

# CAMBIANDO EL MUNDO DESDE NUESTRA VIDA PERSONAL

*Federico Velázquez de Castro González*

# ÍNDICE

Introducción.....	
1. La persona habitada.....	
2. Sencillez.....	
3. Sosiego.....	
4. Naturaleza.....	
5. Servicio.....	
6. Alimentación.....	
7. Sentido crítico.....	
8. Vocación y misión. Trabajo decente.....	
9. No violencia.....	
10. El rostro del otro.....	
11. Acción política vs. Caridad asistencial.....	
12. La no colaboración.....	
13. Construyendo alternativas.....	
14. Vivir con sentido.....	
15. Organizándose.....	
Epílogo.....	
Para ampliar.....	

## INTRODUCCIÓN

El modelo capitalista bajo el que vive, prácticamente, toda la humanidad, se mueve, desde la revolución industrial, por la óptica del beneficio: el mayor posible, en el tiempo más corto, con los mínimos riesgos y sin reparar en costes, reduciendo al ser humano y la naturaleza a mercancías explotables. En la parte más favorecida del planeta –la nuestra- conocemos el Estado del bienestar, fruto de las luchas del movimiento obrero y otras corrientes sociales. Mas aun aquí, y desde luego en el resto del planeta, los daños de este sistema resultan cada vez más evidentes.

Aunque atravesamos un periodo en el que las guerras se han llevado a países periféricos (sin enfrentamiento directo entre las grandes potencias), el hecho es que los gastos militares crecen y ningún país renuncia a la tecnología bélica más avanzada, aunque nada de esto sirva cuando un virus provoca una epidemia mundial. El mundo continúa siendo un lugar incierto, priman los intereses particulares y se vislumbran conflictos por unos recursos cada vez más agotados, el agua, la tierra, las zonas de influencia...

Asimismo, observamos desigualdades crecientes, anacrónicas e injustas, como que el 20% de la población se apropie del 80% de los recursos globales. Amplias capas de la sociedad mundial son excluidas, lo que genera que los pobres, muchas veces poniendo en riesgo su vida, emigren hacia países con mejores condiciones. En España la pobreza alcanza al 22% de la población, y en el siglo XX ha matado en todo el mundo 2,5 veces más que las guerras (habiendo sido este siglo uno de los más mortíferos de la historia). La desigualdad es consustancial al capitalismo, en donde el lugar de nacimiento determina buena parte del desarrollo personal. Se trata, por tanto, de un modelo incompatible con la justicia y el futuro.

El tema ecológico no precisa muchas explicaciones. La codicia y el crecimiento como objetivo han ido degradando el planeta y generando el cambio climático, un importante problema con el que la humanidad tendrá que convivir, que no está todavía controlado y que, de no corregir su trayectoria, puede llevarnos a situaciones sin retorno. Mas, si los riesgos externos son serios, no lo son menos los internos, y nos referimos a los centenares de sustancias sintéticas que, producidas para colocar nuevos productos en los mercados, llegan a nuestro organismo a través del aire, agua o alimentos. Algunas son particularmente persistentes, otras tienen carácter de alterador hormonal, otras producen trastornos como alergias o hiperactividad. De nuevo, la lógica del beneficio rápido que, sin evaluar a fondo los impactos de un producto lo comercializa y, si más adelante se tiene que retirar, las ventas realizadas compensan sobradamente su salida, indiferente a las “externalidades”, como los daños a la salud o al ambiente.

Lo peor del modelo que cuestionamos es cómo ha sabido introducir su pensamiento entre la mayoría de la población, alienándola y desmovilizándola. La publicidad, impulsora de un consumo masivo, ha logrado uniformar a toda la sociedad en cuanto a modas, tendencias, gustos y opiniones. Nadie parece querer renunciar a este modelo del centro comercial, ocio dirigido, información controlada y ofertas de

entretenimiento simplón por todo tipo de canal. El resultado es el de sociedades indiferentes, materialistas, consumistas, con primacía de lo privado sobre lo colectivo. Esta situación explica la pobreza de ideales, de horizontes, de compromiso social, de sensibilidad transformadora. Vivir en zonas ricas (mejor dicho, enriquecidas) conduce a la pasividad, asistiendo como espectadores a una historia que hacen otros, mientras permanecemos enganchados a las pantallas y distraídos por sucedáneos.

Han existido modelos que han apostado por la libertad; otros se han preocupado por la igualdad, pero todos parecen haber olvidado la fraternidad. Por eso, cualquier hombre o mujer de buena voluntad, interesados por la marcha del mundo, sueña con un sistema mejor, de riqueza compartida, apoyo mutuo y desarrollo personal y comunitario. Mas, ¿cómo llegar hasta él? El sistema domina en el ámbito económico, militar, mediático y hasta el control personal a través de redes y localizadores (aunque luego se derrumbe ante la irrupción de un microorganismo). Y la mayor parte de las personas no están dispuestas a realizar voluntariamente esfuerzos demasiado grandes para que algo cambie, por ello la frustración y el desánimo aparecen. Pero nada más lejos: hay mucho por hacer, se puede y se debe. Todos los modelos tienen grietas, y hay que saber buscarlas y aprovecharlas. Y, por encima de todo, el cambio personal es un requisito imprescindible para cambiar el mundo.

Ni mucho menos afirmamos que sólo con el cambio personal se solucionarán todos los problemas. Pero supone el necesario primer paso. Cambiando cada uno, vamos haciendo presente el futuro deseado (no hay que esperar, por tanto, miles de generaciones), fortaleciendo la coherencia, la perseverancia y, sobre todo, el ejemplo, porque en momentos de crisis (y éstos cada vez lo serán más), las gentes buscarán el poder de los mejores modelos. Además, el siguiente paso, el encuentro con otros en organizaciones que busquen la justicia en sus diferentes nombres (solidaridad, medio ambiente, paz, desarrollo) requieren personas preparadas, resilientes, integradoras..., que lleven al ámbito comunitario valores y no malestares ni intrigas, azote de muchas asociaciones en las que se integran sujetos revanchistas que no han realizado su revolución interior.

Estas páginas ofrecen sugerencias para desarrollar un estilo de vida personal alternativo y transformador, que exprese, en palabras de Gandhi, *el cambio que queremos ver en el mundo*. Para pasar después a la acción comunitaria sin la cual, las esperanzas de cambio social nunca llegarán a alcanzarse.

## 1. LA PERSONA HABITADA

Frente a una sociedad superficial y epidérmica, la primera propuesta es vivir con hondura, con profundidad, con valores, afianzados en el ser, siendo forjadores de cultura y coherentes con los principios éticos en los que se cree.

Para que emerja lo más valioso que cada ser humano tiene, hay que dedicar un tiempo a la reflexión, al estudio y las prácticas creativas. Lo fácil (y lo que el sistema impulsa) es abandonarse, dejar correr el tiempo, no cuestionarse nada y estar entretenido, mientras la vida, con toda su grandeza, pasa alrededor. Toda cultura supone esfuerzo y práctica, y resultará sumamente grato disponer de esos espacios en los que se lee, se piensa, se debate... y se siente cómo el espíritu crece. Para que estas áreas profundas se desarrollen hay que nutrirlas, por ello, de la misma forma en que nos preocupamos que cada día el alimento llegue varias veces a nuestra mesa (para mantener lo corporal), también diariamente deben atenderse otras áreas sustantivamente humanas y claves para la realización personal: la cultural, la social, la espiritual...

Igualmente, es importante encontrar momentos de silencio en los que podamos frenar la actividad mental, y escuchar y contemplar la inmensidad y los tesoros que existen dentro y fuera de nosotros. Y desde allí debe surgir una de las actitudes imprescindibles en cada ser humano, que es la gratitud. Según vamos descubriendo la realidad constatamos que todo es un regalo, y el agradecimiento llega de forma natural. Así nos sentimos libres y responsables para cuidar de todo lo que somos y todo lo que nos rodea.

Señalaremos cuatro fundamentos que habitan, arraigan y dan sentido a las personas, los cuales se ampliarán en las páginas siguientes: la **espiritualidad**, conexión con lo esencial; la **ética**, que aporta principios para un comportamiento responsable; el **amor y la compasión**, que extienden su mirada sobre todas las formas de vida del planeta; la **pasión por la justicia**, que trabaja por la plenitud y desarrollo de todos los seres humanos, especialmente los más desfavorecidos.

## PARA REFLEXIONAR

La afirmación de Terencio: *Humano soy y nada de lo humano me es ajeno*

El lema que el pedagogo Lorenzo Milani tuvo siempre presente en la Escuela de Barbiana: *Me importa.*

La reflexión de Albert Einstein:

*Un centenar de veces al día me recuerdo a mí mismo que mi vida interna y externa está basada en el trabajo de otros hombres, vivos y muertos, y que debo esforzarme para dar en la misma medida lo que de ellos he recibido y sigo recibiendo.*

¿En qué medida la madurez de una persona está relacionada con la responsabilidad que asume?

¿Qué rasgos definen a la persona habitada y qué las diferencia de las que todavía están en el camino?

