

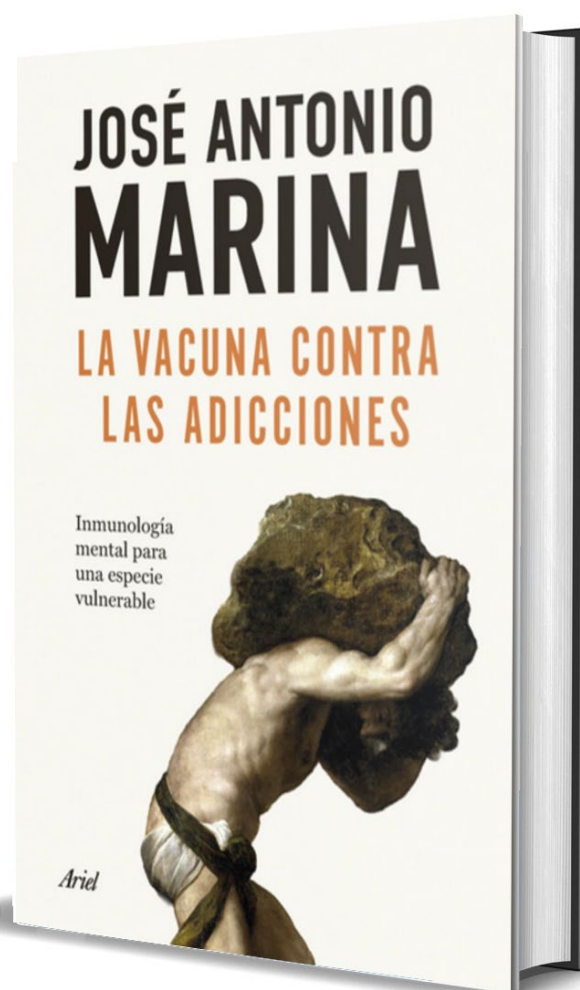
Ariel

JOSÉ ANTONIO MARINA LA VACUNA CONTRA LAS ADICCIONES

INMUNOLOGÍA MENTAL
PARA UNA ESPECIE VULNERABLE

La revolución
educativa, social
y cultural
necesaria para
recuperar la
libertad

A LA VENTA
EL 27 DE MAYO



AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Salvador Pulido | GABINETE COLABORADOR
647 393 183 | salvador@salvadorpulido.com

Laia Barreda | RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es

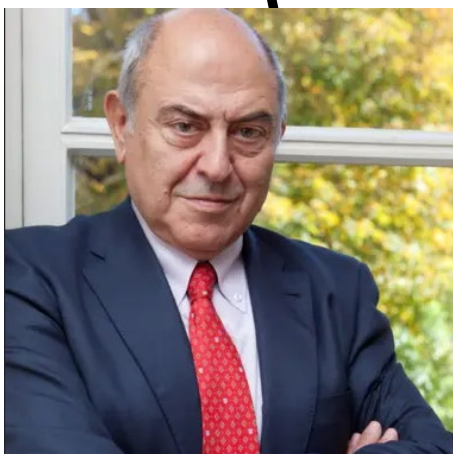
SINOPSIS

LA SOCIEDAD TE QUIERE ENGANCHADO, ESTE LIBRO DE FILOSOFÍA TE QUIERE LIBRE

Pantallas, sexo, azúcar, trabajo, juego, drogas... ¿Por qué nos enganchemos a aquello que nos impide sentirnos verdaderos dueños de nuestra propia vida? ¿Podemos conseguirlo en una sociedad diseñada para crear ataduras? ¿Nos pueden ayudar la ciencia y la filosofía?

José Antonio Marina disecciona el fenómeno de la adicción desde sus raíces más profundas en la biología, la cultura y la psicología. Partiendo de una tesis provocadora, a saber, que las adicciones no son un problema sino una mala solución, propone una alternativa esperanzadora: una vacuna mental que nos proteja contra nuestra propensión natural a la dependencia. **Con mirada filosófica, rigor científico y vocación educativa**, el autor nos guía por un recorrido interdisciplinar en el que ofrece una interpretación reveladora sobre nuestras conductas compulsivas, a la vez que crea un proyecto transformador: educar mentes capaces de resistir y elegir con criterio propio.

Esta obra es un soplo de optimismo que hace posible la prevención dándonos herramientas para comprender nuestras «chapuzas evolutivas» y aplicar los antídotos necesarios. **La filosofía, afirma Marina, es la disciplina que debe proporcionar las soluciones de máximo nivel a los problemas humanos.**



EL AUTOR

JOSÉ ANTONIO MARINA ha dedicado toda su labor de investigador a la elaboración de una teoría de la inteligencia que comienza en la neurología y termina en la ética, entendiendo que la inteligencia no busca el conocimiento, sino la felicidad y la dignidad. Dentro de este proyecto ha escrito sobre la creación, la voluntad, los sentimientos, el lenguaje, la ética, la religión y la política. Ha sido galardonado con el Premio Anagrama de Ensayo, el Premio Giner de los Ríos de Innovación Educativa y el Premio Nacional de Ensayo.

ALGUNOS EXTRACTOS

«Las conductas adictivas son como un holograma de nuestra condición: aunque sean solo una parte de la vida mental humana contienen información de la totalidad. Estudiarlas, comprenderlas, evitarlas nos obligará a activar gran parte de la psicología, de la sociología y de la antropología, y nos permitirá **avanzar en la creación de la inmunología mental en la que trabajo**. Si tengo razón, este libro no debería interesar solo a las personas preocupadas por las adicciones, sino a cualquiera que tuviera curiosidad por conocer nuestros laberintos mentales y los laberintos sociales donde yace su secreto.

