa en la calidad del conjunto: simplemente quiere (¡necesita!) estar en uno y ya.

Para investigar cómo se originan los conflictos dentro del grupo y cómo pueden reducirse, en 1954 el psicólogo Muzafer Sherif y sus colegas llevaron a cabo un experimento social conocido como la Cueva de los Ladrones (llevado a cabo en el Robber's Cave State Park, de ahí su nombre) en el estado de Oklahoma, Estados Unidos.¹ Los sujetos eran, precisamente, niños que se acercaban a la adolescencia. Como ya he comentado en el capítulo anterior, «¿Nos necesitamos?», a raíz de la Segunda Guerra Mundial la psicología empezó a tomar relevancia. Durante la contienda se utilizaron por primera vez técnicas psicológicas para evaluar y seleccionar a los soldados más preparados, del mismo modo que se usaron para influir en el comportamiento de la población a través de la propaganda. Se comenzaron también a investigar algunos trastornos de salud mental que hasta entonces no se habían tenido en cuenta. Como la mayoría de los soldados sufrían estrés, trauma psicológico y ansiedad, se crearon y probaron

distintos tratamientos. Fue en este contexto de guerra y posguerra donde se concibió la necesidad de estudiar el liderazgo y las dinámicas de grupo, aunque el gran reto era, sobre todo, entender cómo se había llegado al conflicto bélico y cómo nos podíamos recuperar de él.

Quien no conoce su historia está condenado a repetirla.

JORGE RUIZ DE SANTAYANA

Fue en este contexto cuando Sherif llevó a cabo el experimento de la Cueva de los Ladrones, queriendo encontrar respuestas sobre el origen de los grupos y de los prejuicios. El psicólogo organizó un campamento de verano con veintidós niños de once años de edad, en el que ninguno de los participantes se conocía hasta el experimento. El estudio se dividió en fases:

- En la primera fase, los investigadores dividieron a los niños de forma aleatoria y formaron dos grupos. Cada grupo vivía en un lugar distinto, sin interactuar con el otro. Los dos equipos recibieron un nombre: unos eran las águilas y los otros, las serpientes. (Esto del nombre es algo que se suele hacer de forma natural porque aumenta el sentido de pertenencia.) Enseguida, los niños se identificaron con su propia «manada».
- La segunda parte del experimento consistía en realizar actividades. Los dos grupos solo se juntaban para competir en eventos deportivos y juegos. Se observó un aumento de la hostilidad entre los niños, hasta el punto de que llegaron a producirse peleas.

El conflicto se intensificó más de lo que Sherif había imaginado en un primer momento, por lo que quiso pasar antes de lo que tenía planeado a la tercera fase.

En las primeras fases del experimento se había demostrado la facilidad que tenemos para formar parte de un grupo e identificarnos con él. Asimismo, también se había observado cómo el sentimiento de pertenencia provoca que de forma casi inconsciente y automática un grupo se sienta enfrentado a otro. Como si fuésemos animales que tienen que luchar por la comida. La primera conclusión era clara: somos muy susceptibles al comportamiento hostil entre grupos y a la competitividad.

¿Sabías que...?

Los chimpancés se organizan en comunidades, que a menudo se enfrentan entre ellas y compiten por recursos limitados.

Pero en la tercera fase se observó algo que nos da un poco de esperanza. Sherif juntó a los grupos, pero esta vez para realizar actividades cooperativas. Se trataba de tareas que tenían un objetivo común y que requerían de la cooperación de los dos equipos; si no, era imposible lograr la meta. Por ejemplo, todos fueron llevados a un lugar nuevo, donde se les dijo que había escasez de agua. Tenían que resolver unos problemas en el suministro de agua potable, siendo esto algo que afectaba al conjunto por entero. Se necesitaban, pues, mutuamente. Había ante ellos un

desafío que ambas partes necesitaban resolver. Y entonces se produjo el esperanzador resultado: a medida que interactuaron, la hostilidad fue disminuyendo. Se empezaron a conocer y, tarde o temprano, encontraron amigos en el otro grupo (recordemos que la asignación de los mismos fue aleatoria).

La conclusión del experimento es que la mayoría de prejuicios surgen de la creación de grupos enfrentados, los cuales, cuando existe interacción, caen por su propio peso. ¿Te acuerdas de cuando estabas en el colegio y pensabas que tu clase era la mejor? Ese sentimiento de pertenencia te hacía creer que tu grupo era mejor que el resto. Y nos suele ocurrir lo mismo con el país en el que hemos nacido, aunque se trate de algo totalmente aleatorio. Sin embargo, a veces, este sentimiento de pertenencia también puede ser contraproducente, ya que, siguiendo con el ejemplo del orgullo nacional, ¿cuántas veces hemos comprobado que el sentimiento exagerado de amor y de pertenencia a la patria ha generado conflictos?

Volviendo al experimento de Sherif, la última fase demuestra que, al igual que tenemos facilidad para mostrar hostilidad hacia «el otro», si hay un objetivo común tenemos la misma predisposición a juntarnos y organizarnos para conseguir dicha meta común. Porque en el fondo, ante todo, la mayoría de las personas somos solidarias y defendemos una justicia social. Aunque, tal vez, el problema sea hacerse mayor. Por eso se afirma que los niños son más inocentes y más puros, ya que, a medida que estamos en contacto con la sociedad y entendemos las reglas del juego, las aceptamos y jugamos según ellas.

El hombre nace bueno, pero la sociedad lo corrompe.

ROUSSEAU

Existen más pruebas de solidaridad entre grupos. Durante la pandemia, en 2020 y 2021, nos unimos para conseguir un objetivo común: superarla. Durante esos dos años dejamos de lado nuestras diferencias: aumentó el comportamiento prosocial en todo el mundo, así como se introdujeron cambios en las vidas emocionales y sociales de las personas. Cambios negativos, de los que todos hemos oído hablar, como un incremento del estrés, de la soledad, de la ansiedad, de la depresión... Pero también algunos positivos, como el aumento de la resiliencia comunitaria (es decir, la capacidad para afrontar desafíos y unirse ante una situación adversa); de la colaboración, la solidaridad y la conexión social. Los adultos desarrollamos habilidades de afrontamiento frente a la incertidumbre, y los niños, a pesar de sufrir bastante irritabilidad debido a la situación, herramientas que en el futuro ayudarán al desarrollo de su resiliencia.

Sin embargo, no puedo evitar pensar que ojalá no tuviesen que ocurrir estas cosas para darnos cuenta de la importancia de estar unidos. Si lo analizamos bien, también hay un punto egoísta en esto de preocuparnos por algo solo cuando nos concierne. ¿Significa esto que somos egoístas por naturaleza? No hay una respuesta definitiva a esta pregunta. Se ha teorizado que es posible que tendamos al egoísmo por una cuestión de supervivencia, lo cual podría estar presente en nuestros genes, pero también se ha observado que poseemos una capacidad innata para sentir empatía y ser altruistas. Supongo que todo depende, como siempre, de una mezcla de factores

biológicos, de factores socioculturales y de la educación de cada persona. Lo que está claro es que no debería hacer falta que una realidad te afecte para empatizar y apoyar la causa: es todo un privilegio pensar que algo no es un problema solo porque no te ataña directamente a ti.

LA PEOR VERSIÓN DE LOS GRUPOS: LOS PREJUICIOS

Si aún piensas que la hostilidad entre grupos se queda en peleas entre niños y en rencillas de adolescentes, déjame que te cuente el siguiente experimento.

En 1968, poco después del asesinato de Martin Luther King, Jane Elliot, una profesora de un colegio de Pensilvania, decidió enseñar a sus alumnos el impacto de los prejuicios, la discriminación y el racismo. Podría haber mandado una lectura, pero se le ocurrió algo mucho más original. Decidió separar a sus alumnos en dos grupos según su color de ojos. Había un grupo de ojos oscuros y un grupo de ojos claros. Luego, les explicó que los niños de ojos claros eran mejores personas y más inteligentes que los de ojos oscuros. A los niños del primer grupo les puso una cinta en el brazo para diferenciarles del resto. Durante las horas de clase, aquellos supuestamente «mejores» tenían más privilegios: más agua, más tiempo de recreo... A este ejercicio lo llamó «el experimento de los ojos».

Al igual que en el experimento de la Cueva de los Ladrones, los niños se identificaron rápidamente con su grupo, y ya el primer día se produjeron comportamientos hostiles entre las dos facciones. Aquellos de ojos claros se portaban mal con aquellos de ojos oscuros: se sentían superiores a ellos y se burlaban de los que hasta entonces habían sido sus compañeros e incluso sus amigos.

Al día siguiente, la profesora Elliot dijo que había cometido un error y que, en realidad, los niños de ojos oscuros eran mejores que los de ojos claros. ¿Qué pasaría si se invertían los papeles? Pues que de forma casi automática ambos grupos adoptaron el rol que se les asignó. Los niños de ojos oscuros, que habían vivido las consecuencias de ser el «peor» grupo, se comportaron igual que sus contrincantes una vez obtuvieron el privilegio. Una de las principales conclusiones que se extrajeron de esta prueba es que el poder corrompe.

Está claro que este no es el experimento perfecto y que, como los sujetos son niños, no se puede extrapolar a la vida adulta. Pero sí que es representativo, o al menos puede servir de metáfora para plasmar lo que ocurre cuando un grupo oprime a otro y cuando se espolean los prejuicios. Puede que pienses: «Qué tontería. Si se hiciera esto con personas mayores, sabrían perfectamente que el color de los ojos no significa nada». Pues parece que la vida real ya es un experimento social, porque lo que muestra el enfrentamiento de los ojos claros contra los ojos oscuros es algo bastante habitual: juzgamos y discriminamos a los demás basándonos solo en su apariencia física.

De hecho, existen ideologías que defienden la superioridad de un grupo étnico frente a otro. Estas ideas fueron llevadas a cabo (y lo siguen siendo) por personas que lideraban países y que aprovecharon toda la psicología existente detrás de las dinámicas de grupos para conseguir el poder. Funciona así: el líder crea un enemigo y convence al conjunto de que se trata de una amenaza para todos; después, lo usa como herramienta política para que los individuos desarrollen una mayor pertenencia al grupo y, a la vez, un mayor rechazo al «enemigo». En

psicología existe el llamado «efecto del enemigo común», que se refiere a la tendencia de los individuos a unirse y cooperar cuando se enfrentan a un adversario colectivo. El enemigo común incluso actúa como un factor que une a grupos aunque estos presenten diferencias. Geopolíticamente, podemos observar este fenómeno cuando dos países muy dispares se unen temporalmente para ir en contra de una nación enemiga. La conclusión es que, en primer lugar, el odio une y, en segundo lugar, si pones el foco en un enemigo te olvidas de prestar atención a todo lo demás. Sin embargo, estas uniones circunstanciales suelen ser frágiles y superficiales. Una vez se entiende que la amenaza del enemigo no es importante ni real, la alianza desaparece.

Como lo mejor es aprender a partir de ejemplos, voy a mencionar el más famoso de todos: Hitler y su campaña política antisemita. La manipulación de la percepción de un enemigo, en este caso los judíos, se utilizó como una táctica de control y poder para mantener una cohesión interna. Se promocionó la superioridad de la raza aria centrándose en las diferencias; se creó un eslogan («Un pueblo, un Reich, un líder») para aumentar el sentido de pertenencia y la necesidad de un líder que guiara; y se declamaron discursos carismáticos que apelaban a las emociones y culpaban al enemigo común de todos los problemas del país. El resultado ya lo conoces.

Cuando hay odio, hay tensión, y precisamente de esto se han valido líderes como Hitler. Cuando se infunde miedo, aumentan las discrepancias y los enfrentamientos, lo que provoca que nos centremos mucho más en las diferencias entre grupos que en las semejanzas. En los ambientes de tensión es cuando más pensamos que necesitamos un líder, alguien que ponga orden, que nos salve del caos, aunque sea esta misma persona la culpable de infundirlo y avivarlo.

LA MORAL DENTRO DEL GRUPO

En la famosa novela de William Golding *El señor de las moscas* (1954) se exploran las dinámicas de grupo y el liderazgo en un contexto extremo.² La historia sigue a un grupo de niños que sufre un accidente de avión y se estrella contra una isla desierta. Los niños tienen que organizarse en esa isla sin adultos y, a medida que luchan para sobrevivir, emergen las discrepancias. La idea de la que parte la novela sería el experimento perfecto: ¿qué pasaría si aisláramos a niños? ¿Cuál es la naturaleza humana en sí, sin verse deformada por el contacto con la sociedad?

En la novela se reflexiona sobre esto y sobre lo frágil que es la civilización. La mayoría de las cosas que pensamos y hacemos son consecuencia de estar en contacto con una sociedad en concreto, que ya tiene ciertas ideas y normas establecidas, a las que no nos queda otra que adaptarnos. Sin embargo, ¿qué pasaría si no perteneciésemos a ninguna sociedad, si no nos rigiésemos por ningún tipo de normas sociales?

En cuanto los niños llegan a la isla y ven que necesitan una organización para sobrevivir, se dividen en dos grupos, cada uno con su líder. Uno de los líderes es democrático y el otro, autoritario. A medida que la isla se convierte en un caos, las diferencias de liderazgo se vuelven evidentes. Hay una escalada de violencia, ya que, a medida que los niños se enfrentan a la falta

de normas, su comportamiento se vuelve cada vez más primitivo y violento. La novela teoriza que incluso los niños tienden al poder y a la corrupción, y que los conflictos y la violencia son inevitables.

¿Qué es lo que somos? ¿Personas? ¿O animales? ¿O salvajes?

WILLIAM GOLDING

La pregunta más importante que plantea la obra (y que también es, probablemente, la más importante a nivel social) es: ¿existe una moralidad inherente en nosotros o es algo que construimos a través del contacto con la sociedad? ¿Tenemos una inclinación innata hacia el bien o hacia el mal? ¿Cómo se desarrolla la moralidad en edades tempranas? Lo que está claro es que se trata de un esfuerzo consciente: **tenemos que trabajar la ética y desarrollarla durante toda la vida, es decir, cultivar y fortalecer los valores personales, tomar decisiones acordes con nuestros principios y fomentar la empatía.** La ética protege los derechos, aumenta la cohesión social, crea una sociedad más justa y nos impulsa a ser más críticos.

La pertenencia escogida

Como ya he comentado con anterioridad, el sentimiento de pertenencia es esencial en los humanos. Cuando llega la adolescencia es cuando más valor le damos: nuestro grupo de amigos lo es todo. Pero, si lo piensas bien, la pandilla que tienes desde pequeño es algo aleatorio. Coincidisteis en un espacio-tiempo, pero es probable que, al crecer, te hayas dado cuenta de que no encajas tanto con ellos. E igual encajas más con una persona que has conocido ya de mayor, porque a ella sí que la has escogido de verdad. Bueno, esto último es discutible, porque tu contexto o tu forma de vincularse puede limitarte mucho a la hora de conocer a gente nueva.

Sea como sea, lo que sí que eliges son las cosas que te gustan. Para enfocar esto de una manera más positiva vamos a hablar del concepto de «ser fan». ¿Qué relación tiene ser fan con todo esto? Ser fan de algo está muy relacionado con formar parte de un grupo y desarrollar el sentido de pertenencia. Puedes ser seguidor de un cantante, de una actriz, de una escritora, de un equipo de fútbol, de un *youtuber*... Ser fan es muy positivo para tu salud mental porque te hace formar parte de algo, lo que da lugar a vivir nuevas experiencias, a pertenecer a una comunidad (por ejemplo, en las redes sociales), a ir a un concierto, a ver películas, a leer un libro, a salir de casa e ir al bar a ver el partido de fútbol... Ser fan es ilusión, y la ilusión es lo opuesto a la tristeza.

En la famosa película *El indomable Will Hunting*, le preguntan a Will: «¿Tienes a alguien a tu alrededor que te aclare todo, te toque el alma?». Él responde: «Tengo a muchos. Nietzsche, Shakespeare, Kant...». Porque disfruta leyendo, con quien pasa más tiempo es con los filósofos. El que se interese por ellos hace que tenga ilusión por descubrir cosas, y eso forma parte de su personalidad. Te cuento todo esto porque, además de definirse por el grupo de personas con las que te juntas, también te definen tus gustos y aficiones, que pueden ser los mismos que los de tu grupo o no.

No obstante, es evidente que tu personalidad y tu felicidad no pueden depender de una sola cosa. Un fanatismo llevado al extremo tampoco es sano. ¿Conoces ese refrán que dice que no pongas todos los huevos en una misma cesta? Pues es justo esto. Como ya he expuesto antes, el sentido de pertenencia también tiene relación con cómo te defines y a través de qué cosas lo haces. Si lo único que define tu vida es algo muy concreto que te gusta, o alguien en concreto de quien eres amiga o novia o hija..., si en algún momento esa cosa o esa persona te falla, toda tu identidad peligra con desaparecer. Creo que el ejemplo más típico de esto es ese amigo al que ya no ves desde que se ha echado pareja. Construir toda tu identidad alrededor de una sola persona o cosa es arriesgado. En definitiva, nos necesitamos, pero no se trata de fusionarnos, sino de mantener un equilibrio.

Juntos nos formamos, aprendemos y crecemos a través de los otros. Y si hemos avanzado tanto es porque hemos cooperado, aunque algunos se empeñen en no entenderlo. Que no nos cieguen las diferencias, el ego y el egoísmo: hay que buscar la inclusión, el respeto y la diversidad dentro de los grupos y, lo más importante, entre los grupos. Crear espacios seguros y entornos colaborativos es necesario para el crecimiento de todos.

En resumen

- Sentirnos parte de un grupo es una necesidad psicológica de los seres humanos.
- Todos tenemos un rol dentro del grupo (sea en la familia, en el trabajo, con los amigos...) y es muy difícil cambiarlo una vez adquirido.
- El grupo necesita un líder que contribuya a que los objetivos se cumplan.
- Podemos aprovechar la fuerza grupal para las buenas causas, pero debemos andar con ojo de no dejarnos cegar por los prejuicios. No te olvides de que el poder corrompe.



3

¿SOMOS ÚNICOS?

La conformidad del interlocutor nos deja indiferentes. La contradicción nos hace productivos y eficaces.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

¿Cómo puedes balancear tu singularidad única y propia con tu pertenencia a un grupo? Uno de los retos de integrarnos a un colectivo es lograr conseguir el adecuado equilibrio entre mantener nuestra individualidad a la vez que formamos parte de un «nosotros».

Cuando nuestra mente individual se funde con la mente del grupo, aparece una «mente grupal». La mente grupal es un fenómeno en el que los miembros de un conjunto adoptan un pensamiento colectivo, es decir, comparten la misma forma de pensar y de actuar. De este modo, autores como Émile Durkheim defendieron la existencia de una conciencia colectiva, la cual actúa a modo de pegamento aglutinador dentro de un grupo y equilibra las distintas creencias morales de sus miembros. Aunque otros autores, como Floyd Allport, entienden que un grupo es la suma de las diversas conductas individuales de sus integrantes, se hace difícil creer que esta estructura pueda reducirse a la mera unión de sus partes, ya que las personas se comportan de una manera distinta cuando coexisten en grupo que cuando lo hacen de forma individual.

Es fácil percatarse de que el conjunto siempre influye en las opiniones de sus miembros, e incluso se ha demostrado que el grupo consigue influir en la toma de decisiones arriesgadas. En ocasiones, el colectivo sirve también como guía para cumplir las normas, unas normas grupales que parecen invisibles pero que están siempre presentes; es decir, el ambiente grupal favorece el cumplimiento de estas normas. Cuando estamos «conformes» con el grupo, tenemos un mayor grado de adhesión al mismo, lo que nos hace actuar de manera más ciega, irracional y servil a los patrones establecidos.

¿Sabías que...?

Investigaciones con comunidades de monos vervet han demostrado que ellos también presentan un sesgo de conformidad a la mayoría como consecuencia de un aprendizaje social.¹

Adaptarse o dudar

Claro está, nuestra personalidad determina la predisposición a conformarnos o no: dependiendo del nivel de sumisión, de la necesidad de aprobación social o de nuestro nivel de autoconfianza, el grupo generará un mayor o menor grado de influencia en nosotros. Aun así, desde pequeños la sociedad nos incita a la conformidad y a amoldarnos al colectivo.

La psicología social siempre ha mostrado interés en estudiar cómo la presencia de otros individuos influye en nuestro comportamiento. Existen mejoras en el rendimiento como resultado de la presencia de otras personas, lo que recibe el nombre de «facilitación social». Además, por lo general, cuando estamos en grupos grandes tendemos a adaptarnos al mismo, ya que nuestra presencia pasa desapercibida; es decir, nos «escondemos entre la multitud». Muchas veces acabamos pensando que nuestra actuación es dispensable, por lo que no nos esforzamos tanto.

Todas estas situaciones se producen al fundirnos con el grupo, momento en el que perdemos nuestra individualidad. ¿Qué queda de nosotros cuando nos hemos fundido del todo con el colectivo? ¿Nada? ¿Cómo podemos responsabilizarnos, entonces, de nosotros mismos, de nuestros actos? Aparece aquí un problema ético fundamental: cómo podemos ser responsables de lo que hacemos cuando formamos parte de un grupo.

¿Qué otros escenarios propician la conformidad con el colectivo? ¿Qué hace que nos disolvamos más fácilmente? Por lo general, tendemos a inhibirnos a nosotros mismos y a anularnos cuando somos incapaces de formarnos una opinión esclarecida, con cara y ojos. Cuando no tienes una idea interna clara y estable es mucho más fácil que te ajustes a lo que piensan los demás. El éxito de las redes sociales se debe a esto: funcionan porque en ellas nadie tiene una opinión clara de nada. Por ejemplo, te levantas por la mañana, abres Twitter y lees el debate del día sobre un tema complicado del que no tienes ni de lejos la información suficiente como para argumentar con solidez. Como tenemos la urgencia de adoptar una opinión de todo, antes que informarte bien sobre ese tema (un camino más cansado), te ajustas al marco y a la opinión de los demás, de los que consideras tu grupo. Lo mismo ocurre cuando vemos vídeos cortos, de unos pocos segundos o de un minuto, en los que alguien nos lanza un mensaje específico sin desarrollar: como no tenemos ni el tiempo ni el conocimiento suficientes para contrastar lo que nos dicen, nos adaptamos a ello.

Esto es peligroso. Adaptarse constantemente a todo genera individuos poco críticos, con un marco mental rígido del que no es fácil salir. Como consecuencia, cometemos errores, afirmamos cosas que no son ciertas e incluso llegamos a aceptar pensamientos con los que, si nos parásemos a entender pausadamente, es posible que no estuviéramos de acuerdo. Obviamente, esta es una posición más cómoda, pero también es una posición que nos impide avanzar, nos impide dudar y nos impide reflexionar. Dudar implica cuestionar, y, por ende, generar debates. Preguntarse cosas es humano; lo inhumano y ridículo es eliminar las preguntas de nuestros razonamientos, ya que son la base de todo. El debate se fundamenta en el preguntar, en el no saber algo, en el asumir la propia ignorancia. **Dudar es la mayor herramienta que poseemos para gozar de una actitud y pensamiento críticos, y es el motor necesario para el cambio.**

Hay que someter nuestra razón a la verdad y a conocer y juzgar las cosas tal como son, es decir, como ellas mismas eligen ser y no como quisiéramos que fueran.

Pero, en cambio, de toda la información que te llega solo te quedas con aquella que confirma tus creencias: esa se convierte así en tu opinión. A esto se le llama «sesgo de confirmación» y provoca que tú y tu grupo asimiléis muchos ideales. Como resultado, todos los miembros terminan viviendo en una burbuja donde se ignoran el resto de opiniones y puntos de vistas divergentes. Eso nos pasa a todos en algún momento. Cuando discrepas de alguien de tu grupo porque no compartís la misma idea, en vez de poner el tema sobre la mesa y discutirlo, exponerlo y escuchar las distintas opiniones, muchas veces se deja pasar por conformidad, por no perder la cohesión grupal (al fin y al cabo, es necesaria).

La presión de grupo

En la década de 1950, el psicólogo Solomon Asch, conocido por sus trabajos sobre conformidad, quiso comprobar mediante un experimento hasta qué punto la conformidad grupal determina nuestra opinión individual.² Asch reunió a siete alumnos para participar en un estudio sobre discriminación visual. En él, se les presentaba una imagen con tres líneas de distinta longitud, y tenían que decir cuál de todas era semejante a una línea patrón. Sin embargo, de los siete estudiantes solo uno era un participante verdadero, ya que los demás eran cómplices de Asch.

Los alumnos tenían que responder en dieciocho ocasiones. La tarea era fácil y bastante objetiva. Sin embargo, los resultados fueron sorprendentes. Los sujetos, que estaban sentados en círculo, debían exponer por turnos sus respuestas en voz alta. A cada momento, los cómplices respondían unánimemente lo acordado con el experimentador, que era responder otra opción distinta a la claramente correcta. Después, se observó que los sujetos experimentales habían cometido casi un 37 % de errores, respondiendo la misma opción que sus compañeros. Este experimento fue uno de los puntos de partida para investigar más sobre la presión de grupo y sobre si la conformidad es pública o privada.

Y es que hay dos opciones por las que esos sujetos respondieron mal: o, aun sabiendo que la respuesta era incorrecta, querían dar una buena impresión ante el grupo o cedieron a la opinión de los demás porque confiaban más en el juicio del resto. Si esto pasó con algo tan objetivo como la longitud de unas líneas, imagínate qué pasa cuando debatimos sobre temas complicados sobre los que ni tú mismo tienes una opinión formada.

En una escena de la serie *Merlí* se plasma esto en una clase de adolescentes. La profesora realiza la misma prueba con sus alumnos: todos son cómplices excepto uno de los alumnos, quien ha llegado tarde a la clase. Se ponen de acuerdo en decir que una carpeta que es claramente verde es roja. Cuando el alumno llega, la profesora explica parte de la lección y pregunta: «¿De qué color es esta carpeta?» Todos los compañeros responden que es roja. Y al llegar al estudiante que ignora el experimento, aunque duda, acaba cediendo. Por pura presión social, por encajar con la mayoría, algo que por supuesto es clave en la época adolescente. De hecho, por este motivo una clase de instituto es donde podemos analizar más variables y dinámicas sociales.

A lo largo de nuestra vida nos encontramos con muchas situaciones que funcionan igual. Cuando no sabes qué decidir, comparas lo que piensas con lo que opinan los demás. Si cedés ante la mayoría porque confías más en ellos, esto se llama «influencia informativa». Como todo, va a depender de tu personalidad, de tu autoestima, de todo lo que hayas aprendido a lo largo de los años y de cómo hayan sido tus relaciones. En cambio, si tú, de forma privada, sigues pensando una cosa, pero de forma pública dices otra solo para encajar, para gustar, eso recibe el nombre de «influencia normativa». La conformidad es provocada por el deseo de ser aceptado o por el miedo a sentirse rechazado o cuestionado. Al fin y al cabo, dar una opinión contraria al grupo significa tener que dar explicaciones. ¿Quién no ha mentido en algo tan simple como decir que ha visto una película que no ha visto? Es una mezcla de presión social, de buscar «hacerse el interesante» y de pereza (no quieres tener que dar explicaciones ni que te convenzan de que veas la película).

El cambio de opinión de una persona por conformidad pública es un cambio por sumisión, mientras que por conformidad privada es un cambio por conversión. En este último, cambias tanto tu opinión pública como privada, por lo que se trata de un cambio real, verdadero. Podemos reflexionar sobre esto a través de Miguel de Unamuno y su famosa frase: «Venceréis, pero no convenceréis. Venceréis porque tenéis fuerza bruta de sobra, pero no convenceréis porque para convencer hay que persuadir. Y para persuadir necesitáis algo que os falta en esta lucha: razón y derecho». Esta frase forma parte del discurso que el escritor dio en la Universidad de Salamanca en 1936. Criticaba la represión ejercida por las fuerzas franquistas en la Guerra Civil. A lo largo de toda la historia hemos visto que la represión suele darse por un cambio por sumisión. No hay argumentos, no hay razón, no hay convencimiento, pero hay miedo. Mucha gente, aunque de forma privada no piense así, se adapta igualmente al grupo porque siente que no le queda otra. En el momento en el que pronunciaba ese discurso, Miguel de Unamuno formaba parte de una minoría consciente y activa. Muy poca gente se atreve a enfrentar algo así. Aunque en el fondo piensen diferente, la conformidad pública y la supervivencia pesan más.

Y por esto el psicólogo Moscovici recalcaba la importancia de una minoría activa. Grandes cambios de la sociedad se han dado porque lo que era una minoría defendía una opinión diferente. Esa minoría superaba la barrera de la presión social, esa que todos tenemos que enfrentar en algún momento, aunque desafortunadamente muy pocas veces logramos superarla. Las minorías activas suponen una ruptura de lo que se considera una norma. Y, sobre todo, pueden convertirse en el motor de un cambio social importante. Además, para desafiar una creencia, tienes que presentar tu idea de una forma consciente y persuasiva. Y es por eso que, cuando la minoría convence, lo hace a través de un cambio por conversión, el cambio más efectivo y duradero.

El estudio de las minorías muestra
el camino hacia donde se dirige la sociedad.
No conozco una mejor manera de saber lo que podría ser el futuro
que analizando los movimientos minoritarios,
como el ecologista, el feminista o el de la diversidad sexual.

SERGE MOSCOVICI

Moscovici también realizó un experimento parecido al de Asch, aquel en el que ponía a prueba el papel de la consistencia. Seis sujetos participaban en un supuesto estudio sobre la percepción de los colores, en el que dos de ellos realmente eran cómplices. Se les presentaban diapositivas, todas claramente azules (simplemente variaba la tonalidad del color). Cada sujeto tenía que decir en voz alta qué color veía. Los cómplices respondían «Verde» todas las veces, de forma consistente y convencida. Esto demostró cómo los otros sujetos empezaban a dudar y a cuestionarse su respuesta. El 30 % de los participantes respondió «Verde» al menos una vez, a pesar de que quien se decantaba por dicho color era una minoría.

Pero, repito, la conformidad se debe en parte a que ajustarse a la mayoría es un camino más cómodo y más corto. El peligro es que esto puede afectar a una tontería, como puede ser mentir sobre haberse leído tal libro, pero también a temas importantes. En la película *Doce hombres sin piedad* se refleja perfectamente este tipo de comportamiento. Doce hombres forman parte de un jurado que debe decidir si un joven es o no culpable de asesinato. Si es sentenciado culpable, el joven irá a la silla eléctrica, por lo que no se trata de una decisión que tomar a la ligera. Pero para alcanzar una resolución tienen que llegar a un acuerdo: todos tienen que estar conformes con la decisión.

Desde el principio se nota que hay prisa por terminar la reunión, cerrar el caso y volver a casa. La mayoría de los jueces están convencidos de que el joven es culpable. En la votación al respecto, muchos levantan la mano, condenándolo. Al ver que la mayoría vota afirmativamente, el resto también levanta la mano. A excepción de uno de ellos. El jurado número ocho tiene dudas, porque realmente no hay pruebas firmes que demuestren que el joven sea culpable. Uno de los hombres se queja: «Siempre tiene que haber uno...», a lo que el número ocho responde: «Solo quiero hablar. No resulta fácil mandar a un muchacho a la silla eléctrica sin hablar antes». A medida que la discusión avanza, él plantea dudas razonables, influyendo poco a poco en los demás: lo que al principio es una minoría se convierte en el primer escalón para dudar, para caminar hacia el pensamiento crítico, para, al menos, reflexionar. Puede ser que finalmente se llegue a la conclusión de que el joven es culpable, pero qué menos que hablar, que dialogar, que quedarse con la conciencia tranquila, sabiendo que has meditado lo que piensas y lo que decides.

Desafortunadamente, son escasas las veces en las que no ganan el poder de la mayoría y la presión social. En muchas situaciones se utilizan técnicas de manipulación psicológica que se aprovechan del sentido de pertenencia al grupo. Si te dejas llevar por este fuerte sentido de pertenencia y por la presión social, te conviertes en una persona muy influenciable. Esto es lo que explica, en parte, el funcionamiento de las sectas o cómo ciertas entidades captan a jóvenes para sus fines. En estas situaciones, todo lo ya explicado se vuelca en personas cuya personalidad y sentido vital están en crisis.

A pesar de saber lo que implica «ser único», a lo largo de nuestra vida nos encontraremos con muchas situaciones en las que tendremos un impulso innato que nos llevará a alinearnos con la mayoría. La clave es encontrar el equilibrio entre pensar de forma individual y no temer a la disidencia, y, al mismo tiempo, sacar la parte positiva de pertenecer a un grupo. Dar con ese equilibrio no es fácil, porque la conformidad, en su justa medida, también puede favorecer nuestras conexiones sociales (y, como ya sabemos, no tenemos que negar el poder de las conexiones humanas). El camino que tenemos que seguir pasa por descubrir la forma de

contrapesar adecuadamente la independencia de pensamiento y el bienestar social, pero nunca pisando a otros. También pasa por ir algo más allá: poder crecer como persona y, además, ayudar al resto.

Resumen

- El ambiente grupal favorece el cumplimiento de las normas. Cuanto mayor grado de adhesión tenemos a un grupo, más ciega e irracionalmente seguimos los patrones establecidos.
- Debemos tener cuidado a la hora de adaptarnos a lo que nos rodea, ya que puede mermar nuestra capacidad de crítica. Dudar es imprescindible para no caer en el sesgo de confirmación.
- A menudo nos mostramos conformes con el grupo por presión o por ser aceptados. Sin embargo, no debemos olvidar que las minorías activas han estado siempre detrás de grandes cambios sociales.



A VECES EL MÁS INTELIGENTE NO ES EL
QUE RESPONDE, SINO EL QUE
PREGUNTA

PARTE II
LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

¿SON CAPACES LAS PALABRAS DE TRANSFORMARNOS?

Las palabras, como los rayos X, atraviesan casi cualquier cosa, si uno las emplea bien.

ALDOUS HUXLEY

¿Cómo influyen las palabras en tu estado de ánimo? ¿Cómo podemos utilizarlas para generar un cambio? ¿Existe una relación entre lo que nos decimos y la autoestima? ¿Cómo de importante es elegir las palabras con cuidado?

La historia del lenguaje es la historia del desarrollo del ser humano y su creatividad. El lenguaje, hablado o escrito, es la herramienta fundamental que tenemos para expresar nuestros pensamientos y emociones. Casi todo lo que hacemos es a través de la palabra: desde que nacemos nos hablan y nos educan para que aprendamos a hablar, ya que, posteriormente, casi toda nuestra socialización sucederá a través del lenguaje.

Hasta los doce meses producimos sonidos, y es a finales de este período cuando la mayoría de los niños emiten lo que los padres consideran su primera palabra. La adquisición del lenguaje es relativamente rápida. Algunos expertos sostienen que esto es posible gracias a que tenemos ciertas bases biológicas. El lingüista y filósofo Noam Chomsky defiende que poseemos un mecanismo cerebral especial separado de otros procesos que facilita ese desarrollo: nacemos con una «gramática universal» que nos permite procesar el lenguaje de manera innata y natural. Este mecanismo se activa cuando somos expuestos a cualquier forma de lenguaje humano.¹

Sin embargo, la idea de la gramática universal es controvertida, ya que muchos investigadores argumentan que el lenguaje se adquiere de manera gradual a través del refuerzo del primer balbuceo o la imitación del habla adulta. Es decir, mientras que Chomsky defiende que existe una predisposición biológica a adquirir el lenguaje, hay otros psicólogos que consideran que el lenguaje es una conducta totalmente aprendida.

Lenguaje y pensamiento: ¿quién influye a quién?

Hay quien afirma que el lenguaje determina nuestro pensamiento, ya que dependemos de él para poner en palabras aquello que sentimos o para conformar nuestra opinión sobre diversos temas. Según dichas teorías, **cuanto más limitado es el lenguaje, más limitada es la capacidad de razonamiento**. No obstante, hay otros autores que opinan que es el pensamiento el que

determina el lenguaje. Sin embargo, esta se trata de una hipótesis difícil de resolver: para saber si eso es en realidad así tendríamos que conocer cómo es el pensamiento cuando somos bebés, antes del aprendizaje del lenguaje. ¿Qué pasa por nuestra mente durante ese período?

¿Sabías que...?

Se ha investigado mucho sobre el lenguaje de los chimpancés y otros primates para comprender mejor sus capacidades lingüísticas y comunicativas. En 1965, el chimpancé hembra Washoe, de solo diez meses (un chimpancé medio puede vivir entre veinte y cincuenta años), fue capturado por la Fuerza Aérea de Estados Unidos como parte de un proyecto de investigación del lenguaje de los chimpancés de la Universidad de Nevada. Los psicólogos Roger Fouts y Deborah Fouts la criaron y entrenaron en un entorno similar al de un niño humano, comunicándose con ella en lengua de signos. A lo largo de los años, aprendió a usar más de 250 señas de lengua de signos, además de enseñárselas a otros chimpancés. Washoe se convirtió en el primer ser vivo no humano en aprender a comunicarse utilizando la lengua de signos norteamericana.²

A pesar de que los chimpancés tienen una capacidad comunicativa más avanzada que muchos otros animales, tras muchos estudios se ha comprobado que su uso del lenguaje, a pesar de ser muy amplio, es bastante más limitado que el nuestro. Además, hay que tener en cuenta que este tipo de estudios no son del todo concluyentes, ya que el animal se encuentra en una situación artificial, donde pasa la mayor parte del tiempo en laboratorios y su aprendizaje se puede ver perjudicado por el aislamiento.

Si lo meditamos bien, el pensamiento es un lenguaje interiorizado, un diálogo interno continuo, como el que estás teniendo ahora mismo mientras lees estas páginas. Hay una interdependencia entre tus pensamientos (tus ideas y tus creencias) y el lenguaje que has aprendido (cada palabra que has intercambiado, cómo se habla en tu casa, cómo se expresa tu entorno, lo que has escuchado sobre ti...). A raíz de la socialización intentamos otorgarle un sentido a esta vida. No somos seres pasivos, sino que tenemos un papel activo: intentamos, pues, estructurar y analizar toda la información que nos llega. Pese a todo, nuestro conocimiento no es una copia de la realidad, ya que cada uno tenemos una manera diferente de percibirla, construyéndonos así nuestra propia versión subjetiva del mundo (con matices, ya que hay hechos que no están sujetos a la libre interpretación). Y es a través del lenguaje como expresamos todo este conocimiento y universo propio.

El poder sanador del lenguaje

Además de para dar forma a la realidad, otra de las áreas donde el lenguaje es imprescindible para el ser humano es en el proceso terapéutico. Que hoy en día se hable más sobre ir a terapia ha favorecido que, por suerte, se normalicen ciertos temas y ya no exista tanto tabú. Además, la propia terapia en sí consiste, entre muchas otras cosas, en acceder a un espacio seguro para hablar sobre lo que nos pasa. Nada nuevo bajo el sol: ya en la antigua Grecia definían la que es una de mis palabras favoritas, la catarsis, aquella liberación emocional que experimenta una persona al expresarse, a menudo relacionada con la comunicación de sentimientos o vivencias intensas vinculadas al sufrimiento. La catarsis se produce cuando por fin exteriorizas esos sentimientos e ideas que llevabas mucho tiempo guardando en tu diálogo interno y que, en parte por reservártelos, te generaban malestar.

La simple idea de expresar lo que te pasa puede tener un efecto terapéutico porque te ayuda a procesar los conflictos emocionales. Fue gracias a esta idea que nació, precisamente, el método catártico, desarrollado por el médico Josef Breuer en colaboración con Sigmund Freud, y consistente en ayudar a los pacientes a «descargar» las emociones vinculadas a los traumas. Aunque la forma de evocar estos recuerdos se hacía a través de técnicas con poca base científica, como la hipnosis, un método que Freud exploró en los primeros años de su carrera para posteriormente crear sus propias disciplinas con el enfoque psicoanalista.

A pesar de que tanto Breuer como Freud tenían ideas muy cuestionables, hay que apreciar sus investigaciones por la relevancia que tuvieron en su contexto. Son parte de la historia de la psicoterapia porque fueron los primeros que, entre tanto concepto médico, donde solo se tenía en cuenta el malestar físico, pusieron el foco en la mente. Hasta ese momento, nadie había tenido en cuenta la salud mental, y mucho menos el papel de los psicólogos. Propusieron algo revolucionario: «Oye, podemos curar a personas simplemente hablando con ellas de su malestar». Gracias a ellos, a finales del siglo XIX la psicoterapia se convirtió en el término para describir todos los métodos de curación por medio de la mente.

Pero volvamos al poder sanador del lenguaje. Hablar de lo que te pasa es curativo, y no solo porque tú te expresas, sino porque se te escucha. En ese proceso de comunicación en el cual te validan, te apoyan o te aconsejan, es muy crucial cada palabra que se utiliza, ya que detrás de cada frase hay un mensaje. Cada interacción y cada respuesta que recibimos, aunque sea solo con una mirada o con el propio silencio, nos da un espacio para comunicarnos y sentirnos escuchados.

