

Nuevo equilibrio de la psicología mundial

New balance of world psychology

L. Rojas Marcos

Conferencia pronunciada con motivo de la presentación de la Fundación Aventis. Hotel Ritz, Madrid, 10 de diciembre de 2001.

Los sucesos fatídicos del 11 de septiembre pasado han creado un nuevo equilibrio psicológico, no sólo en el pueblo estadounidense sino también en millones de hombres y mujeres de muchos países. Un ingrediente muy obvio de este nuevo equilibrio es el miedo. Me refiero al temor insistente y pegajoso a la posibilidad de que, en cualquier momento, ocurra otra hecatombe a manos terroristas.

Los terroristas se han convertido en actores regulares de nuestra vida diaria. Les esperamos, contamos con ellos. Su profesión consiste en utilizar la agresión indiscriminada para amedrentar, coaccionar y castigar al poder establecido. Buscan desestabilizar el equilibrio social y psicológico de la nación o cultura que odian, e incluso dan su vida por destruirla atacando su pilar más frágil: la confianza pública. El proverbio chino "mata a uno y asusta a diez mil" capta el daño que persiguen.

A pesar de la irracionalidad de sus dogmas y la crueldad de sus métodos, los terroristas se consideran defensores de la verdadera causa, se sitúan entre los triunfadores, entre los escogidos, entre los buenos. Estos aspirantes a protagonistas de la historia moderna, usan una retórica fría, fanática y despiadada para destilar justificaciones políticas, religiosas o filosóficas del inmenso mar de sufrimientos que ahoga a las víctimas inocentes de sus persuasiones violentas.

El miedo es un mecanismo normal de defensa, un reflejo indispensable para la supervivencia. Nos permite detectar de antemano las circunstancias que pueden causarnos daño y tomar medidas para evitarlas. Desde la infancia el miedo es parte de nuestra vida. Nuestros esfuerzos por entender y superar las situaciones que nos atemorizan nos ayudan a conocernos mejor, a liberarnos de muchos de los fantasmas que nos abruma y a desarrollar nuestros potenciales. Pero el miedo persistente, que va unido a la sensación de impotencia, indefensión y desconfianza, es un miedo maligno. Mina la posibilidad de ser dueños de nuestras vidas. Nos impide programar los quehaceres cotidianos, y disloca nuestras premisas más básicas sobre el orden y concierto social.

Los expertos en las armas del terror saben muy bien que el pánico que desperdigan hace estragos. Nos hunde en un ambiente angustiante e incierto que oprime, limita y obnubila el juicio. Nos transforma en personas asustadizas y desconfiadas, nos incapacita y nos roba la felicidad.

La catástrofe del 11 de septiembre, tan sangrienta como ultrajante, hizo temblar la identidad del pueblo estadounidense en lo más profundo de su ser. Supuso el triunfo de la América vulnerable sobre la América invencible. Por otra parte, esta inconcebible violación ha ofrecido a este país la oportunidad de restaurar la figura conveniente de un enemigo universal y recomponer la proverbial ecuación del bueno y el malo que desapareció con el histórico colapso del comunismo hace unos diez años. El pánico al "imperio rojo del mal" de antaño ha sido suplantado por las visiones fantasmagóricas de grupos terroristas.

Este nuevo estado de asedio constituye un fértil caldo de cultivo del ansia de supremacía moral. En Estados Unidos hoy se añora la vieja imagen de Superman, el héroe procedente del planeta Krypton, dotado de fuerzas ilimitadas; luchador incansable por la verdad y la justicia; vengador solitario que utilizaba sus poderes excepcionales para satisfacer los anhelos revanchistas colectivos.

Un producto de esta mezcla de vulnerabilidad y nostalgia de grandeza ha sido la exaltación de la identidad nacional, y la proliferación de la bandera. Aunque los sentimientos patrióticos ayudan a crear y mantener un sentido de identidad, unidad y mutualidad muy reconfortante en tiempos de crisis, la cara opuesta y oscura de esta moneda ha sido el florecimiento de la xenofobia y del principio diferenciador de "los otros". Es verdad que pocas cosas parecen más naturales que la facilidad con la que los humanos reclamamos la superioridad sobre nuestros semejantes. Pero el principio de "los otros" es una de las fuerzas sociales más perniciosas. Se basa en la creencia de que existen grupos de personas con quienes no tenemos nada en común, ni siquiera una parte discernible de humanidad. Esta idea permite odiar, demonizar y hasta eliminar a los grupos considerados "diferentes". Divide a la humanidad, fomenta políticas mezquinas y, como hemos podido observar recientemente, conduce a recortes de derechos humanos, de libertades y de opciones democráticas. En el fondo, es una forma de dar permiso para identificar a otros hombres y mujeres como objetos de agresión aceptables. No hay duda de que resulta más fácil justificar la marginación de grupos foráneos si primero los deshumanizamos. Pero si pensamos que son seres esencialmente como nosotros y sus hijos son como los nuestros, las políticas discriminatorias nos repugnan por su crueldad y frigidez moral.