Primera parte

RETRATO DE UNA ESPECIE DESEQUILIBRADA QUE BUSCA SU EQUILIBRIO, A VECES DESESPERADAMENTE

«Vivimos una ruptura entre lo real y lo deseable que abre la Gran Brecha, la gran sima que separa lo que somos de lo que aspiramos a ser, en especial respecto a **nuestros cuatro grandes proyectos: la racionalidad, la libertad, la justicia y la felicidad**. Eso quiere decir que no somos ni racionales, ni libres, ni justos, ni felices, pero queremos serlo. Los griegos tenían una palabra misteriosa para designar ese impulso a ir más allá: *entelequia*. Es el fin que un ser lleva en sí mismo. El árbol es la entelequia de la semilla».

«El gran misterio humano es ese afán ascendente, esa **tenacidad por separarse del mundo animal, por espiritualizarse**».

«Esta es nuestra situación. Somos una especie en equilibrio frágil que intenta encontrar la felicidad, que necesitamos estabilidad y, sin embargo, un impulso constante de ampliar nuestras posibilidades nos desestabiliza. Estamos en la encrucijada de múltiples caminos [...]. **En este marco de equilibrio inestable aparece el fenómeno de las adicciones**».

¿Qué son las adicciones?

«Se entiende por adicción la **tendencia a tomar drogas o a realizar actos** —como los juegos de azar— **de manera compulsiva, aun cuando se conozcan sus efectos perjudiciales**».

«Llamamos adicciones a aquellas dependencias que limitan nuestra capacidad de control, pero podemos afinar más e identificar **tres tipos de adicciones**. Hay **dependencia de sustancias** que responden a un mecanismo biológico ajeno a nuestra voluntad [...]. Otro tipo de dependencia, también involuntaria, es el que se funda en los **procesos de condicionamiento**. Nuestro cerebro puede hacerse adicto a sistemas de reforzamiento bien planificados. Estos dos tipos de adicción se dan también en los animales [...].

En cambio, **hay un tercer tipo de adicción específicamente humana** que añade a esos dos mecanismos elementales un nuevo factor: **la creencia en que la adicción es el único modo de soportar el malestar psicológico, el aburrimiento, el miedo o la angustia**. Este aspecto es el que me hace decir que **la adicción no es un problema, sino una mala solución a un problema**. Es la adicción que exige una vacuna más potente, porque en los otros dos tipos puede valer una campaña informativa que alerte de los peligros de la situación, pero este exige un costoso cambio del modo de estar en el mundo.

¿Por qué somos tan vulnerables a las adicciones?

«Porque nuestro sistema de control de la propia conducta no está bien diseñado, es una **magnífica chapuza**. La conducta de los animales está regida por mecanismos instintivos preprogramados y por la situación. Con ellos funciona plenamente la teoría conductista: los reforzadores esculpen su conducta. En los humanos las cosas no son tan sencillas. **Nuestro sistema de recompensa y castigo, que debería guiar nuestro comportamiento, se estropea con demasiada facilidad** [...]. Somos, como dijo Aristóteles, “inteligencias deseantes” o “deseos inteligentes”, o más bien deberíamos serlo, porque la sutura de ambos principios no está bien hecha. Las adicciones nos lo demuestran».

¿Por qué no somos todos adictos?

«¿Hay personas más propensas que otras a caer en adicciones o son víctimas de la presión del entorno? Si contestamos afirmativamente a la primera pregunta —existe una propensión a las adicciones—, todos los adictos deberían tener algo en común. En cambio, si contestamos afirmativamente a la segunda —todo depende de la situación—, cualquiera puede contraer una adicción si el azar actúa en su contra. Para responder a estas preguntas tendremos que descender desde lo universal a lo concreto, desde la sociedad al individuo, después, claro está, de haber ascendido desde lo concreto a lo universal».

«Hay una relación dialéctica entre la persona y su situación que convierte cada biografía en un caso concreto de aventura metafísica: la integración de influencias múltiples y heterogéneas en la unidad de una vida, la integración de todo lo vivido en la unidad de un mundo personal».

El factor *h*

«El factor *h* es el factor heurístico. La palabra heurística procede del griego *eurisko*, que significa ‘encontrar’, y, en especial, encontrar una solución».

«Cada uno de nosotros ha adquirido un estilo heurístico, un modo de enfrentarse con los obstáculos, una mayor o menor capacidad de afrontamiento —*coping*, dicen los técnicos—, y en esta constatación se basa la hipótesis principal de este libro:

El factor *h* es la capacidad para reconocer los problemas y enfrentarse eficientemente a ellos. La ausencia de ese factor facilita las conductas adictivas.

Por lo tanto, el objetivo de la vacuna contra las adicciones consistirá en aumentar la competencia heurística de una persona».

En busca de soluciones

«El ser humano no solo experimenta estos desequilibrios biológicos, sino unos interminables desequilibrios cognitivos. Los animales tienen un repertorio limitado de deseos, pero el humano está movido por deseos interminables, que lo mantienen inquieto y creativo».

Pista número uno para la definición de la competencia heurística: la existencia de problemas no es consecuencia de nuestra mala suerte, sino del hecho de estar vivos. Es una situación exigente, pero la contraria es aún peor: estar muerto.

«Esta idea heurística de la inteligencia queda corroborada por el estudio de la Historia. Su motor son las necesidades humanas, sus expectativas y sus conflictos. **Lo que llamamos cultura es el sedimento de las soluciones que una sociedad ha dado a sus problemas**».

«Decir que lo importante es el problema es como decir que lo importante es cavar un pozo, no encontrar agua. **La filosofía debe ser una ciencia de las soluciones**. Solo así cumple la teleología de la inteligencia. Otra cosa es que, como parte de la competencia heurística, admitamos la perspicacia para identificar problemas, tarea importante sin la que es imposible buscar solución».

Pista número dos para definir la competencia heurística: amplía las posibilidades al abrir primero la ruta mediante la formulación de problemas, proyectos y preguntas.

