

Unidad y contradicción en los modelos sociales y estilos de vida contemporáneos

Bienvenida y agradecimientos.

Para hablar del tema que me propuse, debo empezar por advertir que el mismo sintetiza algunos descubrimientos, comprensiones y conclusiones resultantes de un proceso de estudio, reflexión e intercambio de unos seis meses, por lo que no agota lo que se pueda decir a este respecto. Por lo demás, el interés de esta comunicación es más el de plantear cuestiones y abrir el debate que dar respuestas definitivas, tanto más que se inserta en un taller de trabajo. En cualquier caso, lo que se dice aquí no es sólo el resultado de un esfuerzo individual, sino sobre todo de un trabajo conjunto, por lo que debo agradecer también a los que participaron en el mismo, concretamente en encuentros, seminarios y retiros en el Parque de Estudio y Reflexión Miño, en el norte de Portugal.

Como punto de partida, recurrí a la definición de estilo de vida constante del Diccionario del Nuevo Humanismo, de la autoría de Silo (disponible en www.silo.net): *“Conjunto histórico de los rasgos de comunicación y del sistema de imágenes y métodos de la creación artística propios de una personalidad o grupo de personas, que representa gustos, hábitos, modos de conducta, reflejando particularidades de su mundo interno a través de las formas externas de la existencia humana. Depende, en gran medida, de los valores culturales, de las características socio-psicológicas y de las tradiciones históricas de la familia, el grupo social, la etnia y la religión en que se ha formado una persona. Está vinculado con el modo de vida que manifiestan las normas y estereotipos de conducta y conciencia de los grandes grupos humanos y hasta generaciones enteras y civilizaciones. El e. de v. incluye también los aspectos éticos y estéticos correspondientes. Las formas más humanas de la autorrealización y autoeducación se encarnan en el e. de v., revelando el grado de libertad y de integridad de una persona”*.

Además, he tenido en cuenta lo que se presenta sobre este tema en el estudio sobre "El estilo de vida", de Maxi Elegido (que se puede encontrar en Internet en www.parquepuntadevacas.org). En este trabajo, se busca evidenciar los factores que influyen en la conformación del estilo de vida a que se aspira, en particular: el paisaje de formación, la ética, la atención y el modelo social. En cuanto al primero, el paisaje de formación es, como enseña Luis Ammann¹, constituido por el conjunto de objetos tangibles e intangibles (valores, creencias, ideales felicitarios, modelos de vida) que

¹ Luis A. Ammann. Autoliberación: Epilogo. Virtual Ediciones, 2015.

operaban en la etapa de formación (infancia y adolescencia) de cada uno y que constituyeron una sensibilidad y un comportamiento personal y generacional. Por eso, puede decirse que "*el paisaje de formación actúa a través de nosotros como conducta, como un modo de ser y de moverse entre las personas y las cosas y es también un tono afectivo general*"². En este sentido, el paisaje de formación tiene una continuidad en el tiempo, es una co-presencia que se manifiesta cada vez que un estímulo externo (un olor, un tono de voz o una música, una imagen o un paisaje, una sensación táctil, un gusto) o interno (una sensación cenestésica, como una irritación visceral o incluso un gesto o movimiento, como sucede en el deporte) activa una conexión con la memoria, generando un comportamiento repetitivo, en muchos casos desfasado de las necesidades o exigencias de los tiempos actuales (en la perspectiva de una adaptación creciente).

Por otro lado, la ética de cada uno es también parte de su paisaje de formación, en la medida en que las consideraciones de lo que es o no correcto dependen en gran medida de los valores epocales en que fuimos formados. Sin embargo, también podemos constatar en la experiencia de cada uno que hay una disposición moral que parece venir de otro lado, de un lugar más profundo dentro de nosotros, y que nos da orientación en momentos difíciles, ayudándonos a elegir la mejor dirección. A esto podemos llamar la "conciencia moral", recurriendo a la expresión de otro estudioso sobre la materia³. En realidad, el comportamiento deja una sensación interna, un registro, y es gracias a eso que podemos ir aprendiendo. A veces ese registro es contradictorio, produciendo sufrimiento, y otras veces es unitivo, proporcionando crecimiento (otras veces también ese registro es neutro, porque los actos tienen ese cariz, pero no les vamos a dar atención ahora). Ciertamente es que nuestra conciencia tiende a evitar lo que provoca dolor o sufrimiento y a acercarse a lo que le proporciona satisfacción o placer y, por ello, ese registro interno tiene la mayor importancia para la definición de la conducta y del estilo de vida.