## 2. SENCILLEZ

Es el mejor revulsivo frente a las sociedades opulentas. El planeta tiene límites, y crecer a costa de consumir puede traspasarlos, con el riesgo de abocar a situaciones de irreversibilidad y colapso. La producción y el consumo en el capitalismo generan grandes desigualdades entre los que tienen acceso al mercado y los que no, así como los que viven en unos u otros países. Hay que decir no a esa curva exponencial que sólo entiende la “felicidad” a través de la compra incesante de bienes, muchos de los cuales son innecesarios. En realidad se trata de sucedáneos, y vienen a cubrir emociones insatisfechas, que sólo desde el ser y la vida interior pueden ser convenientemente dirigidas.

Es deplorable observar la publicidad, a través de todos los medios, persiguiéndonos para que caigamos en la compra fácil. Sus estudiados mensajes, más dirigidos al corazón que a la cabeza, buscan manipular y crear necesidades reduciendo al ser humano a consumidor y vertedero donde toda la publicidad se deposita. No hay que resignarse a este costoso modelo de clientelismo masificado.

En el colmo de la falta de conciencia, muchos exhiben en su ropa y calzado el nombre o logo de las marcas comerciales. Jamás imaginaron las grandes compañías una publicidad tan directa y barata, muestra de la falta de sentido crítico de buena parte de la población, incluida su esperanza, la juventud.

Todas las tradiciones de verdadera evolución humana han recomendado la sencillez, la simplicidad, el ir ligeros de equipaje. Si nos interesa lo esencial, la sencillez nos hará más libres, orientándonos hacia lo que verdaderamente merece la pena (y en donde residen las claves de la realización y la felicidad que, por cierto, suele ser gratuita). Naturalmente, dependemos de los bienes, pero como medios útiles y no como fines. Y una vez adquiridos debemos saber conservarlos y valorarlos en su justa medida.

Alguien objetaría que poner trabas al consumo y el crecimiento, tal como lo conocemos, podría dañar los empleos y la economía. Pero además de que este modelo es pan para hoy y hambre para mañana, pues los recursos son agotables, la transición no debe ser brusca sino gradual, lo que permitirá ir construyendo nuevos contextos al tiempo que se descartan los antiguos.

Un nuevo modelo apuntará hacia el trabajo compartido, la contención, los valores y el desarrollo desde sociedades participativas y fraternas. Siendo éste el horizonte, mientras, hay que ir generando un estilo de vida que llegará a ser contagioso cuando se contemple la realidad de forma más auténtica.

## PARA REFLEXIONAR

Algunos mensajes que promueven la simplicidad:

*Qué alegría ver tantas cosas de las que no tengo ninguna necesidad (Sócrates, por los mercados griegos).*

*De nada demasiado (Precepto de Delfos)*

*Tanto el exceso como la deficiencia son erróneos (Confucio)*

*Es rico el que sabe que tiene suficiente (Tao Te King)*

*Los dioses no necesitan nada y los hombres, cuanto menos necesitan, más se parecen a los dioses (Diógenes)*

*¿De qué aprovecha al hombre ganar todo el mundo si pierde su alma? (Evangelio de Marcos, 8,36)*

*Necesito poco, y lo poco que necesito lo necesito poco (Francisco de Asís)*

*La mejor riqueza consiste en renunciar a los deseos desmesurados (Imán Alí A.S.)*

*Un hombre es rico en proporción a la cantidad de cosas que puede permitirse dejar atrás (H. D. Thoreau).*

*La riqueza superflua sólo puede comprar compras superfluas. No hace falta dinero para comprar lo que el alma necesita (H. D. Thoreau).*



### 3. SOSIEGO

Todos pueden ver el ritmo al que nuestra sociedad se mueve. Ciertamente, es vertiginoso, hasta el punto de enfrascarnos en rutinas que hacen que días, semanas y meses pasen sin apreciarse, repitiendo mecánicamente los horarios impuestos (incluso por nosotros mismos).

Así, la vida pasa sin apreciarla, sin saborear todo lo que ofrece, desconectados de la realidad profunda y gastando energía en pensamientos inútiles, por cuanto nos distraen y alejan del momento presente.

Frente a estos ritmos externos, la respuesta es la serenidad. Se puede ir despacio a los sitios, respirando con consciencia, observando, sintiendo los ritmos de la naturaleza, encontrándonos con los demás. Todo puede realizarse con atención y sosiego, lo que permite disfrutar de la experiencia de cada día, único e irrepetible, y sólo al estar distraídos nos creemos que siempre es igual, que nunca ocurre nada destacable. Pero cada día es una hermosa experiencia para disfrutar y celebrar. Cada día es una nueva creación.

Sea cual fuere nuestra actividad y trabajo, siempre podemos iniciar el día suavemente y acompañar la atención a todas las tareas. Un momento muy importante serán las comidas, que también pueden disfrutarse si las saboreamos con placer y agradecimiento. Alimentarse parece lo más normal del mundo, todos los seres vivos lo hacen, pero es otro milagro más de la tierra, del trabajo y de la vida. Como todo, no deberíamos iniciarlas sin agradecerlas.

El elogio de la lentitud está plenamente justificado. Es una rebelión contra la ingratitud del hombre-masa que, más que vivir, es vivido por sus ocupaciones, día tras otro, sin expresar su caudal de novedades. Se necesitan personas despiertas que yendo lejos vayan despacio. Porque los buenos procesos requieren tiempo. Nos gustaría quemar etapas, llegar antes, vivir en el futuro. Pero, a veces, las respuestas están en el camino, no en la meta.

## PARA REFLEXIONAR

¿Qué te inspira este poema de K. Kavafis?

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca  
pide que el camino sea largo,  
lleno de aventuras, lleno de experiencias.  
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al colérico Poseidón,  
seres tales jamás hallarás en tu camino,  
si tu pensar es elevado, si selecta  
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.  
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al salvaje Poseidón encontrarás,  
si no los llevas dentro de tu alma...  
Pide que el camino sea largo.  
Que muchas sean las mañanas de verano  
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-  
a puertos nunca vistos antes...  
Ten siempre a Ítaca en tu mente.  
Llegar allí es tu destino.  
Mas no apresures nunca el viaje.  
Mejor que dure muchos años  
y atracar, viejo ya, en la isla,  
enriquecido de cuanto ganaste en el camino...

## ¿Y este pensamiento de Juan Ramón Jiménez?

¡No corras! Ve despacio,  
que donde tienes que ir  
es a ti solo!  
¡Ve despacio, no corras,  
que el niño de tu yo, recién nacido  
eterno,  
no te puede seguir!  
Si vas deprisa,  
el tiempo volará ante ti, como una  
mariposilla esquiva.  
Si vas despacio,  
el tiempo irá detrás de ti,  
como un buey manso.

#### 4. NATURALEZA

Siendo parte y habiendo surgido de ella, nuestro estilo de vida material y urbano le ha dado la espalda, con el altísimo coste que está suponiendo para nuestra especie. Maestros, artistas, místicos..., han encontrado en el acercamiento a lo natural una de las mejores vías para que emerjan los valores más elevados del ser humano. Hoy, dada la desconexión existente, alguien debe conducirnos de nuevo hacia el medio para educar los sentidos, aprendiendo a mirar, escuchar, tocar, reconocer...

El destino del medio no puede resultarle indiferente al ser humano, pues dependemos estrechamente de él, aunque lo hayamos olvidado. Aun peor que la indiferencia ha sido transformarlo en depósito de humos y desechos. Mas, la naturaleza es nuestra casa, nuestro entorno, nuestro sustento: cualquier daño que le hagamos revertirá sobre nosotros. Para una nueva visión del mundo, la naturaleza debe ocupar un lugar preferente, honrándola y aprendiendo de ella, gustando de adentrarnos en sus relieves para, en palabras de Thoreau, saber que se ha vivido.

Para ello, lo primero es cesar en toda clase de agresión, sabiendo hacernos cargo de nuestros impactos y evitando los vertidos. Como en la naturaleza todo puede ser aprovechable, es de su observación como aprendemos sus ciclos eficientes, sus interrelaciones, su diversidad, la ausencia de residuos inútiles. Respetarla no es sólo una cuestión práctica de supervivencia, sino ética, de búsqueda de equilibrio, de aprecio de sus espacios y especies, cada una de las cuales es un milagro de la evolución, de integración con sus ritmos vitales.

Ninguna propuesta de transformación social debe excluir lo natural de sus programas. Nos fascinará con sus formas de vida, nos asombrará, estimulará nuestros esfuerzos y nos hará mejores si asumimos no causar ningún daño innecesario, respetando todas las formas de vida. No todo, sin embargo, es idílico en la naturaleza, mas el balance es claramente favorable. Acercarse al medio con humildad continúa siendo una de las mejores fuentes de inspiración y equilibrio para los seres humanos.

## PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué te parece esta apreciación que hace Walt Whitman –el gran poeta norteamericano- de la contemplación de la naturaleza?

