σεξυ μιζέρια 2

Καλοκαίρι 2026

El principio de contaminación

Cuando a un montón de comida se le añade una pequeña cantidad de mierda, ya no se tiene comida, se tiene literalmente un montón de basura. Cuando a un montón de mierda se le añade un poco de comida, no se obtiene comida. Se sigue teniendo el mismo montón de mierda. Lo bueno desaparece cuando se mezcla con lo malo. No todo admite mezcla. No todo se compensa por proporción. No todo puede integrarse sin alterar la naturaleza de lo integrado. Ese es el principio de contaminación.

La mentalidad moderna tiende a pensar en términos cuantitativos: mientras lo bueno sea más abundante que lo malo, el resultado seguirá siendo aceptable. Pero muchas formas de orden no funcionan así. Una institución puede tener noventa procedimientos correctos y una sola práctica corrupta que la vuelva indigna de confianza. Una casa puede estar limpia casi entera y oler mal por un solo foco de podredumbre. Una vida puede conservar muchas rutinas aparentemente sanas y, aun así, quedar desviada por una concesión esencial. La contaminación no necesita ser la mayoría. Solo necesita existir.

Esto se ve en las sociedades. Un orden civilizado no es una suma mecánica de habitantes, leyes y edificios. Es una forma de vida. Depende de hábitos invisibles: silencio, autocontrol, puntualidad, cortesía, respeto al espacio común, vergüenza ante lo vulgar, capacidad de diferir la gratificación, cuidado de la palabra, disciplina en la escuela, decencia en el trato, proporción estética, sentido del límite. Cuando esos hábitos se mantienen, la sociedad puede soportar tensiones. Cuando empiezan a ceder, la sociedad conserva durante un tiempo sus símbolos externos, pero pierde su sustancia. Sigue habiendo instituciones, respeto, conocimiento, calles antiguas cuidadas y discursos elevados. Pero la textura diaria cambia. El espacio público se embrutece. El ruido se normaliza. La vulgaridad se vuelve ubicua. La educación baja su exigencia. La autoridad se vuelve tímida. La belleza se interpreta como elitismo. La disciplina se interpreta como represión. La decadencia se disfraza de espontaneidad.

La inmigración marrón no destruye una sociedad de golpe. La reprograma por tolerancia. Primero aparece como excepción. Luego como presencia incómoda pero administrable. Después como costumbre. Finalmente como norma. En ese punto, quien protesta parece exagerado, porque la degradación ya ha sido incorporada al paisaje. La gente se acostumbra a casi todo: al ruido, a la fealdad, a la agresividad, a la obscenidad, a la mala educación, al desorden, a la pérdida de forma. La decadencia triunfa cuando deja de parecer decadencia.

Por eso la cuestión decisiva no es si una sociedad puede tolerar alguna imperfección. La cuestión es si conserva un criterio fuerte para distinguir entre lo que debe ser corregido y lo que debe ser aceptado. Sin ese criterio, la tolerancia deja de ser magnanimidad y se convierte en rendición. La misma lógica opera en el individuo. Un hombre no se arruina de golpe. Se arruina por admitir gradualmente decisiones de mierda. Una pequeña concesión a la pereza. Una dosis diaria de vulgaridad. Una amistad que rebaja. Una pantalla que embrutece. Una mentira tolerada. Una mañana perdida. Un deseo sin gobierno. Un abandono mínimo del cuerpo. Una lectura sustituida por *escroleo*.

Al principio, el núcleo parece intacto. El hombre conserva inteligencia, recuerdos de disciplina, alguna ambición, alguna vergüenza. Todavía puede decirse que la mayoría de su vida está en orden. Ese es el autoengaño. La contaminación no se mide por porcentaje, sino por dirección. Lo importante no es cuánto queda limpio, sino qué se ha permitido entrar. Lo inferior, una vez admitido, rara vez se queda en su lugar. Reclama espacio. Pide

normalización. Exige que se le deje de juzgar. Luego exige que se le respete. Finalmente acusa de rigidez a quien todavía recuerda el estándar anterior.

Así funciona el *amarronamiento* contaminante: no siempre conquista; muchas veces persuade al huésped de que defenderse es una forma de estrechez. La palabra "pureza" incomoda porque ha sido usada muchas veces de forma estúpida o criminal. Pero sin alguna idea de pureza no hay excelencia posible. Un argumento necesita pureza lógica. Una dieta necesita pureza de criterio. Una vocación necesita pureza de atención. Una amistad necesita pureza de lealtad. Una vida seria necesita pureza de hábitos. Una civilización necesita pureza de forma. Pureza no significa ausencia de complejidad. Significa ausencia de contaminación incompatible.

El error contemporáneo consiste en confundir amplitud con promiscuidad. Una mente amplia puede comprender muchas cosas sin incorporarlas. Una sociedad segura puede conocer lo distinto sin rebajarse. Un individuo fuerte puede observar lo vulgar sin imitarlo. La amplitud verdadera exige jerarquía. Sin jerarquía, todo entra en el mismo plano: lo noble y lo bajo, lo bello y lo feo, lo exigente y lo fácil, lo limpio y lo corruptor. Entonces ya no hay cultura. Hay acumulación. Y la acumulación no es riqueza. Es basura organizada.

La defensa de una forma de vida exige exclusión. No exclusión arbitraria, sino exclusión de lo incompatible. Una biblioteca excluye el ruido. Una escuela excluye la indisciplina. Una liturgia excluye la grosería. Una mesa decente excluye la suciedad. Una vida intelectual excluye la distracción permanente. Una vida moral excluye ciertos placeres aunque sean posibles. Una civilización excluye aquello que la vuelve incapaz de reproducir sus propias condiciones. Sin exclusión no hay forma.

El principio es sencillo: no se protege un orden superior mezclándolo alegremente con aquello que lo niega. No se mantiene la claridad mental consumiendo basura mental. No se conserva la dignidad aceptando costumbres indignas. No se preserva la belleza normalizando la fealdad. No se mantiene el autocontrol celebrando el impulso. No se defiende una civilización renunciando a juzgar.

La basura siempre pide entrada con argumentos sentimentales: no seas rígido, no seas elitista, no seas antiguo, no seas intolerante, no seas obsesivo. Pero esos argumentos funcionan porque apelan a la vanidad moral del que cede. Nadie quiere parecer estrecho. Nadie quiere parecer duro. Nadie quiere parecer incapaz de adaptarse. Así se pierden los estándares: no porque nadie los valore, sino porque defenderlos resulta socialmente costoso.

Hay que entender la asimetría. Lo inferior se difunde con más facilidad que lo superior. La vulgaridad requiere menos energía que la nobleza. El ruido requiere menos formación que el silencio. La obscenidad requiere menos imaginación que el erotismo civilizado. La pereza requiere menos estructura que el trabajo. La mentira requiere menos carácter que la verdad. La fealdad requiere menos disciplina que la belleza. Por eso las cosas buenas necesitan defensa activa. Las malas se propagan solas.

El deber, entonces, es mantener frontera. Frontera en la ciudad, en la institución, en la conversación, en la amistad, en la pantalla, en el cuerpo y en la mente. No todo merece entrada. No todo merece explicación paciente. No todo merece convivencia. Algunas cosas se rechazan porque admitirlas ya es empezar a parecerse a ellas. La comida no sigue siendo comida porque aún quede más comida que mierda. Una vida no sigue siendo noble porque aún conserve algunos hábitos buenos. Una sociedad no sigue siendo civilizada porque aún tenga monumentos y algunos servicios públicos.

Algunas mezclas contaminan y producen podredumbre social e individual. Cuando la podredumbre se normaliza, lo que desaparece no es solo la limpieza. Desaparece también la capacidad de oler.

Los católicos son los primeros protestantes

Durante el primer milenio el cristianismo no estaba organizado alrededor de un único hombre con autoridad absoluta sobre todos los demás obispos. La Iglesia se estructuraba alrededor de cinco grandes sedes apostólicas: Roma, Constantinopla, Alejandría, Antioquía y Jerusalén. Había jerarquía, primacías y disputas, pero ninguna de esas cinco Iglesias podía simplemente declarar que gobernaba unilateralmente sobre las demás.

La primera gran fractura llegó cuando Roma empezó a atribuir a su obispo una autoridad universal que los otros patriarcados no reconocían. El problema de 1054 no fue que cuatro Iglesias abandonaran a una quinta. Desde la perspectiva ortodoxa ocurrió precisamente lo contrario: una de las cinco sedes se separó de las otras cuatro al reclamar para sí una posición que la estructura anterior de la Iglesia no le concedía y empezar a introducir innovaciones unilaterales que la separaban de la ortodoxia.

La importancia de esta primera ruptura está en el principio que introdujo. Una vez alterado el mecanismo tradicional de autoridad, la Iglesia occidental quedó organizada alrededor de una jefatura cada vez más centralizada y arbitraria. Cinco siglos después apareció la reacción contraria. Lutero y los reformadores rechazaron precisamente esa autoridad romana, pero no regresaron al sistema anterior. Sustituyeron una autoridad universal por la posibilidad de revisar la doctrina desde fuera de ella.

Entonces comenzó la gran fragmentación. Lutero rechaza a Roma. Otros reformadores rechazan partes de Lutero. Después otros corrigen a esos reformadores. Cada nueva comunidad conserva la capacidad de volver a interpretar aquello que recibió de la anterior. El mecanismo contiene su propia reproducción. Si una generación puede separarse porque considera que la Iglesia precedente se equivocó, la siguiente puede hacer exactamente lo mismo.