Cuando le explicas a alguien que estás mal, es muy distinto escuchar «Bueno, a todo el mundo le pasan cosas malas; no hay que quejarse, hay que ser más optimista» a que te digan: «Es una mierda eso que me cuentas. ¿Puedo hacer algo por ti? Te escucho». Lo que hay detrás de estos mensajes es la diferencia entre animar a alguien a reprimir sus emociones o a exteriorizarlas y validarlas. Es muy probable que, si las escuchas repetidamente, esas palabras pasen a formar parte de tus pensamientos y de tus creencias. Y existe aún más probabilidad de ello si eres un niño o un adolescente, etapas en las que somos esponjas y lo absorbemos todo.

«Te lo han metido en la cabeza»: cómo el lenguaje determina nuestras creencias

En 1968 los psicólogos Robert Rosenthal y Lenore Jacobson realizaron un experimento para demostrar cómo las palabras pueden influir en el comportamiento de los niños. Los investigadores sometieron a una prueba de inteligencia a todos los estudiantes de una escuela y, a continuación, seleccionaron a los más aventajados. Se reunieron con los profesores y les informaron de que algunos de sus estudiantes (más o menos el 20 % de la clase) eran los más listos: tenían un gran potencial y probablemente obtendrían muy buenos resultados académicos ese año. Durante el curso, los investigadores monitorizaron el progreso de aquellos estudiantes seleccionados como «mejores», pero también de los que no.

Al finalizar el año escolar, los niños que Rosenthal y Jacobson habían considerado aventajados habían sacado las mejores notas. Pero ¡sorpresa!: la prueba de inteligencia que habían realizado al principio de curso era falsa, así como sus respectivos informes, y los alumnos que habían elegido como «los más listos» en realidad habían sido escogidos al azar. Entonces, ¿cómo fue posible que se dieran los mejores resultados académicos en aquellos alumnos seleccionados, si todo había sido una patraña? Pues porque fueron tratados como estudiantes con competencias superiores a las del resto de la clase. Con este experimento, los investigadores lograron demostrar cómo las expectativas de los profesores influyen en las creencias de los alumnos y, por lo tanto, cómo esto se traduce en una competencia real.

En educación, este fenómeno se conoce como efecto Pigmalión o profecía autocumplida, y sirve para ilustrar que **cuando alguien coloca unas expectativas sobre nosotros, actuamos de tal forma para que dichas expectativas se cumplan**, ya sea para bien o para mal.³ Se le llama «efecto Pigmalión» porque nos recuerda al mito griego. Resulta que Pigmalión era un escultor chipriota obsesionado con encontrar a la mujer perfecta. La leyenda cuenta que, en su soledad, esculpió una estatua de marfil que se asemejaba a la idea que él tenía de la mujer de sus sueños. Cuando la terminó, la llamó Galatea y se enamoró de ella. Deseaba tan fervientemente que se convirtiera en una mujer de carne y hueso que un día se le apareció Afrodita, la diosa del amor, y le concedió su deseo. Le dijo: «Mereces la felicidad que tú mismo has plasmado». Así pues, Galatea se convirtió en una persona de verdad. Como en el mito de Pigmalión, las creencias de los profesores del experimento se hicieron realidad. Aunque el lenguaje no siempre construye realidades (déjame dudar de que Galatea cobrara vida de verdad), sí que construye ideas muy poderosas. El fenómeno de la profecía autocumplida se puede aplicar a cualquier ámbito, a cualquier interacción que tengas. Las creencias de los demás nos influyen y, por ende, nosotros podemos influir en el resto con las nuestras. Dichas creencias se traducen en palabras, que pueden tener efectos tan asombrosos como devastadores.

Piensa, por ejemplo, en cómo te hablaban sobre ciertos temas tus padres cuando eras pequeño; en cómo te hablan ahora los profesores o tu jefe. ¿Cómo puede afectarte que de niño te digan que eres un vago y que no vales para estudiar? Cuando eres pequeño, de tanto oírlo, te lo acabas creyendo. ¿Y qué me dices de esa madre que lleva a su hijo al parque, pero no puede evitar preocuparse por todos los peligros que entraña? Ve al niño subido a un columpio sin agarrarse bien y le grita: «¡Cuidado, te vas a caer!, ¡cuidado, te vas a caer!». ¿Qué ocurre? Que el niño se cae justo en el momento en que oye esa frase. Profecía autocumplida. Este ejemplo es más o menos inocuo, es decir, aunque el niño se haya caído del columpio, la intención de la madre no era hacerle daño. Sin embargo, ¿qué ocurre si usamos el lenguaje con fines peligrosos?

Que puede inducir a ideas equivocadas y a una percepción alterada de nosotros mismos o de la realidad. Las palabras son poderosas, por lo que no debemos olvidar que un gran poder conlleva una gran responsabilidad.⁴

¿QUÉ HAY DE LAS OPINIONES?

Seguro que te ha pasado: has escuchado a alguien decir alguna barbaridad y, cuando le has llamado la atención, te ha respondido con un «simplemente es mi opinión». Este individuo forma parte de la gente que dice que todas las opiniones son válidas y que, si no la respetas, la persona intolerante eres tú. Pues no, no tienen razón. Ya lo explicó el filósofo Karl Popper mediante la idea de la paradoja de la intolerancia. ¿Debemos tolerar la intolerancia? No, porque **la tolerancia ilimitada lleva a la desaparición de la tolerancia**. Aunque suene contradictorio, no debemos tolerar lo intolerante. Y aclaro que estamos hablando de ideas, no de personas. Yo como persona te respeto, pero si tus ideas no son respetables, no las respeto. Por lo tanto, no todas las opiniones son válidas. Como dice mi filósofo favorito, Ignatius Farray: «Libertad de expresión también significa libertad para callarte la boca si te da la gana». (Bueno, él lo dice de una forma un poco más explícita.)

¿Qué pasa con tu «simple opinión»? Esa opinión impacta en la creencia de una persona, puede hacer daño y, lo peor de todo, se puede convertir en una realidad, como le sucedió a Galatea. Por ejemplo, Carla le dice a Laura que ha engordado y que estaba mucho más guapa antes. Este comentario impacta en la creencia que Laura tiene sobre ella misma, en la creencia de lo que es estar delgada y en las creencias de belleza y éxito, y todo esto se traslada a su comportamiento. Aunque soltar un comentario así depende de muchas más cosas, no podemos obviar que existe un sistema de creencias social que hace que Carla piense que su amiga estaba más guapa cuando pesaba menos y que es su «deber» comunicárselo. Cómo esto afecte a Laura dependerá de su autoestima y de su personalidad y, sobre todo, del vínculo que tenga con Carla. Si es su amiga del alma o su prima favorita probablemente le afectará más que si es la dependiente de una tienda. Los comentarios nos afectan más o menos en función del grado de influencia que la otra persona tenga sobre nosotros. Por lo tanto, otro motivo más para entender la relevancia de los vínculos que generamos y para prestar atención a la forma en la que nos relacionamos.

Si Laura considera que Carla es una buena amiga, lo más probable es que esto influya en su comportamiento. Puede ser que cambie su forma de vestir, que se mire distinto en el espejo, que coma con culpabilidad o hasta que se sienta incómoda cuando va a la playa.

Y si por lo que sea Laura tiene la suerte de ser consciente de que Carla solo le ha hecho ese comentario porque es una víctima más de la presión estética, o por envidia, o porque está proyectando sus inseguridades en ella, eso tampoco significa que sus palabras sean inofensivas. Por mucho que Laura entienda de dónde vienen las palabras de su amiga, la idea subyacente ya ha entrado en su mente. Va a tener que luchar contra ella para que no forme parte de sus creencias. Así que, aunque sea solo a nivel de pensamiento y no de conducta, las palabras siempre tienen un impacto.

Y, por último, no descartemos la posibilidad de que Carla le haya dicho eso a su amiga para hacerle daño. A veces caemos en justificar ciertos comportamientos que igual no tienen justificación. En resumen, **lo que Carla dice de Laura, dice más de Carla que de Laura...**, pero las consecuencias las vivirá Laura.

De cómo te hablas a cómo te percibes: el diálogo interno

Gran parte de tu bienestar depende de cuáles son tus pensamientos y tu sistema de creencias. ¿Es un sistema rígido o flexible? ¿Funcionas con un pensamiento dicotómico? ¿Es todo blanco o negro o te adaptas? ¿Tu diálogo interno es amable? Parece mentira que a pesar de todo lo que ha avanzado la sociedad uno de los grandes retos de la humanidad sea aprender a alejar las preocupaciones de nuestra mente. Preocupaciones que suelen ser sobre ti mismo, o sobre tus relaciones, tu trabajo, el dinero que ganas... En resumen, sobre muchas cosas que no dependen de ti. Lo ideal sería cambiar el sistema, que todo el mundo viviera en mejores condiciones y que se acabaran las injusticias, pero como parece ser que eso, de momento, no es posible, o al menos no a corto plazo, mientras tanto vamos a tener que aprender a gestionar nuestras movidas mentales.

Muchas de las últimas investigaciones para tratamientos psicológicos se centran en el lenguaje, algo en lo que sí podemos intervenir. En las terapias psicológicas más conocidas se suele hacer mención a esquemas mentales desadaptativos, a creencias irracionales o a pensamientos automáticos negativos. No voy a entrar al detalle, pero todos estos términos se refieren a pensamientos rumiativos que no podemos parar, a ese runrún constante que no deja descansar a tu mente.⁵ Seguro que algunos te suenan: «Todos me miran mal», «Es imposible que esto me salga bien», «No soy suficiente», «Debería haber actuado distinto», «¿Y si me arrepiento?», «Soy una inútil». Pues bien, todas estas creencias son dañinas y hay que reajustarlas porque no tienen nada que ver con tu realidad e impiden que te adaptes al devenir de tu vida cotidiana.

Fíjate: hablo de «reajustar», no de «luchar» contra ellas. Muchas veces, para compensar o evitar el malestar que nos produce la rumiación e intentar eliminar los pensamientos negativos, nos han dicho que los sustituyamos por pensamientos positivos. Pero ¿qué significa esto? ¿Podemos forzarnos a pensar de forma más positiva? Según mi experiencia, justamente eso es lo que genera malestar. Cuanto más intentas controlar o evitar ciertos pensamientos, más probabilidades hay de que aparezcan. Es como quien se queda toda la noche estudiando sin dormir porque quiere sacar muy buena nota en un examen importante. Al día siguiente, esa persona acude al examen muy cansada y saca peor nota precisamente por eso. A veces, la solución se convierte en el problema.

La metáfora del jardín lo ilustra muy bien. Imagínate que tienes un jardín muy bonito, lleno de flores que cuidar. Aunque tienes ciertas responsabilidades sobre las flores, también dependen de otros factores, como, por ejemplo, del clima. Quieres tener el jardín más precioso, y por eso decides erradicar todas las malas hierbas que lo habitan, ya que te parecen muy feas. Cada día,

dedicas horas y horas a arrancar maleza, pero al día siguiente vuelve a crecer. De hecho, cuanta más arrancas, más sale. Lo peor de todo es que estás tan centrado en quitar las malas hierbas que te has olvidado de regar las flores que tanto te gustaban.

En esta vida **evitar el malestar es absurdo** porque las malas hierbas siempre van a aparecer en algún momento. Es muy importante entender que hay cosas que podemos controlar y otras que no. Las que podemos controlar se gestionan. Y las que no podemos controlar se aceptan. Es por esto que las nuevas líneas de investigación en psicoterapia ponen más el foco en cambiar nuestra relación con estos pensamientos, en aceptarlos y en aprender a convivir con ellos, que no en tratar de eliminarlos.

Y es aquí donde el lenguaje vuelve a cobrar importancia. Porque hay que analizar cómo nos relacionamos a nivel mental con todas las cosas de la vida que no podemos controlar, es decir, cómo nos hablamos a nosotros mismos y qué lenguaje usamos en nuestros pensamientos. La capacidad para pensar y reflexionar sobre nuestros propios pensamientos recibe el nombre de metacognición. Es una habilidad que se puede entrenar (forma parte de lo que se hace en terapia) y que implica autoobservación, autorreflexión y autoconocimiento. Tener conciencia sobre tus propios conocimientos y sobre tus procesos mentales te da mucho poder, así como te capacita para autorregularte. Y con esto volvemos a lo de antes: no se trata de centrarte en qué piensas, sino en cómo te relacionas con esos pensamientos. Es decir, en lugar de decirte «Ya estoy otra vez poniéndome en lo peor; voy a intentar ser positiva y pensar que todo va a salir bien», puedes decirte: «Me estoy poniendo en lo peor, pero, como me he estado observando y este es un pensamiento que tengo a menudo y que muchas veces es equivocado, puedo ignorarlo. Cuando me pongo en lo peor, en realidad me estoy protegiendo de una posible decepción. Pero pensar que todo va a ir mal tampoco es realista». No digo que sea fácil, pero desde aquí te invito a que, en lugar de intentar enmascarar, luchar o evitar según qué pensamientos, reflexiones sobre en qué momentos aparecen, cómo te hacen sentir, qué miedos ocultan, etc. De esta forma aprendes a observar y aceptar lo que pasa por tu mente. ¡Ojo! Aceptar los pensamientos no significa darles credibilidad: simplemente los dejas pasar. Si entrenas esto, puedes conseguir desarrollar un diálogo interno mucho más amable y compasivo.

Y lo que ya es el colmo es cuando caemos en preocuparnos por estar preocupados. A esto se le llama metapreocupación: preocuparnos por estar mal, por no rendir lo suficiente, por no pensar en positivo... Es un bucle sin fin. Imagínate que algo no te sale bien y te aborda el pensamiento «Soy inútil». ¿Acaso ese pensamiento se basa en la realidad? ¿Eres capaz de reflexionar sobre el pensamiento en sí? ¿Es un pensamiento racional? ¿Es un pensamiento que te ayuda? ¿Cuánto caso le haces? Muchas veces asumes ese tipo de pensamientos porque, aunque en realidad no sea del todo así, crees que si viene de ti será por algo.

Pero tengo una buena noticia: si consigues distanciarte de tus pensamientos, lograrás distanciarte de todas las ideas subyacentes que vagan por tu mente. Esto es útil sobre todo para gestionar los pensamientos negativos, a los que solemos hacerles más caso. Cuando estamos en una mala racha, nuestra mente comete sesgos cognitivos, es decir, distorsiones de pensamientos que hacen que lleguemos a conclusiones erróneas. Uno de estos sesgos es atender y prestar mucha más atención al contenido negativo que al positivo. Hace miles de años esta característica tenía sentido porque los humanos vivían en continua amenaza, por lo que confiar en

pensamientos de alarma y preocupación aseguraba una mayor probabilidad de supervivencia, pero hoy en día es una estrategia que no te ayuda. Después de todo, tus pensamientos también se equivocan.

No eres lo que piensas.

Seguramente has escuchado alguna vez la frase «Sufrimos más por la imaginación que por lo que pasa en la realidad», y en parte es cierto. Lo más probable es que muchos pensamientos que tengas no se ajusten a la realidad. Simplemente son ideas que pasan por tu cabeza y se repiten y se quedan ahí estancadas dependiendo del caso que les hagas. Esto es una lección que cuesta mucho aprender porque la mayoría de los discursos motivacionales nos dicen cosas como «Te conviertes en lo que piensas», «Tus pensamientos determinarán tu vida» y «Tu actitud solo depende de ti». Estas frases aparecen en muchos libros de autoayuda donde te prometen el secreto de la felicidad, pero déjame decirte que son muy reduccionistas y se pueden convertir en distorsiones del pensamiento, es decir, en una interpretación poco realista de tus experiencias. Por ejemplo, puedes llegar a pensar que si no has logrado ser un astronauta es porque no lo has pensado suficiente o, al contrario, que si has logrado ganar una maratón solo ha sido gracias al pensamiento positivo (como si el duro entrenamiento al que te has sometido no hubiera tenido nada que ver).

La conclusión a la que llegan estas frases motivacionales es correcta: tenemos que cuidar nuestro diálogo interno. Sin embargo, esto no se consigue pensando en positivo ni repitiendo afirmaciones de forma sistemática como si de magia se tratara. No te dejes engañar por todo eso de la ley de la atracción y de manifestar lo que quieres conseguir, ideas que hacen que la psicología parezca una rama de la brujería. «Manifiesto cada día que el precio del alquiler va a bajar, pero parece que no estoy afirmándolo y manifestándolo de la forma adecuada. Así que nada, el problema será mío.» Este tipo de pensamientos alimentan un sistema injusto que te genera estrés y que evita que pongas el foco en las desigualdades, ya que, en definitiva, deduces que todo depende de ti.

De la misma forma que pensar en positivo no hará que las probabilidades de que un evento ocurra aumenten, pensar en negativo tampoco lo hará. El hecho de que le des vueltas a algo negativo no aumenta las probabilidades de que acontezca. Y pensar algo negativo no es lo mismo que hacerlo. Lo que pasa por tu mente es aleatorio y es normal que no puedas controlarlo. Nadie puede tener el mando sobre todo lo que piensa. **Crear que tus pensamientos determinan tu vida genera mucha culpa y ansiedad**, lo cual no tiene ningún sentido, porque no tenemos el control sobre ellos. Hazte un favor y olvídate de este tipo de frases supuestamente motivadoras.

En lugar de ver vídeos de conferenciantes que hablan sobre que el cambio es posible y que solo es cuestión de desearlo mucho y muy fuerte, te recomiendo que medites. Meditar es cambiar la relación que tienes con tus pensamientos. Tendemos a intentar controlar y juzgar cada cosa que aparece en nuestra mente, pero la meditación consiste precisamente en tratar de no controlar lo que ocurre, de no juzgarnos, de dejar fluir las ideas, como cuando estás tumbado en el suelo y ves las nubes pasar. Cuanto más observas y analizas la realidad, más aceptas lo que está pasando a tu alrededor. Y esto muy probablemente no cambie las cosas, pero te cambia a ti. Cambia tu percepción sobre el mundo y sobre ti mismo.

Meditar también es la forma de comprobar qué es lo que aparece en tu mente cuando callas y paras. En esta era de la velocidad y la sobreestimulación en la que vivimos estamos muy poco tiempo en silencio. En cambio, pasar un rato al día a solas con tus pensamientos, centrándote en tu respiración, tiene muchos beneficios, incluso se podría decir que se trata de un tratamiento «revolucionario». Te animo a que esta sea una tarea que incluyas en tu rutina de forma consciente. Convéncete de que ese tiempo dedicado a meditar merece la pena; esfuérzate para ser constante y para estar en el presente, para estar en silencio. Hemos avanzado muchísimo como sociedad, pero ¿a qué precio? Hemos llegado a la Luna, pero no sabemos quedarnos quietos. El ser humano y su eterna contradicción.

¿LAS EXPECTATIVAS LAS CARGA EL DIABLO?

Gracias al aprendizaje del lenguaje podemos dotar de significado a las palabras o a las cosas con las que interactuamos, a pesar de que no las hayamos experimentado de primera mano. Aunque tú no hayas comprobado ciertas cosas, gracias a lo que has aprendido y a lo que ves en el exterior sabes cómo te sentirías en determinadas situaciones (o, al menos, crees que lo sabes). Por ejemplo, un rinoceronte. Puede ser que nunca hayas visto uno en persona, pero al leer esta palabra entiendes a lo que me estoy refiriendo y aparece automáticamente una imagen en tu mente. Y alrededor de la palabra «rinoceronte» tienes ideas asociadas: puede ser la idea de peligro o la idea de belleza, por ejemplo. Sin embargo, en realidad nunca has interactuado directamente con este animal, por lo que no sabes qué pasaría si lo tuvieras enfrente. Tal vez sentirías miedo, confirmándose así la idea de peligro, o tal vez te sorprendería su belleza. Sea como sea, no tienes forma de saberlo.

A pesar de que no poseamos ciertas certezas, no podemos evitar crearnos expectativas sobre cualquier situación y anticiparnos a sus consecuencias. Como humanos, esta es una gran ventaja, ya que aumenta nuestra capacidad de razonamiento y de planificación. Pero también hace que vivamos más en el futuro que en el presente, o que, al ser tus expectativas siempre negativas, estés en un continuo estado de ansiedad y alerta por «lo que pueda pasar». Y todo por tener la necesidad de controlar, de evitar la incertidumbre. Una incertidumbre que forma parte de la vida, que hay que aprender a aceptar.

En definitiva, las expectativas e ideas latentes en una palabra, aunque en ocasiones nos ayuden, muchas veces pueden hacernos daño. Esto igual no sucede con la palabra «rinoceronte», ¿pero te acuerdas de la palabra «engordar» y de cómo le puede afectar a Laura que se la diga Carla? Cada persona tiene sus puntos débiles. ¿Qué te sugieren palabras como «gorda», «delgada», «egoísta», «sensible», «fracasada», «vaga», «tímida»? Todas tienen su definición en el diccionario, pero nosotros, con nuestra historia personal y nuestro aprendizaje en contacto con la sociedad y la cultura, las hemos cargado de otros significados. Estos otros significados conforman nuestras expectativas y, a menudo, pueden hacernos daño y condicionarnos.

En resumen

- El lenguaje es la herramienta fundamental para expresar nuestras emociones, tanto a los demás (mediante la palabra) como a nosotros mismos (mediante el diálogo interno).
- Externalizar tus inquietudes y hablar sobre ellas tiene un poder sanador.
- Las expectativas de los demás te influyen y las creencias que tienen de ti pueden incidir en tu comportamiento y en tus capacidades.
- No eres lo que piensas, así que no te culpes por tus pensamientos negativos.
- Cuidar tu diálogo interno no significa juzgarte ni intentar «pensar en positivo».



¿POR QUÉ TIENE QUE EXISTIR UNA COHERENCIA ENTRE LO QUE PENSAMOS Y LO QUE HACEMOS?

La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.

MAHATMA GANDHI

¿Te consideras una persona coherente o tienes contradicciones? ¿Hay armonía entre lo que piensas y lo que haces o, por el contrario, estás en conflicto con tu forma de actuar? ¿Cómo tomas las decisiones?

Antes de ponernos en materia, voy a contarte una fábula que es probable que ya conozcas. Había una vez un zorro muy hambriento que deambulaba por el bosque cuando vio un racimo colgado de una vid. El zorro saltó y saltó para intentar alcanzar las uvas, pero no consiguió llegar. Después de varios intentos fallidos, se alejó y, frustrado, exclamó: «¡Seguro que las uvas estaban agrias!».

En la fábula, el zorro se autoconvence de que las uvas están agrias porque no llega a alcanzarlas, aunque en realidad es lo que más desea obtener para saciar su apetito. Como necesita sentirse bien con su decisión, se engaña a sí mismo.

La disonancia cognitiva: el conflicto entre nuestros pensamientos y nuestros actos

Todos hemos actuado alguna vez como el zorro. Más bien, muchas veces. Aunque vivimos en un mundo a menudo contradictorio, las personas necesitamos mantener una coherencia. Si hay discrepancia entre lo que pensamos y lo que hacemos se crea una tensión mental, un estado incómodo al que llamamos «disonancia cognitiva».

La teoría de la disonancia cognitiva fue desarrollada por el psicólogo Leon Festinger en la década de 1950 y proporciona una base para entender por qué las personas justifican o modifican sus creencias para alinearlas con sus acciones o viceversa.¹

Por ejemplo, una persona fumadora a la que le importa su salud experimenta disonancia cognitiva cuando fuma porque sabe que el tabaco es perjudicial. Pero no hace falta irse al terreno de las adicciones para encontrar ejemplos. Puedes experimentar disonancias en tu día a día: cuando compras algo muy caro y quieres ahorrar, cuando comes carne a pesar de que amas a los animales, cuando te prometes a ti misma que vas a ir al gimnasio y al final no vas porque te da pereza, cuando dices que vas a madrugar y no lo haces...

Hacer algo que va en contra de tus valores o de tu sistema de creencias —es decir, pensar una cosa y acabar haciendo otra— genera disonancia. Según Festinger, el sistema de creencias establece la base para tres tipos de elementos cognitivos: sobre ti mismo (por ejemplo, puedes pensar que eres una persona inteligente, por lo que si suspendes un examen experimentarás disonancia), sobre tu conducta (por ejemplo, puedes valorar mucho la honestidad, por lo que si mientes entrarás en conflicto contigo mismo) y sobre el entorno (por ejemplo, puedes creer que la sociedad debe ser justa, por lo que cuando percibes injusticias se genera una disonancia). Como el sistema de creencias varía de una persona a otra, es difícil predecir cuándo un acontecimiento determinado provocará una disonancia en alguien. Tal vez tú das mucha importancia a tener unos hábitos saludables y, cuando consideras que no estás haciendo suficiente ejercicio o que no te estás alimentando de forma equilibrada, se manifiesta la disonancia. Otra persona dará más importancia a la productividad en el trabajo, entrando por ende en conflicto cuando perciba que su rendimiento está disminuyendo. Y habrá quien priorice sus relaciones personales en su sistema de creencias, por lo que sentirá frustración cuando no vea a sus amigos y familiares todo lo que le gustaría.² Este conjunto de creencias, actitudes e ideas que forman parte de un puzzle estructurado es lo que el psicólogo Kurt Lewin denominó «mundo percibido», es decir, la percepción individual de cómo es la realidad.

Cuando experimentamos tensión mental entre lo que pensamos y cómo actuamos, tratamos de reducir la disonancia. Lo podemos hacer de varias formas: cambiando la conducta, alterando el ambiente, añadiendo información y conocimientos que justifiquen seguir actuando como actuamos... Sin embargo, pocas veces nos planteamos cambiar de creencias. Queremos aliviar el malestar, pero no estamos dispuestos a que nuestras creencias sean cuestionadas porque forman parte de nuestra identidad personal. Como veremos, esta actitud no siempre es la más adecuada. Además, las creencias no son ideas inamovibles.

Lo único constante es el cambio.

HERÁCLITO

Tu identidad va mucho más allá de tus opiniones, por lo que aferrarte a una idea como si fuese parte de ti puede ser peligroso. Es normal que cambies de opinión si adquieres nueva información o pasas por ciertas experiencias. Sin embargo, no lo tenemos normalizado. Nos cuesta cambiar de opinión porque significa admitir que antes estábamos «equivocados», y lo vivimos con una mezcla de miedo al cambio y a mostrarnos vulnerables.

Cambiar de opinión significa pasar por un proceso de duda y de cuestionamiento, es decir, abrazar la incertidumbre. Pero en esta sociedad que nos enseña a tener las cosas claras y a opinar de forma categórica no hay espacio ni tiempo para la pausa y la reflexión. **No toleramos la incertidumbre porque la hemos eliminado de infinidad de situaciones:** puedes acceder a cualquier información con un clic, sabes qué día te llega la compra del supermercado, a qué hora pasa el bus y qué tiempo va a hacer mañana. Por ende, cuando tenemos que enfrentarnos a situaciones con mucha incertidumbre —porque las hay—, no sabemos manejarlas.

¿Sabías que...?

En un estudio sobre preferencias laborales, el 75 % de los jóvenes españoles afirmaron querer trabajar de funcionarios con un puesto fijo, mientras que en Estados Unidos solo el 17 % de los jóvenes optarían por este tipo de trabajo. Esta decisión está influida, entre muchos otros factores socioculturales y socioeconómicos, por la evitación de la incertidumbre.

Por otro lado, nos da miedo mostrarnos vulnerables, que nos vean dudar. Reflexionemos sobre esto: en el caso de que cambiemos de opinión porque antes estábamos equivocados, ¿qué problema hay? ¿Por qué nos cuesta tanto admitir que no tenemos razón? Nadie nace sabiendo. Los grandes cambios de la sociedad se han producido porque nos hemos ido educando e informando y hemos cambiado de opinión. Si conoces a alguien que siga exactamente igual que cuando tenía quince años es una mala señal. En cambio, es bueno que te digan: «¡Cuánto has cambiado!». Aunque hay gente que cambia por circunstancias adversas y adquiere malos hábitos o malas formas de relacionarse, la tendencia es que el cambio sea positivo porque es una muestra de nuestra evolución.

La negación

Como hemos visto en el apartado anterior, cambiar de opinión es una opción cuando se produce una disonancia. Cambiar de conducta sería otra opción lógica. Si lo que pienso no concuerda con lo que hago, ¿por qué no cambio lo que hago? Parece sencillo, pero no siempre lo ponemos en práctica... sobre todo, porque esta opción depende de muchas más cosas.

Al que quiere dejar de fumar, aunque lo desee con todas sus fuerzas, no le resulta tan fácil. Suele pasar un tiempo considerable hasta que es totalmente consciente de la disonancia e intenta dejarlo. Antes opta por otro método: conseguir la información y los argumentos necesarios para seguir fumando sin sentirse tan mal. Se queda con lo que afirman ciertos blogs y estudios que encuentra en internet y que coincide con sus actos. Busca esos discursos que dicen que fumar no es tan malo, que los médicos también fuman, o esgrime el argumento definitivo: que «de algo hay que morir». En cuanto encuentra algo que encaja con su sistema de creencias, lo acepta sin parpadear. (Estoy poniendo el ejemplo de fumar, pero se puede trasladar a cualquier otra situación.)

Nuestra mente hace una lista de pros y contras, como si la vida fuese una balanza que tenemos que equilibrar continuamente. En el caso de la persona fumadora, la mente busca la armonía entre evitar el malestar y poder avanzar. Puede convencerse a sí misma de que no le queda otra opción que dejar de fumar, y de que tal día fumará su último cigarro (priorizando un bienestar futuro sobre un malestar presente), o seguir con el mal hábito (priorizando el bienestar presente y obviando el malestar futuro). Si opta por tomar esta última decisión, la persona se encuentra en negación.

Existe una relación entre el pensar, el sentir y el comportarse. Es decir, **nuestros pensamientos, emociones y conductas tienen que ir de la mano**. Sin embargo, muchas veces es difícil conseguir que estén de acuerdo, ya que cada uno quiere ir para un lado o hay dos que no se ponen de acuerdo. Lo más frecuente es que el pensar y el sentir no lleguen a un consenso. De forma simplificada, podríamos decir que el pensar es más racional, es Pepito Grillo, la voz de nuestra conciencia diciéndonos cómo «deberíamos» actuar, mientras que el sentir es la parte más irracional, más pasional e intuitiva, a lo que nos referimos popularmente cuando decimos «Me lo dice el corazón». Este es el motivo por el cual sientes disonancia cuando quieres volver a estar junto a una persona que te ha hecho daño. Tu mente sabe y te recuerda que lo pasaste mal en el pasado, pero tu corazón no entiende de razones: se encuentra en negación.

Conmigo o contra mí

Como ya hemos visto, cuando experimentamos una disonancia sentimos incomodidad mental y, en consecuencia, ponemos en marcha estrategias para disminuir esa tensión. Además de las que ya he explicado, otra estrategia puede ser evitar de raíz determinadas situaciones que aumenten la disonancia.

Por ejemplo, es común que debatir con una persona que tiene una opinión contraria a la tuya te genere disonancia. Nuestras ideas están tan fusionadas con nuestra identidad personal que, cuando alguien piensa distinto, lo vivimos como un ataque, aunque se trate de un debate sano. No te va a gustar hablar con esta persona, pero muchas veces no te va a quedar más remedio que hacerlo porque será tu madre, tu pareja o tu amigo.

Es importante aprender a gestionar las opiniones diferentes y a diferenciar los ataques personales de los ataques a una idea. Sin embargo, aunque tú estés dispuesto a escuchar y a cambiar de opinión, cuanto más autoconsciente seas más vas a percartarte de que muchas veces nos creemos lo que queremos creer y pensamos lo que nos interesa. Te darás cuenta de que a menudo, por mucho que te quieras explicar, el de enfrente ya tiene su realidad y su opinión montada. **Las personas solo aceptarán una idea en la medida en que puedan vincularla con su realidad personal.**

Cuando mantienes un debate con alguien no cercano que piensa distinto a ti, es probable que no te genere tanta disonancia. En cambio, si la discusión es con tu pareja o un familiar, el malestar aumenta. ¿Por qué? Porque se supone que tienes que estar de acuerdo con la persona que quieres y con la que tienes un proyecto de vida en común: hay que estar de acuerdo en unas creencias y valores básicos. No obstante, es importante saber que no hay que estar de acuerdo en todo. También tiene que haber un espacio para la discusión, ya que la comunicación es necesaria y nos permite cambiar y crecer.

¿Sabías que...?

Una investigación de la Universidad de Colorado en Boulder ha analizado datos de más de tres millones de relaciones y ha llegado a la conclusión de que lo que más une a las parejas es la ideología y el nivel educativo.³

Festinger también lo abordaba en su teoría: el simple hecho de que otra persona piense de modo diferente a nosotros es origen de disonancia. Y, en la otra cara de la misma moneda, cuanto mayor sea el número de personas que piensen como tú, menor será la disonancia. Por eso en las redes sociales, aunque sea de forma inconsciente, buscamos qué dicen esas personas que creemos que encajan con nosotros, y antes de formar nuestra opinión «copiamos» la que hemos leído. **Repetimos lo que se supone que tenemos que pensar de acuerdo con nuestra identidad.** Comprobamos que muchas personas piensan como nosotros y nos reconforta saber que nuestro bando no está equivocado. Ojalá nos demos cuenta pronto de que los bandos no existen (o, por lo menos, no siempre) y que, a menudo, solo limitan el pensamiento crítico y avivan la disputa.

El autoengaño: cuando menos es más

Uno de los primeros experimentos que demostró la teoría de la disonancia cognitiva lo llevaron a cabo Leon Festinger y James Carlsmith en 1959.⁴ Reunieron a un grupo de estudiantes y les hicieron realizar tareas muy aburridas y monótonas. Una vez acabadas les dijeron que tenían que comunicar a otro compañero (un actor) que la tarea había sido muy entretenida. Dividieron a los participantes en dos grupos: a los del primero les dieron veinte dólares, mientras que a los del segundo solo les pagaron un dólar. Al finalizar el estudio, los psicólogos les pidieron a los alumnos que evaluaran si las tareas habían sido aburridas o no. El resultado fue que los estudiantes peor pagados (a los que dieron un dólar) afirmaban que la tarea había sido muy interesante, mientras que los mejor pagados confesaron que la tarea había sido aburrida. Los investigadores observaron que los peor pagados experimentaron mayor disonancia, ya que tenían pocos motivos para mentir (mentir por un dólar no merece la pena), pero aun así lo hicieron. Por lo tanto, pusieron en marcha una estrategia para reducir la disonancia: por eso afirmaron en el cuestionario posterior que las tareas no habían sido aburridas. Los mejores pagados, en cambio, ni siquiera sintieron disonancia, simplemente mintieron por dinero, y por eso dijeron la verdad en el cuestionario de evaluación.

Aunque tenemos que tomar en cuenta las limitaciones del experimento (la mentira no tenía importancia y el dinero era poco), sí que es ilustrativo de cómo usamos el autoengaño para apaciguar la disonancia, así como refleja lo que se llama el efecto «menos conduce a más». Cuando tenemos pocas o flojas razones para hacer algo que no queremos hacer, la disonancia es más fuerte. Por eso los peores pagados se convencieron a sí mismos de que la tarea era atractiva: necesitaban justificar su acción elegida (mentir) para, así, disminuir la disonancia.

Y esta teoría también explica por qué muchas de nuestras decisiones no las tomamos desde un punto de vista racional. A menudo no nos podemos explicar a nosotros mismos por qué decidimos lo que decidimos: incluso aunque nos convenzamos de lo contrario, no hay una razón

convinciente detrás. Como hemos visto, los peor pagados acabaron creyéndose su propia mentira simplemente por un dólar.

¿Es tan fácil mentirnos a nosotros mismos? ¿Nos estamos autoengañando constantemente? A todos nos ha pasado que miramos para atrás y pensamos: «Pero ¿cómo podía ver la realidad tan distorsionada?». **El autoengaño funciona como un mecanismo de supervivencia.** Por un lado, es adaptativo: no podemos estar procesando cada momento de la realidad como si fuésemos científicos o filósofos, y muchas veces utilizamos atajos mentales para llegar a una conclusión de forma rápida. Pero, por otro lado, puede ser perjudicial y llevarnos al estancamiento y a la negación.

Uno de los sesgos que más sentido tienen para nuestra mente es el llamado «efecto Dunning-Kruger». ¿Por qué hay tantas personas opinando de temas de los que no tienen ni idea? Porque sobreestiman sus capacidades y conocimientos. El efecto Dunning-Kruger explica que cuanto menos experto eres, más confianza tienes para hablar de un tema y más te piensas que sabes. En cambio, cuando te vas informando sobre el tema en cuestión, te das cuenta de todo lo que ignorabas y tu confianza va disminuyendo. Aunque al adquirir más conocimientos tu seguridad se vea reforzada, nunca llegará a ser tan alta como la confianza de una persona ignorante. Porque cuanto más sabes de un tema, más dudas tienes.

El problema de la humanidad es que los tontos están seguros de todo y los inteligentes están llenos de dudas.

BERTRAND RUSSELL

Para la persona ignorante de un tema es mucho más fácil no investigar sobre ello y creerse que sabe lo que está diciendo. De esta forma, evita sentir disonancia cognitiva. En realidad, es otra forma de autoengaño. Todos alguna vez hemos opinado sin saber... ¿y de verdad en el fondo de nuestros pensamientos no éramos conscientes de que no teníamos ni idea?

La aceptación

Si recuerdas los ejemplos que te he puesto al principio (fumar, comprar algo caro, no madrugar o no ir al gimnasio), es evidente que sentimos disonancia porque no existe congruencia entre lo que pensábamos que íbamos a hacer —que coincide con lo que creemos que es mejor para nosotros— y lo que acabamos haciendo. En parte, entramos en conflicto porque nos acribillan los «¿Y si...?»: ¿Y si dejase de fumar? ¿Y si estudiase más? ¿Y si no gastase tanto dinero? Es evidente que algunas de las cosas que nos gustan son «malas» en exceso. Con los «¿Y si...?» nos imaginamos una realidad donde hubiésemos actuado bien y, en consecuencia, seríamos una versión mejorada de nosotros mismos. Tenemos la capacidad de predecir y crear expectativas y estamos acostumbrados a imaginarnos todos los escenarios posibles de una situación. Pero se trata simplemente de una falsa sensación de control. Compararnos continuamente con una versión mejorada que no existe no es productivo porque en nuestra imaginación todo va a ser siempre mejor: por lo tanto, puede llegar a ser una comparación paralizante.

A pesar de lo complejos que somos y del mundo tan contradictorio que habitamos, resulta que tenemos una tendencia innata a ser coherentes. Y, como vivimos dentro de una sociedad donde hay mucho sufrimiento, es fácil que experimentemos disonancia cognitiva. Eso explica que hagamos trampas (es decir, que tomemos «atajos mentales», como el Dunning-Kruger), para justificar nuestras incoherencias y creer que seguimos siendo auténticos.

Sin embargo, a pesar de que algunos de los mecanismos para aliviar la disonancia pueden ser útiles en determinados momentos, a la larga pueden perjudicar nuestro bienestar y no ser adecuados. Por el contrario, **dar voz a nuestras contradicciones, decirlas en alto y reflexionar sobre nuestras disonancias es liberador**. Aunque resulte paradójico, solo cuando te aceptas tal y como eres puedes cambiar. Por lo tanto, la aceptación es equivalente a la acción.

Al dar voz a la disonancia cognitiva que implica ser mujer dentro del patriarcado, le robaste su poder.

BARBIE

Cuando te aceptes actuarás con más autocompasión y con un diálogo interno más amable, lo que te permitirá escuchar y conversar con ese Pepito Grillo y no ignorarle o discutir con él de forma sistemática. Disminuirás la disonancia si es necesario, pero también cambiarás tu actitud cuando lo creas conveniente. Y no volverás a tener miedo de decir: «Estaba equivocada».

En resumen

- La disonancia cognitiva es incómoda porque enfrenta nuestras creencias con nuestros actos.
- Para reducir la disonancia podemos caer en conductas desadaptativas, como la negación, la minimización del conflicto, la supresión voluntaria de información y el autoengaño.
- Para reducir la disonancia de forma adaptativa y poder, así, avanzar, es necesario que nos permitamos dudar y cambiar de opinión.



¿SOMOS LO QUE PENSAMOS?

Todo es mental, todo es como lo percibes. Tú puedes cambiar la percepción de lo que vives. La belleza está en los ojos del que mira. Todo es del color de la luz que recibe.

KASE-O

¿En qué medida son precisos nuestros pensamientos? ¿La imagen que tienes de ti mismo se corresponde con la realidad? ¿Eres tu mente? Si es así, ¿eres lo que piensas? ¿Existen estrategias para que no te afecten los malos pensamientos?

Durante años y años, los filósofos se han planteado estas preguntas, que siguen siendo tema de debate y reflexión. Todavía no sabemos cuál es la mejor forma de relacionarnos con nuestros pensamientos, aunque esta debería ser la tarea pendiente situada más arriba en nuestra lista de prioridades. Por suerte, cada vez existen más investigaciones científicas que proponen estrategias y que nos orientan sobre qué tenemos que hacer para sentirnos mejor.

