

La sociedad Multiadicta. Bases de la Ingeniería Social moderna

A veces no queda más remedio que leer, meditar y utilizar la *autoindagación*. Y digo que no queda más remedio porque algo que, por enriquecedor, debería ser cotidiano, se ha vuelto un recurso sólo al alcance de los hartos y los desesperados. Y todo esto tiene un porqué.

La sociedad que nos toca es heredera de un bagaje de caminar por senderos que nada tienen que ver nosotros mismos. Parece como si quisiera construirse a sí misma, llegar a no sé qué modelo "utópico", al margen de los habitantes que le dan sustento y forma.

Llevamos ya como cuarenta años, y otros países más, viviendo bajo el sueño de sociedades libres y democráticas. Este supuesto logro, con el que algunos se llenan la boca, es uno de tantos engaños y espejismos bajo los cuales vivimos. Sentirse orgulloso de un espejismo es como quitarse 20 años con Photoshop en una fotografía. La foto puede quedar muy mona, pero tarde o temprano tendrás que mirarte al espejo.

La historia nos muestra que a lo largo de los siglos, salvo algunas excepciones, la sociedad ha vivido bajo el yugo de diferentes regímenes. Ha cambiado el color aristocrático, religioso o político, pero siempre ha habido falta de auténtica libertad. *Ahora no iba a ser distinto*.

Tener exceso de ingenuidad puede trocarse en exceso de borreguismo.

Lo cierto es que este modelo actual de mercado liberal y capitalista se ha ido forjando a lo largo de los últimos 150 años con nuestro apoyo, gracias a algo que antes no tenía nombre ni forma, pero ahora sí. Se trata de la ingeniería social. Algo que se viene aplicando de forma consciente desde hace más de un siglo.

Hacer que la gente piense y sienta como interesa a los que mandan es fundamental de cara al consumo, y para que acepten sin dilación la tutela de un modelo que "*vela por nosotros*".

Pero, ¿cómo ha sido posible que nos traguemos este pastel?

Aldous Huxley ya lo profetizó en *Un mundo feliz*, donde todo el mundo tomaba su dosis de *Soma*. Pero nuestra realidad es mucho más compleja, y la diversidad de *somas* es incatalogable.

La ingeniería social en su forma más actual se basa en la creación del ser humano *multiadicto*. Y el propósito es tan eficaz como sencillo. Vamos por partes.

Todos somos, a día de hoy, adictos a algo. Y ese algo tiene todo que ver con una emoción. En último término, toda adicción física o mental lleva tras de sí un componente emocional.

Hay muchos tipos de adicciones o drogas. Todas tienen el mismo propósito: hacernos sentir placer o evitar sentir dolor, que es otra forma de placer.

Consumir algo o un determinado tipo de comportamiento se vuelve droga cuando no podemos pasar sin ello. Tomar cocaína produce placer. Tener trastorno obsesivo-compulsivo evita sentir dolor.

Hablando en términos puramente físicos tenemos la comida, especialmente los alimentos hipercalóricos ricos en azúcares y grasas, el sexo, especialmente el deseo constante y la pornografía. Más allá están las sustancias adictivas: tabaco, alcohol, drogas psicotrópicas...

En términos conductuales una droga puede ser el perfeccionismo, el TOC, la aprobación social, el aparentar, el deseo de tener un “cuerpo perfecto”, la adicción al juego, el deporte excesivo, el “éxito”... y capítulo aparte el de tener cientos de seguidores en las redes, que puede trocarse en un compendio de todo lo anterior. La adicción al teléfono móvil ya es más que evidente para muchos, pues provee información sensorial de todo tipo a sólo un *click*, y eso ya ha dejado enganchado a millones de personas.

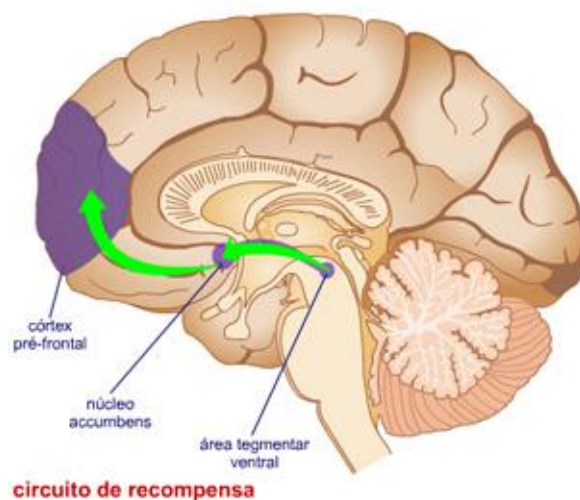
Las adicciones puramente mentales pueden ser la intransigencia con uno mismo, la necesidad de llevar razón, el autocastigo y el deseo inconsciente de sentirnos culpables, la hipocondría, el “*afán de superación*”...