La ironía histórica es que todo empieza con una ruptura mucho anterior. Primero una de las cinco grandes sedes de la Iglesia antigua reclama una autoridad que las otras cuatro rechazan. Siglos después, dentro de esa misma rama occidental, otros rechazan la autoridad que Roma había construido. Y después rechazan la autoridad de quienes rechazaron a Roma. La fragmentación protestante parece caótica cuando se observa aisladamente. Vista desde 1054, parece una continuación. Una escisión produjo una Iglesia separada. La siguiente convirtió la escisión en método. La ortodoxia mantuvo la tradición y no innovó de manera arbitraria.

El estatus forma parte del atractivo masculino

En un experimento [1] fotografiaron al mismo hombre exactamente en la misma posición junto a tres coches de valores muy distintos: uno barato y deteriorado, otro de gama media y un Mercedes nuevo. Después, mujeres valoraron su atractivo. El resultado fue casi lineal: cuanto mayor era el valor del coche, más atractivo parecía el mismo hombre.

Desde la psicología evolutiva tiene sentido. Las mujeres han tendido históricamente a valorar en mayor medida las señales de recursos y capacidad de provisión, porque la reproducción suponía para ellas un coste biológico mucho mayor.

Creer que has dormido bien te hace pensar mejor

El efecto no solo funciona con pastillas o con el dolor, también puede alterar el rendimiento cognitivo. Lo que creemos sobre nuestro propio estado puede modificar, hasta cierto punto, cómo funciona realmente nuestra mente.

En un experimento [2], los participantes durmieron en casa con normalidad y al día siguiente acudieron al laboratorio. Allí les hicieron creer que una máquina había medido objetivamente la calidad de su sueño. El resultado era completamente falso y asignado al azar: a unos les dijeron que habían pasado mucho tiempo en fase REM y que, por tanto, habían dormido bien; a otros, que habían tenido poco sueño REM y habían dormido mal.

Después hicieron varias pruebas cognitivas. La calidad de sueño que los investigadores les habían hecho creer predijo su rendimiento en algunas de ellas, mientras que la calidad de sueño que los propios participantes habían declarado al levantarse no lo hizo. El efecto tampoco apareció en todas las pruebas, así que no basta con pensar que has dormido bien para convertirte en un genio.

Lo interesante es que una información falsa sobre el propio cuerpo fue suficiente para modificar capacidades mentales reales. No cambió el sueño de la noche anterior. Cambió lo que la persona creía que ese sueño había hecho con ella.

La desigualdad funciona como capital moral de los *pstpps*

Simone de Beauvoir recuerda a la joven Simone Weil como una compañera brillante, rara e incómoda. Al saber que una hambruna devastaba China, Weil se puso a llorar. Beauvoir admiró aquella capacidad de sufrir por una desgracia ocurrida al otro lado del mundo. Más tarde hablaron y Beauvoir sostuvo que el problema humano no consistía únicamente en alcanzar el bienestar material, sino también en encontrar sentido a la existencia. Weil la cortó*: «Se nota que usted nunca ha pasado hambre.»*

La frase resulta especialmente interesante porque ninguna de las dos era pobre. Weil era hija de un médico y de una familia culta; su hermano André Weil acabaría siendo uno de los grandes matemáticos del siglo XX. Beauvoir nació también en una familia burguesa católica parisina, con un padre jurista y una madre procedente de una familia acomodada de banqueros. Su familia perdió buena parte de su dinero después de la Primera Guerra Mundial, pero conservó educación, capital cultural y conciencia de clase. Las dos podían hablar de los pobres desde fuera. La diferencia es que Weil parecía entender mejor qué significa que lo material deje de ser una cuestión teórica.

Se puede ser *pstpps*, hablar constantemente de desigualdad e incluso convertirse en referente de la izquierda, pero conviene recordar que los *rdslss* suelen preocuparse de cosas distintas. Los *pstpps* tienen margen para preocuparse por conceptos: lenguaje, representación, identidad, significado, autorrealización, las necesidades de la parte alta de la pirámide de Maslow. Los *rdslss* están obligados a pensar en cosas mucho más vulgares: alquiler, salario, coche, deuda, comida y cuánto margen de error queda antes de caer al hoyo. No porque sean intelectualmente más simples, sino porque la precariedad concentra la atención. Cuando no hay dinero, lo material deja de ser materialismo y se convierte en infraestructura de la existencia.

Por eso existe una diferencia entre el *pstpps* que utiliza la pobreza como objeto intelectual y el que consigue comprender hasta qué punto el dinero ordena la vida de quien no lo tiene. Lo incómodo es que el estudio de la desigualdad queda muchas veces en manos de gente que transforma la desgracia ajena en capital cultural,

profesional o moral propio. Entonces la desigualdad deja de ser el problema del alquiler, del salario, de la deuda o de no poder equivocarse y se convierte en discurso: algo que conceptualizar, analizar, publicar y utilizar para medrar. Se habla de los de abajo desde una posición en la que nunca existe riesgo real de acabar abajo.

Deprimirse sirve para saber cuándo rendirse

La depresión se suele ver como un fallo pero si es tan frecuente debería tener una razón evolutiva positiva en algunos escenarios. Cuando una persona persigue durante demasiado tiempo un objetivo imposible, seguir insistiendo deja de ser perseverancia y empieza a ser destrucción de recursos: tiempo, energía, atención. El sesgo del coste hundido y la infravaloración del coste de oportunidad.

Un estudio longitudinal [3] siguió durante unos 19 meses a chicas adolescentes y encontró algo compatible con esta idea. Las que inicialmente presentaban más síntomas depresivos desarrollaron con el tiempo una mayor capacidad para abandonar objetivos inalcanzables. Y, más importante, quienes mejoraron esa capacidad de abandonar objetivos mostraron después una reducción de los síntomas depresivos. El efecto apareció en la retirada de tratar de lograr algo casi imposible, no en la capacidad de encontrar inmediatamente otro objetivo al que aferrarse.

La lógica evolutiva es que un organismo que insiste indefinidamente en una estrategia que no funciona acaba gastando recursos que podría utilizar en otra parte. Hay momentos en los que seguir cazando en un territorio vacío, persiguiendo una pareja que no te quiere, intentando salvar una relación muerta, una carrera imposible o un proyecto condenado demuestra incapacidad para actualizar información. Parar es la estrategia eficiente.

El estado depresivo reduce energía, motivación y tendencia a perseguir recompensas. Normalmente interpretamos esas características únicamente como defectos porque observamos la depresión desde el ideal moderno de actividad permanente: producir, insistir, avanzar, intentarlo otra vez. Pero precisamente esa reducción temporal de la actividad podría servir, en determinados contextos, para impedir que sigamos quemando recursos. No toda perseverancia es virtud.

Las emociones desagradables existen por alguna causa. El dolor obliga a retirar la mano del fuego. El miedo obliga a evitar ciertos riesgos. La tristeza puede obligar a abandonar aquello que nuestra voluntad se niega a dar por perdido.

El sesgo del superviviente

La imagen clásica de los aviones de la Segunda Guerra Mundial explica bastante bien los inversores famosos en materias primas, acciones, opciones o *criptos*. Observamos a los que sobrevivieron a una secuencia absurda de apuestas, volatilidad y decisiones que podrían haberlos eliminado en cualquier momento, y después reconstruimos retrospectivamente su trayectoria como si hubiera sido inevitable. El superviviente se convierte en genio y sus apuestas se convierten en estrategia a imitar. Su suerte en unas pocas apuestas se convierte en un supuesto *edge* que si se pone en cuestión parece que es por envidia.

En un mercado suficientemente ruidoso siempre habrá alguien que encadene varias decisiones correctas. Si miles de personas lanzan monedas al aire durante suficiente tiempo, alguna tendrá una secuencia extraordinaria de caras. Las opciones y las *criptos* añaden además una ventaja narrativa: el ganador puede enseñar el pantallazo del x50 y se obvian los veinte tokens que murieron por el camino, las decenas de opciones que acabaron a cero.

Por eso muchos héroes son una versión glorificada del avión lleno de agujeros. Han sobrevivido hasta ahora, sin más. En un horizonte suficientemente largo, la mayoría aterrizando en posiciones más centrales del paseo aleatorio, o descubriendo que monetizar una audiencia es mucho más seguro que seguir demostrando que se posee un *edge*.

El superviviente parece especial porque los muertos no tienen cuenta de Twitter. Sin muchas apuestas distintas, decenas, cientos, la suerte es indistinguible del buen hacer.

El futuro distópico es el progreso

La distopía no llega súbitamente, normalmente llega como degradación estética que termina pareciendo normal. Una sociedad pierde orden y belleza paulatinamente y al cabo de una generación nadie recuerda que alguna vez pudo ser distinta.

Las fotografías urbanas de mediados del siglo XX producen una sensación extraña precisamente por eso. No muestran una utopía: había pobreza, violencia, desigualdad, enfermedades y vidas mucho más duras que las actuales. Pero muestran algo que hemos perdido en buena parte del espacio público: estética y orden. La gente salía a la calle vestida como si encontrarse con desconocidos importara. Los edificios pretendían durar y tenían ornamentación en vez de funcionalidad. Los comercios tenían identidad. Existían códigos visibles sobre cómo presentarse, cómo comportarse y cuánto de la propia dejadez era razonable imponer a los demás.