La difícil tarea de estar presentes

Como hemos visto en el capítulo «¿Son capaces las palabras de transformarnos?», el pensamiento es la capacidad que tenemos de formar ideas y representaciones de la realidad en la mente y relacionarlas entre sí. Vivimos en un diálogo interno continuo, lo cual, a veces, puede resultar abrumador. Inmersos en la vorágine del día a día, nos cuesta hacer algo tan sencillo como parar, cerrar los ojos, respirar e intentar centrarnos en el momento presente. Aunque estemos realizando una tarea, en nuestra mente interfieren muchos pensamientos sobre el pasado o sobre el futuro. Se dice que pasamos más de la mitad de nuestro tiempo con la mente alejada de lo que estamos haciendo. ¡Eso es muchísimo! Y, es más, hay quien afirma que la mayoría de los pensamientos ya los tuvimos el día anterior. En otras palabras, nos invaden ideas y preocupaciones que se repiten de forma sistemática día tras día.

Nos cuesta estar presentes, es decir, prestar atención a la comida cuando comemos, fijarnos en nuestros movimientos cuando estamos haciendo ejercicio, centrarnos en que nos vamos a dormir cuando nos acostamos... Mientras llevamos a cabo estas acciones nos pasan mil cosas por la cabeza, y ninguna sobre la actividad en cuestión que estamos realizando.

Seguro que te ha ocurrido que se te han olvidado los cascos o se te ha acabado la batería del móvil durante un trayecto en bus y, de repente, te has dado cuenta de que no tienes nada que hacer. No te queda otra que observar lo que pasa a tu alrededor, y eres consciente de que no te

acuerdas de la última vez que lo hiciste. ¿No es fuerte pensar lo poco que nos permitimos parar y, sencillamente, estar?

¿Sabías que...?

Los estudios recientes que investigan los tratamientos psicológicos para la depresión concluyen que el *mindfulness* es una herramienta eficaz para reducir la probabilidad de recaídas.¹

Uno de los motivos por los que nos es tan difícil darle al botón de «pause» y cerrar los ojos es porque implica enfrentarnos con nuestros pensamientos y con nuestro diálogo interno. No queremos estar con nosotros mismos y, por eso, evitamos el silencio e intentamos ocupar la cabeza con otras cosas.

La indefensión aprendida y los pensamientos limitantes

Te voy a contar una historia para ayudarte a comprender mejor cómo el pensamiento nos determina y, en algunas ocasiones, nos limita. Imagínate a un elefante que ha nacido en un circo y que ha estado siempre atado. Desde pequeño, ha aprendido que por mucho que tire de la cadena no puede escapar, por lo que pronto deja de intentarlo. Cuando crece, sigue atado a la misma estaca, aunque ahora tiene mucha más fuerza, por lo que si tirase podría escapar. Sin embargo, no lo hace porque ha aprendido que no sirve de nada.

Este fenómeno, que también experimentamos nosotros, se llama «indefensión aprendida». Se descubrió a raíz de diversos experimentos con perros, donde se les sometía a situaciones de estrés e incomodidad para estudiar su comportamiento. Les proporcionaban choques eléctricos incontrolables de los que no podían escapar; después de repetidas experiencias de indefensión, dejaban de intentar huir. Los perros tenían un comportamiento pasivo, dificultades de aprendizaje e incluso experimentaban pérdida de peso, a pesar de que les ponían en nuevas situaciones, donde sí podían escapar de los choques eléctricos.

La indefensión aprendida define el conjunto de comportamientos que surgen de haber sufrido acontecimientos estresantes sobre los cuales hemos aprendido que no tenemos ningún tipo de control, por lo que nos acabamos comportando como el elefante y los perros del experimento. A la experiencia de la incontrolabilidad le sigue la percepción de que el resto de las situaciones en el futuro también serán incontrolables. Acabas pensando que, hagas lo que hagas para intentar reducir el malestar o evitar la situación, no sirve de nada. Has aprendido que en tu repertorio de respuestas no tienes ninguna de afrontamiento que te funcione. Tu historial está lleno de fracasos, por lo que, aunque la situación en el futuro cambie, a veces influye más el aprendizaje del pasado que las posibilidades reales que tienes de actuar en el presente.

Vamos a poner el ejemplo de una persona con ansiedad social. Imagínate que acude a una fiesta y experimenta estrés e incomodidad. Llega a la conclusión de que no sabe relacionarse ni controlar la situación; a esto le sigue la interpretación de que el resto de las fiestas serán iguales,

por lo que decide no acudir a ninguna más. Como el elefante atado que ya no intenta escapar, la persona deja de hacer cosas. A su vez, el hecho de no acudir a ninguna otra fiesta refuerza la creencia de que no es capaz de afrontar esa situación o de que le va a caer mal a todo el mundo. Se trata de hipótesis que no comprueba porque no llega a volver a exponerse a la situación. **Cuando hacemos demasiado caso a ciertos pensamientos automáticos, acabamos integrándolos como si fueran reales.**

Como ves, todo depende del caso que hagas a tus pensamientos. Si solo actúas acorde a lo que te dicen determinadas ideas y, por ende, dejas de hacer cosas que te apetecen o que te harían crecer como persona, surge un problema. Aunque nadie quiere renunciar a lo que le gusta, a menudo hacemos caso a este tipo de pensamientos porque nos proporcionan sensación de control y refuerzan nuestra actitud.

Sin embargo, la sensación de control es eso: una sensación. Imagínate que estás en una habitación con agujeros por los cuales se filtra un poco de agua. Cada vez que ves el agua salir te invade la intranquilidad, por lo que decides que tienes que hacer algo para frenarlo. Cuando sale agua por un agujero, enseguida pones la mano para taparlo. Al cabo de un rato, el agua sale por otro agujero, así que estiras tu pierna para taponarlo. En esta posición sientes más tranquilidad y sensación de control. Sin embargo, date cuenta de que es una posición muy incómoda que no te permite hacer nada más. Tienes que estar continuamente alerta por si se escapa agua por los agujeros y, si sale, ajustar la posición para taparlos. Actúas para evitar el malestar, no para buscar el placer ni para solucionar realmente el problema.

Cuando estás pensando todo el rato en una determinada preocupación, te crees que, por lo menos, estás haciendo algo, ya que te estás ocupando. Crees que, cuando pase algo malo, el golpe no será tan duro porque tú ya estabas alerta. Pensar «Llevo mucho tiempo bien, seguro que va a venir una mala racha» es una forma de protegernos por anticipado. Sin embargo, como en el ejemplo de la pared con agujeros, te centras en evitar un posible dolor futuro en lugar de disfrutar de la buena racha.

Cometemos el gran error de identificarnos con nuestra mente pensando que somos ella, cuando de hecho somos seres mucho más grandes.²

ECKHART TOLLE

¿Y si no hiciéramos tanto caso a lo que la mente nos dice? Tal vez así podríamos gozar más y preocuparnos menos. Para que tu diálogo interno sea más amable y compasivo contigo mismo, intenta observar los pensamientos desde la distancia, como si no fuesen un producto que sale de ti. Imagínate que estás tumbado contemplando las nubes pasar: las ves, las observas y dejas que se vayan a otro lado.

La atención plena o mindfulness

Observar nuestros pensamientos sin juzgarlos tiene mucho que ver con la práctica de la atención plena o *mindfulness*, que es una forma específica de meditación. Hace muchos años que los budistas descubrieron sus beneficios, pero no fue hasta 1979, gracias al profesor de medicina Jon Kabat-Zinn, que se empezó a abordar desde un punto de vista más científico. Dicho investigador aplicó los principios de la meditación budista en pacientes terminales y personas con dolor crónico con el objetivo de reducir el estrés al que vivían sometidos.³ Comprobó que cuando los pacientes prestaban atención consciente a los síntomas de su cuerpo, sabían identificar mejor lo que sentían, sin juicio, centrándose en el momento presente. Condensó sus hallazgos y su programa de entrenamiento en el libro *Reducción del estrés basada en la atención plena*.

Podemos aplicar el *mindfulness* a cualquier situación de nuestra vida cotidiana. El objetivo es eliminar esa sensación que tenemos demasiado a menudo de que vamos con el piloto automático. Te propongo tres ejercicios para ponerlo en práctica ahora mismo:

- Presta atención a la experiencia de la lectura con todos tus sentidos. Olvídate de dispositivos electrónicos y concéntrate en lo que lees, sin apresurarte ni preocuparte por cuántas páginas te quedan. Si notas que tu mente divaga, reconoce tus pensamientos y dirígelos otra vez a la lectura.
- Si lo que te apetece es tomarte una pausa, deja el libro a un lado y mira a tu alrededor. ¿Qué ves? ¿Adónde se dirige tu mirada? Observa en detalle tu entorno, percibe los colores, las formas, las texturas y cualquier detalle que normalmente pasarías por alto. La observación consciente es una excelente manera de conectar con el presente y la puedes realizar en cualquier lugar y en cualquier momento.
- Por último, también puedes practicar la atención consciente enfocándote en tu respiración. Encuentra un lugar tranquilo, adopta una postura cómoda y cierra los ojos. Céntrate en la respiración: observa cómo el aire entra y sale, cómo viaja desde la nariz hasta la garganta, el pecho y el abdomen. Si en algún momento te das cuenta de que la mente se ha distraído con pensamientos o preocupaciones, dirígela de regreso a la respiración. Cuando quieras concluir la práctica, abre los ojos suavemente y tómate un momento para reflexionar sobre cómo te encuentras.

Tal vez estas ideas te suenan un poco raras e incluso demasiado espirituales. Es normal, a mí también me pasaba y a veces me sigue pasando; al fin y al cabo, tenemos un punto de vista muy occidental. No te frustres si el *mindfulness* no es lo tuyo. Todos tenemos nuestra propia historia de aprendizaje, y aunque nos encantaría que existiera un protocolo perfecto que le funcionara a todo el mundo por igual, no existe. La meditación requiere de disciplina y compromiso para que sea efectiva, por lo que, si no reúnes estos requisitos, puedes beneficiarte de otras prácticas como el deporte, los ejercicios de respiración, el yoga y la lectura. De todas formas, te animo a que le des una oportunidad a la atención plena.

¿Sabías que...?

Kaizen es una palabra japonesa que significa «mejora constante». Es la idea de que estamos inmersos en un constante enriquecimiento, donde todos los cambios, hasta los más simples, importan.

La contemplación y la observación

Independientemente de si practicamos o no la atención plena, a todos nos viene bien intentar tener una mirada más contemplativa, sin juicios ni análisis. Eso sí, la forma de llegar a este estado la tienes que encontrar tú mismo. Si en vez de meditar durante una hora, sentado y con los ojos cerrados, prefieres salir y andar, ¿por qué no empiezas dando un paseo y observando los árboles y a la gente pasar?

Como ya te he comentado antes, en vez de quedarte rumiando sobre un pensamiento, la clave está en observarlo, aceptarlo y dejarlo pasar. Si te atreves a apostar por una vida más contemplativa, te darás cuenta de cuántas veces nos alteramos por cosas que, en realidad, tienen fácil solución. Y, si no tienen solución, entonces no tiene sentido intentar controlarlas. «No pienses en un oso blanco... y automáticamente aparece en tu mente un oso blanco.» Este es el típico ejemplo que demuestra lo ridículo que es intentar controlar lo que pasa por nuestra mente. De hecho, se ha demostrado que cuanto más intentas suprimir un pensamiento, más recurrente se vuelve. Por eso es tan importante que nos permitamos estar mal, ya que la evitación de este sentimiento solo hará que aflore con más intensidad.

Asociamos la contemplación con la calma y el silencio, pero muchas veces la despreciamos como si no fuera con nosotros. Podemos pensar que observar los arbolitos es perder el tiempo, incluso podemos llegar a sentirnos culpables por no estar siendo productivos. **Nos hemos acostumbrado tanto a los estados alterados, al estrés, a la ansiedad, a la agitación y al ruido, que la tranquilidad nos parece antinatural.** Así, resulta que lo que se nos hace raro es la calma, el silencio, el aburrimiento y la paz, cuando son estados vitales para nuestro bienestar. Seguro que tienes alguna amiga que, mientras estaba conociendo a alguien, ha dicho que se sentía «demasiado» tranquila, que no tenía mariposas en el estómago. Pues a lo mejor este es el estado deseable, y no las mariposas, que muchas veces no son más que ansiedad o inseguridad.

Es curioso que cuando me observo, desaparezco.

ZEN DOGEN

Nuestro objetivo vital debería ser llevarnos bien con nosotros mismos, caernos bien. Como he explicado en el capítulo anterior, es incómodo reconocer que nos gustaría pensar o actuar de otra forma. Precisamente la práctica del *mindfulness* está muy vinculada a la aceptación y al no juicio. De hecho, los últimos enfoques terapéuticos, las llamadas «terapias de tercera generación», también van en esta línea. Dichas terapias se basan en la flexibilidad psicológica y se enfocan en contactar con el momento presente, estar en el aquí y el ahora, comprender que el malestar forma parte de la vida y aceptarlo como una parte del proceso, trabajar la capacidad para distanciarnos de nuestros pensamientos y observarlos desde fuera sin juzgarlos.⁴ He hecho

una lista con los ingredientes, pero para que la receta funcione es crucial comprometerse con la acción. No vale aceptar tus pensamientos y no actuar: tienes que tomar un papel activo. **La aceptación no supone rendición ni resignación.** Supone tener una mirada autocompasiva hacia ti y, en consecuencia, más compasión hacia los demás. Cuando practicas la compasión contigo misma, lo percibes todo a tu alrededor de una forma más amable. Todos estamos interrelacionados, así que, si quieres empezar a tener una mejor relación contigo mismo, ten cuidado con los juicios que haces de los demás.

La observación lo cambia todo. Piensa en una situación mala del pasado (no hace falta que te vayas muy lejos: puede ser, por ejemplo, una discusión que tuviste hace unos meses con una amiga). En el momento te enfadaste, estuvisteis horas discutiendo, sentiste rabia y, en los días siguientes, rencor. Cuando fueron pasando los días tal vez pensaste que tu reacción había sido desmedida, analizaste la situación y entendiste su punto de vista. Y, de repente, le quitaste importancia, relativizaste, y lo que había sido un mundo se convirtió en algo anecdótico. ¿Qué cambió? La situación era la misma, pero la observación y el análisis surtieron efecto. **La situación no cambia, pero tú sí.**

¿Sabías que...?

La meditación puede servir a los estudiantes como estrategia de afrontamiento al estrés, ya que aumenta la capacidad de concentración y enfoque, por lo que mejora la productividad.⁵

Cuanto más observas, más aceptas. Mirar algo no lo cambia, pero nos cambia a nosotros.

PABLO D'ORS

Está demostrado que cultivar la autocompasión mejora la autocrítica y la autoconfianza. Mejora nuestra autoestima, algo estrechamente relacionado con nuestra salud mental. Te conoces más, te caes mejor o, por lo menos, eres más consciente de tus procesos, por lo que sabes identificar cuándo empiezas a estar mal o cuándo vas a empezar a rumiar y puedes poner en marcha conductas adaptativas.

El no juzgarte también implica que no esperas un cambio significativo de inmediato. Cuanto menos pienses en el resultado final, mejor. La vida es un viaje: no hay una meta final a la que tengas que llegar más rápido. Y si continuamente tienes la mirada puesta en la meta, no vas a disfrutar del camino (perdón por esta frase tan Mr. Wonderful).

Decir que no tienes tiempo para mejorar tus pensamientos es como decir que no tienes tiempo para echar gasolina porque estás demasiado ocupado conduciendo.⁶

ROBIN SHARMA

Con lo que te he contado sobre la observación de pensamientos y la autocompasión no quiero transmitirti la idea de que todo es creado en la mente y, después, volcado en la realidad. De ninguna manera. Esta creencia puede llevarte a pensar, erróneamente, que todo lo que te pasa es porque lo has proyectado tú con tu actitud y energía. El universo no conspira a tu favor, ni tampoco en tu contra: no eres tan importante. Si manifiestas algo puede ser que se cumpla o que no, pero no va a depender de lo fuerte que lo manifiestes. Es como afirmar que si piensas más en que vas a ganar la lotería, al final la ganas. Existen unas reglas de aprendizaje que explican el comportamiento y hay un estudio científico detrás que se dedica a analizarlo. No es magia y, desde luego, no existe un secreto mágico. Te aseguro que, si existiese, te lo contaría. Sé que sería mucho más emocionante que decir que «todo depende», y por eso muchos intentan vender la manifestación como el secreto de la felicidad.

No te identifiques tanto con lo que pasa por tu mente: muchísimos de nuestros pensamientos son intrusivos y no dicen nada de ti. Eres más de lo que piensas, y tienes decisión sobre tu vida. Empieza a ver los pensamientos como lo que son, procesos mentales, y no como afirmaciones verdaderas de la realidad.

En resumen

- Para tener un diálogo interno más compasivo contigo mismo es necesario que aprendas a relacionarte con tus pensamientos sin juzgarlos.
- A menudo los pensamientos nos limitan y acabamos dejando de hacer cosas que nos apetecen o que necesitamos. Es importante que entendamos que, aunque pensemos que nos protegen, este tipo de ideas pueden ser dañinas.
- No eres lo que piensas y no tienes que juzgarte por tus pensamientos. El *mindfulness* y las prácticas de atención plena, como la meditación, pueden ayudarte a recuperar la calma y a dejar un lado los malos pensamientos.



PARTE III
INTELIGENCIA Y ADAPTACIÓN

¿SOMOS MÁS TONTOS QUE HACE CIEN AÑOS?

Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías, breve y eficaz por medio de ejemplos.

SÉNECA

En un mundo de progreso, cada vez más conectado y donde no paran de desarrollarse nuevas tecnologías, se asume que nuestra inteligencia es cada vez mayor. En la década de 1980 James R. Flynn, profesor de políticas, observó que, a lo largo de los años, las puntuaciones en las pruebas de coeficiente intelectual (CI) habían ido aumentando.¹ Este fenómeno se denominó «efecto Flynn» en su honor, y ha sido una constante. ¿Hasta ahora? Algunos estudios recientes señalan que, en la última década, se puede estar produciendo un efecto Flynn a la inversa. ¿Nos estamos volviendo más tontos? Este pensamiento no es nuevo: ¿cuántas veces has escuchado a una persona mayor decir que los jóvenes de hoy están «atontados» o «idiotizados»? Tenemos que preguntarnos si, más allá de la diferencia generacional, estas afirmaciones encierran alguna verdad.

La inteligencia en el siglo XX

El principal estudio de Flynn comparaba las muestras representativas de ciudadanos estadounidenses en las principales pruebas de inteligencia entre los años 1932 y 1978, y demostró que la ganancia total equivalía a un aumento del CI medio de 13,8 puntos.^{2,3}

Posteriormente, durante la Segunda Guerra Mundial, el Ejército de Estados Unidos también realizó pruebas de CI a sus soldados. Esta vez, los resultados eran mejores que los que se obtuvieron veinte años antes.

En los años que siguieron se compararon todos los resultados de las pruebas de inteligencia que se realizaban a los jóvenes que prestaban el servicio militar obligatorio. Entre los años 1962 y 1991 ingresaron en el Ejército un total de 750.000 jóvenes, gracias a los cuales se pudo confirmar que cada diez años el CI aumentaba unos cuatro puntos. Más adelante analizaremos las posibles causas de este aumento. De hecho, en diversos estudios se concluye que en las últimas décadas el CI ha aumentado de manera constante.

<p>¿Sabías que...?</p>

No solo ha aumentado el CI a lo largo de la evolución. También somos mucho más altos y tenemos el cerebro más grande que nuestros ancestros.

MEDIR LA INTELIGENCIA

Hemos visto que a lo largo de varias décadas el CI ha aumentado, ¿pero equivale este indicador a la inteligencia? En realidad, no existe consenso sobre qué es la inteligencia. ¿Es un concepto unitario? ¿Depende de muchos factores? ¿Se puede medir?

De una forma resumida, se podría decir que la inteligencia es la capacidad para resolver problemas. El psicólogo Hofstadter propone definir la inteligencia como la capacidad de los triunfadores dentro de una determinada cultura. Añadir la cultura a la ecuación me parece un enfoque interesante, ya que pone de relieve que el contexto determina la valoración de la inteligencia. En cuanto al término «triunfador» tengo mis dudas. Si bien es cierto que la inteligencia se relaciona con un estatus social, con algo deseado y, por lo tanto, positivo, ¿son los más inteligentes los más triunfadores? Lo veremos más adelante.

Si no existe una única definición universalmente aceptada de la inteligencia, ¿cómo la medimos? Desde el siglo xx, las pruebas de CI evalúan habilidades cognitivas como la memoria, la lógica, la comprensión verbal y el razonamiento matemático. **Cabría preguntarse si tiene sentido que se utilicen estas mismas pruebas de medición ahora, ya que nuestras capacidades cognitivas pueden haber cambiado.**

¿Sabías que...?

El primer test de inteligencia fue desarrollado por Alfred Binet en 1904 y su objetivo era identificar a las personas con dificultades cognitivas para brindarles un apoyo educativo.

A lo largo del siglo xx se produjo una evolución del mercado laboral. Se pasó de los trabajos manuales propios de la producción industrial a una economía que se basaba en los servicios y la tecnología. Año tras año el mercado requería —y lo sigue haciendo— más formación para los puestos de trabajo. En este contexto, se empezaron a valorar el CI y las habilidades cognitivas.

Para ilustrar mejor este cambio de paradigma, pongo de ejemplo una pregunta de una prueba de inteligencia sobre pensamiento abstracto. El pensamiento abstracto es la capacidad para pensar sobre conceptos e ideas que no están directamente relacionados con el mundo físico. Implica la habilidad de centrarse en principios generales y patrones, comprender símbolos y metáforas.

Si la secuencia de números es 2, 4, 6, 8, ¿cuál es el siguiente número en la secuencia?

Aunque responder a esta pregunta te resulte sencillo, sería imposible que lo hubieras logrado sin una formación sólida. Muchos de los agricultores y de los operarios de fábricas de principios del siglo xx no sabían resolver este ejercicio. Es lógico: no habían recibido ni necesitaban esta formación. Y, aunque hoy en día desde la óptica occidental es casi inconcebible que alguien no tenga este nivel de formación, por desgracia hay aún muchas personas que tienen dificultades para el acceso a ella.

CAUSAS DEL AUMENTO DE LA INTELIGENCIA

Como acabamos de ver con el ejemplo del pensamiento abstracto y la evolución del mercado laboral, es evidente que en la inteligencia tienen mucho peso los factores ambientales. El aumento del CI durante el siglo xx se explica por varias razones: los cambios culturales, el aumento de la escolarización y las mejoras en las escuelas, la mejora de la nutrición, la prosperidad económica y, en general, las mejores condiciones sociales. También, más recientemente, el acceso a la información, gracias al desarrollo de internet y a las nuevas tecnologías, ha facilitado que las personas siguieran expandiendo sus conocimientos y que aumentara la alfabetización (al menos en los países desarrollados, que curiosamente también son los países donde se observan, en la actualidad, las posibles bajadas de puntuaciones en el CI de las que hablaremos más adelante).

Volviendo al efecto Flynn, hay un factor muy curioso que también se relaciona con el aumento del CI a lo largo del tiempo: el menor tamaño de las familias. Se demuestra una relación entre la reducción en el tamaño de la familia con puntuaciones más elevadas de los niños en el CI, tal vez por mayor individualización y atención a los menores.

Y, por último, otro factor interesante que explica el aumento del CI es la heterosis, el fenómeno biológico en el que la descendencia resulta del cruce de dos líneas genéticas diferentes. Lo opuesto a la heterosis es la endogamia, es decir, la reproducción entre individuos de ascendencia común. Cuando se dejaron atrás las uniones entre primos y familiares, nuestra salud y nuestra inteligencia se vieron beneficiadas.

Inteligencia y clase social: el derecho a la ignorancia

A menudo se ridiculiza la falta de inteligencia porque se relaciona con los factores ambientales expuestos anteriormente, es decir, se vincula a cierto estatus social. No todo el mundo ha tenido acceso a formación, pero, como nos sentimos en mayoría y tenemos la falsa percepción de que todos hemos gozado de las mismas oportunidades, miramos por encima del hombro a quienes consideramos menos inteligentes. Tendríamos que andar con ojo y erradicar estas actitudes, ya que existen personas con muy pocos recursos o con problemas de salud mental que han tenido una vida mucho más difícil que la nuestra. (De cualquier modo, ningún motivo debería justificar la ridiculización.)

Por otro lado, aunque hayamos tenido acceso a una formación, ¿acaso no tenemos derecho a ser mediocres? Socialmente no es una obligación formarse más allá de los dieciséis años. **Teniendo en cuenta cómo funciona el sistema educativo, es normal que muchas personas no consigan adaptarse a él y elijan otras vías igual de válidas.** De hecho, existen muchísimos trabajos que no requieren estudios y que son necesarios para la sociedad. Por lo tanto, ante el rechazo hacia determinados colectivos, tendríamos que preguntarnos si no entra en juego el clasismo, el prejuicio social que se basa en el origen social, la posición económica, el nivel educativo y la ocupación de una persona.

¿Sabías que...?

La palabra «aporofobia», acuñada por la filósofa Adela Cortina, hace referencia al rechazo al pobre. Es el prejuicio social hacia las personas que se encuentran en situación de pobreza.

La aporofobia puede explicar muchas problemáticas sociales, como el racismo o el clasismo, porque bastantes veces los prejuicios no se deben en gran medida al origen étnico ni al estatus social, sino a la pobreza. Quien molesta realmente es alguien sin dinero: ese es el denominador común que, aunque no lo veamos, está muy implícito en nuestras mentes.

Veamos cómo se relaciona esto con la inteligencia. Una persona con dinero que ha tenido acceso a una formación y no es inteligente no suele molestar. Al menos no tanto como la persona de barrio humilde que, aunque haya sido por falta de recursos, es poco inteligente. Si a la ecuación le sumamos la trampa del pensamiento positivo y la cultura del trabajo duro, ya tenemos nuestra coartada montada: «Me puedo reír de ella por ser tonta porque no se ha esforzado lo suficiente: es su culpa».

¿Acaso no tenemos derecho a ser personas corrientes? ¿Debemos aspirar todos a tener una gran inteligencia? Existe una presión generalizada que nos empuja, desde pequeños, a sacar buenas notas, como si la clave del éxito fuera la inteligencia. Sin embargo, **el tipo de inteligencia que se suele premiar en los exámenes está muy relacionada con la memorización, por lo que cabría preguntarnos hasta qué punto estas pruebas son un medidor del éxito laboral futuro.**

¿Acaso el sistema está diseñado para que seamos inteligentes? Si tenemos por inteligentes a personas que memorizan y no se cuestionan las cosas, tal vez sí. En este caso, una persona inteligente puede ser una herramienta para el sistema. Sin embargo, si ampliamos la definición de inteligencia y le añadimos una pizca de razonamiento crítico y creatividad, seguramente la respuesta sea otra.

¿Y qué nos dice la inteligencia de la felicidad? Muchos estudios sobre la relación entre inteligencia y felicidad revelan que las personas con un cociente intelectual más bajo suelen presentar menor satisfacción vital, en parte porque la mayoría viven en situaciones de desventaja socioeconómica. Sin embargo, la cultura popular nos dice que «la ignorancia es la felicidad» y,

en parte, esto se cumple muchas veces. Sea como sea, no podemos afirmar que la inteligencia dé la felicidad porque nada la garantiza; tampoco una buena educación, ni el nivel de ingresos. Siento decirte que la fórmula de la felicidad no existe.

La complejidad de la inteligencia

Como he comentado antes, no hay unanimidad sobre qué es la inteligencia. Muchos expertos teorizan sobre la existencia de varios tipos de inteligencias: musical, emocional, interpersonal, lingüística... La teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner defiende precisamente esto, aunque muchos lo rebaten hoy en día, porque sí que parece existir el concepto de inteligencia como una unidad.⁴

¿Podemos entonces hablar de inteligencia musical? ¿Interpersonal? ¿O son más bien habilidades, destrezas o talentos que se pueden entrenar y perfeccionar? Todo se puede aprender y cultivar, por lo que la teoría de las inteligencias múltiples, en mi opinión, no da una respuesta satisfactoria a la pregunta de qué es la inteligencia. Además, clasificarnos en función del tipo de inteligencia que tenemos puede ser peligroso, ya que, como he ido advirtiendo a lo largo del libro, las etiquetas limitan mucho lo que somos.

Lo que vemos cambia lo que sabemos.
Lo que conocemos cambia lo que vemos.

J. PIAGET

Tiene lógica que todos tengamos unos puntos fuertes porque también tenemos distintas preferencias y gustos que vamos incentivando y cultivando, pero ¿existe el talento innato? Una persona talentosa es una persona que tiene una habilidad especial muy desarrollada. Si un niño de quince años pinta muy bien es porque lleva quince años pintando, por lo que su habilidad es fruto de una mezcla de práctica, constancia y talento.

El psicólogo Philip Vernon realizó una aportación interesante en este sentido. En su propuesta, dividió la inteligencia en A, B y C. La A es la inteligencia innata, biológica, la potencialidad que tiene tu organismo para aprender. La B es tu nivel de aptitud, tu inteligencia práctica, cómo pones tu inteligencia en desarrollo. La diferencia entre la A y la B puede ser la que existe entre alguien inteligente y listo. Ser listo implica ser perspicaz, avisado, práctico, pero no tiene por qué corresponderse con la idea de una gran capacidad mental. Y la inteligencia C es lo medible, la puntuación en cociente intelectual, lo que sacas si pasas una prueba de inteligencia. Este modelo nos recuerda que **somos más que un número y que la inteligencia tiene muchas variables.**

Las pruebas de CI pueden ser muy reduccionistas, de igual forma que lo son los exámenes. Tu inteligencia puede ser mucho más que la puntuación de un test. De hecho, todos conocemos a alguien que es inteligente según el sistema educativo pero que no es ni listo ni práctico en la vida real, y viceversa.

Las pruebas de inteligencia, lo que según el modelo de Vernon es la inteligencia C, no tienen en cuenta la inteligencia emocional y social, habilidades tan necesarias en la vida cotidiana, ni tampoco la creatividad. Además, se rigen por sesgos culturales e intentan responder a un debate que no tiene respuesta: ¿se puede aislar y medir únicamente la inteligencia cognitiva?

¿Sabías que...?

Dominar las series numéricas forma parte de la inteligencia, pero esto no es un rasgo exclusivo del ser humano: también lo pueden aprender los chimpancés. ¿Te atreves a intentarlo tú? Intenta resolver este ejercicio: 8 5 7 4 6 3 _. ¿Cuál es el número que falta?

Vuelvo a la idea que tanto he repetido: somos más que un cerebro. Cuando realizamos una prueba de inteligencia no solo operan nuestras capacidades mentales, sino también nuestra salud mental, nuestra capacidad de atención y concentración, la deseabilidad social, la presión por querer hacerlo bien o la autoestima. Influyen muchos aspectos psicológicos que dificultan la medición de una manera objetiva. Por poner solo un ejemplo, existe el llamado «efecto de facilitación social negativa», que se produce cuando una persona se enfrenta a una tarea más o menos difícil ante la presencia de otras personas (o simplemente sabe que esa tarea va a ser evaluada *a posteriori*) y su rendimiento es peor. Por lo tanto, tomémonos con cierta precaución los resultados de los CI y no caigamos en la trampa de pensar que es un medidor infalible.

La inteligencia en la era de la tecnología

Una vez contextualizado de forma resumida el debate alrededor de la inteligencia, fijémonos en lo que está ocurriendo ahora. En un estudio de 2023 de la Universidad de Northwestern (Illinois) investigaron el efecto Flynn a la inversa. Cabía la posibilidad que las puntuaciones de CI estuvieran disminuyendo en las últimas generaciones, por primera vez en décadas. El estudio, que analiza los datos de una muestra de casi 400.000 adultos recopilados entre los años 2006 y 2018, evidencia peores puntuaciones en vocabulario y razonamiento matemático, pero también un aumento considerable de razonamiento espacial, lo que tiene mucho que ver con el uso de tecnologías.⁵

Diversos estudios refuerzan esta disminución del CI. Por ejemplo, en Finlandia y Dinamarca, donde se solían realizar pruebas de inteligencia de manera habitual antes de que los jóvenes prestaran el servicio militar, se ha registrado una disminución en las puntuaciones a partir de la década de 1990.⁶

Es evidente, como ya hemos debatido con anterioridad, que estas pruebas tienen sus limitaciones, ya que solo evalúan el razonamiento matemático, visual y de vocabulario, por lo que los resultados se pueden deber a la inexactitud del tipo de examen que se realiza. Es probable que los jóvenes de hoy en día ejecuten peor según qué ejercicios, pero que tengan otras habilidades más prácticas que no se evalúan aún en los test.

También se hipotetiza que la peor nutrición, la peor calidad del aire y el uso perjudicial de las redes sociales son factores que pueden influir en la disminución del CI. Esta es una idea que nos puede alertar de la importancia de cuidar nuestra salud y conductas. Por otro lado, muchos neurocientíficos afirman que actualmente no usamos el cerebro de forma óptima o que solo aprovechamos una fracción de su potencial. Esto no tiene nada que ver con la idea según la cual «solo usamos el 10 % de nuestro cerebro»; esto es un mito. Pero, tal vez tenga sentido que, con el progreso, nos hayamos vuelto más comodones.

Una posible causa del descenso de CI es, según una encuesta de Heiner Rindermann, que las personas más inteligentes cada vez tienen menos hijos. Esto se puede deber a los cambios en el estilo de vida: el acceso de la mujer al mercado laboral, la revalorización de la independencia y la libertad, el mejor acceso a métodos anticonceptivos o las preferencias personales. También el priorizar las oportunidades profesionales e ir retrasando la maternidad debido al trabajo.

EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS

¿Cómo es posible que después de todo lo que hemos avanzado seamos más tontos? Tal vez es precisamente por todos los avances que hemos conquistado y experimentado que no necesitamos esforzarnos tanto, ni memorizar fechas ni culturizarnos: siempre lo podemos buscar en Google, en TikTok o en cualquier rincón de internet. Las generaciones más jóvenes usan la memoria para vomitar información y aprobar en un sistema académico que valora eso, pero poco más.

En su día a día, no necesitan este tipo de memoria, y tampoco la van a necesitar en un mercado laboral donde se valoran muchas más habilidades, como la agilidad, la resolución y la practicidad. De hecho, varios estudios corroboran que la aptitud intelectual no tiene una repercusión directa en el éxito profesional. Más bien tendríamos que hablar de «competencias», ya que el éxito en el trabajo se debe más a que sepas realizar de forma práctica determinadas tareas y que te sepas desenvolver según sus requisitos, y no tanto al éxito académico.

El verdadero indicador de la inteligencia es la imaginación, no el conocimiento.

ALBERT EINSTEIN

¿Y qué hay de la automatización de tareas? Hay muchas acciones que podríamos realizar nosotros pero que desempeñan máquinas, lo que hace que no entrenemos las capacidades cognitivas que requerirían. *A priori*, la automatización de tareas es de gran utilidad y no tiene por qué ser dañina. No se trata de demonizar cualquier ayuda tecnológica, y **puede que no seamos cada vez más tontos, sino cada vez más prácticos.**

Estar en contra del progreso ha sido una constante histórica. Cuando se produce algún avance en la sociedad, cuesta aceptarlo, e incluso se rechaza durante un tiempo. Cuando apareció el correo electrónico tuvo detractores, y ahora hay pocas personas que pondrían en duda su utilidad. Los avances pueden ser amenazantes (es lo que tiene el miedo a lo desconocido) y a

menudo suponen la sustitución o la eliminación de lo anterior (en el caso del ejemplo, el correo tradicional fue el gran damnificado). Sin embargo, cuando echamos la vista atrás y tenemos una visión panorámica de la situación, nos damos cuenta de que el avance era necesario.

Si nos fijamos en la actualidad, la inteligencia artificial supone una amenaza para muchos de nosotros. ¿No es paradójico que nos dé miedo una tecnología que hemos creado nosotros? Y se repite el mismo patrón: nos sentimos amenazados porque las máquinas hacen nuestras tareas y «nos quitan el trabajo». (Hay otras problemáticas que acarrearán las inteligencias artificiales, como el uso de derechos de autor, el plagio, su uso para fines dudosos, etc., pero aquí solo me centraré en el miedo que nos despierta la idea de que «nos puedan quitar el trabajo».) No obstante, es evidente que —como ha pasado siempre a lo largo de la historia— los trabajos se actualizarán, el mercado laboral cambiará y se valorarán otras habilidades. En la sociedad industrial nuestra identidad estaba definida por el trabajo que realizábamos —empleos que en bastantes casos necesitaban años de formación y experiencia—, pero ahora muchos de ellos son realizados por una máquina en un segundo. Se dice que nos encontramos en la sociedad de la información, y que los trabajos que más se van a valorar son los que requieran habilidades creativas, aunque la inteligencia artificial también puede poner en jaque este tipo de empleo si no se regula. En cualquier caso, dos cosas quedan claras: es necesario legislar una regulación de las IA y otras nuevas tecnologías; y es imprescindible que el sistema educativo se actualice para adaptarse a los nuevos tiempos.⁷

A pesar de este nuevo escenario, de lo que no hay ninguna duda es de que, por mucho que las máquinas avancen, siempre van a necesitar una conexión con los humanos que las crean, las programan y las mejoran. Si no fuera así, el futuro sería un escenario distópico que no puedo ni imaginarme. **En realidad, el debate no debería centrarse en si estamos a favor o en contra de la tecnología, sino en su uso más adecuado.** Tal vez está bien que piense por nosotros, pero en la justa medida... y quizá el problema es que, a veces, piensa demasiado por nosotros.

Los expertos alertan que los nativos digitales, es decir, las personas que han nacido expuestas a la tecnología, pasan demasiadas horas frente a la pantalla. Muchas horas que antes se dedicaban al juego, tiempo al servicio de la imaginación y tiempo en la calle, se han sustituido por horas de pantalla. No estoy hablando solo de redes sociales; los niños más pequeños pasan horas frente a todo tipo de dispositivos y, muchos otros, jugando a videojuegos. Los datos nos muestran que los niños de tan solo dos años pasan tres horas de media al día frente a una pantalla, mientras que los adolescentes una media de siete horas.

Varios estudios observan que los nativos digitales experimentan una afectación de habilidades, sobre todo en el lenguaje, la concentración, la memoria y la cultura. Sin embargo, aunque existe una correlación, ni hay suficiente información para afirmar que las pantallas son la única causa de estos déficits ni ha pasado tiempo suficiente para evaluar las consecuencias.

Lo que sí sabemos es que las pantallas nos roban tiempo, demasiado tiempo. Esto genera menos cantidad y calidad puesta en las relaciones intrafamiliares o interpersonales, y menos tiempo dedicado a muchas otras actividades agradables que también nos dan placer. El neurocientífico Michel Desmurget, que investiga los efectos de la tecnología en los más jóvenes, ha llegado a la conclusión que la tecnología cada vez nos hace menos humanos.⁸ Puede que

desarrollemos habilidades *online*, destrezas tecnológicas y seamos multitarea, pero nos alejamos cada vez más de los valores realmente humanos. Poco a poco, nos acercamos a la forma que tienen las máquinas de «pensar» y actuar.

¿Sabías que...?

Se estima que en 2030 los ordenadores tendrán una capacidad de procesamiento equivalente a la del cerebro humano, y en 2050 equivaldrán a todos los cerebros de la especie humana.

Es paradójico que, teóricamente, nos estemos volviendo cada vez más «tontos» pero busquemos crear otras inteligencias a nuestra semejanza, así como que nos estemos volviendo cada vez menos humanos pero busquemos dotar de humanidad a las máquinas. También es paradójico que, aunque estemos yendo en esta dirección, sintamos rechazo. Volvemos máquinas es un camino que casi nadie quiere seguir. ¿Te has preguntado alguna vez por qué sientes rechazo si ves a un robot con aspecto humano? ¿O por qué percibimos como una amenaza a la inteligencia artificial? Más allá del pensamiento común de que nos van a robar el trabajo, existe una explicación psicológica. La teoría del valle inquietante sugiere que, a medida que los robots se vuelven más realistas e intentan imitar las habilidades humanas, nuestra respuesta emocional hacia ellos mejora, pero solo hasta cierto grado. Hay un punto de inflexión, un punto crítico, denominado «el valle inquietante»: si se acercan demasiado a la apariencia humana, sentimos inquietud y rechazo. Esto mismo ocurre con los dibujos animados o las muñecas realistas. Acuérdate de esa muñeca de porcelana tan parecida a una niña de verdad: si la miras a los ojos te invade el miedo y el desconcierto. Al fin y al cabo, aunque se nos olvide muchas veces, somos animales y, como cualquier animal, nos sentimos amenazados por «otras especies».