«**La competencia heurística es esencialmente generadora de posibilidades**, para lo cual inspecciona la realidad para descubrirlas, y lo hace planteándose problemas, gestando proyectos y haciéndose preguntas. El sujeto que se asuste ante esa posibilidad buscará quedarse en las respuestas conocidas. Este es el núcleo del pensamiento conservador».

Afrontar los problemas

«La competencia heurística deberá estar **orientada positivamente hacia el problema**, para centrarse en su resolución y no solo en evitar el malestar emocional».

Pista número tres para la definición de la competencia heurística: el buen método se enfrenta con el problema, no se limita a aliviar el malestar que el problema provoca.

«La relación entre los problemas y el consumo de drogas es ampliamente reconocida. Ya he mencionado que algunos autores piensan que, **para que haya una verdadera adicción y no un mero enganche químico, se debe interpretar el consumo como la solución a un problema**. Maia Szalavitz, exheroína dedicada a estudiar las adicciones, llega incluso a distinguir entre dependencia física y adicción. **La sustancia o el comportamiento no son adictivos hasta que aprendemos a utilizarlos como una salvación a nuestros problemas psicológicos**».

Pista número cuatro para la definición de la competencia heurística: la actividad mental es necesaria para encontrar soluciones. Toda búsqueda es una acción. Toda solución supone plantar cara al problema. Si lo rehúyes, te perseguirá toda la vida.

«La adicción no es únicamente una respuesta física. Es la forma en que respondemos psicológicamente a esa experiencia física».

«Cuando un problema parece insoluble, el individuo puede llegar a pensar que la única manera de resolver la situación es el suicidio. **El suicidio es la solución que encuentra quien no encuentra solución**. Elimina la fuente de todos los problemas, que es la vida».

«Susan Nolen-Hoeksema señala que la tendencia a la rumiación, es decir, a dar vueltas a un problema sin avanzar en su resolución, es más frecuente en mujeres que en hombres, lo que explicaría el mayor índice de depresión femenina».

Pista número cinco para definir la competencia heurística: debe tratarse de una competencia general, capaz de ayudar a resolver todo tipo de problemas, y no solo los planteados en un dominio concreto

«Los problemas pertenecen al dinamismo tenaz e incierto de la propia vida. Ya lo he dicho: vivir es resolver problemas. Pero en el caso de los seres humanos se añade un dinamismo suplementario e interminable al que, a falta de mejor nombre, denominamos búsqueda de la felicidad. De él surgen los problemas que no están planteados por nuestras necesidades biológicas [...]. La felicidad es una idea fuerza, una ensoñación que nos da energía».

«He intentado dar un contenido al término de felicidad personal y la he definido como la armoniosa satisfacción de nuestros tres grandes deseos: hedónicos, sociales y creativos. Pasarlo bien, mantener relaciones afectivas satisfactorias y ampliar las propias capacidades».

Pista número seis para definir la competencia heurística: todos los problemas remiten en última instancia a nuestra necesidad de ser felices, y toda solución tiene que colaborar a resolver el problema de la felicidad.

Aspirantes a adictos

«La tesis de este libro es que su mundo se va estrechando hasta que, en un momento dado, se le presenta como un angustioso cepo con una única salida: la adicción. Antes mencioné una frase de Bruce Alexander: “**El responsable de la adicción no eres tú, es la jaula en que vives**”. Ahora podemos ser más precisos: es el mundo en que vives **y que has construido tú a partir de los materiales que la sociedad te ha proporcionado**. Estos son algunos de los jalones del proceso:

- A. El cambio de realidad
- B. Una experiencia deslumbrante
- C. Los problemas desaparecen
- D. Un día uno se despierta siendo adicto

«El acercamiento a la adicción se produce por un déficit de competencia heurística que hace que las drogas aparezcan como la única solución. Voy a llamar **personalidad claudicante** a quien padece ese déficit. Se trata de un sujeto débil, pobre en recursos para afrontar las situaciones difíciles.

El pensamiento del último medio siglo **parece haber huido de las personalidades fuertes, en parte escaldado por el elogio nietzscheano —y después nazi— de la fuerza**. El concepto de voluntad se rechazó porque iba unido a la palabra fuerza (de voluntad), y porque recordaba que el triunfo del partido nazi se consideraba “el triunfo de la voluntad”. **Como reacción, se ha promovido con éxito una subjetividad descentrada, modular, fragmentada, relacional, camaleónica, proteica**. Se habla con cierto regodeo de “personalidad pastiche”, “yo frágil”, “ego mudable”, “sujeto múltiple”. El posmoderno no se inmuta, más bien se enorgullece si se le acusa de carácter débil, de falta de definición».

«El horror ante las personalidades fuertes provoca el elogio de las personalidades débiles, que al final tienen miedo y buscan amparo en las fuertes. **Eso explica el auge de los autoritarismos.** El débil busca seguridad, sobre todo en un mundo incierto como el actual».

«En su camino a la adicción, un sujeto modifica el tono de su voz interior. Al principio, esta voz le informa de lo agradable que sería realizar la conducta adictiva. Puede quitar importancia a los riesgos, intentar convencerse de que solo va a ser una vez. A medida que la conducta se va haciendo más condicionada, el habla interior va convirtiéndose en más obsesiva. Al final puede convertirse en una rumiación continua sobre el mismo tema».

Pista número siete para definir la competencia heurística: el modo en que nos explicamos lo que nos sucede constituye un factor decisivo de esta competencia. Se observan dos posturas opuestas: (1) no actúes, laméntate; (2) no te lamentes, actúa. El habla interior puede facilitar o bloquear la posibilidad de superar un problema.