El progreso material de las últimas décadas es enorme. Tenemos mejores medicamentos, proteínas diversas a un coste asumible, vuelos accesibles y una capacidad tecnológica que habría parecido magia en 1950. Pero ese progreso creó una ilusión: que si las variables cuantificables mejoran, entonces necesariamente mejora la civilización. Una sociedad puede enriquecerse mientras su espacio público se embrutece, su arquitectura se abarata, su ropa se infantiliza, su lenguaje se empobrece y sus estándares de comportamiento desaparecen.

El error está en pensar que decadencia significa necesariamente hambre o ruinas. Roma no deja de ser Roma el día en que arde. Antes ocurre algo más sutil: se tolera lo que antes producía vergüenza. La camiseta sustituye a la camisa, el chándal invade lugares donde antes existía un código, el altavoz sustituye a los auriculares, la fachada de materiales sospechosos sustituye a la piedra, el grafiti sustituye al muro limpio y cualquier exigencia estética termina interpretándose como elitismo.

Por supuesto, las fotografías antiguas están sesgadas. No vemos las viviendas *rdslss* ni a quienes no podían permitirse pasear por esas calles vestidos así. La nostalgia puede mentir. Pero que la fotografía idealice una época no significa que todo lo que percibimos sea una ilusión. También puede conservar estándares que realmente existieron y que hemos decidido abandonar porque mantenerlos requería esfuerzo y unos valores que han desaparecido.

Lo verdaderamente distópico no es que el presente sea peor en todo. Es que puede ser objetivamente mejor en cientos de dimensiones y, al mismo tiempo, resultar visiblemente más feo, más ruidoso y más vulgar. El progreso tecnológico y la decadencia cultural pueden ocurrir simultáneamente.

Tolstói observaba la vida; Dostoyevski sobrevivía

Tolstói y Dostoyevski escribían diferente porque sus vidas fueron muy distintas. Tolstói nació aristócrata, heredó una finca y pasó buena parte de su vida en Yásnaia Poliana, observando familias,

matrimonios, estaciones, cosechas y el lento movimiento de la vida. Dostoyevski estuvo frente a un pelotón de fusilamiento convencido de que iba a morir, recibió el indulto en el último momento, pasó años en Siberia, perdió hijos, sufrió epilepsia, se hizo adicto al juego y pasó buena parte de su vida perseguido por las deudas.

Se nota en los libros. Tolstói mira a sus personajes desde arriba, como quien contempla durante años un paisaje y acaba entendiendo cómo cambia la luz. Tiene espacio para observar matrimonios, clases sociales, pequeñas humillaciones, conversaciones, rutinas y transformaciones que tardan décadas. Incluso cuando ocurre una tragedia, el mundo continúa alrededor de ella. Hay estaciones. campos que cultivar.

Dostoyevski escribe desde dentro de una habitación cerrada a la que le falta oxígeno. Sus personajes tienen deudas, delirios, culpa, asesinatos, humillación, deseo, enfermedades. Todo parece ocurrir a las tres de la mañana y con alguien a punto de revelar algo monstruoso. Este autor pone la mente humana bajo presión hasta que empieza a romperse.

Tolstói tuvo guerras, crisis religiosas y una vida familiar no del todo tranquila, pero la biografía deja una impronta en la obra. Uno aprendió del ser humano observándolo vivir. El otro aprendió viéndolo llegar al límite.

El verde *ftalo* es sobrio y atrae a los hombres

El verde *ftalo* tiene una propiedad está suficientemente cerca de la naturaleza como para sentirse primario, y recuerda a bosque, musgo, sombra y humedad, y al mismo tiempo está suficientemente cargado de asociaciones culturales como para transmitir estatus: coches británicos clásicos, clubes privados, bibliotecas de madera oscura, mesas de billar, terciopelo, y casas burguesas de finales del XIX.

Por ejemplo en *Solo en Casa* aparece constantemente combinado con rojo profundo, madera, dorados y luz cálida. Esa paleta explica parte de la extraña capacidad de la película para parecer acogedora incluso décadas después. El verde aporta profundidad y enfría el exceso rojo navideño.

También encaja especialmente bien en la estética masculina porque resuelve una contradicción. El hombre suele disponer de una paleta cromática ridículamente estrecha: negro, gris, azul marino, marrón. Son colores que minimizan el riesgo estético. El verde oscuro permite salir de esa neutralidad sin abandonar la sobriedad.

Por eso aparece una y otra vez en objetos masculinos cuyo diseño pretende durar. No remite tanto a una tendencia como a una genealogía estética. El verde brillante pertenece al presente; el verde profundo evoca el pasado.

El foco muere con cada notificación

La atención se pierde mediante interrupciones. Un mensaje, un icono, una vibración, una notificación que ni siquiera abrimos. Cada estímulo parece trivial, pero obliga al cerebro a interrumpir momentáneamente la tarea en curso, evaluar su relevancia y decidir si merece desplazar hacia él recursos cognitivos.

Un estudio [4] encontró que las notificaciones de redes sociales ralentizan el procesamiento cognitivo. Los participantes realizaban una tarea mientras recibían avisos similares a los de un smartphone. No tenían que responderlos ni abandonar lo que estaban haciendo: la mera aparición de la notificación bastaba para deteriorar temporalmente el rendimiento. El efecto no dependía únicamente del sonido o de la presencia visual del aviso. El cerebro activa asociaciones aprendidas y anticipa la posibilidad de que contenga

información relevante. Cuando decidimos conscientemente ignorar la notificación ya se ha perdido parte de la atención. Midieron cambios en la dilatación de las pupilas y mostraron que la interrupción afecta de forma física.

Más interesante todavía, la magnitud del efecto estaba relacionada con la frecuencia habitual de interacción con el teléfonomás que con el tiempo total pasado frente a la pantalla. Dos horas leyendo de forma continua y dos horas divididas en doscientas consultas no son cognitivamente equivalentes. El problema no es simplemente la pantalla, sino la discontinuidad.

Cada interrupción exige reconstruir dónde estábamos, recuperar el modelo mental de la tarea, devolver a la memoria de trabajo los elementos relevantes y alcanzar otra vez el nivel de concentración anterior. Por eso silenciar las notificaciones es buena idea.

Usa menos tu móvil

«No triunfé en la vida gracias a la inteligencia. Triunfé porque tengo una capacidad de atención prolongada.» Charlie Munger

Cada comprobación, cada vibración, cada gesto automático de sacar el teléfono del bolsillo compite por la atención, que es un recurso que el cerebro no puede producir de forma ilimitada.

Un estudio de neuroimagen [5] comparó a personas que cumplían criterios psicométricos de adicción al *smartphone* con un grupo de control. Encontró diferencias estructurales y funcionales en varias regiones cerebrales. El grupo con mayor dependencia presentaba menor volumen de materia gris en la ínsula anterior izquierda y otras regiones temporales, además de menor actividad espontánea en la corteza cingulada anterior. La gravedad de la adicción estaba asociada negativamente tanto con el volumen como con la actividad de esta última región, integrada en redes relacionadas con control cognitivo y regulación de la conducta.

La dirección causal no puede establecerse con este estudio: no sabemos si determinado cerebro facilita el uso compulsivo del teléfono, si el uso compulsivo modifica el cerebro o si ambas cosas se retroalimentan. Por si acaso, usar menos el teléfono móvil es una buena idea para proteger la arquitectura de la atención.

Se apuesta y no se lee

La proporción de estadounidenses que lee por placer en un día cualquiera ha caído del 28% al 16% en dos décadas. En 2022, menos de la mitad de los adultos declaró haber leído siquiera un libro durante el año y solo el 38% había leído una novela o un relato. Al mismo tiempo, el 57% de los estadounidenses dijo haber realizado alguna apuesta en el mismo periodo por el que se pregunta. Leer pierde terreno mientras apostar se normaliza.

Leer ofrece recompensas lentas, privadas y difíciles de enseñar. Haber leído doscientos buenos libros rara vez modifica tu posición en una jerarquía social visible. La recompensa es acumulativa: vocabulario, modelos mentales, memoria, capacidad de abstracción, referencias, criterio. Precisamente por eso funciona mal en una cultura obsesionada con resultados inmediatos.

El juego ofrece lo contrario. Promete una discontinuidad. Puedes despertarte siendo uno más y acostarte siendo rico. No exige veinte años de acumulación silenciosa, sino acertar una vez. Y en una sociedad donde riqueza, atractivo, consumo y estatus se han fusionado hasta convertirse en medidas aproximadas del valor personal, la promesa es el éxito rápido.

La heurística no es demasiado complicada. Leer un libro

probablemente no te hará rico. Una apuesta puede hacerlo. Si el dinero se interpreta como evidencia de inteligencia, competencia y valor, entonces la lotería, las apuestas deportivas, las opciones de vencimiento en el mismo día, las *memecoins* y el casino empiezan a compartir la misma fantasía: saltarse la acumulación y aparecer directamente en el resultado.

Ha habido un cambio en la jerarquía de aspiraciones. Durante mucho tiempo, incluso quien no leía demasiado aceptaba que leer era una actividad superior, algo asociado a formación, inteligencia y cultura. Ahora esa jerarquía se debilita. El hombre que pasa una tarde leyendo parece estar perdiendo el tiempo, incluso aunque lea buenos libros; el que mira cinco mercados buscando una *ten bagger* parece estar haciendo algo de provecho.

