

Una mirada al exterior y otra al interior

Javier Otazu



LA mayor parte de las noticias giran alrededor de la política, siendo los asuntos principales la próxima composición del gobierno nacional y la situación en Cataluña. Y sí, tiene cierta lógica que estos sean los hechos más destacados, pero no la tiene tanto que olvidemos todo lo demás.

Y es que existe una cuestión inmutable: España pertenece a un mundo en el cual todos los problemas están interconectados. Y de forma sorprendente se continúan valorando las cosas en clave nacional, lo cual no deja de ser absurdo. Si pensamos en los asuntos que no han estado en el centro de la campaña electoral podemos comprender esta idea.

Primero, la cuestión del desempleo preocupa a todos los partidos. Pero de la misma forma que ahora se ha puesto de moda el "pacto global por la educación" para que ésta no dependa del partido en el poder, no ha ocurrido lo mismo con el desempleo. Y es que para abordar este asunto de-

bemos plantearnos cómo deseamos competir en el mundo global. Sí, se habla de "cambiar el modelo productivo" sin especificar cómo. Eso sí, abundan las soluciones populistas que prometen crear un Silicon Valley para cada comunidad. Pero no existe concreción, y corremos un grave peligro: quedarnos estancados. Ha existido una bajada del desempleo debida a factores internos y sobre todo externos: bajada de costes (petróleo), políticas monetarias agresivas con una devaluación del euro que ha beneficiado a las empresas exportadoras y repunte del turismo debido a que muchos de los conflictos existentes en el norte de África han hecho que mucho turista del Mediterráneo se haya decidido por España. Además, el problema del desempleo se acentúa en los jóvenes y parados de larga duración creando desajustes intergeneracionales.

Segundo, la energía. Tenemos unos costes mayores que lastran la competencia de nuestras empresas aunque se compensan con unos salarios más bajos que otros países europeos. ¿Qué modelo deseamos? ¿Impulsamos las energías alternativas? ¿Cómo?

Tercero, el sistema financiero. ¿Qué ha ocurrido con el rescate de Bankia? ¿Dónde ha ido a parar gran parte de ese dinero? ¿Nos hemos olvidado de ese asunto de repente? ¿Cómo enfocar este asunto en las nuevas directivas europeas que se están negociando que buscan generar un nuevo modelo bancario? ¿Cuál es el más justo y adecuado para nosotros? Y el asunto de Grecia, ¿ya no existe?

Cuarto, el tema de las mafias globales, el cual afecta a nuestra vida cotidiana de muchas formas: prostitución, drogas, pateras o crisis de los refugiados son asuntos archiconocidos. ¿Cuál es nuestra visión como país en todos estos asuntos?

Sí, claro que es importante la composición del Congreso y es deseable un Gobierno estable, pero para nosotros, como personas y ciudadanos, ¿no ha llegado el momento de comenzar a exigirnos y a exigir más? Sólo así podremos comprender trampas del lenguaje existentes en la campaña electoral, de las que quiero destacar dos ejemplos.

En el debate entre Sánchez y Rajoy, el momento más destacado (bueno, el segundo momento más destacado) se dio cuando el candidato socialista le afeó al popular la escasa subida de las pensiones indicando que con él las cantidades pagadas iban a mejorar. Posteriormente, acusó a Rajoy de coger dinero de la hucha de las pensiones (el fondo de reserva) para poder cubrir los pagos. Por supuesto, esto es inconsistente. No se puede subir las pensiones sin subir las cotizaciones o sin usar el fondo de reserva. Rajoy no contestó nada.

En Navarra, la oposición criticó a UPN por su política de recortes y por aumentar la deuda pública de forma considerable. Es una incongruencia enorme ya que si bajan los ingresos es imposible mantener la deuda igual sin bajar el gasto. Aunque suene duro, es así: los recortes han existido, la austeridad, no. Ha bajado el gasto, pero ha seguido siendo mayor que el ingreso. Y cuidado, no se trata de comentar si esta política es buena o es mala: eso es un hecho subjetivo. Lo que comento es un hecho real: la deuda ha subido.