*Creo que una brizna de hierba no es menor que la senda que recorren los astros,*

*Que no es menor la hormiga, ni un granito de arena o el huevo del zorzal,*

*Que la rana responde a los más altos gustos*

*Que no desentonarían las zarzas trepadoras en un salón del cielo,*

*Que el tendón más pequeño de mi mano aventaja a cualquier mecanismo,*

*Que la vaca paciendo con su cabeza baja supera a cualquier escultura,*

*Que un ratón es un milagro capaz de confundir a millones de incrédulos.*

*Descubro que en mí llevo granito, carbón, musgo de largos filamentos, frutas, granos  
raíces...,*

*Que mi ser se ha formado de pájaros y bestias...*

Fíjate en la profundidad del primer verso: *la hierba más pequeña no es menor que el camino de las estrellas*. ¿Qué sensibilidad se precisa para igualar el valor de lo grande y lo pequeño? ¿Está reservada sólo a místicos y poetas o podemos cultivarla todos desde la contemplación y el asombro?

## 5. SERVICIO

Las sociedades capitalistas se rigen por el poder económico. Los medios de comunicación muestran la riqueza, la imagen, la fama e incluso un prestigio no siempre adquirido con mérito: participar en mediocres concursos, criticar, generar escándalos o corrupciones..., pueden dar notoriedad a determinados personajes. La búsqueda de fama o de trascendencia mediática ha llevado a que algunos realicen barbaridades para tener su espacio en los medios. Pero, sobre todo, nos empequeñecemos ante los poderosos, en quien confiamos nuestro futuro.

No deberíamos reproducir esta dinámica vertical, ni en nuestros pensamientos, ni en nuestros círculos cercanos, ni en nuestras organizaciones. Si hay que admirar a alguien, no debe ser al que más poder ostenta, sino al que trabaja al servicio de los demás, especialmente de los más débiles y vulnerables. Esta actitud no parece muy glamurosa ni mediática, pero nos personaliza y nos abre una nueva manera de entender las relaciones humanas. El buen líder no es el que arrastra las masas tras de sí, cual flautista de Hamelin, a riesgo de que todos terminen despeñados. Es el que devuelve el poder a las gentes, el que las hace creer en ellas mismas, el que las anima al protagonismo.

El poder del sistema está concentrado en muy pocas manos, generalmente financieras o militares (o ambas). El poder del servicio es accesible para todos, y ojalá se estableciera una sana competencia, no para ser el que más domina, sino el que mejor sirve, a sabiendas de que no saldrá en los periódicos, aunque su semilla no se perderá.

Una sociedad nueva necesita este talante, lejos de la búsqueda de protagonismos inútiles. Ser accesibles unos con otros, situarse en la base, ser cooperativo, poner a los últimos en el centro. El bienestar no debe ser excluyente, hay recursos para todos siempre que se compartan y la organización social no surja desde arriba -los privilegiados- sino desde los débiles, a cuyo servicio debemos colocarnos.

## PARA LA REFLEXIÓN

*Sabéis que los que son reconocidos como jefes de los pueblos, los tiranizan, y que los poderosos los oprimen. No sea así entre vosotros: el que quiera ser grande, sea vuestro servidor y el que pretenda ser el primero que sea esclavo de todos*

Jesús de Nazaret (Mc., 9-35)

*Yo dormía y soñé que la vida era alegría. Me desperté y vi que la vida era servicio. Serví y comprendí que el servicio era alegría.*

Rabindranath Tagore

*La alegría sólo puede ser real si las personas contemplan su vida como un servicio y tiene un objeto definido fuera de ellos mismos y de su felicidad personal.*

León Tolstoi

*La mejor manera de encontrarse a uno mismo es perderse en el servicio a los demás.*

Mahatma Gandhi.

¿Cuántos de los personajes que aparecen en los libros de historia han puesto su vida al servicio de los demás y cuántos otros han buscado su propio interés, o los de la élite que representaban?

## 6. ALIMENTACIÓN

Comer ha llegado a constituir un gesto cotidiano y rutinario en nuestra zona occidental. Mas, ya advertíamos antes de la importancia de hacerlo con serenidad, con atención, gustando los alimentos y agradeciendo el que hayan podido llegar hasta nuestra mesa. El mejor reconocimiento es comer con sosiego, con consciencia. Pero también con equilibrio y medida.

Elegir alimentos de cercanía, de temporada, ecológicos, es una buena alternativa a los empaquetados y precocinados comerciales. Mas, hoy habría que realizar una potente campaña para rechazar todo lo que envenena y degrada nuestro organismo: la comida basura, los refrescos, la bollería industrial... Tanto por la falta de formación como por los precios y ofertas que se encuentran en las grandes superficies, la clase trabajadora se ha convertido en consumidora de estos productos de ínfima calidad, con el resultado de sobrepeso, hipertensión, diabetes y obesidad. Se trata de una política criminal que, para vender, envenena a las capas más humildes de la población.

Si el objetivo es una dieta saludable, habría que situarse muy próximo a la alimentación vegetariana, lo que vendría fundamentado en cuatro razones. La primera, la salud: la carne, además de sus grasas saturadas y residuos de ácido úrico, incorpora antibióticos y otros aditivos. La segunda, por el bienestar animal: ¿es necesario sacrificar una vida para mantener la nuestra? Tal vez en otros tiempos no existía conocimiento y la alimentación era más de supervivencia, pero hoy sí sabemos distinguir el valor de los diferentes principios nutritivos y, si supiéramos cómo viven y mueren los miles de millones de animales destinados a nuestra mesa, nos opondríamos vivamente a semejantes prácticas de crueldad.

La tercera, por el medio ambiente. Además de las grandes cantidades de recursos y agua que demandan, el metano que se genera desde el estómago de los rumiantes es 23 veces más potente como gas invernadero que el dióxido de carbono, y sus emisiones igualan ya a las del transporte. Las ingentes cantidades de residuos sólidos y líquidos que originan representan, en muchos lugares, una fuente importante de contaminación biológica. En cuanto a la pesca, muchos caladeros están sobreexplotados, y la acuicultura utiliza gran cantidad de productos químicos.

La cuarta, por justicia social. Buena parte de las mejores tierras del planeta y de la pesca mundial se dedican a la alimentación animal, cuando su objetivo podría estar puesto en las necesidades humanas (y, en otros casos, dejando que permanezca el ecosistema anterior, bosques que fueron talados o incendiados para conseguir nuevos territorios, y que acercan peligrosamente nuevos patógenos al medio humano).

Hay todo un catálogo de buenas prácticas que pasarían por reducir sustancialmente el consumo de carne y lácteos; el pescado, hacerlo con moderación, y eliminar el azúcar añadido, el alcohol, el exceso de sal, aditivos, etc. Cambiando la alimentación, mejorarán nuestros organismos, nuestra actitud mental será diferente y



constituirá un factor más de transformación social: no en vano se ha llegado a afirmar que la primera revolución comienza desde la mesa.

## PARA LA REFLEXIÓN

### Sobre medicina y alimentación:

*Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento*

Hipócrates

*Si te faltan médicos, sean tus médicos estas tres cosas: mente alegre, descanso y dieta moderada.*

Escuela Médica de Salerno, s. X

### Consideración a la vida animal:

*Si una persona no quiere ahogar sus sentimientos, debe ser bondadosa con los animales, porque quien es cruel con un animal acaba siendo cruel con los hombres. Podemos juzgar el corazón del ser humano por el modo en el que trata a los animales.*

I.Kant

*Una compasión sin límites hacia todos los seres vivientes es la garantía más firme y segura de la moralidad..., porque protege también a los animales, de quienes los demás sistemas europeos dejan irresponsablemente de lado*

Schopenhauer

### En cuanto a la dieta:

*Yo soy un ferviente seguidor del vegetarianismo por principio. Más que nada, por razones morales y estéticas. Creo firmemente que un orden de vida vegetariano influirá sobre el temperamento del hombre de una manera tal, que mejorará en mucho el destino de la humanidad*

A. Einstein

¿Qué te parece la propuesta “los lunes sin carne” formulada por algunos artistas y entidades en los países anglosajones?

¿Crees que ha llegado el momento en el que desde el ámbito político y social se cuestionen seriamente algunos productos perjudiciales, comunes en supermercados y centros comerciales?

## 7. SENTIDO CRÍTICO

La globalización, que nos hace partícipes de la aldea global, no intercambia equilibradamente las culturas, sino que fluye en una dirección predominante cuyo cénit está en el Norte desarrollado. Y si apuramos, en el centro del imperio norteamericano. Así, su tipo de comida, bebida, modas, música, cine..., se popularizan con rapidez en el mundo sin que recibamos influencias de otras áreas de la Tierra. Y junto con la "cultura" va también una ideología, una forma de entender el mundo que pretende introyectarse en todos los cerebros, compartiendo una visión común y dando por buenas las tesis del Poder. Todos tienden a una forma de vida similar, donde las pantallas atraen plenamente nuestra atención, generando una apariencia uniforme y un universo virtual. Mientras, los satélites vigilan y los ganadores del mercado continúan amasando sus beneficios.

Aunque se ha tildado a nuestra sociedad de individualista, más bien se trata de lo contrario: es una sociedad de masas. Para ello, no hay más que observar el movimiento incesante alrededor de los centros comerciales y tiendas de moda, especialmente en determinadas épocas del año. Este comportamiento gregario no parece incomodar a nadie, al contrario, el sistema lo dirige plácidamente a través de la publicidad, y toda salida de la norma generará extrañeza y el comprensible miedo a la marginación. Y para mantener el rebaño en el redil, qué mejor que nosotros mismos, que ya desde la escuela miramos mal al que no sigue el dictado de las marcas o de la moda.