Ray Peat sobre los alimentos básicos de su dieta

«Entre 2 y 3 litros de leche, hasta unos 4 litros de leche al día, normalmente con un 1% de grasa, y normalmente un huevo grande, frito en mantequilla, y zumo de naranja, tanto como haya disponible, si es bueno. Al menos medio litro, preferiblemente más. Y normalmente, aproximadamente una vez a la semana, algunas ostras o algo de hígado; casi todos los días, algún tipo de sopa gelatinosa, sopa de kale o, a veces, sopa de pollo con toda la grasa retirada.»

Sabemos cómo se aprende y la escuela lo ignora

Sabemos bastante bien cómo se consolida la memoria y, aun así, buena parte de la educación sigue organizada como si no lo supiéramos. El ejemplo más evidente es la repetición espaciada: revisar una información justo cuando empieza a olvidarse produce una retención muy superior a releerla muchas veces seguidas.

Se usa para aprender idiomas de manera eficiente porque el mecanismo resulta obvio. Una palabra aparece hoy, vuelve dentro de unos días, después una semana más tarde, después un mes. Cada recuperación fortalece la huella y aumenta el intervalo necesario para olvidarla. Pero no hay nada específicamente lingüístico en esto. Funciona con fechas históricas, fórmulas, anatomía, legislación, vocabulario científico, conceptos filosóficos, conceptos matemáticos o cualquier otro conocimiento que necesite permanecer disponible durante años.

La escuela, en cambio, suele funcionar mediante bloques. Tema 3 durante dos semanas, examen del tema 3 y después tema 4. Una vez aprobado, el contenido desaparece administrativamente. El alumno aprende precisamente la estrategia racional para ese sistema: cargar información a corto plazo, descargarla en el examen y olvidarla.

Esto es especialmente absurdo porque recordar no es una actividad inferior al pensamiento. Para razonar sobre algo primero hay que tener algo sobre lo que razonar. Quien conoce de memoria vocabulario, fechas, fórmulas y conceptos básicos libera memoria de trabajo para establecer relaciones entre ellos.

Implementar esta forma de aprender no exigiría rehacer el sistema educativo. Bastaría con que una parte de cada examen recuperase material de meses anteriores, que los ejercicios mezclasen contenidos nuevos y viejos, que el vocabulario reapareciese durante años y que el calendario de revisión se diseñase según el olvido y no según el índice del libro.

Los vídeos cortos desactivan la red de control cognitivo

En un estudio [6] se observaron mediante resonancia magnética funcional a 56 adultos jóvenes mientras veían vídeos cortos. Dos regiones fundamentales para el control cognitivo (la corteza

cingulada anterior dorsal y la corteza prefrontal dorsolateral) mostraron una desactivación significativa cuando los participantes veían vídeos que les gustaban y decidían terminar. La desactivación era menor con los vídeos que interesaban menos y que abandonaban antes. Es decir, precisamente cuando el contenido conseguía retenerlos, la red cerebral asociada al control deliberado reducía su actividad.

Tiene sentido desde el diseño del producto. El vídeo corto elimina casi todas las fricciones que normalmente permiten recuperar el control. No hay que elegir una película, abrir un libro, buscar otro capítulo, ni siquiera decidir conscientemente qué ver después. Termina un estímulo y aparece automáticamente el siguiente. La decisión desaparece y queda únicamente el consumo.

El estudio encontró además diferencias relacionadas con el glutamato en la corteza cingulada anterior: quienes tenían mayores concentraciones basales mostraban menos supresión de estas regiones durante el visionado. Esto sugiere que existen diferencias individuales en la facilidad con la que ese sistema de control queda desplazado, aunque el experimento no demuestra que ver vídeos cortos produzca daños permanentes ni que altere irreversiblemente el cerebro. Lo que demuestra es que durante el consumo inmersivo de vídeos que gustan la red de control cognitivo trabaja menos.

Ese mecanismo ayuda a explicar una experiencia que cualquiera reconoce. Abres la aplicación durante cinco minutos y cuarenta minutos después sigues dentro sin haber tomado cuarenta decisiones conscientes de continuar. No has decidido cuarenta veces seguir mirando. El sistema ha conseguido que dejar de mirar sea la única decisión que todavía requiere esfuerzo. El producto perfecto no necesita convencerte de que continúes, solo necesita debilitar durante unos segundos la parte de ti que decide parar.

Parte de tu personalidad es tu fisiología

Una parte de lo que llamamos personalidad puede ser simplemente fisiología sostenida durante demasiado tiempo. Fatiga, apatía, irritabilidad, falta de concentración, ansiedad, poca iniciativa, niebla mental. Cuando esos estados duran meses o años dejamos de percibirlos como estados y empezamos a incorporarlos al relato de la esencia: «soy perezoso», «soy despistado», «soy nervioso», «tengo poca energía».

El problema es que algunas deficiencias nutricionales pueden producir precisamente ese tipo de síntomas. Hay nutrientes que intervienen en la producción de energía, la síntesis de neurotransmisores, la mielinización y el funcionamiento del sistema nervioso. Una carencia suficientemente importante no se siente necesariamente como «me falta un nutriente». Se siente como estar cansado, lento, irritable o incapaz de mantener la atención.

Esto no significa que la personalidad sea una analítica de sangre ni que cualquier rasgo desagradable se cure tomando suplementos. Los rasgos de personalidad son relativamente estables y dependen de genética, desarrollo, aprendizaje y entorno. Pero hay una zona fronteriza importante entre personalidad y estado fisiológico. Un organismo funcionando mal modifica sistemáticamente la conducta, y una conducta mantenida termina pareciendo carácter.
La confusión aparece porque conocemos nuestra mente desde dentro, pero no vemos sus condiciones materiales. Si durante cinco años tienes poca energía, no recuerdas una versión alternativa de ti mismo con energía normal. Construyes una identidad compatible con tus limitaciones. Evitas planes, te vuelves menos sociable, procrastinas más, dejas de explorar y después utilizas precisamente esas conductas como evidencia de quién eres.

Por eso algunas personas descubren, al corregir una deficiencia real, que no solo se sienten mejor. Se comportan de manera diferente. Lo que parecía falta de disciplina era agotamiento. Lo que parecía introversión contenía una parte de fatiga. Lo que parecía torpeza era una cabeza funcionando por debajo de sus posibilidades.

No puedes vivirlo todo, así que vive algo de verdad

«Nunca podrás experimentarlo todo. Así que, por favor, haz justicia poética a tu alma y simplemente experiméntate a ti mismo. Cuando hayas visto una vez el resplandor de la felicidad en el rostro de una persona amada, sabrás que un hombre no puede tener otra vocación que despertar esa luz en los rostros que lo rodean.» Albert Camus

La vida moderna produce una ansiedad absurda: la sensación de que habría que vivirlo todo. Viajar a todos los sitios, probar todas las comidas, conocer a toda la gente interesante, leer todos los libros, tener todas las experiencias posibles. Pero una vida humana es demasiado corta incluso para explorar con profundidad una fracción minúscula del mundo. Pretender experimentarlo todo no amplía la existencia. La vuelve superficial.

Camus propone casi lo contrario: hacer justicia poética al alma y experimentarse a uno mismo. No acumular experiencias como quien completa la *Pokedex*, sino prestar suficiente atención a unas pocas como para que realmente nos transformen. Un hombre puede visitar cincuenta países y no haber salido nunca de sí mismo. Otro puede caminar durante veinte años por las mismas calles y descubrir en ellas una profundidad que el primero no encontrará acumulando aeropuertos.

La idea se vuelve todavía más interesante cuando la experiencia deja de ser individual. Hay momentos en los que la felicidad propia se vuelve secundaria frente a una forma más extraña de satisfacción: provocar felicidad en alguien querido y verla aparecer físicamente en su cara. Ahí desaparece durante unos segundos la contabilidad habitual del yo. No importa quién recibe más, quién merece qué, cuánto cuesta o qué se obtiene a cambio. Solo existe la evidencia inmediata de haber mejorado el mundo en un punto concreto.

Eso quizá sea una vocación más seria que la obsesión contemporánea por «vivir experiencias». Hacer reír a un amigo, tranquilizar a alguien asustado, cocinar para otros, enseñar algo, cuidar, regalar, acompañar, construir una casa donde otros estén bien. Son actos pequeños comparados con la épica de la realización personal, pero tienen una propiedad que esta no siempre posee: salen del individuo y permanecen en otra persona.

Santa Teresa entendía algo parecido cuando desplazaba continuamente la vida espiritual desde la sensación privada hacia las obras. La experiencia interior, por elevada que sea, vale poco si no modifica la manera de tratar a los demás. El éxtasis que termina únicamente en uno mismo corre el riesgo de convertirse en narcisismo espiritual.

Acabar con las elites empobrece

Las elites no son únicamente personas que poseen más dinero o estatus; también concentran una parte desproporcionada del capital humano, las redes, el conocimiento y las aspiraciones que hacen posible que otros intenten prosperar. Destruirlas puede igualar una sociedad durante unos años y empobrecerla durante generaciones.

Un estudio [7] sobre la Guerra de Corea permite observar algo parecido casi como un experimento natural. Corea del Norte invadió el Sur en junio de 1950 y en apenas dos meses ocupó casi todo el país. Después las fuerzas norcoreanas tuvieron que retirarse precipitadamente. Durante esa retirada ejecutaron civiles

considerados potencialmente favorables al Sur y, de forma desproporcionada, miembros de las élites locales, personas educadas y sus familias. La intensidad media registrada fue de 1,73 asesinados por cada mil habitantes: relativamente poca gente en términos demográficos, pero seleccionada de una parte muy concreta de la distribución social.