Sí, las políticas importan. Pero también importa la exigencia, la voluntad y la responsabilidad de las personas para construir un mundo mejor. Estas son claves en el avance económico de muchas sociedades. Por eso, me gustaría reclamar un viaje a nuestro interior. Pensar cómo podemos actuar. Y aplicar alguna idea nueva para el año 2016, como por ejemplo "cambiar imperceptiblemente los acontecimientos iniciales, tan imperceptiblemente que pueda parecer de momento que no tiene la más mínima importancia, y la evolución se desarrollará en una dirección totalmente diferente". Al fin y al cabo, "somos hijos de la historia y tenemos que trazar nuestras propias vías en el más rico e interesante de los universos, indiferentes hacia nuestro propio sufrimiento y ofreciendo así el máximo de libertad para florecer o fracasar con toda nuestra responsabilidad" (Stephen Jay Gould).

Javier Otazu Ojer es profesor de Economía de la UNED de Tudela.

Fermín Bocos



PEDRO Y EL LOBO

A la vista del escenario surgido de las urnas y ante la fase de entropía en la que parece haber entrado el sistema, parecería que los más sensato sería volver a votar. Devolver la palabra a los ciudadanos. Lo que no equivale a "repetir las elecciones". Nada de eso. Conocido el resultado de los últimos comicios y detectado en él mismo más de un desahogo, cabe pensar que los ciudadanos aquilatarán mucho más su voto. Pedro Sánchez ha estado en Lisboa hablando con Antonio Costa que es primer ministro socialista de Portugal merced al apoyo del Bloco de Esquerda y del Partido Comunista, enemigo histórico del PS portugués. Ha sido una puesta en escena para salir en los telediarios al tiempo que un aviso a navegantes. Los ajenos y los propios. Sabido es que desde Andalucía la generala Susana Díaz mira de reojo la bengala de mando que se guarda en Ferraz. Sánchez ha dicho que tras esperar a qué Rajoy intente ser investido (sabe que sin la abstención del PSOE no lo conseguirá), será él quien dé el paso. Dice soñar con un Gobierno progresista pero al igual que todos sabe que es un sueño imposible. Cabe pensar que tras observar el escenario florentino que le rodea en su partido, en realidad, lo que pretende ensayar es una fórmula para ganar tiempo. Su objetivo sería llegar a una nueva convocatoria electoral siendo secretario general. Eso reduciría mucho el margen a cualquier eventual aspirante a reemplazarle como secretario y como candidato del PSOE a la Presidencia del Gobierno.

No todos quieren elecciones. En Ciudadanos, porque temen que la idea del voto útil lleve a muchos de sus electores a volver los ojos hacia el PP. En Podemos son refractarios repetir los comicios porque el "viejo topo" acaba de subir a la superficie y está descubriendo las subvenciones y las carteras de diputados y no tienen prisa para arriesgarlo todo a doble o nada. Frente a un mantra repetido, nadie puede asegurar que si hay nuevas elecciones Podemos se comería al PSOE. Llegado el caso, si el PSOE fuera capaz de aplazar los ajustes internos de cuentas, no insistiera en recordar lo que todos sabemos que ha hecho Rajoy y se centrara en convencer de que no es razonable apostar por quienes patrocinan un referéndum para acabar con la unidad de España, quizá podría recuperar algunas decenas de diputados. Puestos a escoger, es mejor morir en el Metro de Nueva York que en cualquier esquina de Caracas. Todo se resume en que Pedro se decida a perder el miedo al lobo.

opinion@diariodenavarra.es

Mente, estado de conciencia y psicoterapia

QUÉ es la realidad? La construcción de eso que llamamos "realidad" se hace con la participación imprescindible de nuestra mente. Es decir, realidad es lo que vivimos y decidimos mentalmente que sea.