CAMBIO GENERACIONAL Y DE REFERENTES

Respecto a la pregunta de si el progreso siempre es bueno, la respuesta es «no». Para eso existe la bioética, una disciplina que combina los principios éticos con los avances científicos, y que se encarga de que ambos vayan de la mano. A lo largo de la historia, no son pocos los ejemplos donde la ética y la ciencia han ido cada una por su lado: la creación de armas y bombas, el desarrollo de inteligencias artificiales para fines dudosos, la manipulación genética, la explotación reproductiva... Aunque la ciencia nos «posibilite» hacer ciertas cosas, eso no significa que «esté bien» que las hagamos.

La rapidez a la que se mueve el mundo nos obliga a seguirle el ritmo. Hasta los enemigos del progreso son víctimas de este. ¿Acaso el ecologista va siempre en bici? ¿Y qué me dices de la persona que se manifiesta en contra de las redes sociales a través de una red social? En estos dos ejemplos entra en juego el conflicto de valores y la disonancia cognitiva. Por lo tanto, no

quiero que se me malinterprete: no estoy acusando a nadie de mal ecologista o de mala activista. Estas dos situaciones sirven para mostrar que formamos parte de un sistema que es cruel, por lo que resulta inevitable que, alguna que otra vez, caigamos en sus trampas.

Cada generación se enfrenta a unos desafíos distintos. Tal vez las nuevas tecnologías están dando lugar a ciertos resultados en el CI que nos alarman, pero no seamos tan catastrofistas. Los jóvenes, al tener más información, manifiestan más compromiso por diversas problemáticas sociales. Se preocupan más por la inteligencia emocional y por la empatía. Y, de todas formas, el posible parón del CI tal vez sea inevitable. ¿Existe un límite intelectual? ¿Hay un punto a partir del cual los humanos no podemos mejorar más? En la estatura lo hemos comprobado: en muchos países la altura promedio ha alcanzado una estabilización.

Algo que sí que está cambiando en los últimos tiempos son los referentes. Hasta hace no tanto, cuando pensábamos en alguien inteligente siempre seguía el mismo patrón: hombre blanco, exitoso y poderoso. Esta virtud estaba asociada solo a los hombres, en quienes se percibía como algo positivo. En cambio, si una mujer era inteligente, suponía una amenaza, y se la catalogaba como creída o soberbia. La misma habilidad vista en el hombre era un signo de admiración, mientras que, vista en la mujer, un signo de altanería. A lo largo de la historia, debido a un sistema patriarcal y misógino, en todos los libros de texto, en todas las disciplinas, los referentes (científicos, inventores, pintores, escritores, etc.) eran hombres. **Como solo reconocía el talento de los hombres, se argumentaba que ellos poseían una inteligencia superior.**

¿Sabías que...?

El efecto Matilda es el prejuicio en contra de reconocer los logros de las mujeres científicas, cuyos trabajos siempre se han atribuido al género masculino.

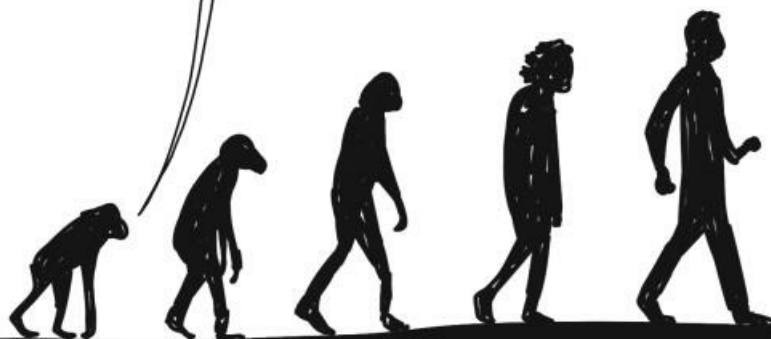
Hoy en día todos los estudios concluyen que no existen diferencias significativas en lo que respecta a la inteligencia entre hombres y mujeres. En realidad, las diferencias entre miembros del mismo sexo son mayores que las diferencias entre sexos contrarios. Aunque la ciencia popular afirma que las mujeres presentamos más inteligencia emocional y empatía y que los hombres son más analíticos y prácticos, estas diferencias son, en gran parte, consecuencia de la socialización, no de algo genético. (Desde luego, este tema daría para otro libro entero.)

En definitiva, me temo que no existe una respuesta concluyente y definitiva a la pregunta de si somos más o menos inteligentes que hace cien años. Lo que sí puedo afirmar es que tenemos que combinar las dos caras de la moneda: por un lado, mantener una mirada alerta y prevenir posibles problemas para seguir avanzando y, por otro lado, tener una mirada compasiva hacia el futuro y abrazar la diversidad de talentos y habilidades que cada generación aporta. **La mayoría de las generaciones han cometido y cometen el mismo error: pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor y aferrarse a unos ideales y a una cierta idea nostálgica del mundo.** Escuchemos a los niños y a los jóvenes. No hace falta que respondan a la famosa pregunta de «¿Qué quieres ser de mayor?» para que nos los tomemos en serio. Ellos ya son alguien hoy.

En resumen

- A lo largo del siglo xx ha habido un aumento del cociente intelectual debido a diversas causas, sobre todo ambientales. Es lo que conocemos como efecto Flynn.
- En algunos países desarrollados se observa una tendencia a la baja del CI, aunque aún es temprano para evaluar cuáles son las causas.
- La inteligencia puede aunar muchas habilidades y no hay una forma única de evaluarla. Es probable que los test se tengan que adaptar a las nuevas generaciones.
- Aunque la tecnología es una gran aliada, también entraña ciertos riesgos si no se usa con moderación y ética.
- No podemos saber si somos más tontos o más listos que hace años, pero lo que sí está claro es que usamos otras habilidades.

LO BUENO DE SER
EL PRIMERO ES QUE NO
TE CREES MÁS LISTO QUE
NADIE



¿POR QUÉ NO PODEMOS DEJAR DE HACER *SCROLL*?

Mucha gente usa las redes sociales no para unir, no para ampliar sus horizontes, sino al contrario, para encerrarse en lo que llamo «zonas de confort», donde el único sonido que oyen es el eco de su voz, donde lo único que ven son los reflejos de su propia cara.

ZYGMUNT BAUMAN

¿Cuánto tiempo pasas al día con el móvil? ¿Te sientes menos solo cuando estás en las redes sociales? ¿Crees que son una buena herramienta para conectarte o, por el contrario, te hacen sentir aislado? ¿Por qué, aunque no quieras, pierdes tanto tiempo en las redes sociales? Aunque no te interese lo que ves, a veces pasas en ellas un tiempo desmedido, dejándote llevar por un continuo *scroll*, y, al salir, ni siquiera recuerdas bien qué has estado viendo. A la hora de realizar cualquier actividad, siempre es interrumpida porque consultas en algún momento el móvil. De hecho, muchas veces lo desbloqueas continuamente solo para comprobar si hay algún mensaje o alguna notificación que se te haya pasado por alto en los últimos treinta segundos.

A todos se nos ha pasado alguna vez el mismo pensamiento por la mente: «Quiero borrarle todas las redes sociales porque me quitan muchísimas horas al día y me generan ansiedad». Pero lo cierto es que las pantallas han entrado en nuestras vidas no solo para quedarse, sino para fusionarse con nuestra existencia de tal modo que el resultado es que conforman una realidad más. Y ahí está el problema.

¿Sabías que...?

De media, actualmente los niños usan TikTok durante cien minutos al día y el vídeo promedio es de tan solo ocho segundos. Esto se puede estar traduciendo en un deterioro de la concentración y del rendimiento académico.

Las nuevas tecnologías tienen muchos aspectos positivos: son una gran fuente de entretenimiento, democratizan la información, te conectan en milisegundos con las personas que quieres, ofrecen oportunidades infinitas de negocios, generan una mayor conciencia cultural y social, fomentan la expresión creativa... Pero también cuentan con muchas consecuencias negativas: el ciberacoso, el aislamiento social y emocional, la desinformación, posibles adicciones, problemas de concentración...

En cuanto a internet se refiere, tendemos a fijarnos en lo negativo. La tecnología se ha demonizado mucho, cuando la realidad es que ha supuesto y supone un gran avance. Sin embargo, no puedo evitar pensar que, si ponemos todas sus consecuencias en una balanza, no sabría decir para qué lado se inclinaría.

Enganchados a una pantalla

La explicación de por qué no podemos parar de mirar la pantalla ya nos la dio Skinner en 1938. En su momento, la forma de experimentar de este psicólogo estadounidense resultó bastante innovadora. Sus investigaciones nos dejaron una conclusión muy importante, la cual, aunque ahora pensemos que es simple, se trata de un principio que explica muchas de nuestras conductas.

El experimento de Skinner consistía en una jaula de ratones de laboratorio con un comedero y una palanca. Si el ratón accionaba la palanca, como consecuencia aparecía el alimento. Skinner pretendía investigar si estos animales podían aprender a asociar una acción, en este caso presionar una palanca, con una recompensa, la comida. Y, efectivamente, los animales aprendieron con rapidez que era el acto de presionar la palanca lo que les proporcionaba la comida.¹

Esto demostró el concepto de condicionamiento operante, el cual defiende que nuestro comportamiento es moldeado por las consecuencias. Es decir, si después de un comportamiento recibes una consecuencia agradable, tiendes a repetir dicha conducta: si recibes un reforzamiento, aumentan las probabilidades de que te comportes igual en el futuro. (Recordemos que todas nuestras conductas se basan en el aprendizaje... Al final, somos más simples de lo que pensamos.) Este descubrimiento fue muy importante, porque entender de dónde viene la conducta y por qué se mantiene sirve para saber cómo poder modificarla, desde conseguir dejar de fumar a aprender a identificar si tienes una relación tóxica.

Skinner probó diferentes patrones de estos refuerzos para ver cómo se comportaban las ratas. Si el refuerzo era fijo, la rata recibía siempre una recompensa después de presionar la palanca. Si el refuerzo era intermitente, la rata podía recibir o no una recompensa después de accionar la palanca. ¿Qué se esperaba de este patrón? La lógica afirmaba que el programa de refuerzo continuo generaría más tasas de respuesta, pero la realidad fue otra: el programa intermitente generó una tasa de respuestas más estable, ya que la rata no sabía cuándo obtendría la recompensa ni, después, cuándo recibiría la siguiente. Por ende, accionaba un mayor número de veces la palanca. **El reforzamiento intermitente genera más tasa de respuestas porque engancha mucho más.**

El tipo de reforzamiento influye en nuestra conducta y en nuestra motivación. El funcionamiento básico de las tragaperras y los juegos de casino se basan en este reforzamiento intermitente. Es el refuerzo más poderoso a la hora de mantener conductas. Y por eso, tristemente, en algunos casos la conducta se convierte en un problema de adicción: el juego patológico, coloquialmente conocido como ludopatía. Un problema de adicción del que nos tenemos que preocupar más como sociedad, puesto que el perfil de jugador cada vez es más joven, debido a la gran disponibilidad y acceso a estas dinámicas.

Las conductas que no están relacionadas con sustancias pero que también se vuelven adictivas y problemáticas hasta hace no mucho se consideraban «problemas de impulsividad». En España, el juego se legalizó en 1977; desde entonces cada vez ha existido más información y se han ido comprobando las graves consecuencias de este trastorno. De esta forma, en los últimos años se han definido lo que son las «adicciones conductuales»: adicciones sin sustancia que generan los mismos fenómenos que las adicciones sustanciales (tolerancia, dependencia psicológica, pérdida de control y abstinencia). Entre ellas encontramos la adicción a los videojuegos, a las compras, al trabajo, al sexo, a la comida... De momento no se consideran trastornos porque son temas muy nuevos que están actualmente en investigación, pero lo cierto es que no es tan importante saber si estas adicciones tienen un diagnóstico concreto o no. Todos tenemos ciertos patrones que sabemos que nos generan malestar, y lo realmente relevante es aprender a gestionarlos.

En relación a la tecnología, dentro de esas adicciones conductuales, aparte del juego patológico, se encuentra la adicción al móvil y la adicción a internet. Esto sucede porque en las redes sociales podemos observar el mismo mecanismo que en las tragaperras, es decir, el mismo que en la caja de Skinner: el reforzamiento intermitente.

Cuando accedes a las redes sociales, te topas con una gran cantidad de estímulos. A pesar de que cada vez estemos más acostumbrados a ellos, es importante recalcar que son estímulos que te roban totalmente la atención: fotos, vídeos, textos, audios, música, efectos... Piensa en lo abrumador que es esto para tu mente. De hecho, es normal que, acostumbrado a tanta estimulación, te cueste ahora concentrarte para leer estas páginas. Tenemos el hábito de chequear el móvil tan instaurado que, sea el momento que sea, aunque no persigamos una intención concreta, entramos «a ver qué nos encontramos».²

No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho.

SÉNECA

Es normal que caigas en la trampa: todo está diseñado para que así sea. La conducta de ir pasando de vídeo en vídeo es, en sí, un refuerzo intermitente, ya que a veces te gusta lo que ves y otras no. Aunque este capítulo te sirva para reflexionar (ojalá), seguramente tú hayas llegado ya a estas conclusiones. Porque la realidad es que somos conscientes. No queremos estar tanto tiempo con el móvil, pero día tras día repetimos los mismos patrones; nos hemos cansado de vidas perfectas y positivismo fingido, pero verlo en redes nos sigue afectando. Tener el conocimiento no basta para ser capaz de cambiar una conducta tan automática. Esto no es casualidad: el mundo ya está montado para que necesitemos estas plataformas digitales. De hecho, en la Universidad de Standford actualmente existe el llamado Laboratorio de Tecnología Persuasiva, donde se desarrollan técnicas para conseguir que los adolescentes pasen la mayor cantidad de tiempo posible pegados a la pantalla. El algoritmo juega así contigo, aunque lo ideal sería que esto sucediera al revés: que fueras tú quien controlase el móvil, y no que el móvil te controle a ti. Sin embargo, estas son las reglas del juego, un juego en el que nos vemos forzados a jugar. Es triste y, en mi opinión, muy poco ético, pero **lo de que los avances tecnológicos se ajusten a la ética es una gran tarea pendiente de la sociedad actual.**

¿Cómo poner límites a una realidad cada vez más ilimitada?

Al igual que en la caja de Skinner, nuestro primer impulso es pensar que tiene más sentido que exista una aplicación perfecta donde todo lo que aparezca te guste..., pero comprobamos sin cesar que el refuerzo intermitente engancha más y que las conductas que este produce son mucho más difíciles de extinguir. A esto se le llama la paradoja de Humphreys. El pensamiento se anticipa y genera unas expectativas sobre lo que va a pasar, controlándonos. Por ejemplo, la persona que apuesta una y otra vez, a pesar de perder continuamente, porque anticipa que en algún momento le tocará alguna ganancia. ¿Y si esta vez apuesto y gano? De igual forma: «¿Y si sigo viendo vídeos? Seguro que me encuentro con algo gracioso».³

Hablamos mucho de relaciones sociales, pero solemos pasar por alto que **actualmente la relación más constante (y parece que duradera) que tenemos es con nuestro móvil: 24/7** conectados, o, mejor dicho, hiperconectados. Esto tiene beneficios y costes. Las teorías psicológicas que estudian las relaciones sociales afirman que las relaciones interpersonales se sustentan porque existe un intercambio. En cualquier tipo de vínculo, tarde o temprano realizamos un balance de las recompensas y de los costes, es decir, comparamos todo lo positivo que obtenemos de una relación con todo lo negativo. Y, para que ese nexo dure en el tiempo, el resultado te tiene que compensar. Puedes, durante un tiempo, confiar en que el amor no entienda de razón y, aunque la balanza esté desequilibrada, convencerte de que merece la pena. Pero en general, aunque suene frío analizarlo de esta forma, las relaciones pueden ser reducidas a una operación matemática.

Siguiendo esta idea, ¿cuáles son las recompensas y los costes que obtienes en tu relación con las redes sociales? Te aportan comunicación con los tuyos, entretenimiento, tal vez risas. Pero ¿qué te quitan? ¿Atención, concentración? ¿Te causan incluso problemas de salud mental?

Cada vez tenemos más claro que, sea una relación tóxica o no, tenemos que poner límites. Pero ¿y con las redes sociales? Deberíamos hacer lo mismo. Seguramente has notado que tu estado de ánimo cambia al entrar en cierta red social; que te pones triste o te enfadas al ver cierto contenido. Es muy aconsejable tener ese autoconocimiento, saber identificar qué es lo que te afecta negativamente. Una de las principales tareas que puedes hacer de autocuidado es revisar qué cuentas sigues, silenciar el contenido que no quieras ver y seguir a cuentas que traten temas que concuerden con tus gustos o tu realidad. Muchos piensan que la opción de silenciar o bloquear es infantil, pero lo cierto es que es algo que tenemos muy asumido en la realidad: contacto cero con la persona que te hizo daño. Esto se debería trasladar a la realidad digital que estamos creando.

A partir del momento en que abres una red social, su algoritmo va a empezar a determinar tus creencias y pensamientos. Es normal que tu estado de ánimo baje si todo lo que ves en Instagram son vidas perfectas muy alejadas de tu realidad, vidas con las que no te encontrarías en tu cotidianidad. Pero, aunque te limites a hacer simplemente un seguimiento de la vida de la gente de tu ciudad o de tu pueblo, es normal que también te afecte ver cómo personas mucho más cercanas a ti solo enseñan la parte positiva de su día a día. En TikTok, por ejemplo, están muy de moda los bailes, por lo que es usual encontrarse con coreografías perfectas y cuerpos con los que es prácticamente imposible compararse. En otras redes sociales, como en

Twitter (ahora rebautizada como X), todo el mundo expresa su opinión y siempre hay debates muy hostiles. Yo misma, mientras escribo estas páginas, me doy cada vez más cuenta de cuantísimos estímulos recibimos a diario. Y esto solo acaba de empezar.

Desde mi experiencia personal, he aprendido que tengo que estar consciente y alerta para no entrar en la dinámica de leer todos los comentarios y mensajes que llegan a mi cuenta de Instagram, y, lo más importante, para no creermelo todo lo que leo. Me esfuerzo por recordarme cada día que esto que sostengo en las manos es una pantalla, un mundo que me aporta cosas muy positivas, sí, y por eso me mantengo ahí, pero que cuenta también con su parte negativa. Y aunque los dos mundos estén fusionados, tienes que poner más el foco en el mundo real, en lo que ves cuando levantas la cabeza. Es algo que nos cuesta, que no sale natural, como siuviésemos que ponernos una alarma para recordar que el mundo real está ahí, porque realmente el comportamiento más automático nos lleva a fundirnos con la pantalla.

Si practicas este autoconocimiento cuando estés en redes sociales, te darás cuenta de la montaña rusa de emociones que sentimos, desde tristeza, envidia, insatisfacción vital y frustración hasta despersonalización. Todo esto lo experimentamos, además, en cuestión de minutos mientras nuestro dedo se desliza por la pantalla.

Y es que el tiempo que pasamos delante de las pantallas tampoco entiende de razón.

Se dice que la gran batalla del siglo XXI es la batalla por la atención, ya que todas las plataformas digitales (redes sociales, videojuegos, aplicaciones de diverso tipo...) compiten por ella. Hoy en día, lo más valioso que puedes tener es el control de tu atención, ya que es lo que te hace estar en el momento presente. Esto, no obstante, es realmente difícil de mantener. Porque recuerda que, si no estás pagando por algo, el producto eres tú.^{4,5} O, lo que es lo mismo, tu tiempo. De pequeña siempre decía que, si pudiera tener un superpoder, querría volar o teletransportarme; hoy en día, sin embargo, elegiría estar conscientemente en el momento presente.

Si controlas dónde pones tu atención, gestionas bien tu tiempo; y, si gestionas bien tu tiempo, significa que cuando trabajas estás realmente trabajando y cuando descansas, realmente descansando. Esto es lo más cercano al concepto de felicidad que siempre buscamos alcanzar: tener la libertad de elegir en qué gastar nuestro tiempo en cada momento. Pero ahora la atención es interrumpida por el móvil a cada rato, independientemente de lo que estemos haciendo, y ya sea en el trabajo o en nuestro tiempo libre. De hecho, seguro que has consultado el móvil en más de un momento mientras lees este libro.⁶

No hay arma más eficaz que la atención.

SIMONE WEIL

Tu foco atencional influye en tu estado de ánimo. Tus emociones son congruentes con lo que tu mente procesa. Hay que cambiar la frase de «Dime con quién vas y te diré quién eres» por «Dime qué vídeos te muestra tu algoritmo y te diré quién eres».

Lo preocupante de estar todo el día con el móvil no es solo toda esta parte negativa de las redes sociales, sino también que dejas de hacer muchas cosas que disfrutas... simplemente porque estás con el móvil. Por lo que es normal que te encuentres más triste, apagada o rara si no

mantienes el contacto con las cosas que verdaderamente te gustan.

Hace meses, yo me puse el reto de estar siete días sin móvil. No desinstalé las aplicaciones (que también es buena opción para realizar una prueba), sino que guardé el móvil apagado en un cajón. Recurría al ordenador para quedar con mis amigas por correo, algo muy gracioso. Toda la situación me recordaba a esa típica frase de nuestros padres: «En mi época se quedaba a la misma hora siempre, en la plaza del barrio. ¿Por qué ahora necesitáis hablar todo el rato? ¿De qué habláis?». ⁷ De esos siete días observé muchas cosas positivas. Lo principal: mucho tiempo libre. Imagínate si todas las horas que estás con el móvil pudieras estar haciendo cualquier otra actividad... Tuve muchas más horas de lectura, de ver series estando en el momento presente, de quedar con amigos y no desviar ni un momento la mirada ni la atención de la conversación, mucha más concentración al estudiar y un estado de ánimo bastante más estable.

Pero no vivimos en una utopía: tuve que encender el móvil dos veces porque no me quedó otra opción. ⁸ Aunque a todos se nos pase por la cabeza bastante a menudo tirar el móvil por la ventana y mudarnos a un pueblo lejano donde todo sea tranquilidad, la vida siempre te da un golpe de realidad: esa idea es más difícil de llevar a cabo de lo que pensamos. Seguramente tengas que contestar a tu jefe, que revisar el correo electrónico o que utilizar alguna aplicación.

Se dice que los jóvenes somos «multitasking» o «multitarea» haciendo referencia a que funcionamos mejor si hacemos dos cosas a la vez. Esto puede parecer positivo porque el sistema siempre persigue la productividad (y, para ello, se encarga de crear términos que suenen interesantes), pero lo que realmente esconde esta dinámica es una problemática. Para empezar, tenemos que recordarnos que la vida no es una eterna lista de tareas que hay que cumplir, cada día debería contar con un espacio para el tiempo libre y la improvisación y es triste pensar que esto que estoy diciendo sea un poco utópico. ⁹

A nivel laboral, Daniel Goleman (el famoso psicólogo y autor del libro *Inteligencia emocional*) nos deja claro que el *multitasking* no es beneficioso. ¹⁰ Aunque pensemos que estamos encargándonos de varias cosas a la vez, al cambiar de una tarea a otra hay un coste, una distracción y un intento del cerebro por volver a enfocarse en una tarea distinta.

Puede ser verdad que, en general, los jóvenes sí que hagan dos cosas a la vez: hablar mientras están con el móvil, trabajar mientras escuchan un pódcast, cocinar mientras ven una serie e incluso conducir mientras mandan una nota de voz (algo nada recomendable). Pero, si te fijas, hay un denominador común en todo esto: el móvil. **Estamos tan sobreestimulados que realizar solo una tarea no es suficiente para nuestro cerebro: necesitamos rellenar el silencio.** ¹¹ Si alguna vez en algún tiempo de espera o volviendo a casa se te ha acabado la batería del móvil, seguro que te has dado cuenta del silencio. Si en esos momentos prestas atención, suceden cosas mágicas: observas lo que te rodea, estableces contacto visual con la gente o incluso permites que tu mente divague sin rumbo.

Y, lo más importante, escuchas tu diálogo interno. Te das tiempo para preguntarte: «¿Cómo me está yendo el día? ¿Tengo alguna tarea pendiente? ¿Cómo me encuentro?». Hablamos muy poco con nosotros mismos porque en los espacios vacíos siempre cogemos el móvil. A veces, incluso, lo hacemos queriendo precisamente para evitar enfrentarnos a ese diálogo interno, que igual no es muy amable. **El silencio nos incomoda y el aburrimiento nos abruma.**

Como yo misma comprobé, abandonar la relación con tu móvil por completo es imposible. Y ya solo por eso digamos que es una relación tóxica. **Es aconsejable, por ende, reestablecer las normas de la relación para que sea lo menos tóxica posible: reaprender cómo nos relacionamos con la tecnología. Para ello, es útil conocer el llamado «control estimular».** Según este, lo ideal es reducir los estímulos al mínimo y estructurar el entorno para limitar ciertas conductas y fomentar otras. Por ejemplo, prueba a borrarte del móvil alguna aplicación que no te haga bien y a usarla solo desde la tableta o el ordenador; o prueba a limitar el tiempo de pantalla.

El mundo digital y la salud mental

Las nuevas tecnologías se han incorporado a todas las áreas de nuestra vida, agilizando muchos procesos, pero también afectando a nuestra salud mental. Un ejemplo de esto es el mundo laboral. De por sí, no saber separar el trabajo de la vida personal es una gran tarea pendiente que tenemos, pero esto es cada vez más difícil debido a las tecnologías. La mayoría de las personas consultan el avance de las tareas de su empleo fuera de su horario laboral, por ejemplo, revisando el correo electrónico, o estando atentos por si nuestro jefe (o un cliente) nos habla. La sensación de que tenemos que estar disponibles todo el día se ha visto así acrecentada.

En una sociedad donde lo más importante es la tecnología, la educación es clave. Y, para ello, se tiene que adaptar rápidamente a todos los cambios tecnológicos; de hecho, diría que esta es una de las tareas más urgentes que tenemos pendiente como sociedad. Por suerte, son cada vez más los gobiernos que están tomando medidas. Recientemente Holanda ha anunciado que se van a prohibir los teléfonos en las aulas, sobre todo debido a los problemas de concentración derivados de los móviles. Países, como Suecia, que se habían actualizado y contaban ya en el aula con tabletas como herramienta principal, han decidido dar un paso atrás: al comprobar más desventajas que ventajas en el nuevo sistema, han sacado todas las pantallas de la clase y han decidido volver a gravitar alrededor de los libros.¹²

Creo que nunca ha sido más libre el ser humano desde que apareció internet. La tecnología ha sido un obsequio a la humanidad tan grande como el descubrimiento del fuego. Pero quizá faltan dos, tres generaciones para asimilarlo. Primero estará todo este tropel del zoológico confortable mirando cuántos *likes* tiene mi foto.

ANTONIO ESCOHOTADO

Pero las medidas no llegan a todos lados, y en muchos casos llegan tarde: los efectos de las nuevas tecnologías en los jóvenes empiezan ya a mermar su salud mental. Las encuestas muestran que el 40 % de los estudiantes afirman experimentar malestar al pasar tiempo en las redes sociales y que esto les impide llevar a cabo su rutina normal, incluyendo actividades como estudiar o hacer ejercicio.

Dado que existe una conexión entre el uso excesivo de pantallas y el deterioro emocional de los jóvenes, es interesante analizar las decisiones de los líderes de las principales empresas tecnológicas, ya que podemos observar un patrón. Bill Gates decidió esperar a que su hijo cumpliera catorce años para darle su primer teléfono. Steve Jobs, el creador de nada más y nada menos que Apple, admitió que sus propios hijos nunca tendrían un iPad. En las escuelas privadas de California, a donde asisten los hijos de estos líderes, se evita el uso de pantallas hasta llegar a secundaria. Es curioso: cuanto más conocen los adultos estas nuevas tecnologías, incluso aquellos que las han creado, más alejados las mantienen de sus propios hijos.

En parte, esto se debe a que se dan cuenta de que los adolescentes están hiperconectados, algo que no es necesariamente bueno. Las habilidades sociales que desarrollamos *online* no se pueden comparar con las del cara a cara: por ejemplo, en la realidad utilizamos muchas habilidades no verbales que en el mundo virtual se pierden. Por mucho que intentemos sustituirlas con emojis, *stickers* o memes, necesitamos tener interacciones en persona. Sin embargo, muchos jóvenes se sienten más cómodos en el mundo virtual, e incluso afirman lo contrario: «No puedo expresar esto cara a cara porque necesito usar un *sticker* o un meme». Esto demuestra lo fusionado que están los dos mundos.

No obstante, a pesar de esta continua hiperconexión, la sensación de desconexión está aumentando cada vez más. El sentimiento de soledad se encuentra en auge, hasta el punto de que países como Reino Unido o Japón han alertado del gran problema de salud mental que sufren sus ciudadanos: sentirse solos. Japón incluso ha creado el aparentemente distópico Ministerio de la Soledad como estrategia para combatir la elevada tasa de suicidios de personas que padecían esta dolencia. Y este no es el único problema de salud mental que fomentan las redes sociales.

¿Sabías que...?

Hay una relación entre el género y la salud mental. Las mujeres tienen más probabilidades de padecer trastornos como ansiedad o depresión debido a factores socioculturales, roles de género y esquemas cognitivos aprendidos.

Si conoces el contenido más popular de las redes sociales, sabrás la cantidad de imágenes que hay de cuerpos idealizados y vidas perfectas alejadas de la realidad. Las redes sociales se están convirtiendo en un factor clave en torno a los problemas de alimentación, lo que afecta especialmente a las mujeres jóvenes y a las niñas: en su caso el porcentaje de malestar es más alto, puesto que sufren más comparación, baja autoestima y problemas de alimentación.

Las redes te hacen ser muy consciente de tu imagen corporal y de la de los demás. En cuanto observas los perfiles de las personas más seguidas en cualquier red, te das cuenta del patrón que existe. La apariencia, la belleza y la delgadez importan, y mucho. En un estudio publicado en la revista *PLoS ONE* y realizado en Estados Unidos en 2022 sobre el contenido relacionado con temas de alimentación, se demostró que el 44 % se trataba de temas relacionados con la pérdida de peso.¹³ Y solo un 1,4 % de esos vídeos eran de profesionales titulados. Aquí podemos enlazar con otro tema preocupante que deriva de las redes sociales: la desinformación.

Negatividad, odio y creencias distorsionadas

Con las redes sociales se comprueban tres cosas ya comentadas en otros capítulos: la desindividualización, el anonimato y la sensación de pertenencia al grupo.¹⁴ Las dos primeras están relacionadas: al esconderte detrás de un perfil anónimo y al no tener a la otra persona enfrente, despersonalizas y te olvidas de los seres humanos que están al otro lado de la pantalla. Como ya sabemos, las conductas de desindividualización o despersonificación son más negativas, irracionales y agresivas. ¿Qué pasa si puedes decir lo que te apetezca escondiéndote detrás de una pantalla con un nombre anónimo? Ya lo estamos comprobando. Por otro lado, la sensación de pertenencia al grupo funciona igual dentro del mundo digital, con su parte positiva (puesto que hay muchas personas que no encuentran gente afín a su alrededor, pero sí la encuentran en comunidades *online*) y su parte negativa, la cual se despierta cuando presenciamos conflictos en redes. Ante cualquier conflicto, nuestra cabeza tiende a polarizar en bandos y a preguntarse inmediatamente: «¿Y yo de qué parte estoy? ¿A qué grupo pertenezco?».

Uno de los aspectos negativos derivados de estas tres conductas es el llamado «hate» ('odio'), con sus insultos y continuas críticas. Es parecido a cuando la gente discute conduciendo. Desde los coches, las personas se muestran más agresivas porque se sienten más seguras debido a la distancia física. La misma distancia física y emocional que hay a través de las pantallas.

«Si fueses invisible, ¿qué harías?» Ante esta pregunta, un gran porcentaje responde: «Robar». ¿Te imaginas entrar a unos grandes almacenes y poder llevarte lo que quieras? Del mismo modo, ¿y si fueses invisible en las redes sociales? Somos muchos los civilizados que usamos las redes sociales de manera ética, dentro de las posibilidades razonables. Pero, desafortunadamente, son también muchos los que muestran en internet la cara malvada del ser humano. Vemos el poder del anonimato en su máxima expresión gracias a las redes sociales. Se nos olvida que detrás de las pantallas hay personas; cada vez nos deshumanizamos más. Imagínate una conversación *online* muy hostil con un desconocido: ¿cómo se daría esa conversación en la realidad, cara a cara? No sé si mejor, pero seguramente distinto.

Porque somos más valientes en internet: cualquier conversación es más fácil detrás de una pantalla, con unos tiempos de espera para contestar o con posibilidad de eliminar posteriormente el mensaje. Las personas hacemos cosas en el universo digital que nunca haríamos en la vida real. Esto puede ser positivo, por un lado: por ejemplo, muchas personas se han conocido y enamorado a través de un chat, mientras que de otra forma no hubiesen hablado nunca. Pero también se realizan, por otro lado, acciones mucho más inmorales y agresivas. Esto se explica por el llamado «efecto de desinhibición *online*». **En las redes hay carta blanca, hay otros códigos y somos mucho menos amables. Pero luego comprobamos que en la vida real no existen botones para parar y rebobinar.**

En un estudio longitudinal (2000-2019) analizaron los titulares de cuarenta y siete medios de comunicación populares en Estados Unidos para detectar si usaban palabras más positivas, negativas o neutras.¹⁵ Se comprobó que la mayoría de los titulares utilizaban palabras negativas y se detectó que coincidían con las noticias más compartidas en las redes sociales. Esto tiene sentido porque los mensajes negativos en internet tienen mucha más probabilidad de interacción. Normalmente, las plataformas digitales fomentan la creación de mensajes que tampoco se

puedan extender mucho, con opiniones resumidas en vídeos de un minuto o en doscientos caracteres. Esto hace que exageremos y tendamos a explicar las cosas desde un extremo u otro, porque pararse a profundizar y a hablar de los grises de una situación requiere mucho más tiempo y esfuerzo y, además, lo que parece ser lo más importante para muchos: consigues menos interacciones.

La regla número uno de las redes sociales es que todo el mundo opina de todo, desde cómo le queda tal vestido a tal famosa hasta de la mayor problemática social. Existe una indignación moral en las redes que es muy positiva, puesto que estas se pueden usar como un espacio de queja social y de reivindicación de ciertas causas. Aunque aquí cabe preguntarse: ¿es una indignación que se traslada a la realidad? ¿O solo se queda en la pantalla? Como en la vida real, cada persona tiene una moralidad distinta, y por eso se producen tantos conflictos. Cada vez que entro a Twitter me sorprende por cómo un mismo acto puede verse desde tantas aristas, puede entenderse de formas tan diferentes. A veces me interesan estas interpretaciones, pero otras veces me asustan.

Todos tenemos constructos personales, ideas generales del mundo. **La teoría constructivista defiende que las personas funcionamos como científicos: intentamos teorizar, predecir y organizar nuestra experiencia en el mundo.** Todos tenemos nuestro propio sistema de creencias, sobre nosotros, sobre los demás y respecto al mundo, como significados personales que dirigen nuestros procesos psicológicos. «El mundo es un sitio amable», «El mundo es hostil y peligroso», «Confío en las personas» o «Me cuesta confiar». Yo quiero y suelo pensar que hay más gente buena que mala en el mundo; que la mayoría de las personas que me rodean, por ejemplo, cuando estoy en el metro son amables y me ayudarían si pasase algo. Este constructo me ayuda a superar el día a día y me hace tener una visión mucho más positiva: en cierto modo me interesa creermé esta versión. Pero, cuando entro en ciertas redes sociales, estos constructos personales cambian y acabo pensando que el mundo es un lugar mucho más hostil y oscuro de lo que tenía en mente. ¿Es esa la realidad? ¿Cuál de los dos constructos es verdad? Ambos lo son en parte, igual que ambas son una realidad más. Sin embargo, no puedo evitar pensar que tal vez estamos fundiendo demasiado estas dos realidades.

El filósofo Sam Harris cuenta que se quitó Twitter porque le estaba distorsionando totalmente la realidad. Se encontraba siempre con discusiones muy tensas que no se parecían en nada a lo que veía en su día a día: lo que pasaba en las redes no existía en su realidad. Es verdad que, aunque algo no exista en tu realidad, está bien saber que esos debates existen en otros lugares o afectan a otras personas. Se puede usar de ejemplo la homofobia: a ti te puede rodear solo gente con unos valores y unas creencias que van en contra de la homofobia, pero desgraciadamente el odio y la discriminación existen. Tampoco se trata de consumir ese odio todo el rato: tienes que protegerte y darte cuenta de hasta dónde puedes actuar en tu día a día, que al fin y al cabo es más importante. Y que esa indignación que te entra, por ejemplo, cuando ves un debate sobre los derechos humanos se traslade también a la vida real si alguna vez se produce alguna situación injusta a tu alrededor.

<p>¿Sabías que...?</p>

Los psicólogos Hastorf y Cantril encontraron que, en un partido de fútbol, los fans tienen el doble de probabilidades de ver una falta del equipo contrario que una de su propio equipo.

Aunque es imprescindible cuidar nuestra salud mental, hay que tener en mente que el conflicto muchas veces es muy productivo. **El auténtico diálogo no ocurre entre dos personas que están de acuerdo: los avances se dan cuando personas que piensan distinto se ponen a conversar.** Claro que la conversación siempre requiere de unos mínimos, como empatía, escucha activa y asertividad, habilidades que echo bastante de menos en las redes.

Esta idea de que es necesario conocer opiniones distintas a las propias nace de que la sensación de pertenencia al grupo también se traslada a la pantalla, por lo que las personas que sigues en redes sociales suelen coincidir con tus valores, creencias y gustos. Aunque esto es algo totalmente entendible, a veces puede convertirse en una trampa, ya que acabas viendo solamente aquel contenido que coincide con tus ideas y no te sales del marco en el que sueles pensar. **También puedes caer en el llamado «sesgo de confirmación»:**¹⁶ **tiendes a observar, interpretar y retener solo la información que coincide con tus creencias o tus hipótesis.** Por ende, ves lo que quieres ver e ignoras y evitas cualquier tipo de información que no coincida con tu punto de vista ya instaurado. Esto también explica por qué tanta gente se cree las noticias falsas: no te interesa corroborar la información porque ese titular afirma lo que tú ya piensas, es decir, coincide con lo que te quieres creer. El sesgo funciona como unas gafas con un filtro que analiza la realidad siempre de acuerdo con nuestras expectativas.

La única libertad posible es la del sabio,
que al menos conoce cuáles son las causas que lo condicionan
y aprende a dominarlas.

EDUARDO INFANTE

Todavía no sabemos hacia dónde vamos, pero en mi opinión nos podemos hacer una idea observando la tendencia de los últimos años. Los jóvenes que han nacido directamente con un móvil en la mano no echan de menos otra realidad y están desarrollando unas habilidades distintas a otras generaciones: se dice que son más flexibles, con mejores habilidades de comunicación y con más conciencia global.

Siempre que se habla de las redes sociales se tiende a la negatividad y a la demonización, y es verdad que motivos hay, pero las nuevas tecnologías también traen con ellas muchas cosas buenas. Gracias a internet mantenemos el contacto con muchas más personas, aumentando la sensación de conexión con ellas. Gracias a internet, personas con una realidad totalmente aversiva logran encontrar un espacio seguro y una comunidad digital que le dulcifica el día a día. Vivimos una época, como fue la pandemia del covid-19 y su obligatorio confinamiento, donde las redes fueron clave para superar esa soledad no elegida. A pesar de su inestimable ayuda,

precisamente en esos meses nos dimos cuenta de que las plataformas digitales no son para nada suficientes: necesitamos el contacto físico, el cara a cara. La tecnología debe ser usada como lo que es, una herramienta, y no un modo de vida.

En definitiva, existe un doble filo digital: internet y las redes reflejan a la vez lo positivo y lo negativo de las conexiones humanas. Tenemos que ser conscientes de ese espejo de dos caras, porque la información es el único medio que tenemos para poder tomar decisiones razonadas, aquellas capaces de hacernos un poco más libres.

En resumen

- Como demostró el experimento de la caja de Skinner, los refuerzos intermitentes nos enganchan más. Esto explicaría adicciones conductuales incipientes tales como la adicción a las redes sociales.
- Actualmente, la relación más constante que tenemos es con nuestro móvil. Por ende, es importante saber poner límites. Entre algunas medidas de control estimular se encuentran elegir conscientemente qué cuentas y contenidos consumir; y controlar tu tiempo de pantalla.
- No intentes rellenar continuamente el silencio: si prestas atención al mundo que te rodea de forma consciente, sucederán cosas mágicas, como que conectarás con tu diálogo interno.
- Sé consciente de que los contenidos que consumes determinan sin que te des cuenta tus creencias y pensamientos a través de la desinformación y del llamado «sesgo de confirmación».
- Las nuevas tecnologías tienen muchos aspectos positivos y son determinantes para el futuro de la humanidad, pero es imprescindible que aprendamos a usarlas con equilibrio, sentido común y bondad.

HAGO SCROLL
PORQUE CUANDO
LA PANTALLA



ESTÁ
EN
NEGRO
QUIEN
ESTÁ SOY
YO

¿CÓMO DIFERENCIAR A UNA PERSONA CON UN TRASTORNO PSICOLÓGICO?