Todos tenemos alguna de estas variantes, y normalmente tenemos más de 2 como mínimo. Seamos honestos.

La sociedad se ha estructurado de forma que nunca podemos vernos completos. Nos han bombardeado con la idea de que siempre se puede mejorar tu estatus actual. Podemos “mejorar” como personas, “mejorar” nuestro cuerpo, nuestro nivel adquisitivo, entre otros. El *coaching* es una de esas herramientas de esta nueva ingeniería. Ha ayudado a muchos, pero siempre te maneja dentro de los límites sociales establecidos. Nunca te ayudará a salir del rebaño.

Veamos entonces cómo opera la adicción y la droga.

En el cerebro hay tres núcleos importantes que activan eso que se llama el *circuito de recompensas*: el área ventral tegmental, el núcleo accumbens, y la corteza prefrontal.



Estos diferentes núcleos cerebrales se activan bidireccionalmente a través de la secreción de dopamina, que entre otras de sus muchas funciones, tiene la de activar el circuito de recompensa. Cuando realizamos un acto que va en sintonía con nuestra supervivencia como individuo o como especie (comer o beber, realizar sexo o deporte, entre otras) se segrega dopamina y la persona experimenta placer. Si no se activa este circuito, podríamos dejar de comer o reproducirnos porque no nos resultaría placentero ni atractivo, y la especie se extinguiría.

Cuando estos tres núcleos se ponen en marcha, sentimos bienestar, y así nuestras pautas de conducta van a modificarse en pos de activar nuevamente esta maquinaria y volver a sentir placer. Este circuito se establece y se regula con conexiones neurales secretoras de hormonas, entre ellas la citada dopamina, pero también con neurotransmisores inhibidores como el GABA (ácido gamma amino butírico), que actúan de freno para reducir estímulos y excitación neuronal, y propiciar así descanso cerebral.

Cuando somos adictos a algo, y lo somos cuando no llevar a cabo un impulso no pensado nos provoca ansiedad, tomar ese *soma* o hacer esa práctica produce un pico por encima de lo normal de secreción o de acumulación de dopamina. Es lo que se llama un superestímulo.

Además, las redes sinápticas, que son plásticas y tienen memoria, terminan entretejiendo una arquitectura neural donde se construyen auténticas autopistas para esta hormona, en detrimento de las conexiones neuronales normales para la funcionalidad cotidiana, que se debilitan.

Una droga al uso como la cocaína es un superestímulo cerebral, porque la sensación de euforia que otorga no la produce nada cotidiano, ni la comida más hipercalórica ni nada parecido. La pornografía es otro superestímulo, pues en un solo minuto somos capaces de ver más sexo y más cuerpos desnudos de los que veremos realmente a lo largo de toda nuestra vida. La práctica de un sexo sano deja de tener interés, porque una relación real de media hora no es comparable a estar esa misma media hora con 500 mujeres esculturales, aunque sean virtuales. Nuestra percepción no distingue lo imaginario *o virtual*, de lo real.

Así, la droga nos dispara niveles de placer para los que el cerebro no está capacitado evolutivamente, y cualquier actividad placentera normal, como comer una comida sana o pasear o charlar, deja de tener interés, pues resulta insulso al lado de nuestra droga.

Esto nos vuelve seres que funcionan por impulsos, incapaces de sopesar nuestras acciones y racionalizar nuestra vida. Y una sociedad que funciona por impulsos es fácil de manipular.

Cuando tenemos una verdadera adicción, nuestra necesidad de ese estímulo nos hace esclavos, tira por tierra nuestra autoestima, nos hacemos más susceptibles, irritables, desaparece la empatía con los demás, y el disfrute de lo normal y cotidiano se posterga...

Lo que está claro es que el verdadero propósito de crear un ser humano multiadicto, es hacer de la población una masa gris que vea la libertad como el único hecho de poder elegir entre una droga u otra. Una masa que funciona en piloto automático, maleable, que pensará, sentirá y actuará en función de los intereses de la élite.