Disponer de unas masas dóciles es con lo que toda clase dirigente sueña. Bajo el capitalismo de consumo parece haberse logrado. La riqueza adormece y lo material se convierte en el único objetivo a conseguir. Sin embargo, el destino de los humanos es el de formar pueblos cultos y no ganado. ¿Cómo, entonces, variar la trayectoria? Sólo a través del sentido crítico, la observación, la reflexión, el análisis, el estudio, el debate. Si renunciamos al pensamiento, sólo nos queda el pasto, de modo que es urgente despertar y actuar. Se debe encontrar tiempo cada día para alimentar la mente, el alma y el corazón, para dejar que este último se expanda cuando aprende y descubre, para sentir el valor de una vida meditada, coherente, en la que se pueden llevar las riendas, convirtiéndonos en sujetos y no objetos manipulables. El ser humano sólo se posee cuando piensa y reflexiona.

Si esta actividad la desarrollamos en grupo, será más eficaz. Nos (educamos) liberamos en comunidad, afirmaba Pablo Freire, pues así nos apoyamos mutuamente, nos enriquecemos, somos espejos unos para otros, contribuimos a desbrozar caminos donde la mera acción individual no bastaría.

Ser pueblos y no masas. El sentido crítico y la educación liberadora marcan la diferencia. La que lleva a realizar plenamente nuestra humanidad y a despertar las conciencias de los dormidos.

## PARA LA REFLEXIÓN

Vamos a comenzar con algunos pensamientos del propio Paulo Freire:

:

*Mientras los oprimidos sigan sin ser conscientes de la causa de su condición, están aceptando su explotación. Sin educación, reflexión, estudio..., se continúa siendo un esclavo.*

*Lucho por una educación que nos enseñe a pensar y no por una educación que nos enseñe a obedecer.*

Otro de los grandes de la pedagogía popular, Celestin Freinet, nos ofrece el siguiente pensamiento:

*No podéis preparar a vuestros alumnos para que construyan mañana el mundo de sus sueños, si ahora vosotros no creéis en vuestros sueños; no podéis prepararles para la vida si no creéis en ella; no podéis mostrar el camino si estáis sentados, cansados y descorazonados en el cruce de caminos...*

Y, finalmente, el poeta y libertador José Martí afirmaba:

*El verdadero hombre no mira de qué lado se vive mejor, sino a qué lado está el deber.*

¿En qué medida la escuela está contribuyendo (u olvidándose) de despertar el sentido crítico de los alumnos? ¿Podría estimularse también desde algún otro ámbito?

## 8. VOCACIÓN Y MISIÓN. TRABAJO DECENTE

Puesto que todos tendremos que gastar nuestra vida, ¿qué mejor que escoger algo que no sólo beneficie a los semejantes, sino que resulte transformador y crítico? Veamos un ejemplo. Un científico o un publicitario creativo pueden ganar dinero, adquirir aprecio y prestigio (y bienes materiales) diseñando bombas de racimo o convenciendo de las bondades de la comida basura. Mas, ¿de qué sirve haber empeñado la vida en hacer daño a los demás dejando a un lado la conciencia? A veces merece la pena dejar de apoyar al sistema, aunque conlleve ciertas renunciaciones personales.

Se puede trabajar para los demás desde cualquier puesto, siempre que se realice con sentido de servicio. Dado que trabajando empleamos buena parte de la vida y que, deseablemente, debiera corresponder a la vocación personal, sus condiciones deben ser decentes en cuanto a salarios, horarios, etc. Los sindicatos parecen haber olvidado que tan importante como las mejoras materiales es la participación del trabajador en la empresa, fomentando la cogestión, como primer paso, con el objetivo último de la autogestión. Puesto que los verdaderos artífices de la empresa (y, en último término sus propietarios), son los trabajadores.

El trabajo asalariado no debería existir: nadie debe trabajar para nadie. En cuanto cualquier empresa necesitara más de una persona, deberían enseguida establecerse lazos cooperativos. La fuerza de trabajo no debe comprarse, y los frutos del trabajo humano deben ir para beneficio de todos y no para el bolsillo de los patronos. Esta es la meta irrenunciable para todo el que crea en la verdadera promoción de los seres humanos.

Hay propuestas ya muy interesantes en las economías alternativas (del bien común, comunión...) que comienzan con el cooperativismo para continuar entrelazando redes de economía solidaria. Todos los sectores laborales pueden verse allí representados, pues el capitalismo no debe tener la última palabra en la historia. Ya conocemos bien las crisis, injusticias y desigualdades, apropiándose de los bienes colectivos y creciendo asimétricamente, siempre a costa de explotar la naturaleza y la fuerza de trabajo humana. Se le puede combatir desde dentro, a través de sindicatos transformadores, y también "saliéndose" del sistema con propuestas económicas como las comentadas. E igual que con las cooperativas de producción, las de consumo suponen una forma distinta de estimular la distribución, sin intermediarios, y con un mayor control sobre los productos adquiridos.

La vocación no sólo se manifiesta en la dimensión laboral. Existen muchos más caminos, para los que mostramos inclinación e interés, que deben ser igualmente desarrollados. Entre ellos hay áreas artísticas, relacionales, naturalistas..., pero también sociales, de modo que puede emplearse una parte del tiempo diario en tareas alternativas. Muchas personas pueden sentirse motivadas para trabajar con inmigrantes, excluidos, a favor del medio ambiente, la paz o los derechos humanos. Lo importante es trascender los aspectos puramente asistenciales y generar conciencia de cambio, de modo que, en palabras de Freire, la promoción se realice con los oprimidos y no con programas desde el exterior. Recordemos que, en momentos más

difíciles de la historia, con jornadas laborales largas y peores condiciones de vida, el movimiento obrero encontraba tiempo para actuar, generar conciencia y redes de ayuda mutua entre los trabajadores. Merece la pena, adaptándola a los nuevos tiempos, continuar con esta valiosa tradición.

Terminaremos con unas líneas dirigidas a los docentes, en especial a los de los centros escolares. Se necesita una educación liberadora al servicio de las personas, que forme para la vida y desarrolle el pensamiento crítico. El sistema pone énfasis en la educación académica para la competitividad (y se ha escrito en algunas de las recientes leyes de educación), pero el verdadero maestro debe sustraerse a las presiones de los programas y orientar con habilidad sus contenidos para formar personas y no futuras piezas del engranaje capitalista. Y en la medida en que sintonicemos con los verdaderos intereses de los alumnos –la educación para la vida– veremos cómo se reducen los abandonos, los fracasos y las desigualdades escolares.

## PARA LA REFLEXIÓN

En cuanto a nuestras posibilidades, considera estas dos frases:

*Sabemos lo que somos, pero ignoramos lo que podemos llegar a ser*

Shakespeare

*El ser humano nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta.*

C. Dickens

Para nuestro trabajo y misión:

*Hasta hoy la humanidad no ha carecido de aquellos grandes corazones que se desbordan de ternura, de talento o de voluntad, y que emplearon su sentimiento, su inteligencia o su fuerza de acción en el servicio de la raza humana, sin pedirle nada a cambio.*

P. Kropotkin

Finalmente, se nos plantea el objetivo de la buena pedagogía:

*El maestro es quien, rompiendo los moldes del espíritu sectario, exige del discípulo que piense y reflexione por él mismo en la medida de sus fuerzas, que arguya, que cuestione, que intente, que dude, que despliegue las alas del espíritu...*

F. Giner de los Ríos.

¿Debe la persona prepararse para una profesión por su prestigio, salidas, nivel económico...o debe, más bien, escuchar sus verdaderas inclinaciones?

¿Puede el talento sin esfuerzo alcanzar buenos resultados?

## 9. NOVIOLENCIA

La noviolencia debe constituir un principio normativo, tanto en el comportamiento personal como en el relacional y político. En otras épocas se creía que un cambio verdadero, una revolución, sólo podía conseguirse asaltando el poder, eliminando a los adversarios e imponiendo un nuevo régimen al servicio de las mayorías. Pero estos modelos han fracasado, en parte por la reflexión de Gandhi de que *lo que se consigue por la violencia tendrá que mantenerse también por la violencia*.

Hoy nadie, en buena lógica, piensa en una forma violenta de tomar el poder. El sistema tiene más medios que nunca para impedirlo y tampoco los pueblos parecen muy dispuestos a sacrificios y riesgos. Mas, lejos de suponer un fracaso para las aspiraciones de justicia, se convierte en una espléndida oportunidad de explorar nuevas vías de liberación, ya experimentadas con éxito por Gandhi, Luther King, Lanza del Vasto o César Chávez, ente otros.

La noviolencia debe prepararse desde el corazón. No busca la destrucción del adversario, sino, en lo posible, su rescate. Es, por tanto, una elección ética en la que comunidades conscientes ensayan planificadamente métodos como huelgas, marchas, boicots, obstrucciones..., con un fuerte espíritu de entrega y perseverancia. La noviolencia agrega simpatizantes, ennoblece las causas, mejora el mundo. Las personas impulsivas o inmaduras requerirán un aprendizaje.