El loco siente pena por el cuerdo, y desde ese instante la idea de la propia superioridad busca asomarse al horizonte de su mente.

CHARLES BAUDELAIRE

Si hay algo que nos ha interesado a lo largo de la historia de la humanidad es la locura. ¿Qué es estar loco? ¿Existen los trastornos mentales o es algo que nos hemos «inventado»? La historia de la locura nos conduce a una conclusión clara, una constante a lo largo de este libro: todo depende del contexto.

Si queremos explicar qué es la locura de la forma más sencilla posible, podemos decir que se trata de una conducta anormal. Aunque, claro, ¿qué es lo normal y qué lo anormal? Para colocar una conducta dentro de una de estas dos categorías tiene que existir una norma. Y aquí empieza la complicación porque, por definición, la norma viene determinada por factores sociales, culturales e históricos. Lo que es «normal» en tu pueblo puede que no lo sea en un pueblo de otro país, y viceversa. Tendemos a pensar que nuestra forma de ver las amistades, las relaciones de pareja, la familia, el trabajo, el duelo y la muerte son la norma. Percibimos que todo lo que hemos vivido nosotros conforme hemos ido creciendo es lo normal, pero en realidad eso es solo nuestro punto de vista.

La evolución del tratamiento psicológico: del rechazo a la dignidad

Hasta la Edad Media se rechazaba y se marginaba de la sociedad a las personas que se consideraba «locas». La comprensión de la salud mental era limitada y se creía que las personas con trastornos estaban poseídas por demonios o castigadas por Dios, por lo que a menudo se las concebía como una amenaza para la comunidad. Incluso se produjeron persecuciones por ideales religiosos, como la caza de brujas durante los siglos XVI y XVII, que consistió en torturar y ejecutar a mujeres acusadas de practicar la magia negra y hacer pactos con el diablo, a menudo porque mostraban síntomas de histeria u otros trastornos psicológicos.

No fue hasta el Renacimiento que se empezaron a habilitar espacios para las personas con problemas de salud mental. Se trataba de centros especiales y de iglesias donde podían recibir algún tipo de ayuda. Poco a poco, estos centros se fueron convirtiendo en lo que hoy conocemos como psiquiátricos, aunque en esa época se llamaban «hospitales para locos» o «manicomios».

Por desgracia, se trataba de espacios donde el aislamiento, el abuso, la negligencia y la masificación campaban a sus anchas. El tratamiento que se proporcionaba a los pacientes en estos centros era, en gran medida, inhumano y deplorable.

¿Sabías que...?

El primer manicomio del mundo, en su sentido estricto, se inauguró en Valencia en 1409 y fue impulsado por el padre Jofré. Supuso una auténtica revolución, como expresó el psiquiatra Francisco Marco Merenciano en su libro *Vida y obra del P. Jofré*: «En este momento histórico y en este ambiente, un frailecito se atreve a decir que los locos son enfermos y que deben ser recogidos en un hospital para su curación. Este hecho insólito es lo más revolucionario que pudiera darse en aquellos días. Este afrontar una verdad médica contra las creencias religiosas y las conveniencias sociales se realiza en Valencia».¹

El conocimiento acerca de los problemas psicológicos era muy escaso y, aunque existían estos centros, se seguía pensando que las personas que acudían a ellos eran peligrosas e inmorales. Además, se creía que los problemas de salud mental tenían un origen fisiológico y no se tomaban en cuenta otros factores que condicionaban el bienestar.

Por suerte, ha llovido mucho desde entonces. El enfoque moderno se centra en la comprensión de las causas del trastorno, entendiendo que existen tratamientos efectivos para vivir con mayor calidad de vida y poniendo el énfasis en la dignidad humana. Los hospitales han evolucionado hacia espacios de bienestar y recuperación, donde lo importante —o al menos así debería ser— es el paciente. Aunque el enfoque médico a veces se olvida de esto, conviene recordarlo: **no se trabaja con síntomas, sino con personas.**

La locura a debate: lecciones del estudio de Rosenhan

A pesar de que los psiquiátricos han evolucionado hacia un trato más humanitario, el concepto de «problema psicológico» sigue estando a debate. ¿Hay algún método para demostrar cuál es el estado mental de una persona? Ya en el derecho romano se reconocía el estado mental del acusado como una atenuante de la pena. ¿Y si hay personas que fingen su locura para evitar las posibles consecuencias?

Este debate fue el punto de partida de uno de los experimentos psicológicos más famosos y controvertidos de la historia. En 1973, David Rosenhan publicó un artículo titulado «Estar sano en lugares insanos», que pretendía responder a la siguiente pregunta: si la locura y la cordura existen, ¿cómo podemos reconocerlas? (Aclaro que uso la palabra «locura» porque es la que se utilizaba en la época y en este estudio, pero actualmente este término tiene connotaciones negativas y puede ser considerado peyorativo.) La publicación mostraba los resultados de un experimento que puso a prueba la validez de los diagnósticos y el funcionamiento de los hospitales psiquiátricos de la época.²

En 1969, el propio Rosenhan y un grupo de siete voluntarios mentalmente estables se presentaron a varias instituciones psiquiátricas de Estados Unidos. Se inventaron pseudónimos y los que tenían trabajos vinculados a temas de salud mintieron acerca de su profesión. El resto de su historia personal no fue alterada. Cada individuo acudió a un hospital diferente para que los resultados del experimento fueran representativos y no se achacaran solo al funcionamiento de una institución concreta.

Los voluntarios informaron de un solo síntoma: que escuchaban voces. Se les preguntó de forma más específica sobre las voces y respondieron de forma ambigua y con términos generales. Sorprendentemente, las ocho personas —todas en su sano juicio (entendiendo la locura como una privación del juicio o del uso de la razón)— fueron admitidas.

Una vez ingresados tenían la orden de actuar con normalidad para comprobar cómo les evaluaban y cuánto tardaban en darles el alta. Ninguno de los voluntarios se imaginaba que los ingresarían con tanta rapidez y facilidad, por lo que desde el primer día ya estaban muy nerviosos y ansiosos. El entorno era hostil e insensible, por lo que, a pesar de estar psicológicamente estables antes de ingresar, la propia hospitalización les causó estrés psicológico. Los días pasaban y la ansiedad iba en aumento al no tener ningún tipo de información sobre qué pasaba o cuándo iban a darles el alta. No tenían apenas contacto con los profesionales ni tampoco acceso a visitas. Solo les atendían durante seis minutos al día, tiempo que claramente no era suficiente.

Es curioso que no fueran los profesionales los que se dieran cuenta de la normalidad de estos pseudopacientes, sino el resto de los pacientes. Varias personas que estaban ingresadas les decían cosas como «Tú no estás loco», «Eres un infiltrado», «Seguro que eres periodista». No sé qué conclusión se puede sacar de esto, pero es, cuanto menos, interesante.

Al cabo de una media de diecinueve días (algunos tardaron más y otros menos), fueron dados de alta con la etiqueta «esquizofrenia en remisión» en su historial médico. Salieron de allí con el diagnóstico de un trastorno psicológico que apenas había sido evaluado y un estigma social añadido que acarrearían de por vida.

Antes de continuar, déjame que haga un breve apunte sobre la cuestión del estigma. Hoy en día afortunadamente ha disminuido mucho el estigma social hacia determinados problemas psicológicos, pero sigue estando latente en diagnósticos como la esquizofrenia. Los medios de comunicación y la representación en la ficción no ayudan, ya que a menudo perpetúan estereotipos nocivos y exagerados. Películas como *La naranja mecánica*, *Múltiple* o *Psicosis* presentan a las personas enfermas como peligrosas e incurables, y estas representaciones hacen mella en el imaginario social. Aunque la esquizofrenia es un trastorno complejo, puede mejorar significativamente con el tratamiento adecuado, por lo que deberíamos poner en tela de juicio según qué nociones que parecen todavía ancladas en la Edad Media.

Siguiendo con el experimento de Rosenhan, las conclusiones que el psicólogo expuso en su artículo venían a decir que la normalidad no es tan distinta de la locura como para poder ser reconocida en cualquier contexto. Los profesionales no habían sido capaces de distinguir la cordura de la locura, tal vez sesgados por el ambiente en el que se encontraban. Se dice que los médicos suelen cometer un sesgo a la hora de diagnosticar, ya que tienen tendencia a concluir que una persona está enferma en lugar de afirmar que está sana. Puede tener mucho sentido, ¿acaso no es mejor la prevención que una ausencia de diagnóstico? Sin embargo, no podemos

olvidar que un diagnóstico médico no es lo mismo que un diagnóstico psicológico. En lo psicológico siempre existe más duda porque es más complicado de medir. Y justo este es uno de los temas que pone sobre la mesa el estudio de Rosenhan: ¿cómo se puede mejorar la detección y la intervención psiquiátrica? Puedes estar cuerdo fuera del hospital y que, al ingresar, parezca que no lo estés. ¿Te suena? Precisamente este es el argumento principal de algunos de los *thrillers* psicológicos más populares de los últimos tiempos (*Shutter Island*, *Los renglones torcidos de Dios*, *Fractura...*). Está claro que distinguir la locura de la cordura es algo que nos sigue obsesionando.

En su artículo, Rosenhan no criticó la plantilla de esos hospitales; concluir que simplemente eran unos incompetentes hubiera significado olvidarse de muchos factores. Para empezar, esos profesionales también se encontraban en un ambiente hostil. Si el entorno hubiera sido más amable y el enfoque médico menos centrado en los síntomas, en las etiquetas y en los juicios, probablemente el trato del personal también habría sido más amable y compasivo. **Cuando el ambiente es crudo, las personas se vuelven insensibles.** Hasta cierto punto tiene sentido que los profesionales sanitarios pierdan sensibilidad, ya que el distanciamiento puede actuar como una especie de mecanismo de defensa para no centrarse tanto en la parte emocional, lo que puede relacionarse con una mejor efectividad. Sin embargo, todo está bien en su justa medida. Tal vez tengamos que aprender a insensibilizarnos solo hasta un punto para no correr el riesgo de tratar a las personas como un conjunto de síntomas.

Al terminar el experimento, Rosenhan llegó a conclusiones tan interesantes —sobre todo teniendo en cuenta la época en la que vivía— que decidió realizar una segunda parte con su propia plantilla. Informó a los trabajadores del hospital en el que trabajaba que durante los tres meses siguientes aparecerían pacientes falsos que tendrían que saber identificar. A lo largo de este período de tiempo ingresaron 193 pacientes y se llegó a la conclusión de que 41 de ellos eran personas cuerdas. ¿Qué pasó? Rosenhan no había enviado a nadie sano porque quería poner a prueba qué pasaba si todos estaban alerta e intentaban distinguir la locura de la normalidad. Puede que al estar avisados dieran por hecho que sí o sí habría algún falso paciente. ¿Pero qué tenían esas 41 personas? ¿Qué las diferenciaba de las otras? ¿Hay algo en lo que fijarse para distinguir la locura de la cordura?

La conclusión a la que llegó Rosenhan es que la normalidad no se puede distinguir. Afirmó que **el diagnóstico revela poco sobre el paciente, pero mucho sobre el entorno en el que un observador se encuentra.** Por supuesto que el sufrimiento psicológico existe, pero la locura y la cordura son conceptos vacíos, inventados por nosotros, términos que intentan poner un nombre a fenómenos muy complejos. Los conceptos viven en un contexto y en unas circunstancias, y no solo en un individuo. Como dijo Rosenhan, las personas podemos ser muy desgraciadas, pero también somos muy humanas, y eso va siempre por delante.

La antipsiquiatría

Coincidiendo con la publicación del estudio de Rosenhan empezó a surgir el movimiento antipsiquiátrico. Se trata de un concepto acuñado en la década de 1960 por David Cooper, quien criticaba el trato que recibían las personas dentro del área de la salud mental. Este movimiento

estaba en contra del uso de fármacos y luchaba contra la estigmatización de los pacientes (aunque en esa época todavía existía mucha desinformación).

¿Sabías que...?

La antipsiquiatría fue un movimiento muy revolucionario en ciertos aspectos, ya que defendió los derechos de los homosexuales, que en aquella época eran tratados como enfermos mentales y eran ingresados en centros psiquiátricos. Lo mismo ocurría con las personas transexuales y transgénero, así como con personas con discapacidad, entre otros colectivos.

Experimentos como el de Rosenhan y movimientos como el antipsiquiátrico consiguieron mejorar la calidad de los centros. Aunque en ciertos puntos sus posturas eran extremas porque negaban la existencia de trastornos psicológicos, tenemos que estarles agradecidos por velar por el bienestar de los pacientes.

Otra punta de lanza de la antipsiquiatría fue la revisión de los tratamientos farmacológicos. Hoy en día, triunfa la postura cerebrocentrista, porque hablar de hormonas y neuronas da más credibilidad a cualquier discurso. Si hablas de depresión mencionando la serotonina, parece que sabes de lo que hablas. El problema es si después recetas un fármaco para aumentar la recaptación de esta sustancia y no haces ninguna otra recomendación... Nos abrazamos con todas nuestras fuerzas al método científico y nos olvidamos de que, a pesar de que la psicología es una ciencia, también tiene un enfoque más humanista y sociológico, importantísimo para entender todo el contexto. El desafío que supone tener en cuenta el contexto es que a menudo es difícil que no vaya acompañado de opiniones, moralismos y ética, lo cual es particular en cada individuo. Precisamente por eso existe una diversidad de enfoques y teorías en continuo debate dentro de la psicología. Sin embargo, sea cual sea el enfoque que prefiramos, tenemos que entender que la psicología no es tan precisa como otras disciplinas, por mucho que nos basemos en la evidencia científica. ¿Por qué? Porque la vida real no es un laboratorio y es muy difícil controlar todas las variables.

¿Sabías que...?

La psicología es una ciencia, pero la psicoterapia es una aplicación de esta ciencia que está en continuo desarrollo, por lo que a veces puede ser inconstante y errónea. Es por eso que se necesita investigación y actualización ininterrumpida para huir de lo que es charlatanería.

Volviendo al recorrido histórico, muchas de las demandas que pedían un trato más humano hacia los pacientes fueron escuchadas con la aprobación de la Ley de la Reforma Psiquiátrica en 1986, apoyada por la Organización Mundial de la Salud. Se reconocía a los hombres y mujeres

ingresados en los psiquiátricos como ciudadanos con derecho a recibir una atención de calidad. Seguramente te sorprenda descubrir que eso ocurrió hace nada. De hecho, no fue hasta 1973 que la homosexualidad dejó de ser considerada como un trastorno.

La verdadera locura quizá no sea otra que la sabiduría misma que, cansada de descubrir las vergüenzas del mundo, ha tomado la inteligente resolución de volverse loca.

ENRIQUE HEINE

Etiquetas, patologización e identidad: más allá de las categorías simplistas

En la actualidad, el estigma social añadido a los problemas psicológicos es menor, pero las etiquetas siguen siendo problemáticas. Tienen su parte positiva: facilitan la comunicación entre profesionales, recogen las demandas sociales y dan al paciente la explicación de lo que le pasa, lo que puede suponer un gran alivio. Sin embargo, **a veces las etiquetas son reduccionistas. El uso de una única palabra puede resultar inútil si esa palabra es descriptiva y no explicativa**, es decir, si describe un conjunto de síntomas que, al fin y al cabo, son solo eso. La etiqueta no sirve para que entendamos mejor la causa de nuestros problemas ni cómo nos afecta la interacción con nuestro contexto. Aunque pueda parecer que sí, la etiqueta tampoco ayuda para saber cuál es el tratamiento efectivo para un determinado problema, ya que no contiene la información suficiente.

Para que me entiendas mejor, te pongo el ejemplo de la etiqueta «trastorno depresivo». El tratamiento de alguien con este trastorno tiene que ser individual, porque se puede manifestar de forma muy diferente en cada persona. Por lo tanto, de poco sirve que te compares con otros que en apariencia están bajo el paraguas de la misma etiqueta.

Otra parte negativa de las etiquetas es un tema que ya he avanzado en el anterior apartado. **No podemos tratar un diagnóstico psicológico como un diagnóstico médico, porque con este enfoque siempre terminaremos concluyendo que lo más efectivo es un tratamiento farmacológico.** Dicho enfoque puede ser muy rígido y, a la vez, olvidarse de muchas variables. Existen numerosos estudios que demuestran que lo más efectivo y eficiente en los problemas de salud mental es el tratamiento psicológico, ya que sus resultados son más consistentes a largo plazo. Sin embargo, un gran porcentaje de personas con problemas de salud mental nunca llega a recibir el tratamiento adecuado. Los motivos suelen ser la falta de recursos y la dificultad del acceso a terapia. Por esto, para muchos profesionales las pastillas son el tratamiento más efectivo a corto plazo, aunque en muchas ocasiones funcionan como un parche.³ Eso sin mencionar los intereses farmacéuticos y todo el *marketing* que existe detrás, lo cual daría para otro libro.

Quiero dejar claro que no se trata de criticar la medicación ni a las personas que se medican, ya que muchas veces es una herramienta necesaria. Pero sí que me gustaría que reflexionáramos acerca del sistema que nos empuja a ello. Si tienes ansiedad o depresión debido a malas condiciones laborales, lo ideal sería que pudieras ir a terapia para saber gestionar esa situación.

Pero, para ello, el cambio tendría que ser estructural. A menudo, es el sistema el que nos falla. Si entendemos esto quizá dejaremos de buscar tratamientos individuales para problemas que, en realidad, son colectivos.

Es evidente que la estructura del sistema está mal (precariedad laboral, falta de desconexión con la tecnología, inseguridad por el cambio climático...), pero la respuesta al malestar no puede ser la huida. Me explico. Parece que hoy en día existen más categorías que nunca para describir trastornos psicológicos y que, en función de la situación, todos seríamos susceptibles de encajar en alguna. Da la impresión de que cualquier cosa que produce malestar psicológico se convierte en una categoría diagnosticada. ¿Hasta dónde vamos a llegar? **Si patologizamos cada aspecto de la vida cotidiana, estamos dando por hecho que el malestar no forma parte de la experiencia vital, que hay que huir de él.** Y aunque queramos pensar que todo es alegría y comodidad, el malestar es necesario e igual de válido que la felicidad. No podemos problematizar cualquier situación que nos resulte incómoda. Si discutes con tu pareja, vas a estar mal; si le mientes a alguien, te vas a sentir culpable; si pierdes a un familiar, vas a pasar por un duelo... Detrás de este malestar no tiene por qué haber un problema psicológico o un problema de salud mental, ya que se trata de emociones y respuestas ajustadas a lo que vas viviendo.

Las etiquetas pueden ser funcionales para aquellas personas que necesitan poner en palabras qué es lo que les ocurre, aunque lo óptimo sería que de la mano entendiesen que no todo se reduce a, precisamente, esa etiqueta. Es fácil caer en explicaciones circulares: soy así porque tengo ansiedad y tengo ansiedad porque soy así. Si te defines como «Soy tímido» o «Soy PAS (Persona Altamente Sensible)», es probable que la etiqueta no te ayude. Tú eres esto y muchas más cosas. Nos encanta categorizarlo todo y tenerlo ordenadito en cajones porque nos transmite la sensación de que la vida es mucho más simple de lo que es. Las etiquetas nos dan seguridad y las usamos como si fueran un guion que nos chiva cómo actuar. Pero hay que entender que la idea que tienes sobre ti no pasa por una u otra etiqueta. No puedes agarrarte a ella como algo que te ha tocado ser porque sí o como si fuera algo muy difícil de modificar.

Todo lo que eres, desde cómo piensas hasta cómo sientes y cómo te comportas, es aprendido. Podemos resumirlo en que ciertos problemas psicológicos se basan en un problema de aprendizaje: una serie de comportamientos desarrollados para adaptarnos al entorno, en los que lo que dio buen resultado a corto plazo, a largo plazo está generando malestar. Todos los problemas psicológicos son multifactoriales, pero la base es siempre la interacción con el entorno. A menudo, las etiquetas se centran en la forma y no en la función. Es decir, cambiemos el «Tengo un trastorno ansioso» por formularnos preguntas como: ¿qué conductas forman parte de esa ansiedad?, ¿cuándo surgen?, ¿qué piensas cuando surgen?, ¿por qué se mantiene esta conducta? **La terapia psicológica, que consiste en la observación y el estudio de tu comportamiento, hará más por ti que cualquier etiqueta porque te permitirá modificar tu conducta y adaptarte al entorno de la mejor manera posible.**

Igual quedaría mucho más bonito titular a este capítulo «Dopamina» y decir que es la clave de todo, pero ya te he comentado que, en mi opinión, somos más que un cerebro. Divulgar sobre psicología es complicado porque consiste en abordar el comportamiento humano, y todos somos personas, por lo que todos pensamos que sabemos cómo comportarnos. Pero siento decirte que no es así, que ser un humano no implica que sepas cómo funciona el comportamiento. Y, en todo

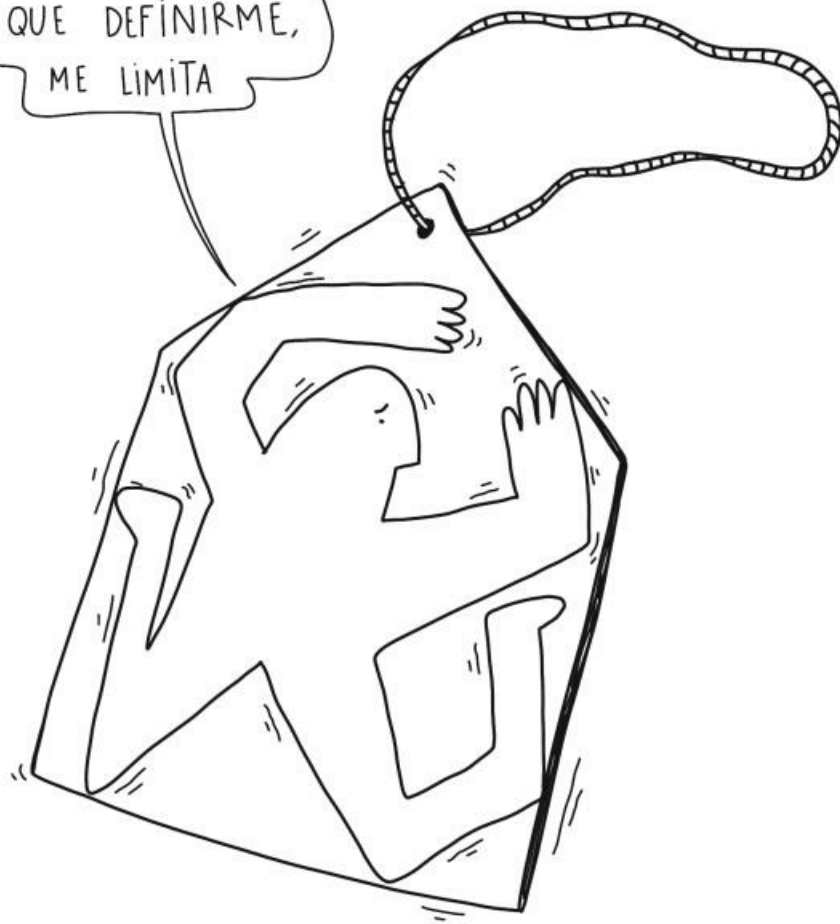
caso, tal vez solo sabrías cómo funciona tu propia conducta, lo cual te serviría de poco porque ya hemos visto que el entorno (y, por lo tanto, la psicología de todas las personas que forman parte de él) es crucial.

La psicología no es una opinión, no son consejos ni moralina. Aunque todo el mundo habla y opina sobre psicología como si fuese un experto, existe un respaldo científico que no puede ser ignorado. Por ejemplo, este capítulo es un cúmulo de artículos científicos, manuales y revisiones. Y, aun así, evito centrarme en cuál es la verdad absoluta o qué es lo que tienes que pensar o cómo te tienes que sentir. Me parece imprescindible dejar espacio para la reflexión y me molesta cuando me responden con verdades categóricas en temas tan complejos. Tal vez surge en mí la inseguridad; me pregunto: «¿Cómo puede esta persona tenerlo tan claro y yo, a pesar de haberme informado, tener tantas dudas?». Pero después me acuerdo de que la duda es positiva y productiva. Sin la duda no hubiéramos avanzado tanto (mira lo que consiguió Rosenthal con sus experimentos, dudando de la fiabilidad de los diagnósticos). Podría poner mil ejemplos de barbaridades de la Antigüedad que se entendían como una verdad absoluta y que, por suerte, hemos dejado atrás porque se pusieron en duda. Y puede ser que dentro de unos años lea estos capítulos y no esté de acuerdo con mis afirmaciones o incluso que haya información desactualizada... Pero será positivo porque significará que la ciencia ha avanzado.

En resumen

- Es complicado distinguir la normalidad de la anormalidad porque depende de la percepción que tenga cada uno de lo que es normal y lo que no, es decir, del contexto.
- El tratamiento de un trastorno psicológico tiene que ser humano, individualizado y global. Si queremos que sea efectivo y duradero no puede basarse únicamente en los fármacos.
- Los trastornos psicológicos se describen mediante etiquetas que, si bien pueden ser útiles para aliviar la soledad del paciente, pueden resultar problemáticas si se convierten en elementos definitorios de su identidad.
- Existe una sobrepatologización y un gran número de etiquetas para trastornos que, en realidad, solo sirven para describir el malestar propio de vivir en la sociedad actual.

ESTO MÁS
QUE DEFINIRME,
ME LIMITA



PARTE IV
EL ASPECTO ÉTICO Y MORAL DEL SER HUMANO

¿HASTA DÓNDE LLEGARÍAMOS POR OBEDECER A LA AUTORIDAD?

La desaparición del sentido de responsabilidad es la consecuencia de mayor alcance de sumisión a la autoridad. Para que una persona se sienta responsable de sus acciones, debe sentir que la conducta ha surgido del yo.

STANLEY MILGRAM

¿Cuáles son tus límites, esas líneas rojas que jamás cruzarías? ¿Cómo influye la sociedad en los límites personales? ¿Cómo aprendemos a establecerlos? Piensa en tu jefe o en alguien de tu familia a quien respetes mucho, ¿eres capaz de imponerte si no estás de acuerdo con algo que te piden? ¿O sientes que no tienes elección? ¿Cómo puedes detectar que estás empezando a traspasar tus propios límites? Y, lo más importante, una vez que detectas cuáles son esos límites, ¿sabes comunicarlos?

Todos hemos hecho cosas mal, nos hemos arrepentido y hemos sentido que eso que hemos hecho no ha salido de nuestro verdadero yo. Desde una mentira tonta hasta hacer algo solo por presión o simplemente callarte ante una situación en la que habría que haber actuado. Estoy segura de que te acude algún ejemplo a la mente al leer este párrafo, pero ese tipo de cosas suelen quedarse en nuestro diálogo interno: nos cuesta hablar de ello, nos cuesta confesarlo, incluso nos avergüenza. Porque nos decimos: «Van a pensar que soy mala persona». Nos cuesta aceptar que también somos las cosas «malas»¹ que hacemos. Muchas veces lo que forma nuestra personalidad y lo que dice quiénes somos no es el acto en sí, sino cómo actuamos y cómo nos sentimos después de eso que hemos hecho. Y a veces hacemos cosas solo por ajustarnos a lo que dice un marco social, por lo que te puedes sentir mal si dicho marco no se corresponde con el tuyo personal.

Como ya he mencionado en otros capítulos, la Segunda Guerra Mundial tuvo un impacto significativo en el desarrollo de la psicología social. Fue después de esta cuando hubo más interés por entender las dinámicas grupales y la influencia social en el comportamiento humano. El estudio del holocausto y las atrocidades que se cometieron en los campos de concentración nos hicieron reflexionar sobre los límites morales y éticos en el comportamiento humano, lo que planteó muchas preguntas. ¿Cómo fue posible que tanta gente participase en actos tan crueles? ¿Qué distinguía a la persona que se convertía en nazi de la que no? Y no solo eso: ¿por qué había personas que no solo se resistían al mal, sino que eran capaces, a pesar de las consecuencias, de ayudar a los judíos?

Adolph Eichmann fue uno de los dirigentes nazis que participó en la organización del holocausto. En 1961, Hannah Arendt asistió al juicio de Eichmann, donde le iban a juzgar por ser uno de los responsables máximos de la llamada «solución final» para los judíos. Este fue el tema principal de uno de los ensayos más populares de la historia: *Eichmann en Jerusalén: Un estudio sobre la banalidad del mal*. Arendt introdujo el concepto de la «banalidad del mal» para describir cómo el mal puede surgir de acciones aparentemente cotidianas y rutinarias llevadas a cabo por personas «comunes» que, simplemente, no se cuestionan la moralidad de sus actos.

Lo que le sorprendió a Arendt del juicio fue ver a esa persona tan «normal» sentada en el banquillo, alguien que no se parecía a esa persona horrible que se imaginaba. Pensamos que hay que ser un monstruo para cometer tales atrocidades, pero, al fin y al cabo, son personas que te puedes encontrar en cualquier lado: sencillamente, la mente se ciega ante esa evidencia para poder sobrellevar el día a día.²

Las acciones de Eichmann no fueron producto de un mal excepcional o del disfrute por hacer daño, sino, más bien, de olvidar su responsabilidad individual y moral y de no tener ninguna capacidad de reflexión. Los sistemas políticos totalitarios y opresivos se aprovechan de estas personas, que acaban cometiendo actos que nos parecen impensables.

El propio Eichmann se defendió de la acusación de esta manera: «Yo no tuve nada que ver con el asesinato de los judíos, simplemente obedecía órdenes. Acuso a los gobernantes de haber abusado de mi obediencia». Seguramente, Eichmann no mentía: creía de verdad en sus palabras, por lo que nunca se sintió culpable. La realidad, para él, es que se limitó a cumplir la ley y a seguir las órdenes del Estado. En parte pudo ser por miedo a las represalias, en parte para ganar prestigio. Por eso Arendt defendía la idea de que cualquier persona puede llegar a cometer la mayor barbaridad que te imagines y que esto ocurra solamente porque ha elegido no pensar ni en sus actos ni en las consecuencias. Es decir, el mal puede ser obra de gente común.

¿Sabías que...?

Hannah Arendt provenía de una familia judía alemana, por lo que se vio forzada a emigrar a Francia y posteriormente a Estados Unidos para escapar de la persecución nazi. Su renombre a nivel internacional surgió gracias a su obra *Los orígenes del totalitarismo*.

La obediencia al grupo anula la responsabilidad individual y te insta a actuar en contra de tu moralidad sin que haya una reflexión de por medio. Desde pequeños nos enseñan a obedecer: a los mayores, a nuestros padres, a los profesores... En general, cualquier persona mayor se convierte para un niño en una figura de autoridad. Normalmente la autoridad es buena (ya he hablado de la figura de los «líderes» y de su importancia en la cohesión de grupo en el capítulo «¿Necesitamos formar parte de un grupo?»), pero ¿qué hacemos si la autoridad es mala? La obediencia tiene un sentido; sin embargo, siempre tendría que ir de la mano del pensamiento crítico y, desgraciadamente, vemos que esto no suele ser así.

El miedo es una de las vías con las que nos pueden anular el pensamiento crítico. Por ello, nunca debería ir de la mano del aprendizaje. No obstante, el miedo es una herramienta común en la crianza: obedecer por el miedo a las consecuencias, hacer los deberes o estudiar por el miedo al castigo y no por el disfrute de aprender. Y los sistemas políticos se han aprovechado de esto. ¿Cómo garantizar que la gente esté de tu parte? Gobernar desde el temor puede ser una estrategia eficaz. Maquiavelo ya se preguntaba esto: «¿Un gobernante debe ser temido o amado?». Según él, ser a la vez amado y temido es difícil de conseguir. Un tirano tiene que elegir una de las dos opciones... Ya os vais imaginando cuál: a lo largo de la historia se ha llegado casi siempre a la conclusión de que generar miedo es más efectivo si lo que se quiere conseguir es influencia y control.

Por eso Eichmann, el hombre que se esperaba que fuera el asesino más sádico de todos, no era ningún «genio del mal»: era una persona normal y corriente que seguía órdenes dentro de un sistema. Y para nada trato de desculpabilizarle: entender de dónde vienen este tipo de conductas no significa justificarlas. Como ya he adelantado al principio del capítulo, Eichmann, como tantos otros, perseguía con sus malos actos incentivos como ganar notoriedad y protagonismo, lo que probablemente alimentaba su personalidad narcisista. Una personalidad formada a través de su identificación con las organizaciones a las que sucesivamente se unía. De hecho, al concluir la Segunda Guerra Mundial, Eichmann experimentó un estado depresivo al comprender que a partir de entonces tendría que vivir sin ser miembro de nada, sin sentirse afiliado a ningún grupo. Arendt también sugirió que Eichmann, si hubiese podido elegir, incluso hubiera preferido ser ejecutado como un criminal de guerra que vivir el resto de su vida como un don nadie. Finalmente, Eichmann fue condenado a muerte por crímenes contra el pueblo judío, crímenes contra la humanidad y crímenes de guerra.³

Los responsables del genocidio de los judíos no eran sino seres humanos mediocres y ejecutores acríticos de las órdenes que recibían.

HANNAH ARENDT

Hasta este punto, en los experimentos anteriores, reflexionamos sobre la influencia social implícita, sin la intención de controlar directamente a las personas ni castigarlas por no actuar de cierta manera. La influencia en ejemplos como la presión grupal por parte de tus iguales, la aspiración de encajar en la sociedad... Pero, tras las consideraciones de Hannah Arendt y los juicios a los nazis, surgió la cuestión de si la dinámica de influencia cambia cuando esta proviene de un alto estatus. Es decir, si realizas una conducta que no realizarías tú como persona individual, y no solo eso, sino que es una conducta que rechazas,⁴ porque una persona que consideras una figura de autoridad te lo ordena. El deseo de entender el comportamiento de Eichmann, o de tantos otros, no busca normalizar lo sucedido: busca comprender las bases psicológicas, morales y filosóficas de estas conductas. Porque hay dos opciones: que el mal ocurrido durante estos regímenes solo pueda ser entendido en conexión con el contexto en el que ocurrió, y que por lo tanto sea un mal extraordinario, o que realmente las bases sean las mismas que el mal ordinario que se manifiesta en el día a día.

Esto fue lo mismo que se preguntó el psicólogo Stanley Milgram en el siglo pasado, por lo que creó en la década de 1960 un experimento para investigar la obediencia a la autoridad.⁵ Primero, se reclutó a voluntarios a través de un anuncio en un periódico. El anuncio informaba de que el experimento era sobre aprendizaje y memoria, pero en realidad el objetivo no tenía nada que ver con esto. Milgram buscaba responder la siguiente pregunta: «¿Cuáles son nuestros límites?».

Cuando los voluntarios se presentaban en el laboratorio, el experimentador juntaba a dos voluntarios y les explicaba el funcionamiento: «Uno de vosotros tomará el rol de profesor y el otro el rol de alumno. Cada uno iréis a una sala». En una de esas salas el «alumno» era atado a una silla con electrodos en las muñecas y realizaba una tarea de aprendizaje, mientras el «profesor» en la sala adyacente tenía que castigarle aplicándole descargas eléctricas si realizaba mal la tarea asignada. El experimentador explicaba que las descargas eran muy dolorosas, aunque no producían daños irreversibles. La realidad es que el «alumno» era un cómplice del experimento, por lo que las descargas no eran reales, pero gritaba y se quejaba como si lo fuesen. Su rol consistía en cometer errores adrede para forzar al voluntario a aplicarle descargas. El experimentador le había explicado al «profesor» que las descargas iban aumentando progresivamente de quince en quince voltios con cada nuevo error, por lo que cada vez eran más dolorosas.

¿Hasta dónde llegarían los voluntarios proporcionando descargas a una persona totalmente inocente, simplemente por participar en un experimento? Hay que recalcar que no había ninguna sanción por incumplimiento: no existía ningún tipo de amenaza que te impidiese parar la situación. Simplemente, cada vez que el voluntario dudaba, el experimentador, que estaba en la sala con él, decía frases como: «Por favor, continúe», «Debe continuar» o «El experimento requiere que usted continúe». Como el experimentador era entendido como una figura de autoridad, las personas parecían olvidar que eran voluntarias y se veían obligadas a obedecer. De hecho, los voluntarios pensaban que estaban haciendo algo bueno: ayudar en una investigación científica. Pero los sujetos no solo eran influenciados por el experimentador: también escuchaban las súplicas del «alumno» desde la otra sala, pidiendo explícitamente que se parase el experimento.

Los resultados fueron muy sorprendentes incluso para Milgram. El psicólogo le había preguntado al resto de psiquiatras cuál creían que sería la predicción de sujetos que llegarían a aplicar altas descargas, y la mayoría de los científicos habían respondido que solamente el 1 %, un pequeño porcentaje de personas sádicas. **Sin embargo, dos de cada tres personas llegaron hasta el final, es decir, el 62,5 % de los sujetos llegaron hasta el nivel máximo de voltaje** (ficticio, claro, aunque los participantes no lo sabían).

La figura de autoridad del experimentador fue suficiente para anular la conciencia del sujeto. Aunque es verdad que los participantes se mostraban muy tensos, dubitativos, nerviosos y se veían claramente en una situación de conflicto, es muy curioso comprobar cómo llegaron a actuar debido simplemente a la influencia de la situación. ¿Eran todos esos voluntarios personas malvadas? ¿Eran sádicos? La realidad es que no: simplemente obedecían órdenes.

¿Cuáles son los factores que podrían frenar esa obediencia ciega? Al ver estos resultados tan interesantes, Milgram decidió estudiar a continuación los factores diferenciales: ¿influye la proximidad con la víctima? ¿La presión grupal? ¿Cómo de determinante es la figura de

autoridad? Encontró que estos tres factores eran la clave para comprobar dicha tendencia a la obediencia.

Realizó variaciones con la proximidad de la víctima encontrando que, a medida que la proximidad era mayor, la tasa de obediencia era menor. Es decir, había un cambio en el sujeto si en vez de estar en una habitación distinta, desde donde solo oyese a la víctima, estuviera en la misma sala y tuviera, incluso, que sujetarle la mano. Esto nos recuerda a la famosa frase: «Ojos que no ven, corazón que no siente».

Otra de las modificaciones fue jugar con la autoridad del experimentador. Si el experimentador delegaba su papel a una segunda persona, a un colaborador que estaba en el laboratorio, ya solo el 20 % de los voluntarios obedecían. Las personas daban por hecho que esa persona no tenía tanto poder, por lo que no le debían obediencia. Se comprobaba así que la percepción de la figura de autoridad es clave.

¿Y qué pasaba si, en vez de un sujeto con el rol de profesor, eran dos? Cambiar esta condición les permitió reflexionar sobre la presión social. Cuando uno de los dos sujetos se negaba a aplicar las descargas, había más probabilidades de que el otro también se negara. Y cuando uno de los dos administraba las descargas hasta el final, el otro también participaba sin dudar. Esto resultó muy importante, **ya que puso de manifiesto el poder de los iguales y la fuerte influencia de las relaciones interpersonales por encima de la opinión individual**. Aquí podemos mencionar la también famosa frase: «Si tu amigo se tira por un puente, ¿tú también te tiras?».

Es curioso destacar como estos efectos parecen ser universales, puesto que se han hecho réplicas del experimento de Milgram en diferentes países y culturas y se han observado los mismos resultados. Aunque es necesario hacer mención a un sesgo: en casi todos estos experimentos, debido a los factores socioculturales y a la poca participación de la mujer en las sociedades del siglo pasado, la mayoría de los participantes eran hombres. ¿Actuarían igual las mujeres o los resultados serían distintos? ¿Cómo es posible concluir que los efectos son universales cuando realmente no hemos tenido en cuenta a la mitad de la población?

El caso del experimento de Milgram fue uno de los pocos que incluyó a mujeres. Lo hizo en versiones posteriores, precisamente para comprobar si había diferencias en su forma de actuar. En concreto fueron ocho mujeres frente a los cuarenta hombres que realizaron el experimento principal. Los resultados fueron similares, aunque Milgram afirmó que las mujeres presentaron un mayor nivel de estrés, tal vez por la idea establecida de que las mujeres sentimos más empatía. Una empatía que está condicionada por la forma diferencial en que se ha educado (y se educa) a unos y otros.

El psicólogo Tomasz Grzyb, que investiga la influencia social en la Universidad de Polonia, se sorprende todavía cuando al hablar del experimento de Milgram observa que todos tendemos a pensar «Yo no lo haría». Así que puso a prueba este pensamiento replicando el experimento en 2015 en su campus. Esta vez en Europa central y utilizando el mismo número de participantes hombres que de mujeres, ochenta en total.⁶

Una de las principales críticas al experimento original de Milgram fueron las cuestiones éticas. Mentir a los voluntarios sobre la finalidad del experimento y sus consecuencias no es ético, y resulta más problemático aún si encima los resultados etiquetan a estos sujetos como

«malas personas». Así que, en esta réplica, Tomaz Grzyb sí que intentó mejorar algunas condiciones,⁷ como la intensidad de las falsas descargas, reduciendo su voltaje.