Otro componente del nuevo equilibrio psicológico es la sed insaciable de revancha. La guerra en Afganistán ilustra dramáticamente este aspecto. La venganza es un sentimiento eminentemente humano que posee la intensidad de la pasión, la fuerza de un instinto y la compulsión de un reflejo. A lo largo de nuestra historia, millones de hombres y mujeres han satisfecho sus anhelos de justicia haciendo pagar violentamente y con placer a los malvados. El libro del Éxodo resume la proverbial ecuación de: "vida por vida, ojo por ojo, diente por diente, mano por mano, pie por pie, quemadura por quemadura y herida por herida". Y como asegura el Libro de los Salmos, "los justos se regocijarán cuando laven sus pies en las sangre de los asesinas".

Hoy experimentamos una fiebre revanchista que ha relegado el concepto de perdón al olvido. Estamos dispuestos a pagar el precio que sea con tal de quitarle la vida a los culpables. Matar al criminal es considerado el acto supremo de redención, pues termina irreversiblemente con el agresor, cancela su deuda con la sociedad y anula mágicamente la ofensa.

No obstante, perseguir a cualquier coste la aniquilación de quienes quebrantan nuestras vidas nos ata a todos a una cadena interminable de violencia, y también nos deshumaniza, pues nos obliga a adoptar las mismas tácticas que los verdugos. Las represalias de las naciones desarrolladas en contra de sus enemigos se suelen representar en televisión, en un escenario de misiles supersónicos y bombas inteligentes que siguen complicadas logísticas y logran impactos precisos en blancos lejanos e impersonales. La realidad, sin embargo, es que cuando nos apartamos del objetivo televisivo, tan parcial y engañoso, estos desquites violentos están llenos de crueldad, de víctimas inocentes y de destrucción sin sentido.

El temor a un cataclismo biológico, químico o nuclear, en la actualidad tan extendido, también ha avivado en mucha gente la llama de la espiritualidad. Este efecto es comprensible. Todos los seres humanos necesitamos sentir esperanza. Todos ansiamos en algún momento promesas de protección y de alivio. Aunque cada día más personas alimentan la espiritualidad de sus propias voces internas, las creencias religiosas continúan siendo una importante fuente de ilusión y de consuelo.

Está demostrado que los hombres y las mujeres que confían en fuerzas superiores soportan mejor las experiencias traumáticas de la vida. La fe religiosa los conecta con algo fuera de ellos, les ofrece un foco de luz más allá de sí mismos y les ayuda a configurar una perspectiva más aceptable de las adversidades y tragedias. De hecho, la concurrencia a los templos de oración ha aumentado notablemente en muchos países en los últimos tres meses.

Por otra parte, la popularidad de los profetas, como Nostradamus, el médico francés del siglo XVI, ha alcanzado en estos días niveles extraordinarios, incluso entre quienes nunca han confiado en profecías. Pienso que estas creencias sirven para confortar a tantos hombres y mujeres que se sienten desorientados e impotentes a la hora de guiar sus destinos. Pues el mensaje profético es que detrás del caos en que vivimos se oculta un orden sobrenatural que vigila y dirige los acontecimientos; un ente divino, justo y omnipotente que un día se encargará de saldar todas las cuentas del bien y del mal.

En mi caso, la lección más importante que he aprendido en estos últimos tres meses es que más que el miedo, el sentimiento de vulnerabilidad, el enardecimiento patriótico, las fobias sociales, el anhelo de revancha y la exaltación de la espiritualidad, el nuevo equilibrio de la psicología mundial está influenciado, sobre todo, por las acciones de los ángeles anónimos.

Para explicarme mejor, permitidme comentar brevemente sobre los acontecimientos del 11 de septiembre en Nueva York.