Esta gran fuerza transformadora, no sólo debe constituir el medio de cualquier lucha política o social (las organizaciones ambientales así lo han asumido), sino que debe trasladarse al comportamiento cotidiano, estableciendo formas de comunicación asertivas y de mediación para la resolución de conflictos. En el ámbito familiar, escolar, laboral..., la noviolencia cobra significado cuando se escucha y se observa respeto por el otro, mostrando voluntad de integrar y no de dividir.

La figura del mediador es cada vez más importante, incluso dentro de las organizaciones sociales, en las que no son infrecuentes las rencillas, suspicacias, desencuentros, luchas de poder..., que pueden enquistarse, dañando y reduciendo el potencial de los colectivos.

La noviolencia está relacionada directamente con la objeción de conciencia y con ella, el rechazo a tomar las armas para agredir, introduciendo estrategias éticas frente a potenciales asaltantes. Dado el carácter imperialista de la mayor parte de los conflictos actuales, el deber de todo hombre o mujer de buena voluntad es el de no participar en ellas bajo ninguna de sus formas, denunciando los intereses que los mueven.

Frente a un sistema violento por naturaleza, no cometamos de nuevo el error de caer en su lenguaje. Hoy la alternativa pasa por personas y equipos con principios e ideales que, desde su práctica diaria prefiguren un nuevo tipo de relación. Así, las acciones en el ámbito político serán más fáciles de comprender y apoyar. Medios y



fines deben ser coherentes, pudiendo afirmar con Gandhi que *los fines deben estar en los medios como el árbol en la semilla*.

## PARA LA REFLEXIÓN

Martin Luther King estableció seis principios para la no violencia. Son los siguientes:

1. La no violencia es un estilo de vida para personas valientes
2. La no violencia busca ganar amistad y entendimiento
3. La no violencia busca derrotar a la injusticia y no a las personas
4. La no violencia sostiene que el sufrimiento puede educar y transformar
5. La no violencia elige el amor en lugar del odio
6. La no violencia cree que el universo está a favor de la justicia.

¿Estás de acuerdo con estos principios, añadirías algo o introducirías algún matiz?

Por su parte, Gandhi afirma:

*Yo objeto la violencia porque, aunque parece obtener un beneficio, este beneficio es provisional. Sin embargo, el mal que produce es definitivo.*

Y

*La no violencia es la fuerza más grande que la humanidad tiene a su disposición. Y su primera exigencia consiste en respetar la justicia alrededor de nosotros y en todos los terrenos.*

En una mirada que va más allá del ámbito humano, Albert Schweitzer apuntó:

*Mientras el círculo de su compasión no abarque a todas las criaturas, el ser humano no alcanzará la paz.*

¿Qué experiencias conoces de luchas no violentas a lo largo de la historia? ¿Qué resultados alcanzaron?

## 10. EL ROSTRO DEL OTRO.

Está muy relacionado con el punto anterior en cuanto a reconocimiento y respeto, pues ninguna persona debiera resultarnos indiferente. La desigualdad que el capitalismo lleva implícita arroja a amplias capas de la población (dentro y fuera de cada país) a la exclusión. De ahí a mirar con recelo a los que hay más abajo sólo hay un paso, y no solemos aceptar de buen grado a inmigrantes y, en general a quien, por cultura, raza, religión, orientación..., aparece como diferente.

El *rostro del otro* fue una expresión introducida por el filósofo Emmanuel Lévinas. Nos recuerda la dignidad de cada ser humano y su indiscutible valor, además del carácter único e irrepetible de cada persona. El rostro, la mirada, las facciones, nos ponen en contacto con su interior, transmitiendo, cual punta de iceberg, algo de su complejidad y misterio. Observar y conectar con el rostro de las personas nos conduce a su sentir más profundo, abriendo las puertas a la comunicación auténtica, complementaria de las palabras, pero de mayor alcance.

El sistema gusta difundir expresiones del tipo “ciudadano anónimo”, como si se pudiera hacer una distinción entre los famosos (a saber por qué méritos) y los demás. No, nadie es anónimo, todos tienen nombre y rostro, los pueblos y los ciudadanos construyen la historia, más que los napoleones y los césares. Si hubiera que poner nombre a la Avenida principal de cualquier ciudad, debería llamarse Avenida de los Trabajadores, de los Pueblos o algo parecido, porque son éstos quienes mantienen día a día la marcha de la sociedad y de la historia. No nos convirtamos en espectadores de circos mediáticos, que es lo que el sistema pretende para mantenernos alejados del protagonismo que nos corresponde. Sepamos tomar la palabra y las riendas de nuestros destinos.

Nosotros mismos ignoramos también el rostro del otro, ensimismados en nuestras pantallas, pendientes de unas comunicaciones virtuales que nos distancian del más cercano. O cuando, cual Narcisos, nos miramos repetidamente al espejo obsesionados con nuestra imagen en función de los cánones de belleza establecidos. La sociedad se fortalece cuando todos cuidan de todos, lo que requiere atención y escucha. El “Tú” no es muy diferente del “Yo”, y sin él, no somos. Cuando lo descubrimos, la soledad desaparece y fortalecemos la unidad vinculante con la vida

## PARA LA REFLEXIÓN

Este poema de Bertolt Brecht titulado “**Preguntas de un obrero ante un libro de historia**”, puede hacernos reflexionar sobre quiénes son los verdaderos protagonistas, si los reyes y emperadores (aunque sean sus nombres los que hayan pasado a los libros de texto) o los pueblos y las gentes sencillas...:

Tebas, la de las siete Puertas, ¿quién la construyó?

En los libros figuran los nombres de los reyes.

¿Arrastraron los reyes los grandes bloques de piedra?

Y Babilonia, destruida tantas veces,

¿quién la volvió a construir otras tantas?

¿En qué casas de la dorada Lima vivían los obreros que la construyeron?

La noche en la que fue terminada la muralla china

¿adónde fueron los albañiles?

Roma la grande está llena de arcos de triunfo.

¿Quién los erigió?

¿Sobre quiénes triunfaron los Césares?

Bizancio, tan cantada, ¿tenía sólo palacios para sus habitantes?

Hasta en la fabulosa Atlántida,

la noche en que el mar se la tragaba,

los habitantes clamaban pidiendo ayuda a sus esclavos.

El joven Alejandro conquistó la India ¿él solo?

Cesar venció a los galos

¿no llevaba consigo siquiera un cocinero?

Felipe II lloró al hundirse su flota.

¿No lloró nadie más?

Federico II venció en la Guerra de los siete años.

¿Quién la venció además?

Una victoria en cada página.

¿Quién cocinaba los banquetes de la victoria?

Un gran hombre cada diez años.

¿Quién pagaba sus gastos?

Una pregunta para cada historia.

## 11. ACCIÓN POLÍTICA VS. CARIDAD ASISTENCIAL

Cuando se observan las desigualdades, injusticias y carencias de nuestro mundo, surge, en los buenos corazones, la necesidad de ayudar. Un amplio abanico de ONG se ofrece como canal para estas tareas, sea para reducir la pobreza, llevar ayuda alimentaria, mejorar la sanidad, ayudar a refugiados... Quizás el balance del trabajo de estas organizaciones resulte positivo y alivie parcialmente, mas, en modo alguno es la solución, por mucho que sus comerciales lo aseguren.

La caridad, entendida en este sentido asistencial, es una manera de distraer y retrasar la justicia. Parece como si estuviéramos en el Medievo y tuviéramos que ocuparnos de los "pobres", sin cuestionar cómo se originan. El obispo brasileño Hélder Câmara confesaba que *cuando socorría a los pobres le decían santo, pero cuando se preguntaba por qué eran pobres, le llamaban comunista*. Porque en el capitalismo, mientras damos dinero de nuestro bolsillo para satisfacer necesidades, el sistema sigue generando exclusión y pobreza, por lo que parece inútil tranquilizar la conciencia con limosnas, mientras el poder se frota las manos viendo como la ciudadanía se entretiene con el asistencialismo. Algunos estudios en Estados Unidos han mostrado cómo en los momentos en que más ONG han existido, se han dado los mayores niveles de desigualdad.

No es éste el momento de analizar el modelo de las ONG, aunque su diseño entre un staff que cobra y los voluntarios que ejecutan, tal vez no sea la mejor propuesta. En algunos momentos, como catástrofes o emergencias humanitarias, pueden resultar útiles, pero como modelo de justicia, no lo son en absoluto. Las personas deberían cuestionarse las razones por las que la necesidad (económica, sanitaria, educativa...) existe y quiénes han sido los responsables en generarla. No será difícil descubrir una sociedad de clases, de explotadores y explotados, que continuamente va expulsando gente fuera del sistema. Si de verdad queremos terminar con esta situación, no hay más vía que el compromiso social para que en el tablero de las relaciones internacionales se imponga la justicia y la equidad.