Y esto es así porque todas las actuaciones en ingeniería social van encaminadas en una sola dirección: *que nos veamos sólo como un cuerpo físico* y sólo tengamos fe en la ciencia y en la tecnología, lo cual nos vuelve indefectiblemente dependientes de factores externos para funcionar en la vida. La propia opinión, el discernimiento, la intuición y el sentido común dan la sensación de que se perdieron por el camino.

Pero los seres humanos somos mucho más que un ente físico. Somos seres multidimensionales con facultades extraordinarias que van más allá de lo físico o lo perceptible. Por eso la educación y la programación mental se encargan de enfocarnos únicamente en nuestro cuerpo, para que olvidemos y no desarrollemos el resto de capacidades innatas que poseemos.

Si nos damos cuenta, con el paso del tiempo, todo aquello que tiene que ver con lo energético o lo espiritual sistemáticamente se ha ido ridiculizando, en favor del culto al cuerpo.

Actos sencillos como bendecir la mesa antes de comer, no como un acto católico ni religioso, sino como un simple acto de amor y agradecimiento a la Madre Tierra, hace generaciones que se perdieron en el olvido. Hoy simplemente te sientas a comer y ya está. Y así podremos alimentar nuestro cuerpo, pero no alimentaremos nuestro espíritu.

Todo aquello que va en favor de lo sutil, lo elaborado con amor, lo espiritual y lo bello se ha ido degradando para sólo darle valor a lo rápido, lo grosero y lo grotesco. Una comida hecha a mano, con cariño, lleva tiempo... pero las recetas rápidas, los cocineros ansiosos y los aparatos extraños proliferan por doquier.

Olvidar nuestra dimensión espiritual nos deja vacíos, es antinatural, y hace que vaguemos sin rumbo y recurramos a las adicciones. Y nos internamos en un círculo vicioso del que es muy difícil escapar, porque olvidamos quienes somos en realidad.

Por eso nos encontramos en la encrucijada actual. Aquí, donde hoy nos miramos nuevamente al espejo y nos damos cuenta de algo muy simple: nos han estado estafando.

El ser humano sutil y armónico, ese que se sentaba a hablar con el viento y las estrellas, ha dado paso al autómatas gris, ése que va sin rumbo y con la mirada perdida.

Durante generaciones nos han realizado un lavado cerebral y nos han adulterado el lenguaje y manipulado los valores. Y he aquí la piedra angular de toda esta manipulación y engaño.

Hemos sustituido la felicidad por el placer. Espíritu por cuerpo.

La felicidad se cultiva con el amor, la paz, la belleza... y nos da una sensación de plenitud que viene de adentro, porque somos un manantial inagotable para la creación de lo bueno y lo bello.

El placer lo buscas fuera, siempre con una sensación de ser incompleto, de que te falta algo. Te da euforia momentánea y luego te deja vacío, siempre ansioso y con ganas de más, perdido, eternamente dependiente, adicto, y eternamente insatisfecho. Un ser a la deriva, un extraño para tí mismo y para el mundo.

Pero también es cierto que las cosas que aparentemente nos ocurren son sólo un escenario puesto ante nuestros ojos para llevar a cabo un despertar profundo. Lo que parece que nos oculta la verdad es el teatrillo que hemos elegido para darle un giro de 360 grados y utilizarlo como portal para un salto cuántico.

Lo que soy ahora es el punto y momento que mi conciencia necesita para dar ese salto, que se encuentra sólo al alcance de una decisión. La decisión de Ver en lugar de percibir. La decisión de Amar en lugar de juzgar. De Reír en lugar de llorar. De sentir nuestra Eternidad, en vez de funcionar movidos por el miedo y cargados con la mochila de la enfermedad y la muerte.

Dejemos de activar una y otra vez el dichoso circuito de recompensas que nos hace manipulables y dependientes. Que nos da una identidad de cosa pequeña y efímera, en un mundo donde impera la ley del sálvese quien pueda.

Dejemos de ser ese burro cargado en pos de la zanahoria colgada de un palo.

¿Cuándo fue la última vez que sentimos verdadera plenitud? ¿Cuándo fue la última vez que vivimos una temporada sin miedo? *Ufff...* se nos pierde en la memoria. Acaso nunca. O puede que nos venga algún recuerdo de la infancia.

“Dejad que los niños se acerquen a mí” decía el Nazareno, y sabía lo que decía. Porque el mundo que se avecina será poblado por los despreocupados y los risueños. Los que juegan y los que cantan. Y la tristeza ni siquiera será un recuerdo.

Antonio José