Ahora bien, es justamente gracias a la facultad psíquica de la atención que podemos darnos cuenta de esos registros internos⁴. Un alto nivel atencional permite mantener lo que podríamos llamar una acción reflexiva, una actitud crítica y autocrítica, un distanciamiento en relación a nuestras propias tensiones y compulsiones y a las influencias externas y, por lo tanto, la elección y el

² Cfr. autor e obra citados.

³ Darío Ergas, *Investigaciones sobre la Conciencia Moral*, www.parquepuntadevacas.org

⁴ En este paso nos estamos refiriendo no a la atención ingenua, que es capturada por los estímulos que llegan a los sentidos, sino a la atención dirigida, que presupone una internalización del punto de observación, de tal modo que se pueden observar los propios procesos mentales al tiempo que se captan los estímulos externos e internos.

mantenimiento de una dirección para nuestra vida, es decir, de un estilo de vida coherente o unitivo. En cualquier caso, tendremos que anotar que el nivel atencional depende de la disponibilidad energética de nuestro psiquismo y que ésta es mayor o menor según acumulamos acciones unitivas o contradictorias⁵. Y a modo de síntesis, podemos decir que unitivas son las acciones que se alinean con nuestros pensamientos y sentimientos y en las que el trato dado a otros coincide con lo que queremos para nosotros.

Es en este paso que entra el modelo social. Por un lado, el modelo social también es parte del paisaje de formación: cada uno de nosotros se encuentra sumergido en un modelo social que no ha escogido y que le impone un determinado modo de vida, correspondiente a lo que se espera de los individuos en ese esquema organizativo. Sin embargo, paralelamente, el modelo social surge también como una aspiración, como una imagen de futuro inspiradora, como expresión de un propósito evolutivo, que contribuye a la autorrealización y la autoeducación, ayudando a definir un estilo de vida. Ahora bien, el modelo social vigente puede ser fuente de sufrimiento, si impone conductas que dejan un registro contradictorio. Y puede también favorecer el crecimiento personal y colectivo y, en esa medida, mantenerse en el tiempo. Es en el balance entre la contradicción y la unidad que proporciona a los individuos y pueblos, que se juega el futuro de cualquier modelo social, teniendo en cuenta los estilos de vida que impone o permite.

En cualquier caso, se comprende que la relación entre modelos sociales y estilos de vida es estructural, tal como la relación entre el individuo y la sociedad, entre la conciencia y el mundo. De este modo, la definición de un determinado estilo de vida no se desentiende del modelo social al que se aspira, ya que se orienta hacia la construcción de éste, transformando a uno y a otros. Y, en ese sentido, el estilo de vida no depende tanto de un deber-ser, sino de una dirección mental consciente que se plasma en el medio social. Así, el registro de unidad y de contradicción gana otro significado, ya que indica la mayor o menor alineación de la conducta con ese propósito evolutivo. O dicho de otro modo, es por indicadores de coherencia y de crecimiento que voy verificando si mi estilo de vida me permite avanzar hacia el modelo social a que aspiro. En este marco, la vocación juega un papel importante, ya que es en ella que me puedo apoyar para actuar en el medio social con ese proyecto transformador que se expresa como un estilo de vida.

⁵ Además, la disponibilidad energética del psiquismo puede ser aumentada mediante el uso de las técnicas de la distensión y de la operativa (para mayores desarrollos sobre este tópico, véase Luis A. Ammann, obra citada).