No es muy complicado, si existiera voluntad política. Recuperar el 0,7%, como restitución de los países ricos hacia los empobrecidos, condonación de deudas injustas, levantamiento de aranceles, comercio justo, soberanía alimentaria, etc. Esta opción de trabajar a favor de los pobres como objetivo preferente y de ir a la raíz de las causas de la pobreza para modificarlas, la definió Guillermo Roviroso como "caridad política". De manera que, si tenemos sensibilidad, puede que la mejor vía sea integrarnos en organizaciones que trabajen resueltamente por la transformación social. Y si no, como ciudadanos también puede exigirse que, antes de construir nuevas autopistas, circunvalaciones y AVEs, deben satisfacerse las necesidades de los pobres: en esto consiste hacer política, todo lo demás es engaño.

El deber de cada ser humano es el de contribuir a reducir el dolor en el mundo. El sufrimiento es inevitable, por ello no se debe aportar más daño y dificultad, especialmente a quien peor lo tiene. Sorprende ver cómo los grandes magnates, multimillonarios al frente de empresas transnacionales, aportan, alguna vez, sustanciosos donativos para diversas causas humanitarias, generando perplejidad y,

finalmente, simpatía entre una población confundida. Son nuevas mentiras, por cuanto además de las ventajas fiscales con que se benefician, presentan ante la sociedad una imagen positiva, algo así como que no es malo tener mucho dinero y que los ricos también tienen sentido ya que, si a ellos les va bien, a la sociedad también le irá.

De nuevo la caridad humillante. No son ellos quienes deben salvar el mundo, sino políticas justas, racionales y a largo plazo que, entre otras cosas, impidan el escándalo de individuos que amasen tan imponentes fortunas. ¿Podemos imaginar cómo han podido conseguirlas? ¿En qué fábricas y en qué condiciones se ha trabajado para elaborar sus productos? Y, en todo caso, ¿no debería quedar la ayuda en el ámbito de lo privado de manera que “la mano izquierda no sepa lo que haga la derecha”? ¿Qué se persigue entonces cuando se le da publicidad?

Ojalá organizaciones y sindicatos trabajen por desenmascarar la mentira en un tema tan crucial como la justicia universal y hagan de la eliminación de la pobreza su primer objetivo.

## PARA LA REFLEXIÓN

Comenzamos de nuevo con unas palabras de Paulo Freire, el pedagogo y alfabetizador brasileño que veía en la educación la mejor forma de tomar conciencia de la realidad:

*La tranquilidad de los opresores se basa en lo bien que la gente se adapta al mundo que ellos han creado y lo poco que lo cuestionan. No estamos en el mundo simplemente para adaptarnos a él, sino para transformarlo.*

No puede haber otro objetivo que no sea el de trabajar por la justicia; hacerlo marca la distancia entre la indiferencia y el compromiso, hasta el punto que el filósofo José Luis Aranguren afirma:

*Sólo puede recibir el calificativo de bueno el que lucha por la justicia.*

Y el que lo hace, no como experiencia puntual sino como compromiso de vida, se transforma en militante, una de las palabras más hermosas capaces de dar plenitud a una vida. Para el también filósofo Carlos Díaz,

*Todo militante es la donación de la propia existencia en favor de lo que cree.*

José Múgica, ex presidente de Uruguay, conocido por su coherencia y sencillez, declaraba:

*¿Qué sería de este mundo sin militantes? ¿Cómo sería la condición humana si no hubiera militantes? No porque los militantes sean perfectos, porque tengan siempre la razón, porque sean superhombres, y no se equivoquen...No, no es eso.*

*Es que los militantes no vienen a buscar la suya, vienen a dejar el alma por un puñado de sueños. Porque, al fin y al cabo, el progreso de la condición humana requiere inapelablemente que exista gente que se sienta en el fondo feliz en gastar su vida al servicio del progreso humano. Porque ser militante no es cargar con una cruz de sacrificio, es vivir la gloria interior de luchar por la libertad en el sentido trascendente.*

¿Qué diferencias encuentras entre voluntarios y militantes? ¿A cuál de los dos se precisa para una verdadera transformación social?

## 12. LA NO COLABORACIÓN

Si reunimos las últimas reflexiones (búsqueda de justicia y no violencia), surgirá una actitud ante los diferentes hechos sociales: la *no colaboración* con todo lo que no se oriente hacia esas metas.

Políticos, pedagogos, militantes, han trabajado por promover esta línea frente a todo lo que se oponga al verdadero desarrollo personal y comunitario. Previamente, debe haberse producido una reflexión, un despertar del sentido crítico y un encuentro con quienes participan en este camino para que la acción resulte más efectiva. No se trata de simple rebeldía o rechazo social sino, desde un espíritu despierto, distinguir lo válido del engaño sabiendo decir NO. Lorenzo Milani afirmaba que *la obediencia ya no era una virtud*, por lo que debemos estar dispuestos a desobedecer sin complejos.

Dado que desde niños hemos sido educados en la obediencia, como forma de garantizar el afecto y aceptación de padres y maestros, salirse del rebaño puede asustar. Ir a contracorriente puede suponer que te señalen en tus círculos cercanos, y no estamos dispuestos a pagar el precio de la diferencia. Pero es fundamental mantener esta actitud, que no sólo es un estilo de vida, sino un potente instrumento de transformación social, en especial cuando se realiza colectivamente.

Hoy, el área donde mejor se puede ejercer es en el consumo. Capitalismo es sinónimo de crecimiento, y será muy difícil que ambos se disocien, pues “crecer” es su vocación. Pero un crecimiento sin límites puede llevar al colapso económico y ecológico, además de ir dejando por el camino a todos los que no lleven el paso que el sistema marca. A esa dinámica hay que decir que no, reduciendo el consumo y simplificando nuestra manera de vivir. No a sus loterías y casas de juegos, sus espectáculos, sus campañas de ventas, ofertas y rebajas, sus distracciones, su publicidad. Y junto al no a lo ilógico, debe acompañar un sí a otra manera de entender la vida. Nos privamos muy gustosamente de lo malo, de lo que nos daña, lo que nos aliena, para sustituirlo por alternativas golosas y gustosas. El saber vivir anda muy lejos del comercio de mercancías en el que se pretende que seamos un buen engranaje. Ahí habrá que responder con Raimon: *no, ese no es nuestro mundo*.

Un comportamiento adecuado supondrá un buen ejemplo en nuestros círculos, y los que en un primer momento pudieran resultar sorprendidos, irán cada vez comprendiendo mejor las razones de estas objeciones personales. Mas, no debemos quedarnos sólo en ese ámbito, hay que compartir, extender, dar a conocer las razones del *no* y de cómo la no-colaboración ha dado buenos resultados históricos, como en la independencia de la India o en la consecución de los derechos civiles de las poblaciones afroamericanas. Bien estudiada y planteada, considerando los objetivos a corto y largo plazo, la no-colaboración es un instrumento formidable en manos de los pueblos conscientes. Transformar el sistema por estas vías, puede estar más al alcance de lo que nos imaginamos.



## PARA LA REFLEXIÓN

Lo primero es una llamada a la acción. En la tradición budista, por ejemplo, suele afirmarse:

*La acción más pequeña es mejor que la intención más grande.*

Y en palabras de Gandhi,

*Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.*

Una acción que toma partido y se compromete:

*Los lugares más oscuros del infierno están reservados para aquellos que mantienen su neutralidad en épocas de crisis.*

Dante

Y que se realiza con juicio y criterio:

*Y sabed, desde luego, que los avances sociales y las revoluciones se hacen con libros... Que no valen armas ni sangre, si las ideas no están bien orientadas y bien digeridas en las cabezas. Y que es preciso que los pueblos lean para que aprendan no sólo el verdadero sentido de la libertad, sino el sentido actual de la comprensión mutua y de la vida.*

Federico García Lorca

Finalmente, el sentido crítico que cuestiona muchas de las prácticas de la educación actual y apuesta por otros criterios y visiones:

*Desconfía de aquellos que te enseñan*

*listas de nombres*

*fórmulas*

*y fechas*

*y que siempre repiten modelos de cultura*

*que son la triste herencia que aborreces.*

*No aprendas sólo cosas,*

*piensa en ellas*

*y construye a tu antojo situaciones e imágenes*

*que rompan la barrera que aseguran existe*

*entre la realidad y la utopía.*

José Agustín Goytisoló

¿Crees que la no colaboración con todo lo inútil y dañino puede ser fácilmente seguible por toda la sociedad?

¿Qué áreas resultan más sencillas y cuáles revisten mayor dificultad?

¿Quién debería transmitir la información necesaria que permita a las personas elegir?

### 13. CONSTRUYENDO ALTERNATIVAS

Las personas de buena voluntad, críticas con este sistema, han ido poniendo en marcha diversas iniciativas, entre ellas, las **finanzas éticas**, una alternativa a la banca convencional y codiciosa, que no pone demasiados impedimentos de conciencia a participar en negocios oscuros. Una banca transparente, en donde los partícipes tengan voz y en donde se financien sólo proyectos constructivos, puede constituir una buena alternativa para operar y depositar los ahorros. Hacerlo en la banca comercial puede llevar a que estemos contribuyendo a financiar lo que por otras vías rechazamos (industria contaminante, armamento, alimentación basura, etc.). Asimismo, los **fondos éticos** constituidos con las aportaciones de los socios, pueden prestar ayuda económica a quienes se les niega por los bancos comerciales. Aún hay mucho que mejorar para que esta alternativa llegue a la gran población y resulte atractiva, haciéndola más accesible y eliminando penalizaciones, que para proyectos sociales no parecen tener mucho sentido.