La sociedad adictiva

«Sucede con las ideologías lo mismo que con los currículos educativos. **Hay una parte visible y otra parte oculta, no explícita, que transmitimos sin percatarnos y tragamos sin advertirlo,** y que sin embargo tejen por debajo de nuestra conciencia relaciones que pueden determinar una parte importante de nuestras elecciones. Estos marcos permiten descubrir enlaces entre fenómenos que aparentemente son heterogéneos. Este es el caso de lo que he denominado “**sistema oculto del deseo**”, que **explica las adicciones y muchas otras cosas aparentemente no relacionadas: la conducta consumista, la tiranía de las modas, el éxito de los influencers, el debilitamiento de la atención, el auge de los autoritarismos, la credulidad, las depresiones, la bipolarización política, las creencias conspiranoicas, la fragilidad de las relaciones de pareja y el auge de las redes sociales [...].** Todas estas manifestaciones germinan en un tipo de personalidad influenciada, frágil, claudicante, incapaz de resistir a la tentación, es decir, a la influencia del campo y a la presión del entorno. Es lo que he denominado **personalidad claudicante**».

«A partir de deseos innatos, las culturas van generando nuevos deseos, unos aceptables y otros proscritos. Podemos, por ello, hablar de que en cada época existe una *producción de los deseos y una constitución del sujeto deseante* [...]. Lo novedoso de la situación actual es que **de tener que frenar los deseos hemos pasado a organizar una forma de vida montada sobre su excitación continuada, cuya meta es un hedonismo asumible**».

«**La facilidad con que internet proporciona información fomenta el pensamiento perezoso:** lo que interesa son las conclusiones, no el procedimiento para llegar a ellas. Este desinterés por el proceso, unido a una glorificación de la opinión personal y al desdén posmoderno hacia la verdad, **desactiva por completo el pensamiento crítico,** que se ocupa precisamente de comprobar si la conclusión está correctamente inferida. Como consecuencia, aparece el fenómeno descrito por Jean-Claude Kaufmann en *C'est fatigant la liberté*: la libertad es agotadora. **Tener que elegir es una pesadez. Lo mismo podríamos decir de la democracia.** Una tercera parte de los jóvenes europeos estaría dispuesta a vivir en un régimen no democrático si les asegurara el bienestar económico».

La economía libidinal

«Hemos entrado en el capitalismo libidinal, que incluye la **aceptación pública del deseo,** el desmantelamiento de todas las defensas construidas durante siglos para protegerse de su

violencia, la desaparición del miedo social al placer, la liberación de toda suerte de represiones, la triunfante utopía de las mil pequeñas gulas suscitadas y satisfechas, el centro comercial como metáfora practicable y definitiva del paraíso, al que no se llega a través de la ascesis, sino mediante la gozosa caída en la tentación. **El capitalismo libidinal forma parte de ese sistema oculto** que estoy intentando revelar».

«En este nuevo régimen de la sociedad opulenta, la publicidad deja de ser una ayuda para convertirse en un componente esencial, porque **la nueva economía deja de ser una economía de la demanda para convertirse en una economía de la oferta**».

La medicina del deseo

«En 2006, el psicólogo alemán Mathias Kehuer, quien acuñó la expresión medicina del deseo, afirmó que el nuevo paciente —o, más precisamente, nuevo cliente— ya no necesita de los saberes y procedimientos médicos para convertir el sufrimiento de la enfermedad en la infelicidad de la normalidad. Lo que precisa ahora es aplicar tales saberes y procedimientos para **aproximar y ajustar las condiciones del propio cuerpo “al estilo de vida que desea”**. En estas dos últimas palabras está la clave: que desea. Se trata de poner al médico al servicio del deseo del paciente, pero en asuntos que no son exactamente la misión del médico, y aquí es donde la medicina estética adquiere un papel fundamental.

El número de deseos que pueden satisfacerse mediante intervenciones médicas va aumentando, y algunos ya están ampliamente reconocidos: deseo de engendrar un hijo con un determinado sexo (diagnóstico preimplantacional para la selección sexual), deseo de alumbrar un hijo en una determinada fecha (cesárea programada, cuyo deseo no siempre queda claro si pertenece a los padres o al ginecólogo), deseo de modificar los atributos sexuales (mamoplastias, alargamiento de pene, etc.), deseo de mejorar la potencia sexual (sildenafil), deseo de un mayor rendimiento físico (eritropoyetina, esteroides, etc.), deseo de una apariencia juvenil (tratamientos antienvjecimiento), y muchos otros».

La personalidad resuelta

«Los recursos personales que hacen posible la competencia heurística definen lo que he llamado **personalidad resuelta, es decir, la que avanza con resolución resolviendo problemas**. Su contrafigura, a la que para mantener el paralelismo antónimo debería llamar personalidad irresoluta, es la que no resuelve nada, bien porque no toma decisiones, porque prefiere depender de otros o porque no se enfrenta al problema, sino al malestar producido por el problema. Por razones que ya he explicado antes, he preferido denominarla personalidad claudicante.

Pista número ocho para definir la competencia heurística: la resolución de problemas implica a la personalidad entera, por eso la competencia heurística configura un tipo especial de personalidad: la personalidad resuelta.

Personalidades resistentes

«Se han encontrado evidencias de la relación negativa entre los niveles de personalidad resistente y el consumo de drogas. Estos rasgos pueden resumirse en el concepto *hardiness*,

‘dureza’, que sería “una constelación de **características de personalidad**” aprendidas en las etapas más tempranas de la vida a partir de la vivencia de experiencias ricas, variadas y reforzadas en estos momentos—y no como un rasgo inherente y estático— que actúa como un recurso unitario de resistencia frente a los eventos vitales estresantes.

Pista número nueve para definir la competencia heurística: la persona resistente mantiene tres creencias fundamentales. Primera, que existen cosas valiosas con las que comprometerse. Segunda, que puede influir en el entorno, convicción que refuerza su autoconfianza. Tercera, que es capaz de cambiar el significado de un problema y convertirlo en una posibilidad de aprendizaje y mejora, es decir, en un reto.