Los autores aprovechan la forma accidental que adoptó el frente después del desembarco estadounidense en el sur para separar parcialmente causa y correlación. Los pueblos que, por razones militares difíciles de anticipar, permanecieron más tiempo bajo control de las tropas norcoreanas en retirada sufrieron más asesinatos. Setenta años después, esas localidades presentan menor luminosidad nocturna, más empleo agrícola y menor productividad industrial. Su estimación implica que un aumento del 10% en la intensidad de las ejecuciones produjo aproximadamente un 2,2% menos de PIB per cápita a largo plazo.

Lo más interesante es que el mecanismo no parece ser simplemente «mataron a la gente lista y por eso ahora hay menos gente lista». En las localidades donde hubo más ejecuciones, los niños tuvieron después menor probabilidad de estar escolarizados. Décadas más tarde seguía observándose menos acumulación de capital humano y una menor proporción de graduados universitarios.

Tiene una lógica bastante oscura. Si durante una purga los profesores, empresarios, funcionarios, propietarios y personas educadas son precisamente quienes terminan señalados, estudiar deja de parecer únicamente una inversión y empieza a parecer un riesgo. Destacar deja de ser aspiracional. El terror no necesita matar a todas las personas capaces; basta con enseñar a las demás que sobresalir puede salir caro. Los propios autores describen este mecanismo como un posible efecto de «terror» sobre la demanda de capital humano.

Esto introduce una corrección importante a la obsesión por explicar la prosperidad únicamente mediante instituciones. Las instituciones importan, pero funcionan a través de personas. Una ciudad necesita elite. Ese estrato puede provocar desigualdad, envidia y antipatía, pero también es la infraestructura humana sobre la que crece el resto. La igualdad conseguida eliminando la parte superior de una distribución es la forma más fácil de igualdad: basta con impedir que alguien sobresalga. El problema es que enseña a todos los que vienen detrás a no aspirar a ser mejores que el resto.

Kierkegaard sobre la importancia de caminar

«Ante todo, no pierdas el deseo de caminar. Cada día, caminando, alcanzo un estado de bienestar y me alejo de toda enfermedad. Caminando he llegado a mis mejores pensamientos, y no conozco ningún pensamiento tan pesado del que uno no pueda alejarse caminando. Pero al permanecer sentado, y cuanto más tiempo permanece uno sentado, más cerca está de sentirse enfermo. Así que, si uno simplemente sigue caminando, todo irá bien.»

Kierkegaard sobre la gente ocupada

«De todas las cosas ridículas del mundo, la que me parece más ridícula de todas es estar ocupado en el mundo: ser un hombre que come deprisa y trabaja deprisa. Por eso, cuando en el momento decisivo veo que una mosca se posa en la nariz de semejante hombre de negocios, o que un carruaje que pasa todavía con más prisa lo salpica de barro, o que se levanta el puente levadizo, o que una teja cae del tejado y lo mata, me río desde el fondo de mi corazón. ¿Y quién podría evitar reírse? Porque ¿qué consiguen esos afanosos? ¿No son como el ama de casa que, confundida por el incendio de su casa, salvó las tenazas de la chimenea? ¿Qué otra cosa logran rescatar del gran incendio de la vida?»

Las condiciones favorables nunca llegan, hazlo regular

La espera de las condiciones adecuadas es una de las formas más elegantes de procrastinación. “Cuando tenga más tiempo.” “Cuando termine este problema.” “Cuando esté menos cansado.” “Cuando tenga dinero.” “Cuando sepa exactamente cómo hacerlo.” El futuro imaginado siempre contiene una versión de nuestra vida con menos fricción. El problema es que esa versión nunca llega.

C. S. Lewis escribió *Learning in War-Time* en 1939, cuando Europa acababa de entrar en guerra. La pregunta era bastante razonable: ¿qué sentido tenía estudiar literatura, filosofía o ciencia mientras podían llamarte a filas, bombardear tu ciudad o matarte? Su respuesta fue que la guerra únicamente hacía visible una condición permanente. Siempre hay rivales para nuestro trabajo: enamorarse, discutir, buscar empleo, temer perderlo, enfermar, recuperarse, seguir obsesivamente la actualidad. Si esperamos a que desaparezcan las distracciones para empezar a trabajar, esperaremos toda la vida. Las condiciones favorables nunca llegan.

Chesterton ofrece la solución complementaria: si algo merece la pena, merece la pena hacerlo mal. La frase parece una provocación porque estamos acostumbrados a creer lo contrario, pero contiene una idea bastante más útil. Hay actividades cuyo valor no depende de ejecutarlas perfectamente. Es mejor escribir mal que pasar diez años preparándose para escribir. Es mejor aprender griego lentamente que esperar a tener dos horas libres cada día. Es mejor entrenar cuarenta minutos de forma mediocre y seguir teniendo forma de pera que esperar a diseñar la rutina perfecta y mientras tanto no hacer nada de ejercicio y acabar teniendo forma de sandía. Es mejor empezar un proyecto regular y corregirlo que conservarlo impecable dentro de la cabeza. *Learning by doing*.

El perfeccionismo y la espera comparten estructura. Ambos convierten una deficiencia presente en permiso para no actuar. Uno dice: todavía no puedo hacerlo suficientemente bien. El otro: todavía no puedo hacerlo en circunstancias suficientemente buenas. El resultado práctico es idéntico: procrastinación.

El aborto es la parodia demoniaca de la eucaristía

«El aborto es la parodia demoníaca que el Anticristo hace de la Eucaristía. Por eso utiliza las mismas palabras sagradas: “Este es mi cuerpo”, con el significado blasfemamente opuesto.» La frase aparece en *Jesus-Shock* (2008). Peter Kreeft es un filósofo, escritor y apologista católico estadounidense, profesor de filosofía en Boston College desde 1965. Es doctor por Fordham University y ha escrito más de cien libros, especialmente sobre filosofía clásica, Tomás de Aquino, Agustín, C. S. Lewis, apologética y cristianismo.

La idea de la cita es estrictamente teológica: en la Eucaristía, Cristo dice «Este es mi cuerpo» para entregarlo por otros; Kreeft interpreta el «mi cuerpo» usado como argumento de autonomía absoluta en el aborto como una inversión de esa misma fórmula: en un caso, posesión que termina en sacrificio propio; en el otro, posesión invocada para disponer de otra vida.

El cristianismo nunca ha considerado el cuerpo una propiedad absoluta. Ni siquiera nuestro propio cuerpo nos pertenece en sentido pleno. Lo recibí sin pedirlo, no decidí sus leyes fundamentales y acabaré entregándolo a la muerte. San Pablo es brutalmente explícito: «no os pertenecéis». Para la mentalidad moderna esto resulta casi ofensivo porque destruye el dogma central del individuo soberano. Para el cristiano, en cambio, constituye la base de la dignidad humana: el cuerpo no puede tratarse como una cosa precisamente porque no es simplemente una cosa que poseemos.

El embarazo vuelve visible esa limitación de la soberanía individual de una manera especialmente incómoda. Aparece otro cuerpo dentro del cuerpo, otra vida dependiente pero distinta, con una trayectoria biológica propia. La dependencia extrema del hijo facilita lingüísticamente su reducción a extensión de la madre, pero dependencia e identidad no son lo mismo. Un recién nacido depende casi absolutamente de otros y no por eso deja de ser otro. La necesidad no cancela la alteridad.

Por eso el aborto toca algo mucho más profundo que una discusión legislativa sobre semanas, excepciones o procedimientos médicos. Obliga a decidir qué es una persona, de dónde procede su valor y hasta dónde llega la voluntad cuando encuentra delante una vida que no ha elegido. La respuesta cristiana resulta insoportable desde un punto de vista moderno: el débil no pierde dignidad por depender del fuerte, y el fuerte no adquiere derecho sobre el débil por sostener su existencia.

El Calvario es precisamente la negación de esa lógica. Dios, teniendo poder, no elimina al dependiente ni utiliza al vulnerable. Se vuelve Él mismo vulnerable. El cristianismo no adora una voluntad que se impone, sino un cuerpo clavado que podría salvarse y decide permanecer para salvar a otros. Por eso la maternidad sacrificial posee una estructura profundamente cristiana: aceptar que otro limite el propio cuerpo, el tiempo, el sueño, el dinero y el futuro porque su existencia vale más que la comodidad de conservar intacta la autonomía.

La gran disputa moderna quizá no sea entonces sobre el cuerpo, sino sobre el significado de poseerlo. Para una antropología, poseer significa disponer. Para el cristianismo, recibir significa custodiar.

Quien desprecia la Luz del mundo acaba adorando una sombra

La obsesión con el lugar, la compañía y el modo adecuados para ver un eclipse es solo una de las muchas formas que tiene una sociedad aconfesional de compensar su falta de liturgia sagrada. Hay que viajar, reunirse, guardar silencio, mirar al cielo en el momento exacto, sentir que se participa colectivamente en algo excepcional. La estructura es religiosa aunque Dios haya desaparecido del relato. Quien desprecia la Luz del mundo (Jn 8,12) acaba organizando peregrinaciones para contemplar durante tres minutos una sombra.

La secularización no elimina la necesidad de trascendencia. Elimina el vocabulario que permitía reconocerla. Después la pulsión reaparece disfrazada de otra cosa: naturaleza, astrología, energía, psicología, política, conciertos, festivales, eclipses. El hombre moderno puede considerar absurda la presencia real de Cristo en una iglesia y, diez minutos después, hablar con absoluta seriedad de «la energía» que sintió en una montaña o un ritual neopagano. No ha dejado de creer. Ha perdido criterio sobre aquello en lo que cree.