El **comercio justo** es una manera de apoyar productos que proceden de lugares donde se trabaja en condiciones dignas. Cada vez ofrece más opciones, por lo que debe tenerse en cuenta en los momentos de la compra.

La **agricultura ecológica** y, en general, los alimentos saludables debieran tener mayor presencia en nuestras mesas. Conviene distinguir lo superfluo de lo necesario, limitando “suplementos” y otros productos dietéticos frutos de modas, que avispidas empresas se apresuran en introducir. Lo sencillo debe ser siempre norma, orientando el consumo hacia productos ecológicos, integrales, de proximidad, etc. Tal vez resulten más caros (aunque la diferencia con los convencionales nunca debería resultar exagerada), pero piénsese en lo que se puede ahorrar en la salud y en la conservación del medio, “externalidades” que el sistema capitalista no considera.

La **movilidad sostenible** supone rechazar el vehículo privado en aras de modos de transporte de menor impacto, desde el paseo urbano al tren para toda clase de distancia. No abusar del tráfico aéreo, únicamente aceptable cuando no hay otras alternativas disponibles.

Igualmente, buenas prácticas en el **ahorro energético**, la búsqueda de la **eficiencia** en la vivienda y el trabajo, la **conservación de los bienes** antes de reciclarlos (que constituirá siempre la última opción), en síntesis, enfocar la vida de manera sencilla y razonable, lejos de la opulencia y la desconsideración hacia el medio. Sabiendo **vivir con límites**, único revulsivo a un sistema desbocado, que puede poner a la humanidad (y al resto de los seres vivos) en un riesgo inasumible.

Mirando la naturaleza de forma diferente, cuidando de las especies, **rechazando el maltrato** en todos los órdenes y reaccionando frente a las tradiciones bárbaras, como las taurinas, que todavía carcomen, con la ayuda de sustanciosas subvenciones, una parte del país.

Y si todo ello se coordina a través de **redes y cooperativas**, tanto mejor. En ese sentido, salirse del sistema eléctrico convencional, en el que las empresas

explotan energías sucias, e incorporarse a compañías y **cooperativas de energías renovables**, ayudará a la necesaria transición energética.

Son sólo unos ejemplos entre otras muchas posibilidades.

Todas las iniciativas sostenibles son bienvenidas y configuran un universo de nuevos valores y proyectos, estímulo también para los que creen que nada se puede conseguir; por el contrario, se trata de no quedarse parado y mostrar a través de realidades cómo puede alcanzarse un nuevo mundo posible. Aunque algunas veces resulten testimoniales, pueden contener el germen de la economía del futuro, según el modelo vigente vaya mostrando su inviabilidad.

## PARA LA REFLEXIÓN

Partiendo de una actitud generosa:

*La mayor dicha es dar a aquellos que peor lo tienen,  
con alegres manos y lleno el ánimo  
repartir hermosos dones...  
Nada produce tanto gozo  
como ayudar a todos, ¡a todos!  
Si doy lo que tengo,  
ninguna otra cosa puede agradarme más*

Bertolt Brecht

Orientando nuestro trabajo hacia la unidad:

*Debemos reconocer que, en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común. Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz.*

La Carta de la Tierra

Mirada que debe abarcar la vida en toda su integridad:

*El amor por todas las criaturas vivientes es el más noble atributo del hombre.*

Charles. Darwin

Manteniéndonos siempre alerta porque:

*Nada hay más poderoso que una idea cuyo tiempo ha llegado*

Victor Hugo

¿Participas ya de alguna alternativa social? ¿Te has propuesto algún cambio en el corto plazo?

¿Qué otras alternativas conoces, no citadas aquí?

## 14. VIVIR CON SENTIDO

El psicoanalista Víctor Frankl, por su condición de judío, vivió una trágica experiencia en los campos de concentración nazis, si bien aprovechó su cautiverio para observar quiénes sobrevivían a las condiciones extremas: resultaron no los que tenían más fuerza física, sino interior, es decir, todos los que poseían un sentido definido para sus vidas. Tan importante fue para él esta conclusión que fundó un nuevo método de curación conocido como logoterapia, consistente en saber promover vidas con sentido.

*El viento sólo sopla favorable para aquellos que saben dónde van.* Cuando sólo se “sobrevive”, la persona tiende a masificarse, yendo de aquí para allá, según los cantos de sirena del sistema. Es fácil caer en el consumismo, las distracciones de masas o los espectáculos embrutecedores cuando la vida se reduce a una rutina elemental y se va, por inercia, tras el rebaño. Por el contrario, cuando uno sabe por qué y para qué vive, orienta su actividad hacia los objetivos marcados y no se despista, y si lo hace sabe rectificar y volver a la senda original.

Todo en la vida tiene sentido, la ecología es un buen ejemplo de ello, y el ser humano no puede quedar al margen. Encontrarlo supone conectar con sus valores más profundos, su orientación y sus afinidades, estableciéndose, así como un ser autónomo, capaz de elegir y decidir. Probablemente, la publicidad y el consumo tendrían mucho más difícil la entrada en nuestras mentes, si éstas estuvieran ocupadas en lo que verdaderamente importa. Entonces se sabe, por ejemplo, que la salud es un bien preciado para caminar hacia donde nos proponamos, por lo que merece la pena cuidarla ya que, en caso contrario, nos sabotearíamos, colocando inútiles obstáculos.

El sentido acude al pensamiento para distinguir lo esencial de lo secundario y para desenmascarar los intereses que se proponen a la sociedad para mejor controlarla y dirigirla. Se asombra también de la docilidad de las masas en seguir las consignas de todo tipo, y sabe cuáles son los caminos que mejor le convienen. Entre ellos, mantener unas relaciones vivas en las que se inspire apoyo, se encuentre comprensión y resulten constructivas, compartiendo lo mejor de cada uno de nosotros.

El sentido de la vida es dinámico, evolutivo, abierto al acontecer, pero siempre con un horizonte, no iluso, sino conectado con nuestros valores y cualidades. Cada cual debe descubrirse como un ser humano valioso, crítico y rebelde con todo lo que intente reducirlo a objeto o mercancía. Sabiendo a dónde va en lo personal y lo comunitario, estaremos protegidos de los mensajes equívocos y opondremos al poder externo el interior, que como apreciaba Frankl, es el que permite que las personas salgan adelante.

## PARA LA REFLEXIÓN

*No llega antes el que va más rápido, sino el que sabe adónde va*

Séneca

Pero con una forma diferente:

*El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos caminos, sino en tener nuevos ojos.*

Marcel Proust

Y el horizonte siempre es motivador y estimulante:

*El futuro para los débiles es lo inalcanzable; para los temerosos, lo desconocido; para los valientes, la oportunidad.*

Víctor Hugo

Caminando en relación e interdependencia, aprendiendo del mundo natural:

*En la naturaleza, el modo habitual en el que los árboles florecen es mediante su asociación en bosques y selvas. Cada árbol puede perder algo de su perfección individual de crecimiento, pero al mismo tiempo se asisten mutuamente para preservar las condiciones para su supervivencia. El suelo es conservado y sombreado, de tal modo que los microorganismos necesarios para su fertilidad no se abrasen, ni se congelen, ni sean arrastrados por las lluvias. Un bosque es el triunfo de la organización de especies mutuamente dependientes.*

A. N. Whitehead

*Cuando se es miembro del Círculo de la Gente se debe ser responsable, pues toda la creación está relacionada, y el dolor de uno es la herida de todos, y el honor de uno es el honor de todos, y todo lo que hacemos afecta a todo el Universo.*

Tradición indígena lakota

Y el camino no se detiene nunca

*No ceses en momento alguno de esculpir tu propia estatua*

Plotino

¿En qué medida inclinaciones y comportamientos vienen determinados (genética, infancia) o podemos afirmar que somos artífices plenos de nuestro destino?

## 15. ORGANIZÁNDOSE

Mantener una línea personal consciente y crítica es imprescindible para quitarle apoyos al sistema. Cada uno puede hacer mucho con su comportamiento, objetor y no colaborativo, frente a quien destruye la dignidad de la persona y la integridad del medio natural. Pero esta acción se multiplica cuando nos agrupamos y nos asociamos con otros para conseguir un objetivo común cuya meta última sea la transformación social.

Conviene estar alerta frente a muchas ONG y sus programas de voluntariado, que no cambian nada, más bien colocan parches y apagan fuegos, mientras el poder continúa atizándolos. Hay muchas opciones, y cada persona debe escoger la más cercana a su sensibilidad: desarrollo, medio ambiente, acción sindical (preferiblemente no amarilla ni burocrática), derechos humanos, paz, inmigración, mujer..., siempre con el Ideal en el horizonte para no conformarse con la gestión de los problemas inmediatos. Además, nos proporcionará una perspectiva diferente, pues común a todas las causas es que solo con Justicia, habrá una solución para la humanidad.