Los resultados fueron igual de sorprendentes: el 90 % de los voluntarios llegaron a aplicar las descargas más altas. Como no es un experimento muy grande debido al bajo número de sujetos que participaron, no podemos generalizar esto a toda la población. Pero sí que podemos advertir, más de sesenta años después, de que tenemos que estar atentos a este posible peligro de la obediencia ciega.

El lavado de cerebro

A través de estos experimentos se comprobaba cómo de frágiles son los valores humanos. Imagínate en esa situación: quieres participar en una investigación en tu universidad y te encuentras con el experimento de Milgram. ¿Cómo actuarías? Lo más probable es que pienses que tú pararías esa situación mucho antes (y es normal: todos queremos pensar que somos buenas personas), pero la realidad es que hasta que no nos veamos en esa situación específica con esas circunstancias concretas no sabríamos cómo actuaríamos o qué pasaría por nuestra cabeza. ¿Somos todos vulnerables a este efecto? Me temo que sí. Cuando ocurrieron los hechos ya relatados de los juicios a los nazis, o cuando se ha analizado el funcionamiento de las sectas, se ha hecho referencia a una expresión: «lavado de cerebro».

La historia detrás de este término también tiene que ver con la influencia de los regímenes totalitarios y las sectas. Se acuñó en los años cincuenta y hace referencia al proceso psicológico por el cual se modifica el pensamiento y el comportamiento de una persona. El periodista Edward Hunter fue quien lo popularizó en su libro *Lavado de cerebro en China roja* (1951).⁸ Esto también sirvió para dar importancia a la influencia psicológica en situaciones tan graves como las sectas religiosas o el adoctrinamiento político. No obstante, en psicología no se usa esta expresión, ya que se trata de un término coloquial sin una base sólida: sería más adecuado hablar de un «proceso de persuasión coercitiva».

El cerebro humano funciona por conexiones y asociación de ideas: generamos patrones que nos ayudan a entender el mundo, a darle un sentido. De hecho, nuestra especie ha sobrevivido gracias a estos nexos. Al escuchar un ruido y asociarlo a un posible peligro, nos poníamos en alerta, lo que permitía nuestra supervivencia.

Las personas pueden sugestionar nuestra mente cambiando estos patrones e influyendo en nuestras creencias, las cuales están totalmente relacionadas con la sensación de pertenencia. Si investigas sobre los testimonios de personas que han conseguido salir de una secta o de un grupo nazi, **todos desarrollaban unos sentimientos comunes: una fuerte necesidad de identidad y, por ende, un irresistible deseo de pertenencia a un grupo.** Todos se sentían «ovejas negras»; tenían necesidad de rebelarse y, atraídos por la rabia, caían en la trampa. Estos rasgos de personalidad les hacían ser mucho más vulnerables al extremismo. Muchos de ellos se sorprenden después al ver cómo se habían transformado completamente, afirmando incluso que hubieran dado su vida por la causa.

¿Sabías que...?

El término «oveja negra» deriva de la inusual aparición de ovejas con lana negra. Esto era algo indeseable para los pastores porque la lana de dicho color no era tan cotizada en el mercado, y por eso tiene una apreciación negativa.

Imagínate que eres una chica de dieciséis años, la hija pequeña de un matrimonio en una familia feliz. No tienes muchas amigas y, como cualquier adolescente de tu edad, te pasas la mayor parte del día con tu móvil. Entonces un acontecimiento devastador cambia tu vida: la muerte de tu madre. Este dolor a una edad tan joven te hace cuestionar el sentido de la vida. Te encierras en tu propio mundo, donde te obsesionas con ciertos gustos que te ofrecen consuelo, como, por ejemplo, el rap, la pintura y algunos temas espirituales.

En estas etapas tan jóvenes, los adolescentes van moldeando su personalidad; todo lo que experimentan lo sienten como una experiencia única, una fábula personal. Al mismo tiempo, se sienten incomprendidos por aquellos que les rodean: la clásica idea de todo adolescente de que es «especial» y «nadie le entiende».

En la búsqueda de tu identidad, estás intentando descubrir quién eres en medio de tanta confusión. A través de las redes sociales, conoces a un chico con el que compartes intereses y pasas horas conversando con él. Este chico te cuenta que forma parte de un grupo espiritual donde las personas se reúnen para debatir sobre esos temas y apoyarse mutuamente. Te muestra que es un chico muy inteligente, con una fuerte personalidad y la aparente certeza de poseer conocimiento y el secreto de la verdad sobre la vida, justo lo que tú necesitas.

Después de meses de intensas conversaciones, decides quedar con él y asistir a este grupo espiritual. En ese lugar encuentras la perspectiva que tanto necesitabas, unas creencias a las que aferrarte, y te sientes aceptada. Finalmente, parecen ser capaces de darte las respuestas que crees que darán sentido a tu vida.

Este ejemplo es ficticio, pero es una mezcla de todos los casos que pasan en la realidad a diario. Personas engañadas, manipuladas emocionalmente e influenciadas por grupos que solo quieren aprovecharse de sus crisis personales y de su necesidad de pertenencia a algo.

Que se junte una crisis personal (en este caso, la pérdida de un familiar) con tener curiosidad espiritual e inquietudes por saber «algo más» son algunos de los factores de vulnerabilidad que pueden volverte muy influenciable. El sentimiento de rebeldía se junta con esta vulnerabilidad emocional, y, si al explorar nuevas perspectivas encuentras una que da respuestas a tus preguntas, poco a poco pueden ir ejerciendo control sobre ti desde ahí. Básicamente, son personas que se aprovechan del dolor de la gente que necesita apoyo dándoles falsas respuestas.

Los grupos sectarios aprovechan este control para quitarle paulatinamente autonomía a la persona. Aparte, por supuesto, de quitarle dinero con la excusa de que el grupo necesita donaciones o vender cursos de «autosanación» y demás cosas que prometen. Un caso muy famoso de un gurú espiritual que organizó una secta con el fin de abusar sexualmente de mujeres

se vendía con esta frase: «Vendrás buscando respuestas y lo único que te llevarás será a ti mismo». Estos líderes suelen hacerse llamar «guía», un referente que te ayuda a romper patrones mentales y a liberarte emocionalmente.

Y hablo de «rasgos de personalidad» porque los cambios de creencias tan radicales en las personas no suceden de un día para otro, sino que son cambios lentos que se instauran poco a poco en nuestra manera de pensar. Recordemos el ejemplo ficticio de antes: estuviste meses hablando con el guía a través de redes sociales... y desde el minuto uno el supuesto gurú ya estaba manipulándote e intentando controlar tus pensamientos para un fin.

Esto se puede comparar al conocido fenómeno síndrome de Estocolmo, una reacción psicológica de una víctima, normalmente de un secuestro, por la cual desarrolla sentimientos positivos hacia su secuestrador. El síndrome se llamó así porque en Estocolmo, en 1973, un criminal atracó un banco donde tomó como rehenes a cuatro personas. Cuál fue la sorpresa de la Policía al encontrarse que, cuando tenían que declarar, los rehenes protegían al secuestrador. Un año después ocurrió un caso que popularizó aún más este fenómeno: una mujer fue secuestrada por una organización terrorista durante dos meses y, tras su liberación, se unió a los secuestradores y juntos atracaron un banco. ¿Qué pudo suceder para que se produjera un cambio tan radical? ¿Podemos llegar a estar tan ciegos como para no ver la realidad e interpretarla de una manera tan distinta? Esto puede ser una reacción «lógica» que funciona como un mecanismo de defensa ante un trauma vivido, donde, como siempre, interactúan muchísimos factores.

Quiero aclarar que el síndrome de Estocolmo no es un diagnóstico recogido en los manuales, sino que sigue en continuo debate. La crítica a este término es muy interesante porque nos lleva a una gran conclusión psicológica. Como ya hemos visto en el capítulo anterior, es muy común poner una etiqueta en cuanto vemos que un comportamiento se sale un poquito fuera de lo normal (la normalidad que marca la sociedad, claro está). Pero ¿de qué sirve realmente poner una etiqueta? En el caso del síndrome de Estocolmo es un concepto que resume las reacciones de las víctimas, las cuales están envueltas en una situación extraordinaria y siguen una reacción lógica dadas las circunstancias. En lugar de centrarnos en comprender el contexto y las razones por las que se ha llegado a ese punto y por las que se mantiene una situación, se tiende a etiquetar a una persona individualmente. **Esto puede provocar que el foco se ponga sobre la víctima, en muchas ocasiones creando un estigma, haciendo una generalización peligrosa e infravalorando la vulnerabilidad emocional de las personas.**

De hecho, este término también se ha utilizado para explicar el comportamiento de las víctimas de violencia de género. Víctimas que tienen unas reacciones emocionales mucho más complejas que un simple diagnóstico y donde, por supuesto, el foco no tiene que ser una «etiqueta», sino un contexto que apoya y mantiene unas circunstancias que son las que tienen que cambiar.

Muchos neurocientíficos han llegado a la conclusión de que no son fallos de nuestro sistema, sino rasgos de este. **Tenemos cierta tendencia a formar creencias que son muy difíciles de modificar. Pasan a formar parte de nuestra personalidad y, a través de ellas, interpretamos el mundo.** Como es lógico, cuanto más tiempo se pasa interpretando el mundo a través de esas creencias, más difícil es modificarlas. Podemos explicar esto a través de una metáfora del cuerpo y el cerebro: hay muchas cosas que entendemos en nuestro cuerpo físico, pero que nos cuesta identificar en nuestros patrones mentales.

Si dejas un mes de ir al gimnasio, te va a costar volver a esa rutina, pero si dejas de ir durante un año, te va a costar muchísimo más. Voy a poner un ejemplo personal para describir esto: de pequeña jugaba al tenis, y cogía la raqueta de una forma que no era del todo correcta (a la forma en la que nuestra mano se adapta al puño de la raqueta se le llama «empuñadura»). Cuando cambié de entrenadora, me explicó cómo sería más efectivo que cogiese la raqueta; yo lo intentaba, pero ya me había acostumbrado a la empuñadura que llevaba años usando. De hecho, la forma correcta me parecía incómoda: mi mano tendía a moverse para adoptar la forma que había aprendido al principio. Lo mismo pasa con el cerebro: **al igual que el cuerpo rápidamente se acostumbra a la manera en que decides funcionar, la mente se acostumbra a la manera elegida de pensar.**

Por ejemplo, en el caso hipotético de que fueras esa chica de dieciséis años, tras unirse al grupo sectario, empezarías a adoptar las creencias que este sigue, las cuales suelen ser extremistas y dogmáticas, un «o todo o nada». Precisamente tú eras influenciable porque ya tenías un sentimiento de rebeldía con el mundo por lo que te había pasado (el fallecimiento de tu madre), por lo que vas a sentir todavía más rebeldía si encima te intentan convencer de que lo único que te hace feliz ahora mismo es peligroso. A tus patrones mentales no les puedes llevar la contraria. Muchos de los testimonios de ex personas captadas también ilustran esto: solo se dieron cuenta de la realidad cuando ellos mismos llegaron a ella. Únicamente nos convencemos de algo cuando lo experimentamos en nuestra propia carne.

Imagínate que, después de haber entrado en esas dinámicas, eres capaz de salir de ahí: te das cuenta de lo que has vivido, de que ha sido peligroso y de que encima te has alejado de tu familia y amigos. Te das cuenta de que has pasado años funcionando en automático, pensando a través de los patrones de una mente radicalizada. Y ahora que eres consciente de que ya no puedes ir más en automático, tienes que estar alerta porque tu mente va a tender a guiarse por esos patrones dogmáticos por los que aprendiste a funcionar, a tener un pensamiento que roza la conspiración, como si existiese siempre una verdad subyacente a la que puedes acceder.

Tu mente va a estar más cómoda pensando de esa manera en la que siempre has pensado, aunque sepas que no es la correcta, como yo cogiendo mal la raqueta de tenis. Y esto sucede porque con el pensamiento que tenías recibías muchas consecuencias gratificantes.

Es curioso ver como las enseñanzas que se suelen dar en estas sectas son las llamadas «creencias sagradas», siempre relacionadas con aspectos espirituales, divinos, irracionales... Son convicciones profundamente arraigadas y, por ende, muy difíciles de modificar, como sucede con otras tan comunes como la familia, la religión y el amor a un país. En parte, esto es lo que le sucedía a Eichmann, un patriota declarado: todo lo que hizo estaba argumentado por un sentimiento de «lealtad a un país» que a muchos les ha interesado vender. Se trataba de una creencia sagrada que difícilmente podía ser debatida. Esto jugó un papel importante en los actos terroríficos que llevó a cabo.

La calidad de tus decisiones está directamente relacionada con la calidad de tus pensamientos. Y la calidad de tus pensamientos está directamente relacionada con la calidad de tu información.

SHANE PARRISH

Cuando formas parte de este tipo de dinámicas, ya sea una organización, una secta o un jefe al que crees que tienes que obedecer por encima de todo, te encuentras en un marco de actuación en el que tienes unas órdenes que seguir. En los múltiples casos en que la autoridad no es buena, ¿son las personas que obedecen malas o simplemente están obedeciendo? Tal vez ninguna de las dos, tal vez una u otra, o en algunos casos ambas. Lo que está claro es la gran importancia de estudiar el contexto y las variables que permiten que estas situaciones sigan sucediendo, para poder tener más información y, por ende, un mayor control de nuestras creencias y actos.

Abuso de poder y violencia institucionalizada

De la obediencia a la autoridad se aprovechan también muchas instituciones: de ahí surge el término «violencia institucionalizada». Es una forma de violencia que se ejerce a través del sistema en sí, por lo que es una violencia respaldada y legitimada por el Estado. Podemos hablar así de violencia policial, violencia en las cárceles, violencia de género... Siempre habrá a quien le interese más educarte para que obedezcas sin cuestionarte nada, ya que **la educación en el conformismo aumenta las probabilidades de que estas dinámicas existan y de que, por ende, quien esté en el poder lo ostente durante más tiempo.**

En los puestos de autoridad algunas personas se sienten tentadas a cometer un abuso de poder. Entendemos «abuso de poder» como aprovecharse de una situación para obtener privilegios, imponer la voluntad sobre otros, cometer actos injustos, etc. ¿Somos corruptos por naturaleza? Pensar esto sería tener una visión bastante desesperanzadora del ser humano e invisibilizar a tantísima gente que defiende unos buenos valores y lucha activamente por causas justas a diario. Por eso, muchos defienden que la corrupción no es una característica innata en nosotros. Pero, sin querer, ponemos el foco en las personas que se inclinan hacia prácticas corruptas porque, por lógica, nos centramos más en lo negativo. Esto se debe a que nuestra mente sigue un sesgo que tiende hacia la negatividad en el procesamiento de la información. Múltiples estudios demuestran que la información negativa pesa mucho más en el cerebro: por un lado, por pura supervivencia y defensa; por otro lado, porque necesitamos entender estos comportamientos para asimilarlos.

La cárcel sigue siendo objeto de debate en la actualidad: ¿cómo tiene que ser?, ¿cómo tratar a los presos?, ¿cómo se tienen que comportar los guardias?

¿Sabías que...?

Desde 2010 los medios de comunicación han aumentado los titulares con palabras negativas y han disminuido los artículos con noticias alegres, porque descubrieron que cada palabra negativa (como «miedo», «enfado», «tristeza» y «disgusto») en un titular suponía un aumento considerable de clics.

A lo largo de la historia hay un sitio donde se ha cometido sistemáticamente abuso de poder sin apenas consecuencias: la cárcel. Se puede coger de ejemplo un tema relativamente cercano: los abusos en las cárceles durante la dictadura militar argentina en la década de los setenta. Miles de personas fueron detenidas y torturadas en las cárceles debido al Régimen. Recibían castigos desproporcionados, agresiones, humillaciones, ridiculizaciones y múltiples torturas.

¿Sabías que...?

Las películas *Modelo 77* (2022) y *Argentina, 1985* (2022) ilustran a la perfección el abuso de poder institucionalizado.

El filósofo Jeremy Bentham publicó en 1791 un libro, *El Panóptico*, con una propuesta de reforma penitenciaria. Ideó una estructura carcelaria homónima a la obra. Se trataba de un edificio construido de tal forma que todo su interior se puede observar desde una torre de vigilancia central, por lo que, desde ella, se puede vigilar en todo momento a todos los prisioneros. Aunque esto no siempre sea así, los prisioneros se sienten observados constantemente, por lo que modifican su comportamiento debido a dicha percepción. Esto garantiza un funcionamiento automático del poder y del control gracias a un sentimiento de omnisciencia invisible.⁹

Una dictadura perfecta tendría la apariencia de una democracia,
pero sería básicamente una prisión sin muros en la que
los presos ni siquiera soñarían con escapar.
Sería esencialmente un sistema de esclavitud en el que,
gracias al consumo y el entretenimiento,
los esclavos amarían su servidumbre.¹⁰

ALDOUS HUXLEY

El planteamiento del panóptico no está implementado tal cual en las cárceles actuales, pero sí sigue influyendo en muchos ejemplos: distribución de espacios, sistemas de vigilancia, el diseño de los edificios... Sin embargo, cuando se empezó a utilizar esta idea arquitectónica, se tenía la idea de que las cárceles eran un sitio donde había que limitarse a vigilar y castigar. Ahora, se utilizan algunos conceptos del panóptico, pero con regulaciones y normas que garantizan los derechos de los presos, como el derecho a la intimidad.

Porque, aunque muchos no lo vean así, el objetivo de las cárceles es la reinserción social. ¿Cómo tiene que ser, pues, una prisión para que sea efectiva? Los datos nos demuestran que las cárceles donde mejor se trata a los presos son aquellas en las que después hay mejores tasas de reinserción social, menor reincidencia y menor gasto posterior, es decir, se cumple en mayor medida el objetivo. Un «mejor trato» hace referencia a un trato humano: que existan programas

de rehabilitación y reinserción, que tengan un alojamiento digno, que puedan tener visitas y que se fomente la autodisciplina, pero desde el trato digno. Realmente, aunque muchos cegados por la rabia piensen que los prisioneros solo merecen sufrir, estos resultados nos benefician a todos.

No obstante, debido a la idea equivocada de que la cárcel solo puede ser un castigo tras otro, muchos guardias han ejercido y ejercen el abuso de poder y maltrato hacia los presos porque se creen con tal derecho. ¿Y quién vigila a los guardias para que esto no pase? Es un bucle.

Como ya hemos comentado, todos nos comportamos de una manera distinta si creemos que nos están observando. Aunque en realidad el panóptico es un diseño arquitectónico físico, actualmente vemos que se utiliza como metáfora para describir distintos sistemas de vigilancia que buscan también el control social: **las cámaras de seguridad son el panóptico moderno.**

¿Sabías que...?

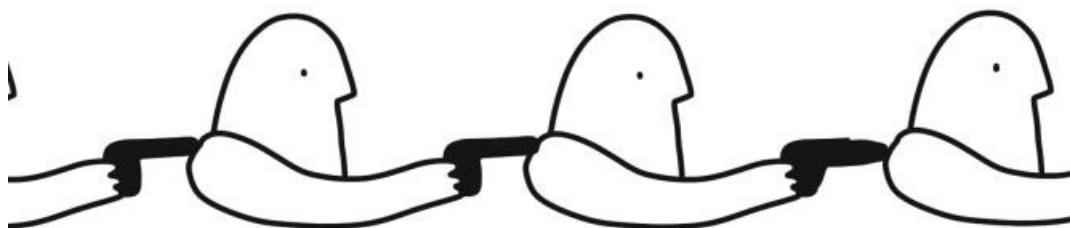
El panóptico moderno más efectivo son las redes sociales, a través de las cuales nos investigan y nos manipulan de muchas maneras. Lo más importante, y peligroso, de esto es que no somos conscientes de ello.

Ese sentimiento de omnisciencia invisible que se pretendía conseguir con la torre de vigilancia, actualmente es algo muy logrado: en la sociedad moderna, la tecnología ha creado un ambiente en el que la observación y la vigilancia son constantes, lo que influye directamente en nuestro comportamiento y en nuestra privacidad. El problema surge porque la vigilancia es masiva, es decir, se produce en casi todas las áreas de la intimidad, y porque la supervisión se realiza de forma casi exclusivamente unilateral. Para que el sistema funcionara lo mejor posible, los guardias también necesitarían ser vigilados y sus supervisores, a la vez, también necesitarían ser supervisados, por lo que todos deberíamos vigilar a otros en algún momento. Esto motivaría la responsabilidad social. Pero aún nos queda por delante mucho camino para establecer límites proporcionados y leyes que controlen el nivel y demarcación de la vigilancia, así como debemos crear sistemas para vigilar a aquellos que vigilan. La violencia institucionalizada solo se puede combatir de una forma: como sociedad.

En resumen

- A veces, las personas cometemos males inmensurables porque olvidamos nuestra responsabilidad moral individual y nos obcecamos en obedecer al grupo.
- Según demostró el experimento de Milgram, los tres factores clave que nos afectan a la hora de cometer actos malvados son el grado de proximidad con la víctima, el nivel de presión grupal y lo determinante que sea la figura de autoridad.

- Tendemos a formar creencias a las que aferrarnos, a través de las cuales interpretamos el mundo. Cuanto más las usamos, más difícil es cambiarlas. Es importante informarse bien y ser consciente de las vulnerabilidades propias para poder defenderse de estos abusos.
- Los líderes autoritarios y los grupos sectarios se aprovechan de estas vulnerabilidades mediante el conocido como «proceso de persuasión coercitiva» (más coloquialmente hablando, un «lavado de cerebro»).
- A veces, el abuso de poder proviene del mismo sistema e incluso del Estado, lo que se denomina «violencia institucionalizada». Para erradicar este problema, tenemos que alejarnos de la educación en el conformismo y combatir el problema como sociedad.



¿QUÉ HACE QUE UNA BUENA PERSONA ACTÚE CON MALDAD?

Ignorar el mal es convertirse en cómplice de él.

MARTIN LUTHER KING

Durante siglos, las mismas preguntas han acudido una y otra vez a nuestra mente, independientemente de nuestra cultura: ¿Qué nos hace buenos o malos? ¿Somos buenos o malos por naturaleza? ¿Es una persona en su totalidad buena o mala? ¿Se puede convertir una persona buena en una persona mala? ¿Y al revés? ¿Es la maldad interna? ¿No es cambiante?

A lo largo de la historia siempre que alguien hace algo que está mal tendemos a buscarle una explicación a esa maldad; luego, según esa explicación, decidimos cómo merece ser castigado. Cuando hablamos de actos horribles, desde la medicina muchas veces se hace alusión a algún problema mental o un diagnóstico, como si la maldad se encontrase en los genes. Tendemos a pensar que el mal es fijo. ¿Cuántas veces has escuchado frases como: «Lo hizo porque es un sádico», «Es un psicópata», «Es bipolar»...? Lo único que esto ha conseguido ha sido aumentar el estigma social que sufren ciertos trastornos. No debemos olvidar que todo es multicausal: casi nunca se da el caso de que una persona cometa un acto horrible solamente a causa de tener un trastorno. Pienso que detrás de estas explicaciones hay un intento de explicar la maldad de las personas a través de un diagnóstico, porque nos cuesta creer que alguien es «simplemente malo» y que estamos rodeados de estas personas.

¿Sabías que...?

Debido a los medios de comunicación y a las películas, trastornos como la esquizofrenia se relacionan siempre con la peligrosidad y la agresividad cuando, en realidad, una cosa y otra no tiene por qué estar vinculada. De hecho, las personas con diagnóstico de esquizofrenia es más habitual que reciban violencia que no que sean quienes la ejercen.

Las razones del mal... ¿están dentro o fuera de nosotros?

Para explicar por qué alguien ha cometido un acto malvado, desde la religión cristiana se alude a que la separación de Dios ha llevado a cometer el pecado y que, si se es reincidente, el pecador puede acabar en el infierno. Desde la psicología se añade un factor muy importante para explicar

los motivos del mal: el contextual. ¿Cuál era la situación de esa persona? ¿Cómo es su historia de aprendizaje? ¿Cómo ha llegado a ese punto? ¿Cuál es su historia de vida? ¿Cómo era su familia? ¿Qué circunstancias se dieron? Hay muchas condiciones en el exterior que influyen en cómo te comportas.

El psicólogo Zimbardo, a raíz del experimento de Milgram sobre la obediencia a la autoridad, se hizo muchas preguntas sobre la maldad. Se dio cuenta de que tendemos a una polarización antagónica, es decir, a dividir a las personas en dos grupos: buenas o malas. Esto nos tranquiliza porque todos queremos pensar que somos buenas personas y que estamos alejados de la maldad. Sin embargo, son dos conceptos inseparables: uno no existe sin el otro. La realidad es que la línea entre el bien y el mal es tan fina que casi cualquier persona podría cruzarla. Todo depende de la situación.¹

Los héroes son aquellos que de alguna manera resisten al poder de la situación y actúan por motivos nobles.

PHILIP ZIMBARDO

En la percepción social existe un concepto clave: los sesgos cognitivos. Son patrones sistemáticos que tenemos a la hora de pensar que influyen en cómo percibimos la realidad. Muchos sesgos, a pesar de que se alejan del razonamiento o de la lógica, tienen un valor para nuestro bienestar psicológico, o incluso tal vez es gracias a esa distancia con la razón por lo que reaccionamos y nos adaptamos a muchas situaciones distintas. Sin embargo, también pueden llevarnos a cometer errores de juicio.

Cuando presenciamos o nos cuentan un suceso, la interpretación que le demos variará según cada individuo debido a distintos factores. Cualquier cosa que juzgues pasa por tu propio filtro: por tus vivencias, tu aprendizaje y tus opiniones. Por ejemplo, podemos caer en un sesgo de egocentrismo si pensamos que a tal persona le ha ocurrido tal o cual cosa porque es lo mismo que te ocurrió a ti: «Mi novio me dejó por otra. Seguro que estos dos lo han dejado porque él se ha echado otra novia».

Otro sesgo común es el de atribución. Tenemos una tendencia a enfatizar exageradamente los factores internos por encima de los externos, es decir, nos centramos en la persona y no en la situación. Por ejemplo, al ver a una persona sin hogar en la calle, ¿qué piensas? ¿Cómo te dices que ha llegado a esa posición? Normalmente, tiendes a pensar que tiene problemas de consumo y que esto lo ha llevado a perder un trabajo tras otro y, en definitiva, a acabar en la calle. Puede que incluso te hayas dicho: «Es un adicto y por eso es un sintecho. Él se lo ha buscado». Sin embargo, de esta forma estás atribuyendo su situación a sus características personales, sin considerar otras circunstancias externas que hayan podido llevarle a vivir en la calle. Debido al sesgo de atribución, cometemos errores sistemáticos al intentar encontrar razones al comportamiento de los demás sin tener la información suficiente. Pero, una vez más, actuamos así por defecto porque necesitamos entender el mundo que nos rodea.

Cuando somos los que juzgamos, cuando somos los observadores, tendemos a atribuir las acciones a factores internos de los demás: «Ha llegado tarde porque es muy irresponsable». En cambio, si somos el actor, atribuimos nuestras acciones a factores situacionales: «He llegado

tarde porque había mucho tráfico». A esto se le llama sesgo actor-observador. Y es que todo depende de la cantidad de información que tenemos: a nosotros mismos nos juzgamos de mejor manera porque conocemos bien nuestras circunstancias.

Esto también depende de la autoestima del sujeto: las personas que tienen una buena autoestima suelen basar la atribución ante un hecho positivo en factores internos y ante un hecho negativo en factores externos. El ejemplo típico es un examen: si suspendes un examen, es por mala suerte o porque el profesor te tiene manía, pero, si apruebas, es por tus capacidades.

Este doble rasero lo seguimos percibiendo hoy en día: si te crías en un entorno rico, donde te rodea el éxito, tiendes a pensar que tú tienes algo que ver con eso, que de alguna forma te lo has ganado o te lo mereces. Pero Philip Zimbardo intentó demostrar lo contrario con su teoría. Él, que había nacido en un barrio pobre repleto de problemáticas sociales, se sentía rodeado de fracaso, drogas, prostitución, peleas... Pero no quiso creer que eso estaba en los genes o que dependía de sus vecinos: quiso probar que, si sus condiciones cambiaban, las cosas mejorarían. **Quiso probar que, en realidad, la situación tiene mucho poder para moldear a las personas, tanto para bien como para mal.**

La manzana podrida

¿Qué pasa si pones a buenas personas en un lugar malvado? ¿Tienen las personas buenas la capacidad de transformar la maldad? ¿O la maldad corrompe incluso a las buenas personas? Esto quiso estudiar Zimbardo en 1971 con uno de los experimentos más famosos de la psicología: el experimento de la cárcel de Standford.² Quiero aclarar que este experimento recibió bastantes críticas por su dudosa calidad metodológica, lo que ha llevado a que se ponga en duda la validez de sus resultados. Sin embargo, forma parte de la historia de la psicología y representa un hito a partir del cual se multiplicaron los estudios que otorgaban mayor importancia al contexto.

A Zimbardo le resultaron muy interesantes las investigaciones de Milgram, pero se fijó en que en su experimento había una figura de autoridad clara que le decía al sujeto lo que tenía que hacer. Eso en la realidad no suele pasar, no hay unas órdenes tan claras: simplemente tienes un rol que cumplir dentro de una sociedad. **Y es muy probable que a lo largo de tu vida hagas cosas que no encajan con tu moralidad, ya que la sociedad tiende a la contradicción y estar dentro del sistema tiene sus consecuencias.**

Zimbardo publicó un anuncio en el periódico: «Se necesitan alumnos universitarios hombres para un estudio de psicología sobre la vida en prisión. Quince dólares por día. El experimento durará una o dos semanas».

Se presentaron muchos candidatos, a los que, en primer lugar, se les realizaron entrevistas y test de personalidad. Después, se eligieron a aquellos voluntarios que presentaban una mayor estabilidad psicológica. Una vez se eligió a los veinticuatro sujetos definitivos, se lanzó una moneda al aire para seleccionar al azar quién cumpliría el rol de recluso y quién el de carcelero. Pero Zimbardo quería crear de verdad una atmosfera propicia, donde los voluntarios fueran internalizando su rol. La Policía real del Departamento de Palo Alto, que cooperaba con el experimento, se presentó en las casas de los presos para «arrestarlos»: les pusieron esposas y

cumplieron el procedimiento que se suele seguir cuando de verdad cometes un delito (esperar en el calabozo, tomar huellas y fotos, ponerte un uniforme y ser encerrado en una celda). Poco a poco iban sintiendo esa privación de libertad.

Los que cumplían el rol de guardias, también uniformados, acudieron a la cárcel simulada un día antes para comenzar a habituarse al que sería su «terreno». Como parte del uniforme, llevaban gafas de sol, clave para aumentar la sensación de anonimato y la pertenencia al grupo, puesto que todos tenían el mismo aspecto. El anonimato es crucial especialmente para despertar la conducta sádica porque la responsabilidad individual desaparece.

Solo hicieron falta dos días para que ambos grupos internalizaran su rol y la hostilidad apareciese. Los guardias empezaron a creer que los reclusos eran peligrosos y los presos se rebelaron porque no querían llevar el uniforme. Los guardias empezaron a usar fuerza física y el experimento se fue de las manos. Zimbardo intervino para aclarar que no se podía usar violencia física, pero entonces recurrieron a la violencia psicológica, la humillación y el castigo. Los presos se sentían totalmente frustrados porque, hicieran lo que hicieran, iban a ser castigados de alguna forma.

Algo a destacar es que antes del comienzo del experimento, el día en que se explicaron los roles, muchos voluntarios afirmaron que no querían ser un guardia, puesto que tenían una imagen de los guardias y de los policías muy negativa. Pero, aun así, acabaron comportándose como aquello que tanto criticaban. Parecían haberse olvidado de que todo era un experimento realizado por un psicólogo y de que no estaban en una cárcel de verdad. Y, a pesar de ello, ¿está justificado comportarse así incluso si trabajas en una cárcel de verdad?

Zimbardo revisaba los vídeos de lo que ocurría por las noches al día siguiente... y presencié así todo tipo de humillaciones: bolsas en la cabeza, personas con los pies atados, encadenados entre sí, privación de comida, obligación de hacer tareas, insultos... Tras solo treinta y seis horas algunos de los presos entraron en crisis y tuvieron que ser sacados de la situación para que el médico los atendiera. Afirmaban querer salir cuanto antes. Sin embargo, en cuanto el psicólogo y el médico hablaban un rato con la persona, esta se tranquilizaba y su crisis remitía porque había salido de esa cárcel simulada: había salido de la situación que le provocaba esos sentimientos.

Al cabo de una semana, se dejó entrar a distintos profesionales para que observaran la investigación y entrevistaran tanto a los participantes como a los investigadores. Fue una de las psicólogas que acudió a analizar la situación la que detuvo el experimento. En cuanto observó a gente insultándose, empujándose, a sujetos con una bolsa en la cabeza o cadenas en las piernas, se dio cuenta de lo horrible que era la escena y le aconsejó a Zimbardo parar el experimento.

Zimbardo se dio cuenta de que incluso él mismo se estaba volviendo malvado al percibir cada vez menos la dureza del experimento. Más tarde confesaría en una entrevista haber perdido su racionalidad, ya que debería haber suspendido el experimento tras la primera crisis de un prisionero, y no lo hizo. En vez de mantener el rol de investigador, se transformó en el comisario de la cárcel, cayendo así en su propia trampa situacional.

Viéndolo posteriormente con perspectiva, Zimbardo se sorprendió de cómo no se dio cuenta tras seis días de la locura en la que se había convertido el experimento. Llegó un punto en el que presenciaba los abusos, las peleas, las humillaciones... y lo anotaba todo, como si fuese un

procedimiento normal. Incluso le gustaba porque le resultaba interesante analizar aquella parte de la naturaleza humana. Dejó de tener presente que esos sujetos eran solo jóvenes estudiantes universitarios.

Uno de los voluntarios que cumplió el rol de guardia afirmó después, en las entrevistas, que todo el mundo habría hecho lo mismo en su situación porque todos tenemos el impulso de ser sádicos; a todos nos gusta mandar, como si fuese un impulso que no pudiéramos resistir.³

La maldad es saber ser mejor y, aun así, voluntariamente hacer lo peor.

PHILIP ZIMBARDO

Como ya hemos visto en el capítulo «¿Necesitamos formar parte de un grupo?», uno de los motivos que explican las reacciones de este experimento es el concepto de rol. Un rol es «un patrón de conductas asociadas o esperadas de las personas que ocupan una posición determinada». De cada rol nace una expectativa, es decir, hay unas obligaciones y deberes que las personas que ocupan dicho rol tienen con respecto a los demás. Desde que empezaste a socializar en los distintos círculos de tu alrededor, desempeñas un rol: en tu familia, en el grupo de tus amigos y amigas, en el trabajo... Y **saber desempeñar ese papel para satisfacer las necesidades de los demás, para cubrir lo que esperan de ti, es una de las fuentes de estrés más importantes en la actualidad.**

Incluso antes de que se les asignaran los roles de guardia o de preso, los voluntarios ya tenían una idea de cómo debían comportarse para satisfacer las necesidades del experimento (o, más bien, de la sociedad: a veces no sabemos bien ni a quién queremos satisfacer). Como si estuviésemos dentro de una obra de teatro y tuviésemos que cumplir con nuestro papel. La mayoría de la gente ha sentido esto en algún momento: ir en piloto automático haciendo cosas solo porque has adoptado un rol. Porque los roles no solo se asumen, sino que se van construyendo a través de una especie de negociación con los demás, que finalmente aceptamos.

La ambigüedad de rol puede suponer un estrés al no tener una definición clara de cómo tienes que actuar. Esto pudieron sufrirlo también los sujetos voluntarios, puesto que no les dieron normas específicas sobre sus roles, sino que se dejó espacio para la espontaneidad y la posible flexibilidad de los papeles asumidos, en cierta manera para eliminar esa obediencia a una autoridad, que era la causa del comportamiento que encontró el experimento de Milgram. Con resultados como los que reunió Zimbardo se podía analizar mejor cuál es la verdadera naturaleza humana.

Probablemente, hasta que no nos encontremos en una situación similar, por mucho que hipoteticemos, no sabremos nunca cómo actuaríamos. Otro de los sujetos que desempeñó el rol de guardia afirmó en un primer momento creerse incapaz de tener una conducta vil. Él mismo se sorprendió al descubrir que había podido llegar a ser así, actuar de una manera absolutamente opuesta a la que creía que era su naturaleza. Solo cuando el experimento acabó se dio cuenta de lo que había sucedido: estando dentro de la situación no había sentido culpa ni arrepentimiento, porque, al fin y al cabo, todo funcionaba así a su alrededor.

Personas que se ponían un uniforme y cumplían un papel como si fuese una obra de teatro... Una obra de teatro de la que nadie podía escapar. Muchos cuentan cómo se transformaban en cuanto se ponían el uniforme y las gafas, como si dejaran de ser la misma persona. Y esto también se aplica a los presos, quienes perdieron completamente su identidad. Dejaron de ser personas con un nombre para convertirse en un número más.

A todos nos ha pasado que no nos hemos reconocido en según qué situaciones. En una clase de adolescentes también están patentes los roles y su funcionamiento. Puede ser que de pequeña, para hacerte la guay, te metieras con la que llamaban la «empollona de la clase» o puede ser que percibieras esas dinámicas tóxicas en clase y simplemente te quedases callada.

Elegir no decidir es una elección.

NEIL PEART

En las declaraciones posteriores, los que representaron el rol de guardia hicieron referencia a una especie de fuerza interna a la que no podían resistirse, como si no hubieran tenido otra opción. Todos entendemos que el papel de guardia tiene una responsabilidad, pero por supuesto que eso no implica abusar sí o sí de ese poder. En muchas profesiones donde se trabaja con personas, la relación no suele ser horizontal y por eso las características personales del trabajador son muy importantes e influyen en el desempeño. De esto ya hablaba el psicólogo James D. Guy en 1987, cuando se empezó a profesionalizar el trabajo de terapeuta debido al aumento de demanda social. Guy realizó una investigación sobre las motivaciones que llevaban a las personas a elegir dedicarse a la psicoterapia. Y distinguió entre motivos funcionales y motivos disfuncionales. Estos últimos afectan a la eficacia de la terapia, no son éticos y no deberían ser un incentivo o un argumento para trabajar de algo.

Los motivos disfuncionales son varios: la «autocuración», el miedo a la soledad y el aislamiento, la necesidad de amor y el deseo de ostentar poder. Este último, aparte de ser uno de los motivos más importantes, se puede extender a cualquier profesión. En el caso de un psicólogo, se traduce en querer buscar que tus pacientes te idealicen y aprovecharte así del papel de figura de autoridad.

En el caso de los guardias, sí que estaba dentro de su rol la tarea de controlar el comportamiento de las personas, de «mantener a raya» a los presos (como hacía referencia un voluntario del experimento), por lo que la línea entre controlar y abusar era más fina. Los abusos policiales que se cometen en la actualidad, en parte, se deben a esta explicación. Si tus características personales tienden a la rebeldía o agresividad y te adjudican un rol donde estas características no son negativas (es más: incluso puedes saciarlas), es fácil que la situación se te escape de las manos.

En estos casos se produce el ya comentado fenómeno de desindividualización: las personas pierden su sentido de identidad individual y adoptan comportamientos más impulsivos e irracionales al formar parte de un grupo. Como las personas sienten que su identidad pasa desapercibida, actúan de una manera distinta a la que adoptarían como individuo. La autoconciencia y la responsabilidad individual desaparecen. Y esto es más grave en los casos

donde hay niveles altos de conformidad a las normas del grupo. **Por estos procesos y por la llamada «mente grupal», se dice que es más fácil cambiar a todo un grupo que a una sola persona.**

Todo lo explicado en este capítulo se ve reflejado en la película alemana *La ola* (2008), basada en un experimento real que tuvo lugar en California en 1967. Un profesor trataba de demostrar a sus alumnos los peligros del autoritarismo con un experimento social que llamó «La tercera ola». En la película, la trama se desarrolla en un instituto alemán donde precisamente se empieza reflexionando sobre si sería posible, a pesar de toda la situación histórica de Alemania, que el nazismo volviese a tomar el control del país. Todos los alumnos responden muy claramente que sería algo imposible: ya han conocido las consecuencias y el pueblo no es tonto. Todos queremos pensar esto, pero el profesor quería demostrar que siempre tenemos que estar alerta porque somos mucho más influenciables de lo que pensamos y los movimientos autocráticos se aprovechan de ello.

Los propios alumnos de la clase eran los sujetos del experimento. El profesor formó un movimiento que llamó «La Ola», un grupo con unas reglas, uniformes y un saludo distintivo para aumentar el sentido de pertenencia. Así, poco a poco vamos viendo como un simple ejercicio educativo se convierte en algo mucho más oscuro; la línea entre la realidad y la ficción del experimento va desapareciendo, los sujetos se deshumanizan y aparecen figuras de líderes carismáticos que no se cuestionan.