Una escena ocurrida junto a la Sagrada Familia lo resume perfectamente. El día anterior a la visita del Papa, una reportera entrevistaba a una mujer que vivía allí. La mujer dejó claro que no era creyente. Mientras hablaba, una mariposa se posó sobre su brazo. Entonces explicó emocionada que aquella mariposa era su madre muerta, porque a su madre le gustaban las mariposas y de ese modo venía a visitarla.

La escena contiene toda la paradoja religiosa contemporánea. La mujer rechaza una tradición de dos mil años, con teología, liturgia, sacramentos, metafísica y una doctrina sólida sobre la muerte y la vida eterna, pero acepta espontáneamente que su madre fallecida se manifieste mediante un insecto. La necesidad de creer permanece intacta mientras desaparecen las estructuras encargadas de ordenarla.

Eso explica por qué una sociedad cada vez menos religiosa no se vuelve más racional. Puede ocurrir exactamente lo contrario. Cuando desaparece la religión no queda un vacío ocupado por ciencia y pensamiento crítico. Quedan necesidades humanas que buscan nuevos objetos: horóscopos, manifestación, vibraciones, sincronicidades, tarot, muertos convertidos en mariposas, eclipses ritualizados y cualquier coincidencia elevada a señal del universo.

El cristianismo tiene una ventaja epistemológica sobre estas supersticiones privadas. Durante siglos desarrolló criterios para distinguir fe de imaginación, revelación de sugestión, milagro de coincidencia, experiencia mística de autoengaño. Santa Teresa dedicó buena parte de su obra precisamente a esa discriminación. Tener una experiencia intensa no bastaba para convertirla en verdad. También el demonio, la imaginación y el propio deseo podían producir experiencias convincentes.

Santa Teresa experimentaba visiones, arrobamientos y fenómenos interiores extraordinarios y, aun así, los sometía al juicio de confesores y hombres formados porque sabía que sentirse absolutamente convencido de algo no demuestra que sea verdadero. La mujer de la mariposa hace lo contrario: experimenta una coincidencia emocionalmente poderosa y, sin ningún criterio exterior, concluye que su madre muerta acaba de visitarla. Las muchedumbres eclipsadas atribuyen a un fenómeno natural energías e influencias que no tiene, y lo ritualizan sin ningún fundamento.

La religión tradicional no elimina lo sobrenatural. Lo disciplina. La superstición moderna conserva lo sobrenatural y elimina la disciplina, adorando las sombras y rechazando la luz.

194 asesinados en el 11M

En los atentados del 11-M murieron 194 personas. Normalmente se dice que fueron 193. Esta cifra incluye al GEO Francisco Javier Torronteras, muerto en Leganés durante la operación contra los terroristas, a Laura Vega, en coma hasta que falleció en 2014 y a Nicolás Jiménez. Este bebé nació aproximadamente dos meses después de la masacre y falleció a las 48 horas de vida debido a las secuelas y lesiones graves que sufrió su madre durante las explosiones en los trenes.

La victima que no se añade a los registros oficiales es Samuel. Ana Isabel Gil, de 29 años, embarazada de siete meses, murió en Atocha junto con el hijo que esperaba. Este bebé no nació y no se le contabiliza, pero también fue asesinado en los atentados.

El cristianismo contra la preocupación

El cristianismo distingue entre ocuparse de un problema y dejarse poseer por él. La prudencia mira la realidad, actúa y después acepta sus límites. La preocupación reproduce mentalmente futuros que todavía no existen y pretende que sufrirlos por adelantado nos concede algún control sobre ellos. Solo consigue que el mal posible produzca sufrimiento antes de haber ocurrido.

San Francisco de Sales lo formuló así: «La inquietud es el mayor mal que puede sobrevenir a un alma, fuera del pecado». «A quien el demonio no logra que cometa grandes pecados, trata de que viva con grandes preocupaciones». En Introducción a la vida devota explica que el enemigo utiliza precisamente la tristeza y la inquietud para debilitar la voluntad, quitar el gusto por la oración y volver desagradable el bien.

Santa Teresa llega prácticamente al mismo sitio por otra vía: «Nada te turbe; nada te espante; todo se pasa; Dios no se muda. La paciencia todo lo alcanza. Quien a Dios tiene, nada le falta.» La conclusión es todavía más radical: solo Dios basta. El mundo cambia porque su naturaleza es cambiar; convertir cada variación del mundo en una perturbación interior significa exigir estabilidad precisamente a aquello que no puede proporcionarla.

San Paisio dice: «No tengas miedo de nada. Verás que todo sucederá como Dios quiere. Ten arrepentimiento, oración y confianza en Dios. No importa lo oscuro que se vuelva el mundo, al final prevalecerá la Luz.» Nos habla sobre abandonar los propios planes en Dios y confiar en que Él hará lo mejor.

Todo esto no es una invención posterior de santos. Está ya en el centro del Evangelio. Cristo dice: «No os inquietéis, pues, por el mañana; porque el día de mañana ya tendrá sus propias inquietudes; bástale a cada día su afán.» Y antes de la Pasión: «La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni se acobarde.» San Pedro lo reduce todavía más: «Derramad sobre Él todas vuestras preocupaciones, porque Él cuida de vosotros.» San Pablo da casi un procedimiento: «No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica».

No se está recomendando indiferencia, pasividad ni estupidez. El mismo cristianismo que condena la inquietud exige trabajar, prever, gobernar, ahorrar, cuidar de la familia y cumplir las obligaciones. Lo que rechaza es la fantasía de que la rumiación añade algo a la acción. Se puede preparar una operación médica sin imaginar cien veces la propia muerte. Se puede buscar trabajo sin representar todas las noches la ruina. Se puede preocuparse por una guerra sin consumir durante seis horas noticias que no modifican absolutamente ninguna decisión propia.

La preocupación excesiva contiene además una pequeña herejía práctica. El creyente afirma intelectualmente que existe Providencia, pero después organiza emocionalmente su vida como si el universo dependiera exclusivamente de él. Ahí se entiende mejor la intuición de san Francisco de Sales sobre el demonio. No hace falta conseguir que alguien abandone la fe si se puede lograr que viva permanentemente preocupado. Un hombre angustiado reza peor, piensa peor, duerme peor, decide peor, escucha peor y tiene menos capacidad para ocuparse de los demás. Puede seguir siendo formalmente cristiano mientras toda su atención pertenece al miedo. No hace falta quitarle a Dios; basta con conseguir que piense todo el día en otra cosa.

La paz cristiana no consiste en pensar que todo saldrá como queremos. San Paisio dice algo bastante más duro: saldrá como Dios quiera. La confianza no procede de conocer el futuro, sino de aceptar que no necesitamos gobernarlo.

El decálogo de Bertrand Russell

El decálogo de Bertrand Russell es una defensa de la disciplina intelectual. Pensar bien exige mantener abierta la posibilidad de que nosotros y el resto estemos equivocados.

1. No estés absolutamente seguro de nada.
2. No creas que vale la pena ocultar pruebas, pues estas saldrán a la luz.
3. Nunca intentes desalentar el pensamiento, pues lo lograrás.
4. Cuando te encuentres con oposición, incluso si proviene de tu esposo o tus hijos, procura superarla con argumentos y no con autoridad, pues una victoria basada en la autoridad es

irreal e ilusoria.

5. No respetes la autoridad de los demás, pues siempre existen autoridades contrarias.
6. No uses el poder para suprimir opiniones que consideres perniciosas, pues si lo haces, las opiniones te suprimirán a ti.
7. No temas ser excéntrico en tus opiniones, pues toda opinión aceptada hoy fue alguna vez excéntrica.
8. Encuentra mayor placer en la disidencia inteligente que en el acuerdo pasivo, pues, si valoras la inteligencia como debes, la primera implica un acuerdo más profundo que la segunda.
9. Sé escrupulosamente sincero, incluso si la verdad es incómoda, pues resulta más incómoda cuando intentas ocultarla.
10. No envidies la felicidad de quienes viven en un paraíso ilusorio, pues solo un necio la consideraría felicidad.

El IQ no determina tu vida, pero modifica sus probabilidades

El IQ no es destino. Una persona con 130 puede arruinarse, enfermar, abandonar la universidad, engancharse a las drogas o desperdiciar quince años mirando Twitter; una con 95 puede construir una buena vida. Pero cuando dejas de mirar individuos y observas poblaciones enteras, las probabilidades empiezan a notarse. La inteligencia general está asociada con una gran cantidad de resultados deseables.

Lo más evidente es la educación. Un metaanálisis de estudios longitudinales encontró una correlación de aproximadamente 0,56 entre inteligencia y nivel educativo alcanzado, de 0,43 con estatus ocupacional y de 0,20 con ingresos. [8] La última cifra es importante porque destruye dos caricaturas simultáneamente: ser inteligente ayuda a ganar más dinero, pero está muy lejos de garantizar hacerse rico. El mercado recompensa capacidad cognitiva, pero también disciplina, personalidad, contactos, riesgo, suerte, capital inicial y elección de sector.

También ayuda una vez dentro del trabajo. Un metaanálisis con 153 muestras y 40.740 personas, encontró una asociación consistente entre capacidad cognitiva general y rendimiento laboral. La estimación corregida fue aproximadamente 0,22, menor que algunas cifras clásicas mucho más elevadas, pero suficientemente estable como para seguir haciendo de la capacidad cognitiva uno de los predictores generales de desempeño laboral. [9] Otros metaanálisis muestran además que su utilidad aumenta con la complejidad del trabajo. Tiene lógica: cuanto más cambiante, abstracto e intenso en información sea un problema, más importa la capacidad de construir rápidamente un modelo correcto de lo que está ocurriendo.