Por qué la IA no puede tener competencia heurística

«La IA puede dirigir perfectamente la acción de un robot, pero para dirigir al ser humano debería robotizarlo primero [...]. Quienes desean el triunfo de la IA tienen que desear también la robotización del ser humano, para que obedezca automáticamente las decisiones tomadas por la máquina. **Es coherente que la más intensa utilización de la IA se esté dando en el campo del entretenimiento, la robótica y el control social. Son los tres vértices de un triángulo de las Bermudas mental donde puede evaporarse nuestra autonomía.**

Para poner en su sitio a la IA es importante tener en cuenta la diferencia entre problemas teóricos y problemas prácticos. Los problemas teóricos se resuelven cuando conozco la solución. En esto la IA puede aventajarnos. En cambio, **los problemas prácticos no se resuelven cuando conozco la solución, sino cuando la pongo en práctica.** Y eso exige movilizar otro tipo de recursos que la IA no proporciona».

El sentido de coherencia

«Dentro de los recursos personales se incluye la tenacidad para aumentar su conocimiento propio todo lo que pueda. Sin embargo, hay sesgos cognitivo-afectivos que pueden limitar ese conocimiento. Uno de ellos se denomina *necesidad de cierre*. Quien lo padece necesita certezas inmediatas y continuas. No puede soportar la incertidumbre. Carece de curiosidad y de lo que la Psicología de la personalidad llama *openness*, la apertura de mente. También puede influir otro sesgo: el rechazo de la solución. Una persona puede negar una solución si aceptarla supone para ella algún quebranto».

Pista número diez para definir la competencia heurística: hacer el mundo comprensible, sentir que es manejable y creer que tiene un significado.

La psicología positiva y las fortalezas humanas

«La psicología positiva recupera la noción de carácter como conjunto de virtudes. Los psicólogos que estoy estudiando introducen en el tema que estamos tratando una interesante novedad, porque distinguen dos tipos de fortalezas humanas: psicológicas y morales. Esto supone **incluir la moral entre los recursos heurísticos**. Han elegido acertadamente el concepto de virtud, porque designa los hábitos psicológicos dirigidos a la realización de los valores morales».

«Seligman ha aplicado la psicología positiva para elaborar una “vacuna contra la depresión”. Estamos por lo tanto en la misma onda. ¿Por qué, entonces, no adopto su método y me limito a generalizar su objetivo? Porque la psicología positiva carece de una teoría general de la inteligencia humana, del sujeto humano y de la felicidad. Desde otras corrientes psicológicas ha sido criticada acerbamente por considerarla más cercana a una ideología que a una teoría científica. Su pretensión de ser una “ciencia de la felicidad” la convirtió en una especie de manual de autoayuda. El mismo Seligman, que había escrito *La auténtica felicidad*, renegó de esta idea y la sustituyó por la de bienestar, al que definió con cinco notas: la emoción positiva (la vida placentera); la entrega (fluir, estar entregado al momento presente); el sentido (el significado para la vida de uno); los logros (consecuciones buscadas por su “valor intrínseco”), y las relaciones (los demás). **La vacuna tendrá que aprovechar las investigaciones sobre las fortalezas humanas de la psicología positiva**».

Pista número once para definir la competencia heurística: las morales funcionan como sistemas de soluciones, mientras que la ética representa el nivel heurístico más alto.

Segunda parte

LA FILOSOFÍA ACUDE EN AYUDA DE LA PSICOLOGÍA

Una teoría de la personalidad

«**El concepto de personalidad debe servir para explicar tanto la estabilidad como el cambio en la conducta.** La neurología ayuda a fundamentarlo, porque en el cerebro coexisten la fijeza de las estructuras con la plasticidad neuronal».

«Las teorías de la personalidad aceptadas adolecen de excesiva rigidez para explicar las decisiones libres. Tienen un carácter innatista y determinista. Para evitar ese riesgo, la hipótesis con la que trabajo y que voy a aplicar al estudio de las adicciones sostiene que hay tres niveles de personalidad:

- **Personalidad heredada.** Es la matriz personal, genéticamente condicionada [...].
- **Personalidad aprendida.** Es el carácter. El conjunto de hábitos cognitivos y operativos adquiridos a partir de la matriz personal [...].
- **Personalidad elegida.** A partir de la matriz personal modificada y ampliada por el carácter, cada persona puede o enrocarse en ella (“yo soy así”) o elaborar un proyecto de vida y de personalidad que a veces tiene que enfrentarse al propio carácter [...].

Suele decirse que **dos hermanos gemelos educados en la misma familia viven en el mismo entorno, pero eso no es verdad.** Carlos no provocaba problemas en el colegio, pero Jaime [que tenía otro profesor con el que se aburría en clase] sí. La actitud de los padres empezó a cambiar. Los dos hermanos empezaron a diferenciarse cada vez más. Además, ambos hermanos eligieron amigos diferentes. Y los de Jaime eran también los “trastos” del curso. Al cabo de unos años, tuvieron que cambiarle de colegio. Uno de los dos hermanos acabó abusando de las drogas. Pero si nos encontráramos en ese momento, ¿podríamos saber cuál de los dos?».

La rehabilitación de la memoria

«Para que los actos configuren nuestro carácter debe existir algún nexo que los una, un camino que conduzca de unos al otro. En efecto, ese nexo existe. De establecerlo se encarga una propiedad de nuestro cerebro absolutamente esencial y, sin embargo, con frecuencia despreciada. Me refiero a la **adquisición de hábitos**. Nuestro carácter es un conjunto de hábitos. Aquí hace su aparición, a tambor batiente, la memoria, porque los hábitos le pertenecen».