La tarea es larga, de ahí el cultivo de virtudes como la paciencia, perseverancia, generosidad, integración, aceptación de los demás. Se debe hacer lo que corresponde, sin preocuparse de los frutos, éstos no nos pertenecen, nosotros sólo somos sembradores y preparamos el terreno, confiando en que lo verdadero irá ganando a la falsedad y los sucedáneos. Importante es apartar el *ego* para que dentro de los colectivos estemos a su servicio y no pretendamos imponer, ni nos sintamos ofendidos si, a veces, se camina en sentido diferente a nuestras expectativas. Humano es equivocarse, de manera que aceptemos con comprensión los errores cuando la voluntad es buena.

Debemos sentirnos parte de ese torrente de la historia formado por tantos militantes que dejaron lo mejor de su vida, cuando no su vida misma, en alumbrar un mundo nuevo. Hoy son otros métodos y otras expectativas, pero con los mismos objetivos. Igualmente, nos sentimos unidos con los hombres y mujeres de buena voluntad que, en cualquier rincón del mundo, trabajan por hacerlo mejor. No nos sentimos ni más ni menos que nadie, sólo que tuvimos la suerte de apreciar el pulso de la Tierra y no pudimos por menos que responder a su llamada. Trabajamos con agrado, sin esperar nada a cambio y hacemos lo que está en nuestras manos, cada cual según su capacidad y su momento vital. Al trabajar comunitariamente, cuando alguien falla otro puede reemplazarle, y en momentos de debilidad siempre habrá brazos que refuercen y apoyen. Lo personal desemboca necesariamente en lo colectivo, las dos grandes dimensiones de la humanidad.

Para cualquier cambio hacen falta muchos apoyos, de manera que unos pocos no pueden sustituir la acción de las mayorías, a las que se espera implicar contando siempre con la **realidad** como último referente, porque en función de ella y no de la fantasía, analizamos y actuamos integrando la denuncia y el anuncio, pues la esperanza sigue siendo un escenario posible.



## PARA LA REFLEXIÓN

Comencemos con la Cooperación y miremos lo que ocurre en la naturaleza:

*El apoyo mutuo es una ley tan característica del mundo animal como lo es la lucha por la vida, pero como factor de evolución probablemente posea una importancia mayor, puesto que favorece el desarrollo de hábitos y características que aseguran la supervivencia de las especies, al tiempo que incrementa el bienestar y disfrute de la vida por parte del individuo con el menor gasto de energía.*

P. Kropotkin

*La cooperación para el beneficio mutuo, una estrategia de supervivencia más que natural en los sistemas naturales, es algo que la humanidad necesitaría emular.*

E. Odum

En cuanto a la Militancia:

*La militancia va más allá y tiene mayor calado que una mera modificación de la realidad. Creo que hoy debe ser concebida como la creación de un ser humano nuevo en todas sus dimensiones, es decir, preparado, responsable, justo, íntegro y creativo, ya que solo así será capaz de lanzarse a la aventura de conquistar su dignidad.*

Jacinto Martín

*Cualquiera que sea tu condición de vida, no te dejes apresar por el angosto círculo de tu pequeña familia. De una vez para siempre, adopta la familia humana.*

*Procura no sentirte extraño en ninguna parte del mundo. Sé un ser humano en medio de los demás. Que ningún problema, de cualquier pueblo, te sea indiferente. Vibra con los gozos y las esperanzas de cada grupo humano. Haz tuyos el sufrimiento y las humillaciones de tus semejantes en la humanidad.*

*Vive a escala mundial o, mejor aún, universal.*

D. Helder Cámara

¿Te has planteado formar parte de alguna organización política o social?

## EPÍLOGO

Cuando vinimos al mundo, éste llevaba ya miles de años funcionando, y cada generación ha tenido sus propios desafíos. Para enfrentarse a ellos se desarrollaron estrategias, y en las páginas anteriores se han sugerido algunas actuaciones personales ya que hoy, más que nunca, se necesitan para alumbrar un nuevo modelo justo, fraterno y solidario. El capitalismo no debe tener la última palabra en la historia.

Sin embargo, pese a que a veces produzca la sensación de desorganización y caos, el capitalismo se encuentra muy bien asentado a través de organismos internacionales, redes y fundaciones (como la Atlas Network), cuyo objetivo es desbrozar el camino para que el libre mercado no encuentre obstáculos en su desarrollo. Estas entidades influyen y apoyan a partidos políticos, think tank, congresos y convenciones..., para promover lo privado en detrimento de las políticas públicas. Algunos de sus mentores y financiadores son los magnates “filántropos” que saben poner las velas a Dios y al diablo.

Por tanto, las personas sensibilizadas deben, igualmente, organizarse para frenar la avanzadilla neoliberal. Hay que llegar a la mayor parte de la población para que descubra a través de su vida cotidiana (alimentación, salud, medio ambiente, trabajo) los intereses que maquinan en su contra y, en consecuencia, actúen. Lo ideal es conseguir su incorporación en organizaciones cuyo objetivo último sea la transformación social. Desgraciadamente, hoy se ha perdido la perspectiva de Utopía, del Ideal, por el que, en otro tiempo, merecía la pena comprometerse. La cultura burguesa ha jugado bien su papel introyectando el materialismo, pero un corazón humano transformado puede descubrir más luz en otras direcciones, apartándose de la esclavitud consumista.

Paralelamente, se precisa una nueva forma de ser, de actuar, de relacionarse, que vaya desmontando los dogmas del sistema. Vivir con sencillez, serenamente y con atención, escogiendo el ser frente al tener, apartando lo valioso de lo perjudicial y apoyando lo que libera..., ahí queda el reto de una nueva cultura que nos transforme, al tiempo que modifique los referentes de la sociedad.

Quizás en sus inicios no sea fácil, pero las gentes, buenas en su mayoría, buscan el poder de los ejemplos constructivos y esperan los argumentos y convicciones que los lleven a dar el paso del cambio. La contradicción capitalista entre crecimiento y límites puede conducir a un colapso, en absoluto deseable para nosotros y los ecosistemas, pero todavía estamos a tiempo y gran parte de lo que suceda está en nuestras manos. Merece la pena conseguir ese pequeño porcentaje que, como levadura en la masa, vaya elevando la conciencia, los valores y el compromiso. No hay nada todavía decidido, pero la razón, la determinación y la esperanza pueden marcar la diferencia entre el desastre y una nueva forma de vida que merece la pena descubrir (y para la que hemos sido pensados).

## HACIA LA JUSTICIA Y LA EQUIDAD

La pobreza y la desigualdad son los dos grandes problemas a combatir:

Mueren 80 veces más personas por hambre que por la reciente pandemia de COVID. Y mueren 33 veces más personas por falta de atención médica.

Hay 2.153 milmillonarios que acumulan más riqueza que 4.600 millones de personas  
¿Hay lógica en el funcionamiento de este modelo económico?

¿Por qué existe tan escaso interés en participar, en tomar las riendas de esta sociedad, en el control de la economía y las empresas, en la actuación en barrios y ciudades, en gestionar de cerca los servicios públicos?

¿Por qué no implicarse a la búsqueda de mayor justicia, de mantener el equilibrio ecológico? Nos va en ello la vida y el futuro.

Y nada de lo que ocurra en ningún rincón del mundo debo considerarlo ajeno. por razones éticas, pero también prácticas: si algo va mal, más pronto que tarde, me concernirá.

Con una tasa de 0,2% sobre las transacciones financieras se financiaría todo el gasto público mundial (27 billones de dólares), sin necesidad de ningún otro impuesto.

Hay dinero y riqueza para todos en el planeta. Falta justicia y sobra codicia e indiferencia. Sólo los pueblos en pie, trabajando por los intereses colectivos, poniendo las carencias más apremiantes como primer objetivo (y guardando en un segundo plano los personales) pueden traer dignidad para un planeta fraterno en el que nadie quede excluido.

Antes no sabíamos cómo hacerlo, hoy sí, es sólo cuestión de voluntad política y de presencia activa de los ciudadanos, más allá de voluntariados, limosnas y otros paños calientes. Si algo debe configurar el corazón humano es el anhelo de justicia por el que cada uno trabaje y entregue lo mejor de su vida. Fuera de eso no hay mucho que esperar.

*La justicia, la igualdad del mérito, el trato respetuoso del ser humano, la igualdad plena del derecho: eso es la revolución*

José Martí

## PARA AMPLIAR

Barbiana, alumnos: *Carta a una maestra*. PPC, 2006.

Frankl, V.: *El hombre en busca de sentido*. Herder, Barcelona 2007.

Freire, P. *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI, 2009.

Fromm, E. *Tener o ser*. Fondo de Cultura Económica, 2013.

Gandhi, M. *Reflexiones sobre la no violencia*. Mandala, 2016

Klein, N. *Decir no, no basta*. Paidós, 2017.

Leonard, A. *Historia de las cosas*. Fondo de Cultura Económica, 2010.

Paradelo, M. *Con sumo control. Deseo, consumo, control, dominación*. Piedra papel libros, Jaén, 2015.

Rivas, A. *Voluntariado, sociedad civil y militancia*. ACC, 2002

Thoreau, H.D. *Desobediencia civil y otros escritos*. Bronte editorial, 2011.

Tolstoi, L. *Sobre el poder y la vida buena* (antología). Los libros de la catarata, Madrid, 2018.

Velázquez de Castro, Federico. *Vivir con sentido, un camino al equilibrio y la salud*. Círculo Rojo, 2021