Más allá de la escuela y de la oficina, el IQ también predice cuánto tiempo se permanece vivo. Un metaanálisis de más de un millón de personas encontró que una desviación estándar adicional en capacidad cognitiva juvenil, aproximadamente 15 puntos de IQ, estaba asociada con un 24% menos de riesgo de mortalidad durante seguimientos que llegaban hasta los 69 años. [10] La asociación apenas cambió al controlar por clase social durante la infancia, aunque educación y posición socioeconómica adulta explicaban parte de ella. Ser más inteligente parece producir ventajas que se acumulan: entender mejor información médica, fumar menos, manejar riesgos, elegir entornos menos peligrosos, obtener mejores trabajos, interpretar probabilidades y cometer menos errores graves.

El efecto aparece incluso al separar las formas de morir. Un estudio siguió a 65.765 escoceses desde un test de inteligencia realizado a los once años hasta aproximadamente los ochenta. Por cada

desviación estándar adicional de capacidad cognitiva infantil aparecía menor mortalidad por enfermedad respiratoria, cardiopatía coronaria, ictus, cánceres relacionados con el tabaco, enfermedades digestivas, lesiones y demencia. [11] Una diferencia cognitiva pequeña puede modificar miles de decisiones durante sesenta años, y miles de decisiones pequeñas terminan marcando la vida o la muerte.

También hay evidencia sobre malestar psicológico. En dos grandes cohortes británicas, una desviación estándar adicional de inteligencia durante la infancia se asoció con una probabilidad sustancialmente menor de presentar niveles altos de estrés psicológico alrededor de los treinta años. Las reducciones estimadas fueron del 39% en una cohorte y del 23% en la otra, y gran parte de la asociación sobrevivió al ajuste por circunstancias familiares, educación y clase social. [12] No demuestra que la inteligencia inmunice contra la depresión o la ansiedad, pero tampoco encaja demasiado bien con el cliché romántico según el cual ser más inteligente condena necesariamente a sufrir más.

Hay un mecanismo común detrás de casi todo esto. La inteligencia general reduce el coste de comprender complejidad. Aprender una profesión, interpretar un contrato, entender qué quiere decir un médico, detectar una estafa, calcular una probabilidad, modificar una estrategia cuando falla, aprender de un error, distinguir correlación de causalidad. Cada ventaja aislada es pequeña. El problema para quien está al otro lado de la distribución es que la vida obliga a realizar miles de operaciones de este tipo.

Eso tampoco convierte la inteligencia en la virtud suprema. Un hombre muy inteligente sin voluntad puede construir explicaciones extraordinariamente sofisticadas para no hacer nada. La inteligencia no proporciona consciencia, coraje, disciplina, bondad ni capacidad para diferir gratificación. Incluso puede mejorar la capacidad de racionalizar los propios defectos. Un Ferrari sin conductor sigue pudiendo acabar reventado contra una pared, pero resulta igualmente absurdo fingir que el motor no importa. Un IQ alto no garantiza una buena vida, pero hace que muchas de las operaciones necesarias para construirla sean más sencillas.

Internet no acabó con la estupidez y la IA tampoco lo hará

Hay una forma de ingenuidad frecuente entre personas inteligentes: creer que los demás sufren principalmente por no tener acceso a las herramientas que ellas mismas aprovecharían. “Si yo tuviera un tutor perfecto que me ensenase sobre Virgilio, aprendería mucho más; por tanto, si todo el mundo tuviera un tutor perfecto, todo el mundo aprendería mucho más.” El error está en proyectar sobre los demás no solo nuestra capacidad, sino también nuestras preferencias.

Hay gente que dice que dar a cada persona un tutor de IA gratuito, permanente y adaptado a su idioma podría ser uno de los mayores igualadores de la historia. Puede ser una herramienta extraordinaria, pero ya escuchamos una versión casi idéntica hace treinta años: internet democratizaría el acceso a la información y acabaría con la ignorancia. Por primera vez cualquiera podía acceder a bibliotecas, cursos universitarios, idiomas, programación, matemáticas y prácticamente todo el conocimiento humano. El resultado no fue una civilización de autodidactas. Fue insulsos videos cortos, pornografía, apuestas, vídeos de gente discutiendo y una industria entera dedicada a capturar la atención.

El problema es que acceso no significa utilización. Una biblioteca gratuita no produce lectores. Un gimnasio gratuito no produce atletas. La herramienta elimina una restricción externa; después empiezan a importar las internas: inteligencia, curiosidad, disciplina, autocontrol, paciencia, capacidad para soportar aburrimiento y deseo real de aprender.

Marx cometía una versión más ambiciosa del mismo error cuando imaginaba que, eliminadas determinadas restricciones materiales, el individuo desplegaría espontáneamente capacidades humanas superiores. El problema no es que esas posibilidades no existan. Es asumir que, cuando desaparece la necesidad, el hombre utilizará necesariamente su libertad para elevarse.

La abundancia tecnológica puede incluso hacer más visibles las diferencias humanas. Cuando todos tienen acceso a la misma información, el cuello de botella deja de ser encontrarla. Pasa a ser querer estudiarla. Cuando todos tienen un tutor, importa quién formula buenas preguntas.

Cuatro tipos de personas

- Los que no pueden hacer lo que hay que hacer = incapaces
- Los que no saben lo que hay que hacer = ignorantes
- Los que pueden y saben pero no lo hacen = indolentes
- Los que lo hacen = exitosos

Cree en ti mismo

«La desesperación es tan engañosa como la esperanza. Solo hay una cosa que importa: convertirte en quién eres y hacer lo que debes.» Barón Roman von Ungern-Sternberg

Claude intentó resolver un problema relacionado con la hipótesis de Riemann y fracasó unas 650 veces. Empezó a asumir que probablemente no podía avanzar. La aportación humana fue intelectualmente modestísima, se le dijo: «sigue», «cree en ti mismo».

Claude volvió a intentarlo, desplegó unos 60 subagentes, ejecutó 2.400 comandos, escribió cientos de scripts y gastó 31 millones de tokens. El límite conocido estaba en torno al 41,6%; terminó encontrando un argumento que lo elevaba al 67,2%.

La parte interesante no es solo matemática. Claude ya tenía capacidad en el intento uno. Lo que cambió fue cuánto tiempo estuvo dispuesto a permanecer dentro del problema. A veces cree en uno mismo funciona si eso sirve para hacerlo lo mejor posible y dedicar un gran esfuerzo a probar diferentes alternativas.

Brújulas de dos ejes

La brújula política es un modelo multiaxial usado para clasificar u organizar las ideologías políticas en varias dimensiones. Existen diversas brújulas políticas, con número variable de ejes. La más frecuente tiene dos ejes: Económico (Comunismo–Capitalismo) y Social (Libertarismo–Absolutismo).

La brújula de la salud esotérica también utiliza dos ejes. El horizontal va de Transhumanista a Ancestral. El extremo transhumanista considera el cuerpo una máquina imperfecta que puede optimizarse mediante tecnología, farmacología, suplementos, dispositivos, análisis y manipulación deliberada de la fisiología. El ancestral parte de la intuición contraria: el organismo ya contiene buena parte de la solución y la salud consiste sobre todo en recuperar condiciones para las que evolucionó como la comida tradicional, luz solar, movimiento, sueño, ritmos naturales, y eliminar interferencias modernas.

El eje vertical va de conservador de energía a generador de energía. Los conservadores de energía tienden a considerar saludable reducir demanda metabólica: ayuno, restricción, eficiencia, poco estímulo,

minimizar desgaste. Los generadores de energía entienden la salud como abundancia metabólica: temperatura, movimiento, capacidad de producir energía, comer suficiente, buena función hormonal y un organismo capaz de gastar sin entrar en crisis. Uno intenta vivir gastando menos; el otro intenta construir una máquina capaz de producir más.

De ahí salen cuatro cuadrantes. El transhumanista-generador intenta aumentar energía y rendimiento mediante intervención tecnológica. El ancestral-generador busca esa misma vitalidad recurriendo a comida, luz, movimiento y condiciones evolutivamente familiares. El transhumanista-conservador controla y restringe el organismo mediante herramientas modernas. El ancestral-conservador idealiza la escasez, el ayuno y una vida fisiológicamente austera.

Los bordes externos de los cuatro cuadrantes están marcados como alto riesgo porque representan la idea de que cuanto más extrema se vuelve cualquiera de estas filosofías, mayor es la probabilidad de convertir una intuición útil en una doctrina peligrosa. El centro de la brújula son personas que simplemente creen que comer comida real es suficiente.

Saber que esta brújula existe hace posible reflexionar dónde estamos y los motivos que tenemos para sustentar nuestra posición.

Pensar es generalizar

La inteligencia consiste en buena parte en comparar observaciones particulares hasta extraer de ellas una regla general. Ves suficientes casos distintos, detectas la estructura que comparten y construyes un modelo capaz de predecir el siguiente suceso. Sin esa operación no habría ciencia, estadística, diagnóstico, aprendizaje ni siquiera lenguaje.

Por eso cuando alguien dice «no generalices» es intelectualmente absurdo si se toma literalmente. Lo correcto es no generalizar mal. Una muestra pequeña, sesgada o seleccionada puede producir una regla falsa; una correlación puede confundirse con causalidad; una tendencia estadística puede convertirse ilegítimamente en una afirmación universal. Pero esos son errores de generalización, no argumentos contra generalizar.