«Uno de los “virus mentales” que está enfermando nuestros sistemas de enseñanza dice: “No hay que aprender las cosas de memoria”. Puesto que la memoria es el órgano del aprendizaje, **no aprender las cosas de memoria significa simplemente no aprender**. Es una visión tan estrecha de la memoria que resulta ridículo mantenerla. Somos biología y memoria, naturaleza e historia y, en términos psicológicos, temperamento y carácter».

«Nos encontramos aquí, una vez más, con un caso de “chapuza evolutiva”. Los hábitos son un recurso del cerebro, que es perezoso, para ahorrarse trabajo mediante la automatización, pero **también es fuente de libertad**, porque aumenta nuestras posibilidades de acción».

«Una personalidad resuelta —la que posee la competencia heurística— se caracteriza por **disponer de muchos recursos y saber utilizarlos bien** [...]. Entiendo por recurso todos aquellos elementos materiales, mentales o culturales que amplían las capacidades de un ser humano y le permiten enfrentarse a los problemas».

La inteligencia ejecutiva

«La inteligencia produce procesos que modifican la propia inteligencia. Esto ocurrió con el lenguaje y, en general, con la cultura. Y sucede cada vez que proyectamos nuestra vida. Como señaló Norman Doidge, el cerebro se construye a sí mismo. Es lo que he llamado **el bucle prodigioso**. Conseguimos actuar libremente gracias a una astuta circunvalación. **Podemos educar nuestra inteligencia generadora de acuerdo con nuestros planes, para después someternos a sus deseos**».

«A pesar de su poder, **no estamos completamente dirigidos por la inteligencia generadora**. En primer lugar, porque en el caso humano está parcialmente bajo el control de las funciones ejecutivas. En segundo lugar, porque mediante la educación podemos modificar en parte nuestra inteligencia generadora, haciéndola más acorde con nuestro proyecto personal, con nuestra personalidad elegida. Es como si jugáramos con cartas marcadas: **intentamos cambiar nuestra inteligencia generadora para después dejarnos dominar por ella**. Nos hacemos aparentes siervos de nosotros mismos. Como expliqué en el capítulo anterior, ahora sabemos que el inconsciente se educa mediante la adquisición de hábitos que acaban operando de forma automática, es decir, no consciente.

Este hecho tiene una importancia trascendental en el tema de las adicciones. **Mediante la repetición de actos, el preadicto va configurando una inteligencia generadora de adicto**. Como veremos, puede hacerlo por inadvertencia. Una parte del cambio es estrictamente biológica. Su sistema neuronal de recompensa se configura y deforma, y va a producir deseos de repetición. Pero no solo la biología produce ese deseo, sino también una serie de hábitos emocionales y de creencias relacionados con las conductas adictivas. **Según avanza en ese proceso de “entrenamiento para la adicción”, su capacidad de elección se va haciendo más difícil**, su mundo se estrecha y le ofrece menos posibilidades de superar la situación. Al final, claudicará».

Libertad, libertad...

«Me atrevo a decir que el cerebro humano —que no es libre— ha producido una ocurrencia pasmosa, un rompedor proyecto: quiere liberarse. ¿Lo ha conseguido? Llamo la atención del lector hacia las consecuencias de este enfoque. Si la libertad es un proyecto, entonces no es una propiedad establecida innatamente, sino que tiene que ser realizada, alcanzada, construida. Si es así, **afirmar que nacemos libres ha sido un gigantesco virus mental que nos impide serlo realmente**, porque nos ha hecho pensar que no era necesario aprender a serlo, que la libertad más prístina era la espontaneidad, y que si nos dejábamos llevar por ella seríamos completamente libres. Esto equivale a atribuir la suprema libertad a mi burro cuando espontáneamente suelta un par de coces».

«[La libertad es] una facultad humilde, que debe aprenderse. Tienen razón los neurólogos al reclamar que se expliquen los fenómenos sin apelar a causas excepcionales inventadas *ex profeso* para explicarlos. Pero creo que no han comprendido que, **con mecanismos deterministas, se pueden alcanzar comportamientos libres**. Es verdad que lo que llamamos libertad supone una novedad, pero no porque rompa el orden de la causalidad, sino porque es un efecto sorprendente de un proceso evolutivo».

«La decisión de no tomar droga no puede tomarse cuando ya se es adicto, sino antes de serlo, cuando la fuerza de la adicción todavía es menor que la previsión de los daños. Lo mismo sucede con un borracho que atropella a una persona. Es responsable del acto, pero no en el momento de realizarlo, sino antes, en el momento de beber sabiendo que después va a conducir. Este planteamiento nos orienta sobre **dónde puede actuar una vacuna contra la adicción: en el proceso de conferir fuerza a la opción de no realizar conductas adictivas**».

«**Inhibir el deseo no es un acto enfermizo de represión, es abrir el espacio para la deliberación**, es decir, para que el pensamiento racional —guiado por sus sistemas de corroboración, justificación y verificación— entre en acción y nos diga si podemos abandonarnos a la motivación que procede de esa colosal productora de ocurrencias que es nuestra inteligencia generadora».

Pasión y razón, obligadas a entenderse

«**El deseo y las emociones forman parte del circuito de la acción. Su acción motivadora es intrínseca. Son el GPS con el que nacemos para orientarnos en la realidad**. El placer es lo bueno y hay que aceptarlo. El dolor es lo malo y hay que evitarlo. Hay que huir del peligro. Hay que agredir al enemigo. Hay que aparearse con el más fuerte.

La inteligencia humana ha inventado otra forma de orientarse: el pensamiento racional, entendido como abstracto, sometido a normas lógicas y dirigido a buscar verdades universalmente compartibles. No es un recurso natural inmediato. Ha tardado mucho en llegar a nuestra especie y ha introducido esa ruptura con la naturaleza que muchos filósofos han atribuido a la libertad».