Como el profesor advertía en un principio, tenemos que desarrollar siempre el pensamiento crítico y la autonomía individual porque hasta la democracia, algo que consideramos tan establecido, es más frágil de lo que pensamos.

Tras su experimento, Zimbardo afirmó no haber estado preparado para lo que la situación verdaderamente significaba, lo que le llevó a perder la racionalidad. Realmente, el experimento abrió el ya antiguo debate sobre la naturaleza humana. Zimbardo declaró en una entrevista que **todas las personas nacemos con la capacidad de ser bueno o malos y que la vida nos empuja a ser creativos o destructivos. Pero se necesita el mal para que exista el bien.**⁴ En una situación, cuando alguien hace algo malo, los demás tienen la opción de enfrentarle, de llevar a cabo algo bueno contra eso. Todo esto lo reflexiona en su libro *El efecto Lucifer*, un análisis exhaustivo de cada día del experimento y un estudio sobre el porqué de la maldad. Algo que es muy importante estudiar para ver cuál es la mejor forma de educar para hacer el bien, o, al menos, para prevenir el mal.

No hay una respuesta concreta a qué hacer contra la maldad, pero lo que está claro es que tenemos que reflexionar sobre ella. ¿Somos buenos o malos? La realidad es que hay que analizar cada caso individualmente. Pero si hablamos de una maldad más cotidiana, todos hacemos y hemos hecho cosas malas en mayor o menor medida y de mayor o menor gravedad. **Sin embargo, muchas veces aprendemos a base de ensayo y error. Por ende, tenemos que confiar en que las personas cambian, en que el cambio es posible.** Humanizar las cosas malas que hacemos, y hablar y reflexionar sobre ellas, también vuelca en nosotros mismos y en los demás una mirada más esperanzadora y compasiva.

En resumen

- Interpretamos la realidad según nuestra experiencia. Es importante que conozcamos sesgos como el de atribución o el de actor-observador para no caer en esas trampas mentales. Recuerda que es imprescindible contar con toda la información posible antes de juzgar.
- Las distintas situaciones en las que nos encontramos marcan en parte nuestra forma de actuar, así como los roles que asumimos.
- A veces podemos realizar malas acciones o contribuir a malas conductas porque inconscientemente nos mueven motivos disfuncionales, como la búsqueda de poder o la aceptación del grupo.
- Tenemos que esforzarnos por desarrollar el pensamiento crítico y la autonomía individual para no caer en dinámicas que nos deshumanicen.



¿POR QUÉ NO DEBEMOS BUSCAR LA FELICIDAD?

Nunca serás feliz si sigues buscando en qué consiste la felicidad.

ALBERT CAMUS

¿Eres feliz? Si tuvieses que medir tu felicidad en una escala del 1 al 10, ¿qué puntuación le pondrías? ¿Qué te falta para ser feliz? ¿Eso que te falta depende de ti? Seguro que te has formulado alguna vez estas preguntas. Son de lo más comunes, pero también son prácticamente imposibles de responder.

Lo primero que tendríamos que hacer para abordarlas sería definir qué es la felicidad. Sin embargo, es difícil llegar a ninguna conclusión porque cada persona tiene su propia definición de felicidad dependiendo de cuáles son sus prioridades y metas. La felicidad para ti puede significar el éxito profesional y, para mí, pasar tiempo con los míos. Igual tú valoras más el área laboral y otra persona, el ámbito relacional.

Todos hemos sido bombardeados con miles de expectativas sobre lo que es la felicidad y lo que se supone que tenemos que alcanzar para ser felices. A menudo, esa meta que nos han vendido es un concepto idealizado e incluso ambiguo que, como no está bien definido, será muy difícil que alcancemos. Por este motivo soy bastante cautelosa a la hora de utilizar la palabra «felicidad»: prefiero hablar de factores relacionados con el bienestar o que mejoran tu calidad de vida. Y, si me preguntas qué es la felicidad, para mí se parece mucho a la tranquilidad.

La trampa del pensamiento positivo

El éxito del pensamiento positivo nace en Estados Unidos, el supuesto país feliz por excelencia, donde la motivación es el principal tema de conversación. A finales del siglo XIX surgió un movimiento llamado «nuevo pensamiento» que abogaba por el poder de la mente para influir en la realidad y defendía la importancia del pensamiento positivo. A principios del siglo XX este pensamiento positivo se mezcló con el auge de la autoayuda y el interés por todo lo relacionado con el crecimiento personal. Muchas personas se sumaron al carro de esta moda y empezaron a divulgar acerca de las herramientas para encontrar la felicidad y el éxito.

El individualismo se encuentra en el centro del pensamiento positivo. Seguro que has escuchado alguna vez frases como «Si quieres puedes», «Todo es posible» y «Todo depende de tu actitud». En resumidas cuentas, estas afirmaciones son una apología de la cultura del esfuerzo, lo que refuerza la idea de que si no consigues tus metas es porque no te has esforzado lo

suficiente. El contexto y las condiciones en las que vives no importan, lo único relevante es tu empeño. Es un plan perfecto porque cualquier argumento a la contra se reduce con un «¿Has probado a esforzarte más y sonreír?».

Los gurús del positivismo se obsesionan con encontrar la motivación, la felicidad y el supuesto bienestar al que todos «queremos» llegar, como si fuese una meta fácil de alcanzar y como si la vida se parase en ese punto exacto donde eres feliz. La persona que te cuenta estos ideales para convencerte de lo que tienes que hacer siempre responde al mismo perfil. Es alguien seguro de sí mismo, que habla muy bien en público, que te cuenta la historia de su vida (él ha pasado por lo mismo, estuvo con depresión y ha conseguido salir del pozo y ser feliz, por lo que es un ejemplo a seguir). Es un héroe que va a tener la amabilidad de proporcionarte su receta secreta, que curiosamente funciona para todo el mundo. No te conoce, pero sabe que su plan está hecho para ti. Si el *marketing* de autoayuda ha funcionado tan bien es porque se basa en un plan simple, concreto y específico que solo tienes que seguir. ¿Qué más quieres? Todos somos susceptibles de caer en este tipo de métodos (de hecho, yo misma he leído ciertos libros donde compartían un supuesto secreto para conseguir todo lo que me propusiera). Echando la vista atrás, entiendo que estas lecturas enganchen. En el momento de leer el libro estás motivado, ya que puedes poner en práctica casi de inmediato lo que te proponen. Si el secreto para ser feliz es levantarte a las cinco de la mañana, no es tan difícil madrugar, ¿no? (No me preguntes por qué, pero los gurús de la autoayuda tienen una obsesión con que te despiertes antes que nadie.)

A corto plazo, leer este tipo de libros te ayuda e incluso favorece que tengas una actitud positiva y una mayor motivación. Te están dando un plan al que agarrarte, un guion a seguir y, como le tienes miedo a la incertidumbre, te tranquiliza que te proporcionen los pasos para ser feliz. Aunque sea por efecto placebo, funciona. Pero ¿ese efecto de motivación se mantiene? La realidad es que suele ser pasajero. Al final te das cuenta de que, por mucho que pongas en práctica la fórmula mágica del gurú de turno, en tu día a día te enfrentas con problemáticas de tu contexto específico que esa supuesta solución no tiene en cuenta. ¿Y por qué? Porque lo que le funciona a una persona no te tiene por qué funcionar a ti.

Otro aspecto negativo de este discurso positivista es que elimina cualquier posibilidad de pensamiento crítico. Si sigues a los popes de esta disciplina te habrás dado cuenta de que se expresan con verdades categóricas porque ellos tienen LA verdad y la solución para todo. Suelen bautizar esta solución con una palabra o una etiqueta prometedora, que usarán sin descanso para venderte una filosofía de vida, un curso, un test, un método y cincuenta libros que dicen lo mismo.

Con esto no quiero decir que el *coaching* no sirva para nada. Estos métodos que describo (como el de levantarte a las cinco de la madrugada) pueden resultarles útiles a personas desmotivadas que quieren llegar a un objetivo concreto (por ejemplo, ser más productivas por la mañana). Sin embargo, no serán efectivos para las personas que tienen problemas de otro tipo.

Por qué es mala idea evitar el malestar

Si con lo que te contado hasta ahora no te he convencido, déjame que te explique la parte más problemática del positivismo tóxico: la evitación de las emociones desagradables a toda costa. Si te reprimes y sientes culpa cuando te invade el malestar, logras generar el efecto contrario. Cuánto más intentes suprimir pensamientos negativos, más aparecerán y, si no, saldrán por otro lado. Créeme: tarde o temprano aparecerán porque lo negativo también forma parte de la vida.

Evitar la tristeza es agarrarse a la tristeza como un mono.

VÍCTOR AMAT

Ojalá pudiera afirmar que todo va a estar bien y que el resto de tu vida va a ser un camino de rosas si consigues despertarte a las cinco de la mañana. Si existiese una supuesta ciencia de la felicidad, yo también querría saber cuál es su fórmula secreta, pero me temo que aún no se ha encontrado.

Por suerte, cada vez hay más voces críticas con el postureo del pensamiento positivo. Sin embargo, por mucho que conozcamos la teoría, a veces la práctica se nos atraganta. Aunque sepamos que las redes no son la realidad y que no nos tenemos que creer las vidas perfectas que vemos a través de ellas, de vez en cuando se nos cuele algún pensamiento irracional. Y cuando recuperamos la lucidez y criticamos determinadas posturas demasiado Mr. Wonderful, se nos acusa de conformistas y resignados. Como si las personas que aceptáramos que en la vida hay malestar fuésemos victimistas y quejicas. **La aceptación no solo no es incompatible con el afrontamiento, sino que, de hecho, es un afrontamiento mucho más adecuado y realista.**

¿Sabías que...?

En los últimos años se ha popularizado el término «generación de cristal» para describir a las personas jóvenes como individuos mucho más sensibles, frágiles y quejicas que los de las generaciones anteriores. Se suele usar de una manera despectiva y se trata de un término simplista que obvia tanto los desafíos a los que se enfrentan estos jóvenes como los logros que han conquistado con sus reivindicaciones.

Quéjate, desahógate, permítete estar mal, habla con tus amigos sobre algo injusto que te ha pasado, acepta que tal vez algo no marcha bien, comunica tu malestar, no sobrepienses y habla. Habla y habla. Hablar es la herramienta más poderosa que tenemos. Pon en palabras lo que te pasa a ti y a tu alrededor. Pensar que todo depende de ti y que, encima, no puedes quejarte genera mucha culpabilidad. La aceptación no tiene nada que ver con la resignación. Puedes aceptar y, aun así, actuar dentro de tu alcance, afrontando las situaciones desde un enfoque mucho más realista, empático y compasivo.

A los protestones del mundo entero,
¡que se os oiga!

EL EQUILIBRIO ENTRE REALISMO Y OPTIMISMO

Para que entiendas mejor a lo que me refiero te voy a explicar la paradoja de Stockdale.

(Antes de seguir, me gustaría confesar que tengo sentimientos encontrados con este tipo de ejemplos. Por un lado, es increíble pensar que hay personas que pueden sacarle «el lado positivo» a experiencias tan horribles y, por otro lado, me da la impresión de que determinadas historias pueden romantizar las experiencias traumáticas. Me gustaría aclarar que esta no es mi intención y que no pienso que tengamos la obligación de sacar un aprendizaje de los malos momentos que nos toca vivir.)

James Stockdale fue un almirante al que apresaron durante la guerra de Vietnam. Estuvo más de siete años en un campo de prisioneros y logró sobrevivir. A lo largo de esta horrible experiencia aprendió una de las claves para afrontar situaciones complicadas. Sus compañeros eran demasiado optimistas y cada cierto tiempo aseguraban que iban a ser rescatados «la semana que viene» o «seguramente en Navidad». Como tenían estas expectativas, su desilusión y desesperanza crecían al comprobar que nadie venía a rescatarlos. Por mucho que se mantuviesen fuertes y positivos, día tras día comprobaban que seguían siendo prisioneros y que no tenían ningún control sobre la situación. Stockdale, en cambio, encontró el equilibrio perfecto entre mantener la fe en poder superar las dificultades y ser realista sin generar expectativas. Es decir, nunca perdía la esperanza en que serían rescatados, pero no especulaba acerca de cuándo llegaría este momento y, al mismo tiempo, era consciente de que vivía una situación extrema de aprisionamiento y tortura. Esta percepción más realista le permitía seguir adelante sin que se produjera tanto contraste con la realidad. A diferencia de sus compañeros, no sentía una desilusión tan grande.

Por lo tanto, podemos concluir que **una de las claves para superar dificultades es encontrar el equilibrio entre el optimismo, la realidad y la esperanza, confiando en que aprenderemos las estrategias necesarias para gestionar el futuro**. Si mantienes este enfoque, lograrás cambiar la relación con las emociones desagradables y los momentos malos, ya que no lucharás contra ellos, sino que asumirás que existen. Si te imaginas que todo lo malo es representado por un monstruito en tu cabeza, la clave para gestionarlo sería no huir y sentarte a hablar con él.

En esta misma línea, el académico británico Terry Eagleton, en su libro *Esperanza sin optimismo*, defiende la importancia de mantener la esperanza sin caer en la tiranía del pensamiento positivo. **La esperanza te empuja a actuar y te ancla en el presente, donde tienes que reconocer tus dificultades, tus límites y los problemas sociales existentes**. Conociendo todo este marco, la esperanza te ayuda a encontrar el equilibrio entre ser positivo y, a la vez, recabar toda la información posible para transformar el futuro. Eagleton lo llama «esperanza sin optimismo»: una esperanza informada y realista.¹

Como ya hemos visto, el comportamiento humano es complejo, por lo que la felicidad también lo es. Ante temas y preguntas complejas, la respuesta también debe serlo. Si nuestro pensamiento es naif, tendremos una percepción simple de la realidad donde no habrá cabida para la reflexión crítica. Podemos llegar a pensar que se trata de una percepción individual, que la felicidad depende de cómo cada cual analiza el mundo e interpreta lo que es la felicidad y que, por lo tanto, alcanzarla depende de uno mismo; sin embargo, esto es solo parcialmente cierto.

Fíjate en el siguiente ejemplo. En los últimos años, muchas empresas incluyen dentro de su formación *coaching* motivacional para sus empleados. Genial, ¿no? Pues he de decirte que no se trata de un acto de generosidad. Si los resultados de la empresa no son los esperados, los jefes concluyen que, tal vez, la raíz del problema es que la plantilla no está lo suficientemente motivada: a menor motivación, menor productividad. Para solucionarlo, implementan el *coaching* como medida obligatoria. Y aquí es donde está la trampa. En vez de mejorar las condiciones laborales o invertir en recursos para estudiar las necesidades reales de los trabajadores, para «los de arriba» es más efectivo responsabilizar «a los de abajo». Como ya he contado antes, muchos problemas son colectivos, por lo que el cambio no debería de ser individual, sino contextual.

¿Sabías que...?

La tiranía del pensamiento positivo ha llegado a afirmar que mantener una actitud positiva ayuda a curar el cáncer. A raíz de su popularidad se empezó a utilizar la expresión «espíritu de lucha» para referirse a la forma supuestamente adecuada de afrontar este tipo de enfermedades.²

El pensamiento positivo es experto en responsabilizar al individuo. Sin embargo, ya son muchísimos los estudios que comprueban que no hay ninguna relación directa entre las emociones y enfermedades como el cáncer.³ Tener una actitud positiva puede fomentar un afrontamiento más activo, siempre que no se invaliden el resto de emociones que, por cierto, son coherentes con lo que te está pasando. Si te han diagnosticado con una enfermedad es normal que sientas miedo, tristeza, desesperanza y enfado, y ojalá que también existan momentos de esperanza o de compasión, siempre y cuando salgan de ti y no los fuerces.⁴ Imponer el «espíritu de lucha» es contraproducente. Muchos pacientes afirman que viven con culpabilidad y estrés al no verse capaces de afrontar la situación de manera positiva y que les da vergüenza o miedo que sus familiares los vean mal. Tenemos que darnos cuenta de que esto no es bueno para nadie. El pensamiento positivo impostado nos cuela ideales que son irresponsables y peligrosos.

¿Y qué me dices del país donde se popularizó? ¿De verdad aspiramos a ser como Estados Unidos? Aunque lo tenemos muy idealizado como el país de las oportunidades y la libertad, la realidad es que cuando consultas los *rankings* de felicidad por países no aparece en la parte alta de la tabla. Resulta que, paradójicamente, la nación donde más se habla de felicidad y motivación es aquella donde más antidepresivos se recetan. En el libro *Sonríe o muere*, la escritora Barbara Ehrenreich se pregunta: «¿Los encuestados dicen ser felices porque las pastillas

los hacen felices, o se declaran infelices porque saben que no pueden vivir sin la pastilla?».⁵ Tal vez, sin los antidepresivos, los estadounidenses estarían todavía peor. Ehrenreich concluye que el pensamiento positivo no es un estado de ánimo y ni siquiera un enfoque psicológico, sino una ideología. Se trata de un arma de manipulación basada en cómo el individuo interpreta el mundo y funciona en él. Es la mejor arma contra las críticas porque te hace creer que todo depende de ti.

Al igual que el capítulo «¿Cómo diferenciar a una persona con un trastorno psicológico?» se podría haber llamado «Dopamina», este se podría haber llamado «Serotonina», la famosa hormona de la felicidad. Pero, una vez más, recordemos que somos mucho más que un cerebro.

No nos falta serotonina, nos sobra capitalismo.⁶

@NNISTOPIA

El bienestar psicológico

Si tenemos que conceptualizar lo que es la felicidad, es más acertado referirse al término «bienestar», que engloba dos conceptos: el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo. El bienestar psicológico incluye a su vez otros dos aspectos. Por un lado, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, es decir, la percepción de que eres el agente de tus acciones y que puedes decidir sobre tu vida. Y, por otro lado, el cumplimiento de unas metas coherentes con tus valores y tus necesidades. Siguiendo los preceptos de esta perspectiva más eudemónica, el bienestar se consigue si te sientes autorrealizado y actúas de modo congruente con lo que piensas y eres.

En cambio, el bienestar subjetivo es la perspectiva hedónica, la búsqueda del placer y de la satisfacción vital. Se trata de un bienestar subjetivo porque tiene en cuenta tu experiencia personal y tu punto de vista. No implica la ausencia de emociones negativas, sino su convivencia con las positivas, que darán como resultado una vida placentera.

La psicóloga Carol Ryff formuló un modelo con distintas dimensiones a tener en cuenta para alcanzar el bienestar psicológico.⁷ Consiste en:

- Tener una actitud positiva hacia el yo asumiendo tus propias limitaciones.
- Mantener relaciones sociales positivas y de calidad.
- Ser capaz de ser independiente y autónomo, sabiendo autorregular tu conducta en diferentes contextos.
- Dominar el entorno, sabiendo elegir los ambientes que más favorecen la satisfacción de tus necesidades.
- Asumir que la vida es un proceso continuo de cambio y aprendizaje, motivando tu autodesarrollo personal.
- Tener metas y propósitos que alimenten la sensación de sentido vital.

<p>¿Sabías que...?</p>

Si las necesidades básicas están cubiertas, el nivel de riqueza no correlaciona con la felicidad. Los datos muestran que a más ingresos más satisfacción vital, pero hasta un punto: una vez consigues lo que comúnmente se conoce como «vivir bien», por mucho que tengas más ingresos no tienes por qué ser más feliz.

Muchos estudios afirman que el bienestar subjetivo es necesario para alcanzar el psicológico. Existen personas que objetivamente tienen menos calidad de vida que otras, pero que son más felices que las que tienen más porque su percepción y su valoración es positiva. O también puede ser que las metas de una persona sean mucho más sencillas y fáciles de conseguir, por lo que llegar a alcanzar la satisfacción le resulta menos complicado. Al final, la felicidad también depende de lo que significa para ti cada dimensión vital.

El significado que le demos a cada dimensión vital no dependerá exclusivamente de nosotros, sino también de lo que nuestra cultura valore. Se dice que la autoestima y la congruencia son cosas más valoradas en culturas individualistas, mientras que las relaciones sociales son más apreciadas en las sociedades colectivistas. La cultura determina, en gran parte, nuestra visión del mundo. Naciones como Estados Unidos valoran el logro de las metas individuales, las culturas orientales fijan objetivos comunes y las sociedades mediterráneas se decantan por el disfrute de la vida.

En las investigaciones acerca de cómo conseguir el bienestar se sugieren tres posibles vías para alcanzarlo:

- Tener una vida placentera repleta de actividades que aumenten tus emociones positivas.
- Tener una vida comprometida donde pongas en práctica tus habilidades.
- Tener una vida significativa, unos objetivos y un sentido más allá de lo que tú eres.

Aunque la primera vía es la más divertida y parece la menos complicada, una vez más somos seres complejos. Los estudios sugieren que la segunda y la tercera vías son más efectivas si quieres experimentar bienestar. No nos basta con divertirnos: tenemos que sentirnos realizados.

Tal vez tengamos que empezar a entender la felicidad como momentos de bienestar, de alegría y de tranquilidad. **La vida son solo momentos, estados que fluctúan, porque la constante es el cambio.** No hay una meta clara, tendrás que ir adaptándote durante todo el camino.

Para finalizar, te voy a contar un cuento que leí en la maravillosa novela *También esto pasará* de Milena Busquets:⁸

Érase una vez que en un lugar muy lejano, tal vez China, había un emperador poderosísimo y listo y compasivo, que un día reunió a todos los sabios del reino, a los filósofos, a los matemáticos, a los científicos, a los poetas, y les dijo: «Quiero una frase corta, que sirva en todas las circunstancias posibles, siempre». Los sabios se retiraron y pasaron meses y meses pensando. Finalmente, regresaron y le dijeron al emperador. «Ya tenemos la frase, es la siguiente: “También esto pasará”.» Y [tú, madre,] añadiste: «El dolor y la pena pasan, como pasan la euforia y la felicidad».

En resumen

- Evita pensar en términos de «felicidad» y piensa más bien en «bienestar». La vida es un cúmulo de circunstancias personales y ambientales, y es más realista que busques momentos de paz y tranquilidad que no que persigas una meta idealizada cargada de expectativas.
- El pensamiento positivo puede resultar muy tóxico porque te culpabiliza de tu buena o mala suerte y te fuerza a mantenerte con una actitud alegre o con espíritu de lucha en circunstancias de malestar. Nunca es buena idea evitar y acallar la incomodidad porque forma parte de la vida.
- El bienestar no se consigue solo por la vía del hedonismo y del disfrute, sino que también tiene un importante componente de autorrealización.



Y SI NO LO ERES ES
TU PUTA CULPA

¿SOMOS LIBRES?

No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedan imponer a la libertad de mi mente.

VIRGINIA WOOLF

¿Qué es la libertad? ¿Existe acaso este concepto? ¿Somos libres? Sea lo que sea lo que estabas haciendo antes, en algún momento has decidido, entre tantas tareas, ponerte a leer esta obra. Cuando hablamos de libertad, siempre se nos vienen a la mente múltiples posibilidades entre las que elegir: dónde trabajar, en qué gastarte el dinero o con quién casarte.¹

Pero también podemos pararnos a pensar en todas las decisiones que tomamos a lo largo del día, desde las más sencillas. Ayer en el bar, en vez de pedir agua, pediste un zumo. Son decisiones que no tomamos de una manera tan consciente, pero las tomamos, todo el rato, a cada minuto. Teniendo esto en cuenta, ¿cada vez que elegimos lo hacemos de forma libre?

Te adelanto que no puedo responder de forma categórica a esta pregunta porque el de la libertad es uno de los temas más complejos que existen, y uno en los que más se mezclan la filosofía y la psicología. Empecemos por analizar la definición de libertad que ofrece la Real Academia Española: «Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos».

Dentro de esta definición nos encontramos con otro término: «responsabilidad». Eres libre hasta un punto, hasta el punto de no perjudicar a los demás. **Porque la libertad conlleva responsabilidad, y tiene consecuencias.**

¿Sabías que...?

Victor Frankl visitó Estados Unidos y, al ver la Estatua de la Libertad en la costa este, dijo que los americanos deberían construir otra «Estatua de la Responsabilidad» en la costa oeste para reflejar las dos caras de la moneda.

¿Limitar la libertad?

Hay algo paradójico en definir el concepto de libertad, ya que definir algo implica limitarlo. ¿Existe la libertad como concepto? ¿Hasta qué punto se puede definir una idea? ¿Qué es para ti la libertad? ¿Es algo positivo? ¿Es acaso algo que todo el mundo persigue? Al igual que ocurre con términos como «felicidad» y «amor», se trata de un concepto que, como sociedad, hemos

limitado a una definición común que, supuestamente, todos intentamos alcanzar. «La felicidad es tener una familia», «La felicidad es trabajar en lo que te apasiona», «El amor es incondicional», «La libertad es tener dinero»... Mensajes que te calan en cuanto los escuchas, al menos hasta que te das cuenta de que son conceptos mucho más amplios. **La realidad es mucho menos limitada que el lenguaje y la vida puede que no sea para ti como te la habían contado.**

Hoy, al levantarte por la mañana, realmente tenías por delante un día con miles de opciones. ¿Quieres dormir más? ¿Quieres desayunar rico? ¿Quieres ir a correr? Infinitas posibilidades. La idea del libre albedrío sostiene que puedes tomar decisiones sin que estas estén predeterminadas por fuerzas externas. Según esta idea, ser libre significaría elegir la opción que más te convenga o te apetezca en cada momento. Pero la realidad es que, cuando te has despertado, por mucho que fuese una posibilidad seguir durmiendo, tenías que ir a trabajar. Y si hubiera decidido seguir durmiendo y faltar al trabajo, eso habría tenido unas consecuencias. **Tu decisión siempre está determinada por fuerzas externas. Anticipas las consecuencias y, dependiendo de ellas, actúas de una manera u otra.** Desde el momento en que naces en una sociedad estás condicionado por esta.

Pero eso no significa que la libertad no exista: existen actos libres. Sin embargo, tampoco tiene sentido analizar cada acto por separado porque nuestra vida se basa en decisiones continuamente encadenadas (y condicionadas) por múltiples factores. Continuos causa-efecto. Siempre pasa algo antes y después. Y no solo eso, sino que alrededor hay miles de factores que correlacionan: el contexto socioeconómico, la suerte, los recursos intelectuales...

Puedes pensar que hoy has decidido no quedar con tus amigos porque estás cansado. Es una decisión aparentemente libre. Pero ¿qué ha pasado antes? Estás cansado porque has trabajado mucho. ¿Y quién no habría preferido estar todo el día descansando para luego poder quedar con sus amigos o hacer algo totalmente distinto a trabajar? Paradójicamente, estoy categorizando el trabajo como algo negativo, cuando puede que para alguien la libertad precisamente sea crear un negocio. ¿Ves cómo definir la libertad no es algo fácil?

Además, tenemos que tener en cuenta que estamos sesgados por lo que la sociedad marca como «normal». Siendo así, ¿podemos llegar a saber qué es de verdad lo que yo quiero elegir? Por ejemplo, las mujeres desde que nacemos estamos especialmente condicionadas y predeterminadas por las normas sociales. Yo ahora mismo puedo pensar que elijo depilarme desde la libertad..., pero en mi mente operan miles de reglas sociales y factores socioculturales que me llevan a tomar dicha decisión. **El hecho de conocer los factores que influyen en mis elecciones me hace un poco más libre, porque sé por qué hago lo que hago y para qué.** Siguiendo el ejemplo, anticipo las consecuencias de no depilarme y elijo no sufrirlas.

Pongamos el caso contrario: una persona que decide dejar de depilarse. Tal vez lo hace desde la rabia, como un acto de reivindicación, o desde la pereza o «porque le da la gana», pero nunca sabremos qué haría esa persona si depilarse no fuese una conducta esperable como mujer. Si fuese una conducta neutral, como quien decide qué pantalón ponerse por la mañana.

Los hombres se creen libres porque son conscientes de sus voluntades y deseos, pero son ignorantes de las causas por las cuales son llevados a esos deseos.

BARUCH SPINOZA

También es interesante definir lo que es la «libertad negativa», entendida como la ausencia de interferencia, la ausencia de coacción. En el momento en el que algo interviene en tu decisión, ya hay coacción, por lo que no hay del todo libertad. El primer elemento coercitivo con el que nos encontramos es el Estado, el cual interviene en nuestras decisiones diciéndonos lo que es legal y lo que no. Un marco totalmente necesario para que...² seamos civilizados.

Cualquier cosa que manda por encima de ti y te controla reduce tu margen de libertad. Algo tan al azar como nacer en determinado país afecta tu libertad, porque no puedes ser libre en un país que no lo es. La libertad también está condicionada por cuestiones de género y clase social. Es muy sonada la idea de que la libertad es un lujo, un lujo de los últimos tiempos históricos. Pero, como dijo María Zambrano, **la libertad no es un lujo, sino una necesidad**, como el pan y el agua. Y en sociedad todos hemos ido avanzando, y seguimos en ello, para conseguir cada vez más libertades. Tal vez nunca lleguemos a alcanzarla del todo, siempre estaremos luchando por un poco más. ¿Existe un «techo de cristal» de la libertad? ¿O eso también sería limitarla?

Para responder con veracidad a todas estas preguntas tendríamos que llevar a cabo lo que yo llamo «el experimento perfectamente imperfecto». Adelanto que es un experimento inmoral que deseo que nunca se realice, pero que a nivel pragmático nos daría mucha información. Consistiría en «crear» de manera artificial³ una muestra considerable con el mismo número de niños y de niñas, y dejar a estos niños desde que son bebés en una isla donde tuviesen cero contacto con la sociedad. Ahora estarás pensando: «Menuda mierda de experimento, los bebés se morirían». Este experimento es fruto de la imaginación y la imaginación no tiene límites, así que déjame imaginar que esos bebés sobreviven y podemos observar durante años cómo interactúan o qué tipo de sociedad idean. Aparte, también podríamos comprobar cómo crean y cómo gestionan cuestiones tan interesantes como el género, las jerarquías de poder, el trabajo como medio para vivir, el dinero, el concepto de Dios...

¿Qué pensarían de la libertad? ¿Serían felices? ¿Llegarían también a la necesidad de definir estos términos? Mi hipótesis es que podríamos comprobar de verdad qué pasa en el individuo cuando no influye una sociedad ya marcada con tantas normas. Otra hipótesis también muy probable es que el resultado fuese una sociedad totalmente caótica, incivilizada, donde también se formarían jerarquías claras de poder (porque funcionar sin una guía es inviable).

Nunca podré ser todas las personas que quiero ser ni vivir todas las vidas que quiero vivir. Jamás podré aprender a hacer todas las cosas que quiero aprender a hacer. Quiero vivir y sentir todas las tonalidades, matices y variaciones de la experiencia mental y física que sea posible.

SYLVIA PLATH

La realidad es que solo tienes una vida y en cada momento eliges X o Y; según estas decisiones se va formando un solo camino. Un acto es libre en el momento en el que podrías haber hecho algo distinto. Pero no podemos acceder a esos «mundos paralelos» donde podríamos comprobar qué pasaría si hubieras elegido otro camino, o incluso si de verdad estaba la opción

de elegir ese otro sendero. Esta idea viene de la metafísica y es algo mucho más complejo que este párrafo. Tampoco podemos probar de manera empírica que tenemos la capacidad de elegir. Piénsalo. La vida es realmente muy abrumadora, sobre todo al pensar en este tipo de términos.

Esto se suele representar con un árbol. El tronco es tu vida y las diferentes ramas son diferentes caminos que podrías tomar, es decir, las distintas vidas que podrías experimentar. Es imposible revisar todas las ramas para ver qué camino te hará más feliz. **A medida que eliges, aprendes. Y una pequeña decisión puede cambiarlo todo.** Pero imagínate que fuese posible visitar todas esas ramas, todos esos caminos, para comprobar qué podría pasar... ¿Crees que eso te haría feliz? Lo más probable es que, incluso conociendo todas las decisiones posibles, seguirías sin saber cuál elegir. No podemos estar pensando todos los días en los caminos que podríamos haber escogido, en lo que podríamos haber vivido y no vivimos. Es por eso que tanto los continuos «¿Y si...?» como el sentimiento de arrepentimiento nos generan malestar.

En metafísica, podríamos pensar en el árbol como infinitos universos paralelos. Con cada decisión que tomamos entramos en un universo nuevo. **La realidad es que, como decía Albert Camus, la vida no tiene sentido y jamás vivirás si te dedicas a buscárselo. Pero vale la pena vivir, siempre que reconozcas esto.**

¿Sabías que...?

La película *El efecto mariposa* (2004) ilustra desde la ficción esta famosa idea. Según la teoría del caos, todas las decisiones que tomamos están interconectadas, por lo que nuestras elecciones pueden tener consecuencias impredecibles e incluso desproporcionadas.

Libertad y conocimiento

«La verdad os hará libres.» Esta frase, escrita en la Biblia, da a entender que lo contrario a la libertad es la ignorancia. La libertad está directamente relacionada con el conocimiento al que tengas acceso. Ahora mismo, por ejemplo, estás reflexionando sobre tu libertad porque tu educación, tu curiosidad y la información a la que tienes acceso te han traído hasta aquí. De esta forma, todas estas ideas se están formando en tu mente. **Si tu conocimiento es limitado, tu idea de libertad también lo será.** Por lo que podríamos decir que la libertad es una consecuencia del acceso al conocimiento y, derivados de este, de la curiosidad, de la necesidad de dar con una explicación, del esfuerzo por conocerte a ti mismo y lo que te rodea.

A la vez, la libertad está relacionada con tu conciencia: puedes echar de menos ciertas libertades porque eres consciente de las posibilidades que existen. De hecho, una de las definiciones de la libertad es «capacidad de conciencia». **Si no te autoconoces es imposible ser libre: es importante profundizar en tu propia identidad.** Qué es lo que te gusta, qué te mueve, qué quieres hacer de verdad, qué valores tienes, qué te falta, qué te ocurre si das una opinión, qué pasa si decides vivir tu vida libremente...

Quien no se mueve no siente las cadenas.

ROSA LUXEMBURGO

La libertad intelectual es la libertad de pensamiento. Aunque, si nos ponemos meticulosos, muchos de tus pensamientos también están condicionados. De hecho, no podemos controlar nuestra mente al cien por cien: pensamos muchas cosas aleatorias y otras muchas que no nos gustaría pensar. Pero no solo se trata de ser libre en pensamiento, sino de poder decir esa opinión en alto. Y poder debatir las opiniones, porque son solo ideas: la libertad suena donde las opiniones chocan. Y tenemos también derecho a decirle a la gente lo que igual no quiere oír, siempre, claro está, desde el respeto y la humildad: después de todo, pensar libremente no significa poder decir cualquier cosa.

Libertad y felicidad

Se asume que la felicidad y la libertad son cosas positivas que queremos y buscamos. Pero en el caso de la libertad, el exceso de esta también puede ser un agobio para muchas personas. Hay algo de atractivo en tener un camino bien marcado que seguir. Yo siempre pienso esto al comparar carreras universitarias: hay algunas carreras que, al acabar, las posibilidades de actuación son muchísimas y otras, como puede ser medicina, donde el camino está mucho más establecido.

A todos nos ha pasado que tenemos que tomar una decisión importante y nos cuesta mucho escoger, porque si nos «equivocamos» (algo que nunca sabremos) será nuestra culpa. A veces recurrimos incluso al azar, tirando una moneda para que el «destino» nos guíe (porque nos interesa creer en la idea de destino). Pero esa libertad es a lo que tenemos que aspirar. Incluso dejar tus decisiones en manos del azar ya es una decisión libre y bastante privilegiada.

Si no nos preocupase ni la libertad ni la felicidad, la cárcel sería un chollo. Piénsalo: en la prisión tienes todas las necesidades básicas cubiertas. ¿Qué es lo único que te falta? La libertad y, como consecuencia, poder elegir sobre tu felicidad. Por lo tanto, son términos que no podemos definir ni mucho menos estandarizar para satisfacer a todo el mundo, ya que son ideas muy diferentes para cada individuo.

Podemos analizar la famosa novela *Un mundo feliz*, una distopía donde supuestamente todo el mundo es feliz porque no existe la tristeza. Además, todo el mundo es completamente libre porque se han eliminado las posibles fuentes de coacción: los padres, las relaciones amorosas, el malestar... Pero el hecho de decidir eliminar esas fuentes ya es coaccionar. En el momento en el que se te niega tener unos padres, cuando se conoce que esa figura existe, ya no hay libertad. En un mundo donde no existe la tristeza es imposible que exista la felicidad: necesitamos las dos caras de la moneda. El arcoíris no sale si no llueve. La tristeza es tan necesaria en nuestra vida como la felicidad. Y esto se ilustra perfectamente en la novela: no hay libertad de pensamiento, por lo que los ciudadanos se vuelven cada vez menos inteligentes y críticos. Si no puedes reflexionar es imposible llegar a comprender el mundo que te rodea.

¿Sabías que...?

Imre Kertész, un novelista de origen judío, reflexionó en su libro *Sin destino* sobre la libertad a raíz de su experiencia en los campos de concentración en 1944, llegando a la conclusión de que si existiese el destino no existiría la libertad. Por lo tanto, el destino lo creamos nosotros mismos.

El filósofo Jean Paul Sartre decía que estamos condenados a ser libres en cuanto nacemos. Sí o sí vamos a tener que decidir sobre nuestra vida, teniendo en cuenta que la no elección también es una elección. La libertad es algo que valoramos desde pequeños: lo que menos nos gusta del mundo es cuando alguien nos dedica un «no», y en cuanto empezamos a ser más conscientes y llegamos a la adolescencia odiamos que los adultos nos digan qué es lo que tenemos que hacer.

Esto se puede comprender mediante un concepto conocido como «reactancia psicológica»: **cuando una persona siente que su libertad está en peligro, tiene una reacción motivacional con el objetivo de restaurar esa libertad.** Sentimos la necesidad de realizar esa conducta o alguna otra parecida; en cuanto se nos niega el poder hacer algo, la motivación por realizarlo aumenta. Puedes comprobar esto diciéndole a cualquier niño pequeño «No toques eso» o anunciándole a un adolescente que está castigado sin salir.

Por eso las cosas prohibidas nos resultan más atractivas. Por eso, por ejemplo, aumenta el interés por obras literarias o cinematográficas censuradas. También funciona al contrario: si te fuerzan a realizar una actividad, la motivación puede disminuir porque evalúas esta opción de forma negativa al saber que no la estás eligiendo tú. Por eso las lecturas obligatorias del colegio, por muy interesantes que sean, nos parecen tan poco atractivas.

Las personas que realizan actividades creativas también sufren este efecto. Hacen las cosas por amor al arte, desde la libertad de crear, y es precisamente en esos momentos cuando están más motivados. En cuanto añades una recompensa económica la motivación puede disminuir (a pesar de que esta recompensa sea totalmente necesaria porque, por mucho que tengas vocación, necesitas pagar el alquiler). Cuando añades dinero a una actividad que ya hacías libremente por el mero disfrute, parece que ya solo la haces por dinero y la motivación disminuye.

Y si por lo que sea no puedes restaurar esa libertad que ves amenazada, esto influye en un mal estado de ánimo: sentimientos de hostilidad y agresividad. Aunque también puede ser que, al no haber otra salida, nos convenzamos a nosotros mismos de que esa opción no era tan atractiva. Como quien se queda en casa en vez de salir de fiesta y solo se fija en las partes negativas de salir de fiesta para creer que ha tomado la decisión correcta.

Esto demuestra nuestra necesidad de poder tomar decisiones desde el sentimiento de que somos libres. Al analizarlo, nos damos cuenta de que muchas de nuestras decisiones no son racionales. En lugar de elegir la opción más buena para nosotros, elegimos la que nos permite mantener esta sensación de libertad y de control sobre nuestras decisiones, aunque no sea del todo verdadero.

Aprendiendo a ser libres

Para mí, la auténtica educación es la educación en libertad, y eso significa dar herramientas a los jóvenes para que simplemente conozcan todas las posibilidades que hay. Gracias a ese conocimiento y a pensar por ti mismo, podrás elegir lo que consideres más adecuado para ti.

Pero también es importante entender que esa libertad se da dentro de unas posibilidades. Nos han metido en la cabeza ideas como «Si quieres, puedes» o «Nada es imposible», hablando desde un falso individualismo, como si todo lo que te pase dependiese de tus acciones, y no es así. Estos mensajes suelen venir de discursos motivacionales o de autosuperación, que lejos de ayudar, muchas veces generan comparaciones y culpa. En vez de trasladar la idea de «Si yo pude, tu podrás» es más adecuado plantearlo de otra manera: «Yo lo he conseguido de esta manera. Te cuento mi historia por si te sirve de inspiración, pero ten en cuenta tus circunstancias y, sobre todo, que una de las posibilidades es que igual tú no lo puedes conseguir. Pero, si es así, podrás conseguir otras cosas. Lo que yo he conseguido no tiene por qué ser la meta de todo el mundo».

