

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Rangizzz / Shutterstock

Claves para enfrentar el cambio climático: curar y sanar las heridas de un planeta enfermo

Publicado: 29 octubre 2023 22:48 CET

Emiliano Bruner

Responsable Grupo de Paleoneurobiología, Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana (CENIEH)

Fernando Valladares

Profesor de Investigación en el Departamento de Biogeografía y Cambio Global, Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN-CSIC)

No es un signo de salud estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma.

Frase atribuida a Jiddu Krishnamurti.

El debate sobre el cambio climático muchas veces está en la base de decisiones que las instituciones tienen que tomar para cuidar del bienestar del planeta y de sus habitantes. Por sí mismo, el cambio climático se interpreta como una patología planetaria, con sus causas (entre ellas, las actividades humanas) y sus consecuencias (como el calentamiento global). De ahí la necesidad de una cura, que no alivie solo los síntomas, sino que permita entender y resolver la fuente del desequilibrio.

Dolor y sufrimiento

Uno de los principios del protocolo de reducción del estrés basado en *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn es la distinción entre dolor y sufrimiento. El primero es un fallo orgánico o emocional asociado a unas circunstancias, y el segundo una reacción psicológica que añade el individuo al mezclar esa experiencia con miedos, inseguridades, expectativas, rechazo y toda una larga serie de cargas automáticas y a menudo innecesarias.

También se distingue entre curar y sanar. Curar se refiere a resolver una enfermedad, mientras que sanar tiene que ver con estar bien. Las dos cosas se influyen mutuamente, aunque es muy importante comprender la diferencia.

De hecho, todos conocemos a personas que están mal a pesar de no tener ninguna enfermedad, así como casos en los que una enfermedad no ha impedido vivir una vida plena y satisfactoria.

Es fundamental reconocer que la posibilidad de curar puede que no dependa siempre de nosotros, mientras que sanar siempre es cosa nuestra.

La sanación, en este sentido, atañe no tanto a lo que nos sucede, sino a cómo lo vivimos, es decir, a cómo, intencionadamente, respondemos al problema.

Estos protocolos basados en *mindfulness* se aplican hoy en día en muchos hospitales occidentales, y se basan ampliamente en prácticas de meditación y yoga.

Es curioso cómo, a pesar de la difusión que estas prácticas están teniendo en nuestra cultura, siguen existiendo prejuicios que las asocian a un trasfondo esotérico, por confundir superficialmente *alma* (un concepto abstracto y religioso) con *mente* (el proceso cognitivo, con sus componentes biológicos y psicológicos).

Sin embargo, son prácticas y perspectivas que ya llevan casi medio siglo integrándose con la ciencia occidental, dentro de un enfoque que une la neurobiología moderna con el marco experimental de la filosofía budista.

Bienestar individual y colectivo

Los protocolos de *mindfulness* utilizan el yoga porque su práctica enseña a desarrollar fuerza, equilibrio y flexibilidad tanto en el cuerpo como en las habilidades cognitivas, y uno de sus principios fundamentales es el concepto de interconexión. Un concepto, precisamente, fundamental también en ecología.

Ambas disciplinas reconocen que el individuo influye en su entorno, y que el entorno influye en el individuo, llegando a concluir que un estado saludable del sistema necesita una implicación y un compromiso en ambos frentes.

En nuestro caso, sabemos que nuestras mejores habilidades cognitivas necesitan un ambiente propicio para desarrollarse, del mismo modo que una condición ambiental sana necesita que empleemos nuestros mejores recursos cognitivos para entender sus problemas y resolverlos.

Utilizando esta metáfora de “yoga planetario”, si queremos desarrollar fuerza, equilibrio y flexibilidad tanto a nivel individual como ecológico, tenemos que implicarnos entrenando las finas cualidades del *mindfulness*: atención y memoria.

La atención es el factor limitante que determina en qué medida somos realmente conscientes de lo que está pasando, y la memoria es necesaria no solamente para aprender de nuestros éxitos y errores, sino para acordarnos puntualmente de actuar en el momento presente, que es cuando realmente hace falta.

Células de un tejido planetario

Como células de este planeta que somos, tenemos la responsabilidad de su curación, pero también somos responsables de cierta parte de sus desajustes.

En este caso, más allá de participar en su cura y sanación, hay que considerar la posibilidad de que seamos, muchas veces, el patógeno.

Las analogías que se han propuesto son incisivas, presentando al ser humano como un tejido canceroso que crece y destroza sin control, como una enfermedad autoinmune que ataca a su propio cuerpo o como un virus que se aprovecha descaradamente de su huésped hasta dañarlo o incluso matarlo.

En este caso, la receta consiste en tomar conciencia de lo que ocurre, enterarse, despertar de hipocresías e incoherencias automáticas y, acto seguido, responder de forma útil, en lugar de reaccionar de forma emocional.

Primero, no dañar

Con todas estas premisas, es curioso –y preocupante– que demos tanta importancia al cambio climático, por lo menos a nivel oficial e institucional, para decidir si, cuándo y cómo actuar en muchas medidas de compatibilidad ecológica.

Las medidas que se proponen para mitigar el cambio climático son medidas de protección necesarias por sí mismas, y el cambio climático solo las hace más urgentes.

Las evidencias sobre el cambio climático tienen hoy en día el respaldo de una buena parte de la comunidad científica, pero desde luego es un fenómeno difícil de valorar y de testar a corto plazo, así que es muy arriesgado vincular las medidas de gestión a algo que podremos averiguar y confirmar solo cuando ya sea demasiado tarde para elegir alternativas.

Emisiones dañinas, contaminaciones y abusos energéticos tienen que contenerse independientemente del cambio climático, y sobre todo de su validación actual.

Unas condiciones ambientales decentes no solamente previenen nuestras patologías y las del planeta, sino que facilitan la curación de multitud de desequilibrios y fallos inesperados, y propician nuestro bienestar.

A pesar de reconocer la gravedad y los riesgos del cambio climático, habría que tomarse en serio los planes de gestión ecológica independientemente de sus predicciones, de sus debates y de las evidencias de su impacto.

Cuidar del planeta y de nuestra salud solo si está en juego su equilibrio global es como legitimar la tortura, la violencia o la opresión, con tal de que no lleguen a matar a sus víctimas.

El cambio personal y el cambio global son en realidad elementos de un único proceso, y depende solamente de nuestra propia intención, tanto individual como colectiva, decidir ser parte de un organismo que sufre, o de un planeta despierto capaz de curarse y sanarse.