Pocos minutos después de que los terroristas suicidas estrellaran los aviones de pasajeros contra las colosales Torres Gemelas, dos ríos humanos se cruzaban apretujados en las escaleras de emergencia de estos simbólicos rascacielos en llamas. Mientras una procesión de hombres y mujeres aterrorizados bajaba en busca de la puerta de la salvación, cientos de bomberos subían sin titubear por las mismas escaleras empeñados en rescatar a las víctimas atrapadas en aquel infierno, y desaparecían para siempre.

En mi pequeño mundo de aquella espantosa jornada, a eso de las nueve y cuarto de la mañana, me encontraba en el puesto de mando que el servicio de bomberos había improvisado al otro lado de la calle del siniestro. Conmocionado ante las imágenes increíbles de las torres ardiendo como cirios gigantes y las siluetas espeluznantes de ejecutivos que caían cual peleles al vacío. Al no funcionar el teléfono móvil, un señor desconocido para mí se ofreció amablemente a acompañarme al edificio de oficinas adyacente, el *Financial Center*, para avisar desde un teléfono fijo a los hospitales más cercanos sobre la catástrofe. No habrían transcurrido más de diez minutos cuando comenzó a temblar la tierra. En medio de un rugido ensordecedor se derrumbaba la primera torre y sus desechos aplastaban mortalmente a los bomberos que dirigían el rescate desde el puesto de mando instalado en la calle.

Entre tanto, unas ocho o nueve personas que habíamos entrado en el inmueble de oficinas para llamar por teléfono nos encontramos atrapados en su interior, a oscuras e inmersos en una nube espesa de polvo irrespirable. En medio de una confusión angustiante aparece un individuo quien con palabras serenas y esperanzadoras nos indica que nos mantengamos unidos sin movernos. A continuación, este hombre, sin nombre ni rostro, desafiando el peligro, se va a explorar posibles salidas. Minutos más tarde reaparece, nos guía con una linterna y gracias a él logramos escapar ilesos entre una inmensa montaña de escombros salpicada de cuerpos sin vida.

Durante las próximas horas, al mismo tiempo que miles de criaturas morían en el escenario del horror incineradas o trituradas por trozos enormes de cemento o de acero retorcido, en las puertas de los hospitales de la ciudad se apiñaba una multitud ingente de ángeles anónimos exigiendo la oportunidad de rescatar a las víctimas de los escombros, donar su sangre para los heridos o impartir consuelo a los damnificados. Cuarenta y ocho horas después de que se desplomaran las torres, la lista de voluntarios y voluntarias sobrepasaba las 16.000 personas.

Ante este desfile interminable de personas generosas y abnegadas, no son pocos los que se preguntan perplejos los motivos ocultos o las posibles neurosis que empujan a los seres humanos a sacrificarse por otros a costa del bienestar propio y hasta arriesgar su vida por salvar a unos extraños. Gran parte del asombro y de la incredulidad que nos producen estos actos altruistas brota de la noción negativa de la naturaleza humana tan de moda en nuestros días.

En la sociedad del siglo XXI abundan los académicos, los líderes religiosos, los comentaristas y los hombres y las mujeres de la calle afligidos por un agrí dulce y contagioso pesimismo. Son legión los escépticos derrotistas que no cesan de invocar aquello de "el hombre es un lobo para el hombre". Hoy esta visión misántropa se considera perspicaz y realista, y tiene muchos seguidores. Por el contrario, la idea positiva de la naturaleza humana es tenida por ingenua o simplista. Es curioso que una de las humillaciones que más temen muchos expertos sociales que conozco es que un colega más avisado demuestre que un acto que ellos habían catalogado como desinteresado estaba realmente motivado por alguna ganancia encubierta.

Cada día, sin embargo, se acumulan más datos científicos que demuestran que la benevolencia está programada en nuestro equipaje genético. En realidad los seres humanos somos herederos de un talante compasivo que ha evolucionado a lo largo de milenios. Incluso las criaturas de dos años ya se turban ante el sufrimiento de personas cercanas y hacen intentos para consolarlas. Es comprensible que sean pocos los inclinados a distraerse con el largo y duro camino de la evolución a la hora de admirar la bondad humana. Después de todo, lo mismo ocurre cuando nos deslumbramos con un diamante. Casi nunca pensamos que esta piedra preciosa debe su belleza a millones de años de presión en la roca.