«Llamamos voluntad al hábito firme de obedecer el resultado del uso racional de la inteligencia, enlazando la energía del deseo con la lucidez del pensamiento. **¿Cómo se adquiere ese hábito? Mediante un fenómeno psicológico muy interesante: el sentido de la obligación, de estar ligado a una conducta por un deber**. Asistimos así a la cooperación entre la inteligencia generadora y la ejecutiva, el Sistema 1 y el Sistema 2, la energía psicológica y la independencia lógica».

«La voluntad consiste en obedecer, pero no a los impulsos que proceden de nuestra inteligencia generadora, ni a las órdenes que nos vienen de fuera, sino a las normas propias. Eso es lo que significa auto-nomía [...]. A este tipo de impulso lo denominó “motivación interiorizada”».

Tercera parte

LA VACUNA CONTRA LAS ADICCIONES Y SU APLICACIÓN

Después de muchos años de dar vueltas al tema educativo, cuando me preguntan cuál es mi modelo ideal respondo algo muy simple: **educar personas a las que confiaría mi futuro**. La “personalidad resuelta” que he descrito cumple ese deseo. **No podemos proporcionar soluciones “llave en mano” para problemas que aún no se han planteado o que abruma por su variedad, pero sí podemos ayudar a que emerjan inteligencias capaces de resolverlos**. Es una versión humilde pero poderosa de la esperanza. Una vacuna contra la tentación claudicante».

«Me interesa conocer cómo va tejiéndose la personalidad de un recién nacido para poder elaborar **una cartilla de vacunaciones que le protejan de las grandes tentaciones adictivas** que le asediarán al llegar a la adolescencia y hagan más fructífera su búsqueda de la felicidad».

Primera vacuna: la seguridad básica

- La tarea de los educadores durante los primeros años es intentar paliar los rasgos negativos fundamentales como el miedo, la volubilidad de la atención, la inconstancia.
- El mundo familiar en que nace va a influir en su personalidad. Puede ser ordenado o desordenado, con pautas claras o confusas, hostil o reconfortante.
- La epigenética muestra que la expresión genética está determinada por el entorno, y una de las principales tareas de los padres durante la primera infancia es ayudar al niño para que pueda soportar tensiones cada vez más intensas y sepa regular sus propias emociones.

Segunda vacuna: la actitud activa

- Los niños son por naturaleza activos, de tal manera que, si no lo son, se debe buscar la causa que les esté frenando. No hay niños perezosos.
- El fomento de la actitud activa forma parte del aprendizaje de la valentía, que es una característica esencial para resolver problemas.
- Debemos estimular al niño para librarlo de la pereza, no para aumentar su productividad, sino porque la pasividad puede ejercer un efecto regresivo.

Tercera vacuna: la orientación a los problemas

- Los niños preguntan y proyectan y también disfrutan resolviendo problemas, revelando así la índole heurística de nuestra inteligencia, que debemos fomentar y fortalecer.
- La terapia basada en soluciones no considera eficiente la introspección, ni intentar averiguar las causas, sino que trata de identificar bien el problema y buscarle solución.

Cuarta vacuna: la educación emocional

- El niño emprende muy pronto la tarea de autorregular sus emociones. En el útero, el feto puede calmarse chupándose el dedo. Después del nacimiento seguirá haciéndolo. Aprender a tranquilizarse solos es una gran estrategia evolutiva.
- La madre ha de acudir cuando el nivel de tensión es demasiado alto, pero su función es ayudar al niño para que soporte niveles cada vez mayores de estrés.

- La educación emocional profunda supone cambiar esos esquemas que funcionan en la sala de máquinas de nuestro cerebro: o bien interviniendo químicamente, o bien cambiando las creencias, o bien proporcionando experiencias que permitan alterar su sistema de interpretación de la realidad.

Quinta vacuna: la educación de las funciones ejecutivas

- Las funciones ejecutivas transforman las operaciones de nuestra inteligencia generadora, controlándolas. Se encargan de bloquear los impulsos, completar la atención involuntaria con la atención voluntaria, organizar la memoria, planificar y dirigir hacia metas, reflexionar sobre sus propias operaciones. Aunque todas las personas sanas las tienen, pueden desarrollarse más o menos, haciéndolas más o menos autónomas.
- En los dos libros que he dedicado a estas funciones ejecutivas he estudiado once, agrupadas en cuatro módulos:
 - Primer módulo: gestión de la energía (activación, atención voluntaria, motivación, gestión de las emociones).
 - Segundo módulo: gestión de la acción (control de la impulsividad, elección de metas, inicio de la acción, mantenimiento del esfuerzo, flexibilidad).
 - Tercer módulo: gestión del aprendizaje y la memoria.
 - Cuarto módulo: gestión del pensamiento.

Sexta vacuna: el hábito de la voluntad

- La voluntad no es una facultad única, sino varias, y no es innata, sino que se adquiere mediante aprendizaje. Si la considero una vacuna es porque protege a la inteligencia para que no tome decisiones obligada por fuerzas internas o externas: para que no fracase, pero tampoco se refugie en el éxito del hormiguero.
- El niño adquiere el hábito de poner su sistema nervioso al servicio de las órdenes de sus cuidadores. Pero, hacia los cuatro o cinco años, con el desarrollo del lenguaje interior, comienza a darse órdenes a sí mismo: internaliza la relación externa. Empieza así su tarea de liberación.

¿Debe considerarse la educación moral la séptima vacuna?

- La moral ha funcionado siempre como una vacuna, fortaleciendo la voluntad al establecer el vínculo psicológico con la norma. Podría decirse que la religión, por ejemplo, proporciona fuerza a la voluntad.
- Es indudable que mucha gente mantiene su afiliación religiosa porque piensa que sin ella lo que llega es la anarquía. Sin embargo, esa sumisión es espuria mientras la obligación no esté legitimada por la razón, porque la obediencia sin crítica conduce a la esclavitud. El problema está en saber si la razón tiene el poder suficiente para evaluar las costumbres o son las costumbres las que imponen los criterios de evaluación a la razón.

