



JOSÉ ANTONIO MARINA
presenta

LA VACUNA *CONTRA LAS ADICCIONES*

Después del éxito de «La Vacuna Contra la Insensatez», José Antonio Marina presenta una puesta a prueba de la teoría.

*¿Es posible una vacuna
contra las adicciones?*

PUNTO 1

Necesitamos recuperar la filosofía como la ciencia que ofrece las soluciones de máximo nivel a los problemas más acuciantes y profundos.

Este no es un libro de autoayuda, sino un intento de demostrar que la falta de vigor de la Filosofía está incapacitando a nuestra sociedad para resolver los problemas que afectan a la felicidad privada y política.

Las adicciones son un ejemplo claro, aunque no el único. Enfrentándome con este problema pretendo poner a prueba **la competencia heurística**, solucionadora, de la Filosofía.



PUNTO 2

Usted también puede ser un adicto (si no lo es ya)

¿Por qué? Porque nuestro cerebro, formado a través de una evolución de millones de años sin un diseño previo, a salto de mata, presenta “chapuzas evolutivas” que resuelven unos problemas pero plantean otros. Son fallos que nos hacen vulnerables a virus mentales que equivocan nuestras ideas y nuestras decisiones. Expliqué este mecanismo en LA VACUNA CONTRA LA INSENSATEZ.

Evolución sin diseño

Millones de años de adaptación improvisada generan vulnerabilidades estructurales en el cerebro humano.



PUNTO 3

El placer y el dolor son chapuzas evolutivas

¿Por qué? Porque son los sistemas básicos para guiar nuestro comportamiento (mediante premios y castigos) pero no son de fiar.

Ni podemos dejarnos llevar siempre por el placer, ni huir constantemente del dolor.

Esta es una experiencia básica para entender las adicciones.



Los deseos también son una «chapuza evolutiva»

Los deseos tienen una condición profundamente contradictoria: son la esencia de nuestra personalidad y, al mismo tiempo, no somos dueños de ellos.



La paradoja del deseo

Los deseos están fuera de la acción de mi voluntad. No puedo querer a quien me gustaría querer, ni disfrutar con lo que me gustaría disfrutar.



El diabético

Continúa deseando tomar azúcar aunque sabe que le perjudica. El deseo persiste contra el conocimiento racional.



El toxicómano

Sigue deseando la droga que sabe que le está matando. El deseo se impone incluso ante la certeza del daño extremo.



Esta es la trampa central de la adicción

El deseo opera con independencia del conocimiento y la voluntad consciente.

PUNTO 5

Identificar es pontaneidad con libertad es un virus mental

La espontaneidad consiste en seguir nuestros deseos. Pero ya sabemos que no somos dueños de nuestros deseos, luego ser espontáneos no garantiza ser libres.

Las personas o las culturas infectadas por este virus piensan que la libertad es innata y que no hace falta aprenderla. Y esto supone la anulación de la libertad.



El virus cultural

La cultura moderna ha glorificado la espontaneidad como sinónimo de autenticidad y libertad.



La trampa

Si la libertad fuera innata no habría que aprenderla, es falso,. Pero esa creencia nos deja indefensos.



La consecuencia

Quien cree que ya es libre por naturaleza nunca desarrollará los hábitos que hacen posible la verdadera libertad.

PUNTO 6

La libertad aparece cuando los deseos consiguen sacarse el carnet de conducir



Como dijo Platón en el mito del auriga, el alma es un carro tirado por dos briosos corceles –**los deseos**– que el cochero intenta dirigir a la meta.



El cochero es la razón, que sabe el camino pero no tiene fuerza para mover el carro. Es otra “ **chapuza evolutiva**” .



El verdadero aprendizaje de la libertad consiste en lograr que ambos protagonistas, el auriga y los caballos, **colaboren armónicamente**.



PUNTO 7

Se decía que la voluntad es una facultad innata. No es de extrañar que esa idea acabó siendo rechazada. Durante gran parte del siglo pasado la voluntad desapareció de los libros de Psicología. Ahora nos vemos obligados a recuperarla, pero con otro significado. La voluntad es un hábito construido sobre las llamadas “funciones ejecutivas”.

La libertad que deriva de la voluntad es también un hábito. Como la creatividad, no es un don sino una construcción personal.

Tradicionalmente se llamó «voluntad» a los deseos racionalmente dirigidos o a la razón desiderativamente movida, y esa colaboración es un hábito aprendido.



PUNTO 8

La adquisición de hábitos es el gran recurso de la memoria y la memoria es el núcleo de la inteligencia.



El descrédito de la memoria condujo al descrédito del hábito, que apareció como una rémora cuando en realidad es creador de posibilidades.

Nadie puede escribir buena literatura si previamente no ha adquirido los hábitos lingüísticos que le permiten manejar un idioma.