Después de esto, quisiera compartir con vosotros una inquietud: a veces, luego de algún acto terrorista, oigo a los responsables políticos diciendo que están atentando contra nuestro estilo de vida y que debemos mantener lo mismo como signo de resistencia. En ese momento, me pregunto cómo es ese estilo de vida o, al menos, a qué se refieren ellos y qué debemos realmente defender. Comprendo que, a lo largo del proceso histórico, se ha ido dibujando, en nuestras sociedades occidentales, un modelo social y un estilo de vida, con algunas variaciones de detalle, que tiene sus cualidades: podemos tal vez apuntar la democracia (aunque carente de profundización urgente) y los derechos humanos o, al menos, una cierta afirmación de la libertad personal y de la justicia social, aunque siempre en continua dialéctica con las razones de Estado coyunturales. Sin embargo, es posible que otros pueblos, a partir de otras culturas, no sea eso lo que más destacan de nuestro modelo social y estilo de vida. Y sería interesante poder tener en cuenta su mirada, tal como nosotros también podemos contribuir a su humanización, en un diálogo entre pares, a partir de los "momentos humanistas" de cada uno⁶. Podemos quizás señalar a otros la falta de libertades cívicas y personales, pero tendremos que reconocer, en cambio, que no hemos resuelto bien la articulación entre nuestro individualismo, por un lado, y la responsabilidad social y la solidaridad humana, por otro. Podemos destacar la desigualdad de género en otras culturas, pero también tendremos que mirar la fragmentación de las relaciones interpersonales que se ha ido instalando entre nosotros, generando soledad. Podemos poner de manifiesto la falta de condiciones materiales en otras regiones, pero tendremos que observar cómo nuestro desarrollo económico se ha fundado en relaciones comerciales desiguales, como nuestro progreso tecnológico ha estado también al servicio de la guerra y la destrucción, como nuestra huella ecológica es insostenible y cómo las condiciones laborales son cada vez más sufrientes.

Por otro lado, al mismo tiempo, es hora de comprender la conexión de los niveles crecientes de violencia y de trastornos de la salud mental con la contradicción que el estilo de vida actual provoca. En este sentido, la elección de estilos de vida alternativos, sostenibles, coherentes y recíprocos es una necesidad⁷. A partir de la

⁶ Para mejor comprensión del concepto de "momentos humanistas", cfr. Silo. Obras Completas, Vol. I: Habla Silo, Qué entendemos hoy por Humanismo Universalista?, disponible em www.silo.net).

⁷ La referencia a estilos de vida en el plural no es inocua y corresponde a lo que ya se decía al respecto en el 1º Foro Humanista en desfavor de las tendencias uniformadoras (cfr. Silo. Obras Completas, Vol. I: Habla Silo, Foro Humanista, disponible en www.silo.net). Sin embargo, el estilo de vida humanista es claramente un ejemplo inspirador para este efecto: " El e. de v. humanista se destaca por el respeto a la diversidad, derechos, opiniones e intereses de los otros, por el rechazo a la violencia y la explotación, por la intención de mantener relaciones armónicas con la naturaleza y la sociedad, por el afán de profundizar sus conocimientos y ampliar y perfeccionar sus habilidades." (cfr. Silo, Obras Completas,

implementación de los mismos en la vida cotidiana, el modelo social correspondiente podrá pasar de una imagen inspiradora a una realidad tangible en construcción. Sin embargo, la definición y vivencia de esos estilos de vida "humanistas" no es un dato adquirido y exige que cada uno revise estos temas del paisaje de la formación, de la ética, de la atención y del modelo social a que se aspira, y ese es un trabajo individual y colectivo que urge emprender para avanzar en el sentido apuntado. Esta es la propuesta que queremos dejar aquí hoy, sobre la base de la propia experiencia.

Nada más, muchas gracias.

Luís Filipe Guerra

Centro de Estudios Humanistas "Acciones Ejemplares"

cehum.porto@gmail.com

Madrid, 12 de mayo de 2018.