¿Tiene sentido una vacuna moral?

«Tenemos que hacernos a nivel social la pregunta que antes hice a nivel privado: ¿puede protegernos una vacuna moral o sería una ingenuidad proponerlo?

En efecto, **sería una ingenuidad, porque hay una profunda desconfianza hacia la moral**, a la que se concibe como un aparato represivo, manejado por autoridades de dudosa reputación, enemigas de la libertad, del placer y del sexo, y provistas de una nutrida armería normativa y punitiva. Y también porque, **para mucha gente, la noción de falta moral ha perdido sentido**».

«Las adicciones empiezan por ser un comportamiento, pero acaban siendo un estilo de vida, una “personalidad elegida” sobre la que la moral debería tener algo que decir. Ha ocurrido algo parecido con el tema de la sexualidad. **De haber sido obsesivamente moralizada, ahora parece que está fuera del ámbito de la moral, con tal de que esté protegida por el consentimiento mutuo.** Es *the last green corner*, el único rincón amable de la realidad. Nada que sea consentido puede ser moralmente malo. Pero supongamos que mediante ese consentimiento se cae en la adicción sexual. En ese caso, plantea los mismos problemas que el resto de las adicciones».

«El enfoque heurístico hace descender la moral desde el universo celeste al barro terráqueo. Para quienes creen en una norma divina fijada desde el comienzo de los tiempos, esta idea de moral les parecerá cutre y falta de grandeza. No lo pienso así. **La resolución de problemas comienza por lo pequeño, lo vulgar y lo cotidiano, pero llega a las más altas manifestaciones de nuestro espíritu.** Es la tenaz, conmovedora y a veces terrible búsqueda de nuestro *telos*, de nuestra entelequia, de nuestra felicidad. Tengo presente el peligro de las morales históricas, la facilidad con que han conducido al disparate, la aparente imposibilidad de ponerse de acuerdo. Pero **el enfoque heurístico nos ofrece una gran oportunidad de superar las discrepancias.** Como escribió Clifford Geertz, “los problemas son universales, pero las soluciones son locales”. Puesto que versan sobre los mismos problemas, pueden compararse. No se mueven en mundos absolutamente diferentes. El estudio de las diferentes culturas lo corrobora».

El marco de insensatez

«La Inmunología mental a la que me dedico ha identificado tres patógenos mentales que una vez aceptados por un sujeto alteran el buen funcionamiento de su inteligencia, produciendo “errores previsibles”. Son las “**noticias falsas**”, **los virus mentales y los marcos de insensatez.** Estos son los más complejos porque incluyen falsas noticias, y virus mentales. Uno de esos marcos de insensatez lo constituye, por ejemplo, **la estructura política actual, organizada en torno al conflicto y no en torno al problema,** lo que ha provocado que la polarización y el desinterés se mezclen en un cóctel nefasto. **Los interesados por la política son los polarizados, los ideologizados, los fanatizados, mientras que el resto de la ciudadanía se desentiende, dejándoles el campo libre.**

El marco de insensatez que me interesa destacar en este momento es el que favorece la aparición de “personalidades claudicantes” y de “sociedades claudicantes” también [..]. Pero hay otros virus también poderosos que incitan a claudicar: la devaluación de la verdad, la equiparación de todas las culturas, la glorificación de la opinión personal y la imposibilidad de ponerse de acuerdo en temas ideológicos, sean políticos, religiosos o morales. **Una tarea urgente de la filosofía es desactivar ese “marco de insensatez”».**

El papel de la felicidad

«Hasta este momento, la definición más satisfactoria que hemos encontrado para nuestra naturaleza en tránsito es la que añade a nuestra esencia animal una propiedad extraña al mundo natural: la **dignidad.** Es la afirmación del valor intrínseco de todos los seres humanos y el reconocimiento de los derechos subjetivos, es decir, de los que no necesitan de un legislador que los confiera. Magnífica y precaria. Se mantiene mientras la mantenemos. **No es que seamos dignos: si lo fuéramos, esa podría ser una constatación científica. Pero no lo somos. Pensamos que sería bueno que nos comportásemos como tales.**

Por eso la dignidad no es un concepto científico: es una creación ética salvadora que nos exige ciertos comportamientos. Si una persona rechaza esclavizar a otra porque sería injusto, también debería rechazar esclavizarse a sí misma, que es lo que hace el adicto».

«**Todos los que se preocupan únicamente de su felicidad privada están boicoteando el proyecto común.** Muchas adicciones comienzan movidas por un deseo de socializar; en el caso de los toxicómanos puede darse una fraternidad entre ellos; las drogas estimulantes favorecen la productividad. Pero, una vez que la dependencia se ha establecido, hay un cambio de prioridades, una vuelta hacia un yo clausurado. El adicto es un solitario, incluso aquellos que son adictos a las redes sociales».

«Puesto que la ética es el nivel supremo de soluciones, **la personalidad resuelta**, aquella a la que estaría dispuesto a confiar mi futuro, debe colaborar en la realización de la felicidad pública. En una palabra, **debe ser justa**. Tal vez haya llegado el momento de emprender un proyecto que esboqué al final de *Biografía de la inhumanidad* y comenzar a escribir una *Biografía de los justos*, es decir, de los grandes creadores de humanidad, que nos ayude a **desmontar tanto poder engreído, tanta sumisión necia, tanto prestigio de oropel y mierda como estamos soportando**».



Ariel

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Salvador Pulido | GABINETE COLABORADOR
647 393 183 | salvador@salvadorpulido.com

Laia Barreda Vicent | RESPONSABLE DE
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es