Dentro de tu definición de libertad también tienes que descubrir cuáles son tus limitaciones de acuerdo con tu contexto. Porque obviar el contexto es caer en la mayor trampa que existe. ¿No quieres aceptar ese trabajo donde te pagan una mierda? Eres «libre» de rechazarlo. Eres «libre» de comprarte un coche, y, si te parece muy caro, recuerda que eres «libre» de rechazarlo. Eres «libre» de esforzarte más... Y muchas más «libertades».

Cuéntale a un esclavo que es libre porque sepa predecir cuántos latigazos le van a dar.¹

MARÍA XESÚS FROXÁN

El mundo es una rueda gigante como en la que corre un ratón: no para de girar y, si no corres, te caes. Claro, eres libre de salirte si no aceptas las reglas del juego, pero ¿qué otra opción te queda? Estamos encadenados a un sistema con el que seguramente no estemos de acuerdo, pero todos participamos en él. Un sistema que, en parte, se sustenta gracias al sufrimiento de los otros. Lo tenemos muy asimilado. Y, tristemente, tenemos muy poca capacidad de elección como para parar o cambiar la dirección de la rueda. Pero asumiendo que ya estamos dentro de esta, el objetivo debería ser intentar acometer el mayor número posible de actos elegidos libremente.

Aunque el conocer las contingencias que controlan tu conducta es lo más cercano a tener la sensación de libertad, no confundamos la sensación con la realidad. Pongamos el ejemplo de una situación adversa: la precariedad laboral. El hecho de reflexionar y conocer por qué te encuentras en esa situación te da más sensación de control (por ejemplo, puedes predecir con qué te vas a encontrar en los próximos trabajos), pero la sensación de control es subjetiva. A los de arriba les interesa que tengamos esta sensación de libertad, que nos creamos libres. Esto no le resta razón al hecho de que la información nos da una ventaja, al menos para desculpabilizarnos de ciertos aspectos y entender la mecánica de poder, así como para emprender acciones que puedan combatirlo de forma más efectiva. Desde luego, **el conocimiento es poder**.

¹

¿Sabías que...?

Se dice que, en 1936, en Andalucía, un capataz entregó a los jornaleros que trabajaban para él un par de monedas para conseguir sus votos a cambio. Uno de ellos las rechazó con vehemencia: «¡En mi hambre mando yo!». Cuando no puedes con nada más, siempre te queda «mandar en tu hambre».

¿Existe el exceso de libertad? ¿Acaso cuando eres libre se supone que no deberías tener ninguna queja? Si analizamos los datos de depresión y ansiedad, comprobamos que tienen mayor incidencia en los países considerados desarrollados. Y es que el simple hecho de reflexionar sobre estos temas significa que tienes tiempo y energía para ello. Cuando no tienes todas las necesidades cubiertas, igual lo que menos te preocupa es conocerte más o intentar ser tu mejor versión. O igual directamente nadie te ha hablado de depresión y ni siquiera tienes el acceso a la atención primaria en salud mental. Y probablemente sea lo que menos te preocupe, porque tienes que buscar la manera de llegar a fin de mes. La respuesta a esto una vez más no tendría que ser individual, sino que se debería poner el foco en un sistema social desigual y opresivo. Aquí aparece la importancia de equilibrar lo individual y lo social, un desequilibrio que vemos muy a menudo. Lo que, en definitiva, ilustra esa alta tasa de depresión y ansiedad es que en un exceso de libertad hay también una parte negativa: puedes sentirte perdido a pesar de tener acceso a multitud de opciones. Un ejemplo radical de esto se encuentra en algunas personas famosas, quienes, teniéndolo «todo», son infelices.

Puede que esto demuestre que lo más importante es aquello a lo que no puedes tener acceso a pesar de poseer dinero, fama y libertad: el sentirte acompañado de verdad. Necesitamos a los demás. Y tal vez esta frase paradójicamente nos lleve a la conclusión de que no somos libres. Aunque si no ser libre implica necesitar el abrazo de alguien, estoy contenta con esa «falta» de libertad. Pretender ser absolutamente independiente no es mi objetivo. Y, de hecho, pienso que es un objetivo utópico.

Ser libre no es solo deshacerse de las cadenas de uno, sino vivir de una forma que respete y mejore la libertad de los demás.

NELSON MANDELA

Para mí, la libertad es poder elegir qué hacer en mi tiempo libre. Entre tanta velocidad, exceso de productividad y estrés no tenemos ni un segundo para parar y pensar qué es lo que verdaderamente queremos hacer con nuestro tiempo.

Para mí, la libertad es tener curiosidad por conocerme a mí misma y por comprender el mundo que me rodea. **Cuando más libres somos es cuando sabemos por qué hacemos lo que hacemos: eres más libre a medida que aprendes qué es aquello que controla tu conducta.** Según parece, no podemos ser libres totalmente, pero si nos podemos acercar a la libertad, es de esta forma.

Por eso estudié psicología y por eso estoy ahora escribiendo este libro: porque, para mí, la libertad nace de entender nuestro comportamiento como humanos. Y si hay algo que he aprendido, ha sido a apreciar la libertad de elegir las buenas compañías en mi vida. Porque, como dice Ignatius Farray: «Por angustiosa que sea nuestra circunstancia, nunca nadie nos podrá arrebatarnos la libertad de reírnos para dentro». Ojalá podamos contar siempre con esa libertad.

En resumen

- La idea del libre albedrío sostiene que puedes tomar decisiones sin que estas estén predeterminadas por fuerzas externas, pero la realidad es que la libertad se halla limitada por muchos condicionantes distintos.
- Conocer los factores que influyen en nuestras decisiones nos hace un poco más libres, porque actuamos desde cierta consciencia.
- La reactancia psicológica significa que, cuando sentimos que nuestra libertad está amenazada, tenemos una reacción motivacional para defenderla. Por lo tanto, si nos prohíben hacer algo, nuestra motivación por hacerlo aumenta, y si nos obligan, disminuye.
- La libertad y el conocimiento están estrechamente relacionados, ya que la información y la curiosidad te permiten ser más libre.



¿NUNCA HAS
QUERIDO SALIR
DE LA JAULA?

¿QUÉ JAULA?

EPÍLOGO

Y entonces me preguntarás: «¿Estás siendo de verdad libre en este texto que ahora estás haciendo?». Y yo te contesto: «Pues no. Tampoco aquí. Pero me esfuerzo».

ROSA MONTERO

Si has llegado hasta aquí, gracias. Espero que la lectura te haya aportado información, reflexiones y autoconocimiento. Este libro es solo una gota de agua en el océano de la psicología, una ciencia amplísima en la que, ya lo has visto, es muy necesario tener en cuenta el punto de vista contextual. La psicología y la terapia individual son necesarias —cada caso es un mundo y tú tienes tus propias circunstancias—, pero pienso que de nada sirve que nos centremos en el individuo si nos olvidamos de todo lo que nos rodea: los demás, la sociedad y un sistema del que, nos guste o no, formamos parte.

En este libro he intentado juntar estas tres cosas —el yo, los demás y el mundo— para tratar de entendernos y entender mejor nuestro alrededor. Porque pretender ser seres individuales e independientes es una utopía, como bien decía Mafalda al principio del libro: sin los demás, nadie sería nada. Analizar las circunstancias también es importante para quitarte culpa cuando no puedes controlar las cosas que te ocurren y para responsabilizarte de ellas cuando sí tienes margen para actuar. Se trata de entender siempre desde dónde y para qué hacemos las cosas.

Porque, aunque sepamos que no existe la libertad, cuando más libres somos es cuando sabemos por qué hacemos lo que hacemos, por qué pensamos como pensamos o por qué sentimos lo que sentimos. Si nos podemos acercar a la libertad es a través del autoconocimiento. Es una de las razones por las que estudié psicología, uno de los motivos por los que decidí divulgar y también lo que me ha llevado ahora a escribir este libro: intentar que seamos más libres. Porque, como se pregunta Rosa Montero: «¿Estás siendo de verdad libre en este texto? Yo tampoco, pero me esfuerzo».

AGRADECIMIENTOS

Sin duda, el mayor «gracias» es para mis padres. Este libro representa todas las oportunidades que me habéis ofrecido, desde los estudios hasta la libertad en cada decisión que he tomado. Y, aparte de esto, que ya es mucho, también la confianza y el apoyo continuo durante todo el camino. Sois los mejores padres del mundo.

Gloria, ojalá hubieses podido ver este libro, pero desde aquí siento y me hago una idea de la ilusión que te haría todo esto. Te echamos mucho de menos. Mamá y tú me enseñasteis lo que es la buena compañía de verdad.

Gracias, Nelson, por ser mi ancla, por tu confianza plena en mí incluso cuando yo no confío, por ayudarme en cada paso que tomo. Te debo mucho y agradezco enormemente que estés a mi lado. Lo que más me tranquiliza es que todo esto ya lo sabes, porque te lo digo cada día.

Gracias a mis mejores amigas, a Sara, Elia, Nave y Galla, por compartir tanto conmigo desde pequeñas. Tener una red tan segura y potente de amistad a la que poder acudir siempre es una suerte. Mi vida sin mis amigas no tendría sentido.

Gracias a Elena por su sincero acompañamiento, por las risas, los conciertos, las charlas infinitas, la tranquilidad y todos los «Venga, vamos a dormir, hasta mañana». Gracias por compartir tanto conmigo. Entender la vida contigo para mí también es un regalo.

Gracias a mi gran amiga Carol por haber compartido conmigo los mejores años de nuestra vida y por seguir presente. Tengo la certeza absoluta de que, pase lo que pase, nada será lo bastante grave: todo lo podremos solucionar tomando unas pipas tiradas en la cama.

Gracias, en especial, a mi amiga Nave. Por tu apoyo continuo y tu inspiración. Haces que mi vida sea mucho más amable, humana y divertida. Tener una amiga como tú es un orgullo. Te debo mucho.

Gracias a Carriles por su apoyo incondicional. Gracias a mi amigo Acevedo, por su cariño e inspiración. Gracias a Esther y a Guille por enseñarme lo que es la alegría y la libertad. En definitiva, gracias a todos los que conocen a Meri, a la Maru y a Merigopsico. Vosotros sabéis quiénes sois.

Gracias a Sandra, mi editora, por su paciencia, su acompañamiento y sus palabras de apoyo cuando lo necesitaba.

Gracias a Violeta por plasmar tan bien mis ideas a través de su arte. Te admiro y ha sido todo un regalo poder trabajar contigo.

Gracias a Cynthia, Inés y Loro por haber sido soportes durante todo este proceso y por haberme ayudado a crecer.

Y gracias infinitas a todos los libros que he leído. En especial, gracias a las bibliotecas públicas, porque sin ellas no hubiese accedido a tantas historias y conocimientos. Gracias a todas las películas que he visto —algunas plasmadas en este libro—, por permitirme reflexionar y ver

más allá de mi realidad. Gracias a todos los cantantes que escucho: con sus letras me inspiran y me acompañan cada día. En resumen, gracias a la cultura y al arte porque todo lo que soy, lo que pienso y lo que hago viene de ahí. Porque todos tenemos influencias y referencias, y yo las abrazo fuertemente.

Y, por último, gracias a ti que estás leyendo esto y a cada persona que me sigue, porque sin vosotros esto tampoco sería posible.

¡Perdón! Ahora sí que sí, lo último: gracias otra vez a mis padres. Porque nunca es suficiente.

PELÍCULAS Y CANCIONES RECOMENDADAS

PARTE I. El aspecto social del ser humano

CAPÍTULO 1. ¿Nos necesitamos?

Película: *Captain Fantastic*

Canción: *Outro*, Kase-O

CAPÍTULO 2. ¿Necesitamos formar parte de un grupo?

Película: *Bichos*

Canción: *Another brick in the wall*, Pink Floyd

CAPÍTULO 3. ¿Somos únicos?

Película: *Lady Bird*, Lee Hazelwood y Nancy Sinatra

Canción: *Sakura*, Rosalía

PARTE II. La importancia del lenguaje

CAPÍTULO 1. ¿Son capaces las palabras de transformarnos?

Película: *Maixabel*

Canción: *Taylor*, Zahara

CAPÍTULO 2. ¿Por qué tiene que existir una coherencia entre lo que pensamos y lo que hacemos?

Película: *Okja*

Canción: *Gafas Rosas*, Estopa

CAPÍTULO 3. ¿Somos lo que pensamos?

Película: *Orígenes*

Canción: *Tiranosaurius Rex*, Kase-O

PARTE III. Inteligencia y adaptación

CAPÍTULO 1. ¿Somos más tontos que hace cien años?

Película: *La belle verte*

Canción: *Octavo Día*, Shakira

CAPÍTULO 2. ¿Por qué no podemos dejar de hacer *scroll*?

Película: *Caída en picado*

Canción: *Un veneno*, C. Tangana

CAPÍTULO 3. ¿Cómo diferenciar a una persona con un trastorno psicológico?

Película: *Alguien voló sobre el nido del cuco*

Canción: *L'enfer*, Stromae

PARTE IV. El aspecto ético y moral del ser humano

CAPÍTULO 1. ¿Hasta dónde llegaríamos por obedecer a la autoridad?

Película: *Dos completos desconocidos*

Canción: *Lisístrata*, Gata Cattana

CAPÍTULO 2. ¿Qué hace que una buena persona actúe con maldad?

Película: *Nightcrawler*

Canción: *Pecador*, Residente

CAPÍTULO 3. ¿Por qué no debemos buscar la felicidad?

Película: *La vida era eso*

Canción: *Grita*, Jarabe de palo

CAPÍTULO 4. ¿Somos libres?

Película: *Las posibles vidas de Mr. Nobody*

Canción: *Perra*, Rigoberta Bandini

BIBLIOGRAFÍA

Manuales

- Avia, María Dolores y Sánchez Bernardos, María Luisa. *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1995.
- Baron, R. A.; y Byrne, D. *Psicología Social*. Madrid: Ed. Pearson, Prentice Hall, 2005.
- Carpintero, Helio. *Historia de las ideas psicológicas*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1995.
- Coll, C.; Palacios, J.; y Marchesi, A. *Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar*. Madrid: Ed. Alianza, 2003.
- Delval, J. *El desarrollo humano*. Madrid: Ed. Siglo XXI, 2004.
- Fonagy, P. *Teoría del Apego y Psicoanálisis*. Barcelona: Espaxs, 2004.
- Fonseca Pedrero, Eduardo (coord.). *Manual de tratamientos psicológicos*. Ediciones Pirámide.
- García Madruga, J. A.; Gutiérrez, F.; y Carriedo, N. *Psicología evolutiva II. Desarrollo cognitivo y lingüístico*. Madrid: UNED, 2006.
- Gil Rodríguez, F. y Alcover de la Hera, C. M. *Introducción a la Psicología de los Grupos*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1999.
- Huici, C. *Estructura y procesos de grupo*. Vols. 1 y 2. Madrid: UNED, 1989.
- James, Williams. *Principios de psicología*. México: Fondo de Cultura Económica, 1989.
- Tajfel, H. *Grupos humanos y categorías sociales: estudios de Psicología Social*. Barcelona: Ed. Herder, 1984.

Parte I. El aspecto social del ser humano

1. ¿Nos necesitamos?

- López-Riquelme, Germán Octavio y Fidel, Ramón. «El mundo feliz de las hormigas.» *TIP, Revista especializada en ciencias químico-biológicas*, 13(1), 2010, págs. 35-48. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-888X2010000100004&lng=es&tlng=es.
- Durkheim, Émile. *La división del trabajo social*. Madrid: Akal, 1987.
- Lewin, Kurt. *Dinámica de personalidad*. Madrid: Ediciones Morata, 1973.
- Lorenz, Konrad. *Hablaba con las bestias, los peces y los pájaros*. Barcelona: Tusquets Editores, 2017.
- Bowlby, John. *Maternal care and mental health*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1951.

- Brown, G. L.; Mangelsdorf, S. C.; y Neff, C. «Father involvement, paternal sensitivity, and father-child attachment security in the first 3 years.» *Journal of Family Psychology*, 26 de junio de 2012, págs. 421-430.
- Martins, Alejandra. «La clave para “una buena vida” según la Universidad de Harvard: qué dice el estudio más largo sobre la felicidad jamás realizado.» BBC, 23 de febrero de 2023. Disponible en: <<https://www.bbc.com/mundo/noticias-64571655>>
- Cyrulnik, Boris. *Los patitos feos*. Barcelona: Debolsillo, 2013.
- Glasser, William. *La Reality Therapy. Un nuevo camino para la psiquiatría*. Madrid: Narcea Ediciones, 1965.

2. ¿Necesitamos formar parte de un grupo?

- Sherif, M.; Harvey, O. J.; White, B. J.; Hood, W; y Sherif, C. W. «Intergroup Conflict and Cooperation: Te Robbers Cave Experiment.» *Sociological Forum*, vol. 19, n.º 4, diciembre de 2004, págs. 663-666.
- Golding, William. *El señor de las moscas*. Madrid: Alianza Editorial, 2004.

3. ¿Somos únicos?

- García Rodríguez, Belén. *Culturas animales y evolución: avances y polémicas del panorama actual*. Universidad de Oviedo, 2022.
- Asch, Solomon. «Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgements.» En: Porter, Lyman W.; Angle, Harold L.; y Allen, Robert W. (eds.). *Organizational Influence Processes*. Londres: Routledge, 2003.

Parte II. La importancia del lenguaje

1. ¿Son capaces las palabras de transformarnos?

- Chomsky, Noam. *El conocimiento del lenguaje*. Barcelona: Altaya, 1995.
- Gardner, R. A.; y Gardner, B. T. «Early Signs of Language in Child and Chimpanzee.» *Science*, 187, 1975, págs. 752-753.
- Rosenthal, Robert y Jacobson, Lenore. «Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupil's Intellectual Development.» *Te Urban Review*, 3, septiembre de 1968, págs. 16-20. Disponible en: <<https://doi.org/10.1007/BF02322211>>.
- De Boer, Hester; Timmermans, Anneke C.; y Van der Werf, Margaretha P. C. «Te effects of teacher expectation interventions on teachers' expectations and student achievement: narrative review and meta-analysis.» *Educational Research and Evaluation*, 24:3-5, 2018, págs. 180-200.

Lyubomirsky, Sonia; Layous, Kristin; Chancellor, Joseph; y Nelson, S. Katherine. «Tinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema.» *Annual Review of Clinical Psychology*, 11:1, 2015, págs. 1-22.

2. ¿Por qué tiene que existir una coherencia entre lo que pensamos y lo que hacemos?

Festinger, Leon. *A Teory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press, 1957.

Ovejero Bernal, Anastasio. «Leon Festinger y la psicología social experimental: la teoría de la disonancia cognoscitiva 35 años después.» *Psicothema*, 5(1), 1993, págs. 185-199.

Corbella, Josep. «Lo que une a las parejas: la ideología y el nivel educativo más que la psicología y el físico.» *La Vanguardia*, 6 de septiembre de 2023. Disponible en: <http://www.lavanguardia.com/ciencia/20230906/9207595/mas-une-parejas.amp.html>

Festinger, Leon y Carlsmith, James M. «Cognitive consequences of forced compliance.» *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 1959, págs. 203-210.

3. ¿Somos lo que pensamos?

Miró, María Teresa; Perestelo-Pérez, Lilisbeth; Pérez Ramos, Jeanette; Rivero, Amado; González, Marién; De la fuente, Juan Antonio; y Serrano, Pedro. «Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática.» *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, vol. 16, n.º 1, 2011.

Tolle, Eckhart. *El poder del ahora*. Madrid: Gaia, 2007.

Kabat-Zinn, Jon. *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós, 2007.

Hayes, Steven C. *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2013.

Sánchez Gutiérrez, Ginette. «Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura.» *Revista electrónica de psicología Iztacala*, vol. 14, n.º 2, 2011, pág. 223.

Sharma, Robin S. *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona: Debolsillo, 2003.

Parte III. Inteligencia y adaptación

1. ¿Somos más tontos que hace cien años?

Flynn, James R. «Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure.» *Psychological Bulletin*, 101(2), 1987, págs. 171-191.

Flynn, James R. «The mean IQ of Americans: Massive gains 1932 to 1978.» *Psychological Bulletin*, 95(1), 1984, págs. 29-51.

Pietsching, Jakob y Voracek, Martin. «One century of global IQ gains: A formal meta-analysis of the Flynn effect (1909-2013).» *Perspectives on Psychological Science*, n.º 10, 2015, págs. 282-306.

- Gardner, Howard. *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2019.
- Dworak, Elizabeth M.; Revelle, William; y Condon, David M. «Looking for Flynn effects in a recent online U.S. adult sample: Examining shifts within the SAPA Project.» *Intelligence*, vol. 98, mayo-junio de 2023.
- Parra, Sergio. «El cociente intelectual está descendiendo por primera vez en décadas.» *National Geographic*, 11 de abril de 2023. Disponible en: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/cociente-intelectual-esta-descendiendo-por-primera-vez-decadas_19756.
- Corazza, Giovanni Emanuele. «Life in the Cyber-Physical Society: the Need for Organic Creativity.» En: Lebuda, Izabela y Glaveanu, Vlad Petre (eds.). *Te Palgrave Handbook of Social Creativity Research*. Londres: Palgrave Macmillan, 2019.
- Desmurget, Michel. *La fábrica de cretinos digitales*. Barcelona: Península, 2020.

2. ¿Por qué no podemos dejar de hacer *scroll*?

- Skinner, Burrhus F. *Te Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. EE.UU.: Appleton-Century, 1938.
- Villarino, Ángel. «La advertencia de Johann Hari: “Hemos perdido el superpoder de nuestra especie y no es solo por culpa del móvil”.» *El Confidencial*, 23 de abril de 2023. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/cultura/2023-04-23/entrevista-johann-hari_3616128/.
- Hakvoort, Michael. «If you're not paying, you are the product.» YouTube, 2020. Disponible en: <https://youtu.be/Kmm6QBQReLg?si=jTXhtmdg8Q3ZxUp>.
- Orlowski, Jeff. *Te Social Dilemma*. Netflix, 2020.
- Goleman, Daniel. «Multitasking isn't making you more efficient, it's frying your attention span.» LinkedIn, 9 de septiembre de 2017. Disponible en: <http://www.linkedin.com/pulse/multitasking-isnt-making-you-more-efficient-its-frying-daniel-goleman/>.
- Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996.
- Ferrer, Isabel. «El Gobierno holandés acuerda con escuelas y padres impedir el uso del teléfono en las aulas.» *El País*, 5 de julio de 2023. Disponible en: <https://elpais.com/educacion/2023-07-05/el-gobierno-holandes-acuerda-con-escuelas-y-padres-impedir-el-uso-del-telefonoen-las-aulas.html>.
- Minadeo, Marisa. «Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis.» *PLoS ONE*, 17(11), 2022. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267997>.
- Moral Toranzo, Félix; Canto Ortiz, Jesús; y Gómez Jacinto, Luis. «Internet y desindividualización. Nuevas perspectivas sobre la desindividualización en la red.» *International Journal of Social Psychology / Revista de Psicología Social*, vol. 19, n.º 1, 2004, págs. 93-106.

Rozado, David; Hughes, Ruth; y Halberstadt, Jamin. «Longitudinal analysis of sentiment and emotion in news media headlines using automated labelling with Transformer language models.» *PLoS ONE*, 17(10), 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36256658/>.

3. ¿Cómo diferenciar a una persona con un trastorno psicológico?

Marco Merenciano, F. «Vida y obra del P. Jofré.» *Archivo Iberoamericano de Historia de la Medicina*, 2, 1950, págs. 308-359.

Rosenhan, David L. «On Being Sane in Insane Places.» *Science*, vol. 179, enero 1973, págs. 250-258.

Cordero-Andrés, Patricia *et al.* «Tratamiento psicológico de los trastornos emocionales en atención primaria: fundamentos teóricos y empíricos del estudio PsicAP.» *Ansiedad y Estrés*, vol. 23, n.º 2, 2017, págs. 91-98.

Parte IV. El aspecto ético y moral del ser humano

1. ¿Hasta dónde llegaríamos por obedecer a la autoridad?

Arendt, Hannah. *Eichmann en Jerusalén. Un estudio sobre la banalidad del mal*. Barcelona: Lumen, 2003.

Wagon, María E. «Los juicios de Auschwitz y el mal en el pensamiento arendtiano. Mal radical, banalidad del mal, ¿mal ordinario?» *Revista contextos*, n.º 47, segundo semestre, 2020.

Milgram, Stanley. «Behavioral Study of Obedience.» *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 67, n.º 4, 1963, págs. 371-378.

Doliński, D.; Grzyb, T.; Folwarczny, M.; Grzybała, P.; Krzyszycha, K.; Martynowska, K.; y Trojanowski, J. «Would You Deliver an Electric Shock in 2015? Obedience in the Experimental Paradigm Developed by Stanley Milgram in the 50 Years Following the Original Studies.» *Social Psychological and Personality Science*, 8(8), 2017, págs. 927-933.

Hunter, Edward. *Brain-Washing in Red China. The Calculated Destruction of Men's Minds*. Nueva York: The Vanguard Press, 1951. [Hay trad. cast.: *Lavado de cerebro en China roja*, Editorial Kraft: Buenos Aires, 1956.]

Bentham, Jeremy. *El panóptico*. Madrid: Círculo de Bellas Artes, 2011.

Huxley, Aldous. *Un mundo feliz*. Barcelona: Debolsillo, 2003.

2. ¿Qué hace que una buena persona actúe con maldad?

Zimbardo, Philip. *El efecto Lucifer: el porqué de la maldad*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2012.

Zimbardo, Philip. «On the ethics of intervention in human psychological research: With special reference to the Stanford prison experiment.» *Cognition*, 2 (2), 1973, págs. 243-256.

3. ¿Por qué no debemos buscar la felicidad?

Eagleton, Terry. *Esperanza sin optimismo*. Barcelona: Taurus, 2016.

Etapé, Tania. «La tiranía del pensamiento positivo.» *Fundación contra el cáncer*, octubre de 2021. Disponible en: <<http://www.fefoc.org/la-tirania-del-pensamiento-positivo-noticia-16-31-octubre-mes-del-cancer-de-mama/>>.

Rittenberg, Cynthia N. «Positive thinking: An unfair burden for cancer patients?» *Support Care Cancer*, 3, 1995, págs. 37-39. Disponible en: <<https://doi.org/10.1007/BF00343919>>.

Asociación Española Contra el Cáncer. «Cáncer: La importancia de no dejarse arrastrar por la dictadura del positivismo.» 17 de mayo de 2021. Disponible en: <<https://blog.contraelcancer.es/cancer-optimismo-emociones/>>.

Ehrenreich, Barbara. *Sonríe o Muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner, 2019.

Lago, Janice (@nnistopia). «NO NOS FALTA SEROTONINA, NOS SOBRA CAPITALISMO.» En Twitter, 22 de octubre de 2021, a las 13:59. Disponible en: <<https://twitter.com/nnistopia/status/1451938934011965442/photo/1>>.

Ryff, Carol D. «Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia.» *Psychother Psychosom*, 83(1), 2013, págs. 10-28.

Busquets, Milena. *También esto pasará*. Barcelona: Anagrama, 2015.

4. ¿Somos libres?

Froxán Praga, María Xesús. *Análisis funcional de la conducta humana. Concepto, metodología y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Pirámide, 2020.

Notas

(1) López-Riquelme, Germán Octavio y Fidel, Ramón. «El mundo feliz de las hormigas». *TIP, Revista especializada en ciencias químico-biológicas*, 13(1), 2010, págs. 35-48. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-888X2010000100004&lng=es&tlng=es>.

(2) Durkheim, Émile. *La división del trabajo social*. Madrid: Akal, 1987.

(3) Lewin, Kurt. *Dinámica de la personalidad*. Madrid: Ediciones Morata, 1973.

(4) Lorenz, Konrad. *Hablaba con las bestias, los peces y los pájaros*. Barcelona: Tusquets Editores, 2017.

(5) Bowlby, John. *Maternal care and mental health*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1951.

(6) Brown, G. L.; Mangelsdorf, S. C.; y Neff. C. «Father involvement, paternal sensitivity, and father-child attachment security in the first 3 years.» *Journal of Family Psychology*, 26 de junio de 2012, págs. 421-430.

(7) Martins, Alejandra. «La clave para “una buena vida” según la Universidad de Harvard: qué dice el estudio más largo sobre la felicidad jamás realizado.» BBC, 23 de febrero de 2023. Disponible en: <<https://www.bbc.com/mundo/noticias-64571655>>

(8) Cyrulnik, Boris. *Los patitos feos*. Barcelona: Debolsillo, 2013.

(9) Glasser, William. *La Reality Terapy. Un nuevo camino para la psiquiatría*. Madrid: Narcea Ediciones, 1965.

(1) Sherif, M.; Harvey, O. J.; White, B. J.; Hood, W; y Sherif, C. W. «Intergroup Conflict and Cooperation: The Robbers Cave Experiment.» *Sociological Forum*, vol. 19, n.º 4, diciembre de 2004, págs. 663-666.

(2) Golding, William. *El señor de las moscas*. Madrid: Alianza Editorial, 2004.

(1) García Rodríguez, Belén. *Culturas animales y evolución: avances y polémicas del panorama actual*. Universidad de Oviedo, 2022.

(2) Asch, Solomon. «Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgements.» En: Porter, Lyman W.; Angle, Harold L.; y Allen, Robert W. (eds.). *Organizational Influence Processes*. Londres: Routledge, 2003.

(1) Chomsky, Noam. *El conocimiento del lenguaje*. Barcelona: Altaya, 1995.

(2) Gardner, R. A.; y Gardner, B. T. «Early Signs of Language in Child and Chimpanzee.» *Science*, 187, 1975, págs. 752-753.

(3) Rosenthal, Robert y Jacobson, Lenore. «Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupil's Intellectual Development.» *Te Urban Review*, 3, septiembre de 1968, págs. 16-20. Disponible en: <<https://doi.org/10.1007/BF02322211>>.

(4) De Boer, Hester; Timmermans, Anneke C.; y Van der Werf, Margaretha P. C. «The effects of teacher expectation interventions on teachers' expectations and student achievement: narrative review and meta-analysis.» *Educational Research and Evaluation*, 24:3-5, 2018, págs. 180-200.

(5) Lyubomirsky, Sonia; Layous, Kristin; Chancellor, Joseph; y Nelson, S. Katherine. «Tinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema.» *Annual Review of Clinical Psychology*, 11:1, 2015, págs. 1-22.

(1) Festinger, Leon. *A Teory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press, 1957.

(2) Ovejero Bernal, Anastasio. «Leon Festinger y la psicología social experimental: la teoría de la disonancia cognoscitiva 35 años después.» *Psicothema*, 5(1), 1993, págs. 185-199.

(3) Corbella, Josep. «Lo que une a las parejas: la ideología y el nivel educativo más que la psicología y el físico.» *La Vanguardia*, 6 de septiembre de 2023. Disponible en: <http://www.lavanguardia.com/ciencia/20230906/9207595/mas-une-parejas.amp.html>

(4) Festinger, Leon y Carlsmith, James M. «Cognitive consequences of forced compliance.» *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 1959, págs. 203-210.

(1) Miró, María Teresa; Perestelo-Pérez, Lilisbeth; Pérez Ramos, Jeanette; Rivero, Amado; González, Marién; De la fuente, Juan Antonio; y Serrano, Pedro. «Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en *mindfulness* para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática.» *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, vol. 16, n.º 1, 2011.

(2) Tolle, Eckhart. *El poder del ahora*. Madrid: Gaia, 2007.

(3) Kabat-Zinn, Jon. *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós, 2007.

(4) Hayes, Steven C. *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2013.

(5) Sánchez Gutiérrez, Ginette. «Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura.» *Revista electrónica de psicología Iztacala*, vol. 14, n.º 2, 2011, pág. 223.

(6) Sharma, Robin S. *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona: Debolsillo, 2003.

(1) Flynn, James R. «Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure.» *Psychological Bulletin*, 101(2), 1987, págs. 171-191.

(2) Flynn, James R. «The mean IQ of Americans: Massive gains 1932 to 1978.» *Psychological Bulletin*, 95(1), 1984, págs. 29-51.

(3) Pietsching, Jakob y Voracek, Martin. «One century of global IQ gains: A formal meta-analysis of the Flynn effect (1909-2013).» *Perspectives on Psychological Science*, n.º 10, 2015, págs. 282-306.

(4) Gardner, Howard. *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2019.

(5) Dworak, Elizabeth M.; Revelle, William; y Condon, David M. «Looking for Flynn effects in a recent online U.S. adult sample: Examining shifts within the SAPA Project.» *Intelligence*, vol. 98, mayo-junio de 2023.

(6) Parra, Sergio. «El cociente intelectual está descendiendo por primera vez en décadas.» *National Geographic*, 11 de abril de 2023. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/cociente-intelectual-esta-descendiendopor-primeravez-decadas_19756>.

(7) Corazza, Giovanni Emanuele. «Life in the Cyber-Physical Society: the Need for Organic Creativity.» En: Lebuda, Izabela y Glaveanu, Vlad Petre (eds.). *Te Palgrave Handbook of Social Creativity Research*. Londres: Palgrave Macmillan, 2019.

(8) Desmurget, Michel. *La fábrica de cretinos digitales*. Barcelona: Península, 2020.

- (1) Skinner, Burrhus F. *Te Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. EE.UU.: Appleton-Century, 1938.

(2) Villarino, Ángel. «La advertencia de Johann Hari: “Hemos perdido el superpoder de nuestra especie y no es solo por culpa del móvil”.» *El Confidencial*, 23 de abril de 2023. Disponible en: <https://www.elconfidencial.com/cultura/2023-04-23/entrevista-johann-hari_3616128/>.

(3) Este principio también se puede trasladar a las relaciones: cuando una persona te hace caso intermitente, te engancha más que una persona atenta. Así somos de contradictorios.

(4) Hakvoort, Michael. «If you're not paying, you are the product.» YouTube, 2020. Disponible en: <<https://youtu.be/Kmm6QBQReLg?si=jTXhtmdg8Q3ZxUp>>.

(5) Orlowski, Jeff. *Te Social Dilemma*. Netflix, 2020.

(6) Y para nada te culpo: a mí también me ha pasado mientras escribía.

(7) Frase a la que pocas veces he sabido responder, y he acabado musitando un «Pues hablamos de muchas cosas», a pesar de saber, en el fondo, que la mayoría de las veces se trata de cosas superfluas: es, simplemente, una conversación constante que asumimos que tiene que ocurrir.

(8) Una vez para usar la aplicación del gimnasio, porque de no ser así no podía reservar una clase, y otra vez para entrar en el campus virtual de la universidad.

(9) Goleman, Daniel. «Multitasking isn't making you more efficient, it's frying your attention span.» LinkedIn, 9 de septiembre de 2017. Disponible en: <<http://www.linkedin.com/pulse/multitasking-isnt-making-you-more-efficient-itsfrying-daniel-goleman/>>.

(10) Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996.

(11) Hablo en plural porque a mí también me pasa.

(12) Ferrer, Isabel. «El Gobierno holandés acuerda con escuelas y padres impedir el uso del teléfono en las aulas.» El País, 5 de julio de 2023. Disponible en: <<https://elpais.com/educacion/2023-07-05/el-gobierno-holandes-acuerdacon-escuelas-y-padres-impedir-el-uso-del-telefono-en-las-aulas.html>>.

(13) Minadeo, Marisa. «Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis.» *PLoS ONE*, 17(11), 2022. Disponible en: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267997>>.

(14) Moral Toranzo, Félix; Canto Ortiz, Jesús; y Gómez Jacinto, Luis. «Internet y desindividualización. Nuevas perspectivas sobre la desindividualización en la red.» *International Journal of Social Psychology* / Revista de Psicología Social, vol. 19, n.º 1, 2004, págs. 93-106.

(15) Rozado, David; Hughes, Ruth; y Halberstadt, Jamin. «Longitudinal analysis of sentiment and emotion in news media headlines using automated labelling with Transformer language models.» *PLoS One*, 17(10), 2022. Disponible en: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36256658/>>.

(16) Nos pasa a todos, pero está genial que lo sepas identificar.

(1) Marco Merenciano, F. «Vida y obra del P. Jofré.» *Archivo Iberoamericano de Historia de la Medicina*, 2, 1950, págs. 308-359.

(2) Rosenhan, David L. «On Being Sane in Insane Places.» *Science*, vol. 179, enero 1973, págs. 250-258.

(3) Cordero-Andrés, Patricia et al. «Tratamiento psicológico de los trastornos emocionales en atención primaria: fundamentos teóricos y empíricos del estudio PsicAP.» *Ansiedad y Estrés*, vol. 23, n.º 2, 2017, págs. 91-98.

(1) Lo pongo entre comillas porque todo hay que analizarlo según su contexto.

(2) Arendt, Hannah. *Eichmann en Jerusalén. Un estudio sobre la banalidad del mal*. Barcelona: Lumen, 2003.

(3) Wagon, María E. «Los juicios de Auschwitz y el mal en el pensamiento arendtiano. Mal radical, banalidad del mal, ¿mal ordinario?» *Revista contextos*, n.º 47, segundo semestre, 2020.

(4) Aclaro de nuevo que este no fue el caso de Eichmann, quien nunca mostró arrepentimiento ni rechazo por lo que hizo.

(5) Milgram, Stanley. «Behavioral Study of Obedience.» Journal of Abnormal and Social Psychology, vol. 67, n.º 4, 1963, págs. 371-378.

(6) Doliński, D.; Grzyb, T.; Folwarczny, M.; Grzybała, P.; Krzyszycha, K.; Martynowska, K.; y Trojanowski, J. «Would You Deliver an Electric Shock in 2015? Obedience in the Experimental Paradigm Developed by Stanley Milgram in the 50 Years Following the Original Studies.» *Social Psychological and Personality Science*, 8(8), 2017, págs. 927-933.

(7) Sin embargo, el funcionamiento base del experimento era el mismo, por lo que seguía sin ser ético.

(8) Hunter, Edward. Brain-Washing in Red China. *Te Calculated Destruction of Men's Minds*. Nueva York: Te Vanguard Press, 1951. [Hay trad. cast.: *Lavado de cerebro en China roja*. Editorial Kraft: Buenos Aires, 1956.]

(9) Bentham, Jeremy. *El panóptico*. Madrid: Círculo de Bellas Artes, 2011.

(10) Huxley, Aldous. *Un mundo feliz*. Barcelona: Debolsillo, 2003.

(1) Zimbardo, Philip. *El efecto Lucifer: el porqué de la maldad*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2012.

(2) Zimbardo, Philip. «On the ethics of intervention in human psychological research: With special reference to the Stanford prison experiment.» *Cognition*, 2 (2), 1973, págs. 243-256.

(3) Desde luego, yo no estoy de acuerdo con esto. Obviamente estoy sesgada por mi experiencia personal, y supongo que también pienso así porque es lo que me conviene. Sea como sea, tengo esperanza.

(4) No digo que el mal sea necesario. Ojalá no existiese y no estuviese escribiendo este capítulo... Pero, aunque nos dé miedo pensarlo, es la otra cara de la moneda del ser humano.

(1) Eagleton, Terry. *Esperanza sin optimismo*. Barcelona: Taurus, 2016.

(2) Estapé, Tania. «La tiranía del pensamiento positivo.» Fundación contra el cáncer, octubre de 2021. Disponible en: <<http://www.fefoc.org/la-tirania-del-pensamiento-positivo-noticia-16-31-octubre-mes-del-cancer-de-mama/>>.

(3) Rittenberg, Cynthia N. «Positive thinking: An unfair burden for cancer patients?» *Support Care Cancer*, 3, 1995, págs. 37-39. Disponible en: <<https://doi.org/10.1007/BF00343919>>.

(4) Asociación Española Contra el Cáncer. «Cáncer: La importancia de no dejarse arrastrar por la dictadura del positivismo.» 17 de mayo de 2021. Disponible en: <<https://blog.contraelcancer.es/cancer-optimismo-emociones/>>.

(5) Ehrenreich, Barbara. *Sonríe o Muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner, 2019.

(6) Lago, Janice (@nnistopia). «NO NOS FALTA SEROTONINA, NOS SOBRA CAPITALISMO.» En Twitter, 22 de octubre de 2021, a las 13:59. Disponible en: <<https://twitter.com/nnistopia/status/1451938934011965442/photo/1>>.

(7) Ryff, Carol D. «Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia.» *Psychother Psychosom*, 83(1), 2013, págs. 10-28.

(8) Busquets, Milena. *También esto pasará*. Barcelona: Anagrama, 2015.

(1) Desafortunadamente, esta capacidad de elección para cosas tan básicas e importantes no está garantizada en todos los países.

(2) Iba a decir «para que no seamos como animales», pero en muchas ocasiones somos peores que los animales.

(3) Yo me imagino un laboratorio futurista como el que se imaginaba Aldous Huxley en *Un mundo feliz*. Desgraciadamente, creo que no estamos tan lejos de esta distópica idea...

(1) Froxán Praga, María Xesús. *Análisis funcional de la conducta humana. Concepto, metodología y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Pirámide, 2020.

La buena compañía
María Gómez

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970 / 932720447.

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2024

ISBN: 978-84-19812-41-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!