Es común que los humanos hagamos cambios limitados y parciales de construcción de la realidad, produciendo interpretaciones diferentes de un conjunto de hechos y circunstancias que nos atañen, con la consiguiente vivencia emocional que ello conlleva. No debemos olvidar, como nos enseña la psiconeuroinmunología, que cuando la mente cambia, afecta también a la biología de la persona. Tus creencias actúan como los filtros de una cámara, cambiando la forma en que ves el mundo, tu organismo reacciona a esas creencias. Estos cambios parciales dependerá de muchas variantes, y una fundamental será nuestro estado de ánimo, con lo que queda de nuevo patente la interdependencia entre mente y emoción. También es posible cambiar la realidad de una forma global, es decir, construir una realidad completamente nueva, de tal manera que todos los aspectos aparezcan modificados y diferentes a los que la realidad anterior nos revelaba. A este cambio radical de la construcción de la realidad en su conjunto lo conocemos en psicología como alteración del estado de conciencia.

No nos asustemos con esto que acabo de señalar, ya que vaya por delante que un cambio de estado de conciencia no es algo ajeno a la experiencia cotidiana de todos nosotros/as. De hecho en un ciclo de 24 horas, normalmente pasamos por al menos tres formas diferentes de estado de conciencia: lo que llamamos estado de vigilia, sueño profundo y sueño REM (movimiento rápido de ojos en sus siglas en inglés).

Por lo tanto ya podemos empezar a concluir que nada más inadecuado que mencionar aquí la objetividad de nuestra mente, ya que para empezar la propia percepción es siempre subjetiva y en sí misma interpretativa.

No puede hablarse de unas realidades verdaderas o falsas, ya que todas son construcciones o creaciones mentales. Es importante comprender que, si comparamos las realidades construidas en diferentes estados de conciencia, estas aparecerán de manera muy diferente. De tal manera que dos sujetos que se encuentren en distintos estados de conciencia no pueden vivir el mundo de la misma manera y por lo tanto, serán numerosos los temas sobre los que difieran.

Seguramente el estado de conciencia de Santa Teresa de Jesús, cuyo aniversario estamos evocando este año, era muy distinto al de la Inquisición, en aquella época.

Una fuente habitual de cambios de conciencia en los seres humanos, desde sus albores, es la ingesta de sustancias psicoactivas. La más popular y legal en nuestro medio cultural actual es el alcohol. A partir de cierta cantidad de esta sustancia en nuestro organismo, nuestro estado de conciencia se altera, dando lugar a que la realidad percibida se nos aparezca distinta al estado previo de sobriedad. En la gran mayoría de los casos la nueva realidad ha perdido los aspectos amenazadores de la realidad anterior y ha adquirido matices positivos y gratificantes que dan lugar a un estado de ánimo más alegre. Incluso la carga emocional negativa que pudiera existir se ve eclipsada o anula-

da, con lo que hay un alivio del sufrimiento y un incremento de las sensaciones agradables.

Recoge Eduardo Galeano como antiguos cánticos chinos recetaban el vino para aliviar las dolencias de los tristes. Para celebrar el amor humano, se recoge en la biblia como Jesús convirtió en vino el agua de seis tinajas en uno de sus primeros milagros.

Todo esto hace que su uso pase fácilmente a abuso. Ni que decir tiene la utilización de otras sustancias llamadas drogas duras que pueden ocasionar cambios tan radicales en el estado de conciencia que en general no son bien aceptados con el funcionamiento socialmente correcto.

Los inconvenientes de producir cambios en el estado de conciencia por medio de sustancias psicoactivas son evidentes y bien conocidos. Además de la brevedad de la acción, la práctica totalidad de estas sustancias tienen efectos muy negativos sobre la salud. Y lo que pretendía ser una ayuda en busca de la felicidad y el bienestar se torna fácilmente en un mayor sufrimiento y en una vía dolorosa que puede conducir a una muerte prematura.

De lo dicho hasta ahora, se desprende que en cada estado de conciencia se vive un mundo diferente. Muchas veces ocurre que cuando la vida nos proporciona un gran disgusto o nos somete a una presión dolorosa y prolongada se produce una transformación del estado de conciencia, que no tiene que ser necesariamente negativa, ya que el dolor tiene la capacidad de hundirnos en el desaliento continuo, o de permitir aflorar la mejor versión de nosotros mismos. Justamente es esto lo que pretende la psicoterapia, un cambio de conciencia, de perspectiva que nos alivie el sufrimiento y si es posible aflore nuestro mejor yo.

Iosu Cabodevilla Eraso es psicólogo Clínico

Iosu Cabodevilla