El impulso a ayudarnos unos a otros en momentos difíciles no nos debería sorprender. Gran parte de nuestra historia está escrita con sangre y no es razonable pensar que la humanidad hubiera podido sobrevivir tantas hecatombes, desarrollarse y progresar sin una dosis abundante de solidaridad. Es un hecho comprobado que las comunidades unidas por fuertes lazos de protección, de reciprocidad o de cuidados mutuos perduran y prosperan más que los colectivos que están fragmentados por la codicia o el individualismo.

Pero aparte de su valor como mecanismo natural de conservación de la especie y de los frutos que aportan a sus receptores, las actividades voluntarias que canalizan nuestro amor al género humano son muy buenas para la salud de quienes las practican. Quizá sea éste el motivo de que entre los consejos más antiguos que se conocen destaque éste de fomentar el deseo libre que nos mueve a auxiliar a nuestros compañeros de vida.

La prestigiosa revista científica *The New England Journal of Medicine* acaba de publicar el primer estudio sobre los efectos psicológicos del ataque terrorista. Los resultados

muestran que nueve de cada diez adultos estadounidenses mostraban signos de estrés traumático el fin de semana siguiente al desastre -como por ejemplo, repetición de las imágenes del desastre, tristeza, ansiedad, fobias, insomnio, pesadillas, dificultad para concentrarse o irritabilidad-. Cuatro de cada diez, por otra parte, reaccionaron a la tragedia presentándose voluntarios para algún trabajo filantrópico. Sus esfuerzos para ayudar a los afectados, aunque éstos se encontraran en lugares muy distantes, les sirvieron para salir adelante en momentos de gran incertidumbre e indefensión.

Pienso que voluntariar -por cierto, en castellano no existe este verbo- nos beneficia. Nos ofrece la oportunidad de obtener una buena dosis de la felicidad que nos aportan el trato afectuoso, la comunicación y la convivencia entre compañeros y compañeras de vida. Está demostrado que las buenas relaciones entre personas estimulan en nosotros la alegría, alivia la tristeza y, a menudo, constituye un antídoto muy eficaz contra los efectos nocivos de muchas calamidades. De hecho, compartir nuestra vida con los demás es el sentimiento más buscado. Los individuos que forman parte de un grupo social solidario bien sea una pareja, el hogar familiar, las amistades o una organización cuyos miembros se identifican y se apoyan mutuamente, expresan un nivel de satisfacción con la vida más alto y superan los desafíos que les programa la vida mucho mejor que quienes se encuentran aislados o carecen de una red social de soporte emocional.

Cuando nos prestamos a aplicar nuestros talentos y habilidades a causas humanitarias también nos enriquecemos como individuos. El voluntariado fomenta en nosotros la autoestima y el sentido de la propia competencia. Nos recompensa con el placer de contribuir a la dicha de nuestros semejantes y el orgullo de participar en la mejora de la sociedad. Las personas que se consideran socialmente útiles o sienten que tienen un impacto positivo en la vida de otros, disfrutan más de la vida, sufren menos de ansiedad, duermen mejor, tienen menos probabilidades de abusar de alcohol o drogas, se sienten más independientes y persisten con más tesón cuando se enfrentan a los reveses cotidianos, que quienes se infravaloran o se consideran inútiles o ineficaces.

Otro beneficio de las actividades voluntarias es la oportunidad de diversificar nuestras parcelas de felicidad. Está demostrado que una cierta compartimentalización de las facetas gratificantes de nuestra vida nos protege. Las personas que desempeñan a gusto varias funciones diferentes -por ejemplo, de padre o marido en el hogar, de trabajador competente, de aficionado a un arte, oficio o deporte, o de miembro de alguna entidad- se sienten menos angustiadas y sufren menos cuando surgen contratiempos en un área concreta de su vida.

La satisfacción que sentimos, apoyando voluntariamente un objetivo solidario, amortigua el golpe de un fracaso en el trabajo o la ruptura de una relación importante. Por tanto, una ocupación voluntaria puede jugar un papel muy positivo y alimentar el entusiasmo y la esperanza en una persona que está pasando por un mal momento en alguna faceta de su vida. El dicho popular que nos advierte que es peligroso cargar todos los huevos en el mismo cesto, es un consejo muy útil. Lo mismo que los inversores no arriesgan todo su capital en un sólo negocio, es bueno diversificar la fuente de la felicidad en nuestra existencia.

A medida que se prolonga la duración de la vida, que la tecnología permite reducir el número de horas laborables, y que aumenta la frecuencia de la jubilación anticipada, la calidad de nuestro tiempo libre se revaloriza y su impacto en nuestro bienestar se hace más

significativo. Hoy tenemos más tiempo libre que nunca para dedicarnos libremente a tareas solidarias.