Somos híbridos de naturaleza y cultura, y la encargada de incorporar la cultura a nuestro patrimonio personal es la memoria:

- ✓ **Sin memoria, no hay hábito**
- ✓ **Sin hábito, no hay libertad**
- ✓ **Sin libertad, hay adicción**

PUNTO 9

La sociedad actual glorifica la espontaneidad y promete una felicidad fácil. Ambas propuestas debilitan la libertad y favorecen las conductas adictivas.



La construcción de la voluntad personal y por lo tanto de su efecto, que es la libertad, es una tarea ardua.

Sociedad Adictiva

Tienen razón quienes denuncian que vivimos en una «**sociedad adictiva**», lo que explicaría la alarmante expansión de las conductas dependientes.

Personalidades Claudicantes

Todo lo que desanime a emprender el esfuerzo de construir la voluntad está favoreciendo la aparición de personalidades dependientes.

Nuevas Tecnologías

Las adicciones propiciadas por las nuevas tecnologías son el ejemplo más visible y actual de este fenómeno cultural y neurológico.



La vacuna contra las adicciones pasa por recuperar la filosofía práctica, la memoria, el hábito y la construcción consciente de la libertad.



El Factor Común a Todas las Adicciones

La incapacidad de enfrentarse a los problemas aumenta la vulnerabilidad ante las dificultades, abriendo otra puerta a las adicciones.

Los estudiosos de las actividades de afrontamiento de los problemas, (coping) han distinguido dos posturas:

- ✓ **Enfoque resolutivo:** Una postura va dirigida activamente a resolver la situación y enfrentar el problema.
- ⊗ **Enfoque evasivo:** Otra postura solo se siente capaz de aliviar el malestar temporalmente, haciéndolos aún más vulnerables.



La carencia de recursos personales para enfrentarse a las situaciones difíciles o desagradables favorece directamente las conductas adictivas.

La Vacuna Contra las Adicciones

Consiste en ayudar a formar personalidades resueltas, capaces de avanzar con resolución resolviendo problemas.



Implica un profundo proceso de construcción de la propia voluntad y un camino hacia la liberación personal.



Lo más importante es aumentar los recursos personales y fortalecer el sistema inmunológico mental.



Se han esbozado los componentes principales de esta vacuna y la edad óptima para que la educación los suministre.



Esa vacuna se encarga de proporcionar a las personas recursos eficaces para buscar soluciones prácticas, es decir, que terminan en la acción. Son recursos psicológicos, que no son suficientes.

Un elemento esencial es la adquisición de virtudes éticas.

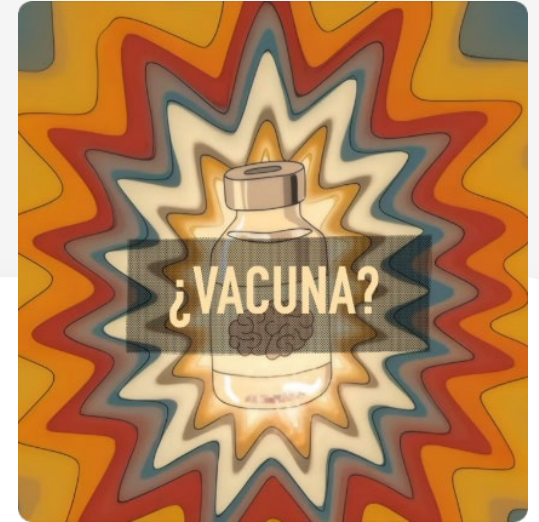


¿No es esto un retroceso? Eso que quiere decir ¿que las adicciones son un pecado? Afortunadamente quedó atrás el tiempo en que se consideraba que el alcoholismo por ejemplo era un vicio. Ahora sabemos que es una enfermedad. No podemos volver atrás.



En efecto, pero no se trata de eso. No estoy hablando de las adicciones adquiridas, que son en efecto una enfermedad, sino del camino que lleva a ellas, el proceso que lleva del uso al abuso y del abuso a la adicción. Este es un recorrido biográfico en el que aparece la ética, que no es una prisión que nos priva de todo lo agradable, sino un componente esencial de la personalidad.

Dicho de forma estrepitosa: la moral hizo al hombre. E intentar prescindir de ella supone un fenómeno regresivo, entre otras cosas porque es un ingrediente esencial de la libertad. ¿No tiene la impresión de que muchas cosas las estábamos viendo al revés? Encargaremos a la **Filosofía** que las ponga al derecho.



SI LE INTERESA MÁS INFORMACIÓN

Opciones recomendadas para profundizar



Puede leer el resumen adjunto del libro.



Y si no le parece suficiente, lea el libro completo.



Sin duda será lo mejor.



JA Marina