El auge de la filantropía y la creciente popularidad de las actividades voluntarias promotoras del bienestar social, demuestran que cada día más hombres y mujeres perseguimos la convivencia y la felicidad a través del involucramiento con el mundo que nos rodea, la conexión con los demás y el poder de la solidaridad.

Estos son, precisamente, los elementos de la receta que recomendó hace unos años la escritora francesa *Simone de Beauvoir* para superar muchos de los retos que nos plantea la vida: "La solución –dice la famosa escritora– es fijarnos metas que den significado a nuestra existencia, esto es, dedicarnos a personas, grupos o causas. Sumergirnos en el trabajo social, político, intelectual o artístico. Desear pasiones lo suficientemente intensas que nos impidan cerrarnos en nosotros mismos. Aprender a amar a los demás a través del amor, de la amistad, de la compasión. Y vivir una vida de entrega y de proyectos, de forma que podamos mantenernos activos en un camino con significado, incluso cuando nuestras ilusiones se vayan marchitando".

Con todo, el voluntariado que elegimos no tiene que perseguir metas espectaculares. Algo que no debemos olvidar es que los pequeños proyectos gratificantes nos mantienen más contentos que cualquier experiencia o logro impresionante que sólo nos da un impulso temporal. En palabras del poeta libanés Khalil Gibrán, "en el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada y se refresca".

Las imágenes de gente implorando socorro a las víctimas del siniestro del 11 de septiembre, me han hecho pensar que el voluntariado crecerá en el mundo y la sociedad no tendrá más remedio que acomodar esta nueva demanda. La razón: llevar a cabo una labor voluntaria altruista es saludable, no sólo suma años a la vida sino también inyecta vida a los años.

Antes de terminar, pienso que no haría justicia a la realidad humana si no mencionase algo tan reconfortante como cierto. A pesar de los continuos mensajes que intentan vendernos la idea de que nunca se ha visto tanta intolerancia, tanto egoísmo y tanta violencia, la realidad es que cada día menos habitantes del planeta nos sentimos abrumados por los abusos de autoridad, las atrocidades y las guerras masivas.

Creo que tendemos a ignorar el progreso de la democracia y la benevolencia de la humanidad porque tanto los anales de la historia, como los medios de comunicación de nuestros días, toman nota principalmente de los sucesos más viles o desdeñables y rara vez consideran dignos de mención los comportamientos bondadosos. Como se aprende en el primer curso en las escuelas de periodismo "las buenas noticias no son noticia". Es verdad que todos o casi todos nos fascinamos ante las atrocidades. Pero lo hacemos, precisamente, porque no forman parte de lo que esperamos de nuestros compañeros de vida. Lo habitual es dar por hecho que las personas a nuestro alrededor sean serviciales y compasivas.

A través de nuestra historia y en todas partes del mundo, la gran mayoría de las personas considera emocionalmente imposible maltratar a propósito a un ser humano y, mucho menos, quitarle la vida. Esto me hace recordar un pasaje del Diario de Ana Frank, la niña alemana de 15 años que en vísperas de morir en el campo de concentración de

Bergen-Belsen, en marzo de 1945, escribió: "A pesar de todo, creo que la gente es realmente buena en su corazón".

Sospecho que el odio fanático y los atentados terroristas continuarán formando parte del catálogo de espantos durante mucho tiempo. Pero la filantropía y la revulsión contra la violencia también serán uno de los distintivos del nuevo equilibrio de la psicología mundial. Millones de ángeles anónimos lo demuestran cada día con sus actos generosos y altruistas, convencidos de que la mejor manera de conseguir la dicha propia es sencillamente proporcionársela a los demás.

BIBLIOGRAFÍA

1. BEAUVOIR S DE. La vieillesse. Edifons Gallimard, París, 1970. (Trad. española: La vejez. EDHASA, Barcelona, 1989).
2. GIBRÁN K. El profeta (1923). Biblioteca Edaf, Madrid, 1991.
3. ROJAS MARCOS L. Las semillas de la violencia. Espasa Calpe, Madrid, 1995.
4. ROJAS MARCOS L. Nuestra felicidad. Espasa Calpe, Madrid, 2000.
5. SCHUSTER MA, STEIN BD, JAYCOX L, COLLINS RL, MARSHALL GN, ELLIOT MN et al. A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. N Engl J Med 2001; 345: 1507-1512.