De hecho, cuanto mayor es la capacidad de abstracción, menos necesita uno quedarse atrapado en la anécdota. Es típico de bajo IQ responder a una regularidad con una excepción: «yo conozco un caso distinto». El pensamiento abstracto entiende que una distribución admite excepciones sin dejar de contener información. Que los hombres sean más altos en promedio no exige que todos los hombres sean altos. Que una conducta aumente un riesgo no significa que determine cada resultado individual.

La realidad está formada por particulares, pero entenderla exige categorías, distribuciones, patrones y reglas. Negarse a generalizar para evitar equivocarse equivale a negarse a pensar para evitar pensar mal. Cuando alguien dice «deja de generalizar» lo que realmente está pidiendo es dejar de extraer del mundo una regularidad que le resulta incómoda.

El pelícano, la sangre y la Eucaristía

Uno de los símbolos cristianos más potentes es también uno de los menos reconocibles hoy: el pelícano alimentando a sus crías con la sangre de su propio pecho.

La imagen procede de una antigua leyenda según la cual, cuando sus crías estaban muriendo, el pelícano se hería el pecho con el pico y las alimentaba con su propia sangre. Cristo hace exactamente eso: no salva desde fuera, sino entregando su propio cuerpo.

Por eso el pelícano aparece durante siglos en iglesias, altares, mosaicos, manuscritos y objetos eucarísticos. Santo Tomás de Aquino llama a Cristo «piadoso pelícano, Señor Jesús». La Eucaristía está contenida entera en el animal: una criatura abre su propio cuerpo para que otros puedan vivir.

Es además un símbolo cristiano más extraño que la simple idea de sacrificio. No representa morir heroicamente por una abstracción, sino convertirse literalmente en alimento. El cristianismo lleva esa lógica hasta un extremo incómodo: el amor verdadero no consiste solo en sentir algo por otro, sino en permitir que otro consuma tiempo, energía, dinero, sueño, cuerpo e incluso vida.

La modernidad prefiere símbolos de expansión: alas, fuego, coronas, ascenso, poder. El cristianismo coloca en el centro algo mucho menos halagador: un Dios que se sacrifica.

Los fundamentos de la alimentación basada en Ray Peat

El objetivo no es simplemente comer saludable. En el marco de Ray Peat, el objetivo es crear un estado metabólico de alta energía y bajo estrés: buena función tiroidea, oxidación eficiente de la glucosa, producción abundante de CO_2, glucemia estable y mínima exposición a sustancias que interfieran con la respiración celular.

1. Prioriza los carbohidratos fáciles de utilizar. Fruta madura, zumo de naranja y otros zumos bien tolerados, miel y azúcar ocupan un lugar central. Peat prefería generalmente los azúcares a los almidones porque favorecen la oxidación de glucosa y la producción de CO_2. Las patatas muy bien cocidas pueden ser un buen alimento; los cereales y otros almidones son más secundarios y dependen de la tolerancia digestiva.
2. Haz de los lácteos una fuente importante de proteína y calcio. Leche, queso y requesón proporcionan proteína de alta calidad con una relación calcio/fósforo favorable. El yogur no es automáticamente peatiano: Peat prefería los productos poco ácidos y desconfiaba del exceso de ácido láctico de los yogures muy fermentados.
3. Cuida el intestino sin intentar alimentarlo continuamente. La zanahoria cruda, las setas muy bien cocidas y los brotes de bambú eran alimentos característicos de Peat por una fibra relativamente poco fermentable y por sus efectos sobre la carga bacteriana intestinal. La idea es reducir endotoxinas y fermentación innecesaria, no maximizar la cantidad de fibra.
4. Mantén muy bajos los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA). Minimiza aceites de semillas, frutos secos, semillas, pescado graso y aceite de pescado. Si consumes grasa, favorece cantidades moderadas de mantequilla y aceite de coco. Para Peat, el problema no era simplemente qué grasa añadir, sino reducir progresivamente la exposición total a PUFA.
5. Consume suficiente proteína, pero no vivas de carne muscular. Leche, queso, huevos, mariscos y moluscos, hígado ocasional y gelatina o cortes ricos en colágeno permiten obtener proteína y micronutrientes sin depender exclusivamente de músculo. Peat consideraba especialmente importante equilibrar el exceso de triptófano, cisteína y metionina de la carne muscular con la glicina de la gelatina.
6. Busca densidad nutricional sin convertir la dieta en una colección de suplementos. Lácteos para calcio, fruta para potasio y carbohidratos, huevos, hígado y ostras o mariscos para micronutrientes, gelatina para glicina y suficiente sal según necesidad. La comida debe sostener el metabolismo antes de intentar corregirlo con veinte cápsulas.

7. Reduce el estrés digestivo. Grandes cantidades de verduras crudas, legumbres, salvado, cereales y almidones mal cocinados pueden aumentar fermentación e irritación en personas susceptibles. Peat prefería alimentos fáciles de digerir y adaptaba la dieta al estado real del intestino.

8. Come suficiente y evita convertir el hambre en virtud. El ayuno prolongado, la restricción calórica crónica y la caída del glucógeno hepático elevan adrenalina, cortisol y ácidos grasos libres. La frecuencia de las comidas no tiene que ser idéntica para todos; el principio es evitar depender crónicamente de hormonas del estrés para mantener la glucosa sanguínea.

9. Favorece la oxidación de glucosa y la producción de CO_2. Para Peat, un metabolismo saludable transforma glucosa principalmente en CO_2 y energía, no en grandes cantidades de lactato. Buena función tiroidea, suficientes carbohidratos y evitar la hiperventilación favorecen ese estado.

10. Utiliza la luz como señal metabólica. Luz solar, luz roja y naranja y un ciclo claro de luz y oscuridad formaban parte de su visión fisiológica. Peat consideraba que la luz roja podía favorecer la respiración celular y contrarrestar algunos efectos del estrés y de otras longitudes de onda.

11. Haz ejercicio sin convertirlo en otro estresor. Peat no defendía el ejercicio agotador como una virtud en sí misma. Veía con mejores ojos el trabajo muscular contra resistencia, especialmente las contracciones concéntricas, que el ejercicio exhaustivo productor de grandes cantidades de lactato. El objetivo es aumentar capacidad funcional, no demostrar cuánto castigo puede tolerar el organismo.

12. Prioriza recuperación, calor y sueño. Mantener una temperatura corporal adecuada, dormir bien y reducir el estrés innecesario son parte del metabolismo. Un organismo frío, agotado y sostenido por adrenalina puede parecer funcional durante un tiempo, pero no representa el estado energético que Peat buscaba.

13. Observa temperatura y pulso, pero no los conviertas en fetiches. Peat utilizaba temperatura corporal, frecuencia cardíaca, producción de CO_2 y síntomas para interpretar la función tiroidea. Ningún número tiene sentido aislado: una temperatura aparentemente normal puede estar sostenida por adrenalina y cortisol. Hay que mirar también sueño, digestión, extremidades, energía, estado de ánimo y respuesta a las comidas.

En resumen: azúcar y fruta antes que restricción de carbohidratos; leche y calcio; suficiente proteína equilibrada con gelatina; muy pocos PUFA; intestino poco fermentativo; buena función tiroidea; abundante producción de CO_2; luz, calor, descanso y poco estrés metabólico.

La idea central de Peat es que el organismo sano no es el que mejor soporta la escasez, sino el que dispone de suficiente energía para no necesitar vivir en modo de emergencia. La energía es lo primero.

Necesitas un propósito creativo

Nuestras mentes funcionan para perseguir problemas, construir cosas y producir significado pero es habitual pasar el día consumiendo estímulos. Si la mente no tiene nada suficientemente difícil sobre lo que trabajar, empieza a trabajar sobre sus propias preocupaciones.

Un estudio [13] siguió en tiempo real a 2.250 personas y encontró que la mente estaba divagando en el 46,9% de las observaciones. Lo importante es que las personas eran sistemáticamente menos felices

cuando pensaban en algo distinto de lo que estaban haciendo, incluso cuando aquello en lo que pensaban era agradable. Lo que ocupaba la mente predecía la felicidad mejor que la propia actividad.

Crear ofrece casi la estructura contraria. Escribir, programar, pintar, investigar, construir, aprender un instrumento, arreglar algo: todas estas actividades obligan a la atención a converger sobre un objeto externo. Un estudio diario con 658 personas [14] encontró que los días con más actividad creativa iban seguidos de mayor bienestar. No era simplemente que la gente feliz crease más; la dirección temporal observada iba principalmente de crear hacia sentirse mejor.

Esto no significa que una misión creativa cure una depresión clínica. Significa que el consumo permanente deja a la mente sin dirección. Vídeos, noticias, compras, pornografía, series, redes. Todos introducen materia en la mente pero de forma pasiva. Crear obliga a seleccionar, ordenar, resolver y terminar algo. Convierte atención dispersa en forma de forma activa.

Por eso un buen propósito creativo puede cambiar tanto una vida. No necesita conducir a ganar dinero ni prestigio, necesita ser suficientemente difícil para absorberte y suficientemente interesante para importarte.

El cerebro necesita algo más que entretenimiento. Cuando no creas nada, toda esa capacidad cognitiva sigue funcionando de manera perjudicial.

La gratitud cambia el estado mental

La gratitud parece sentimental hasta que se trata como una intervención cognitiva. No consiste simplemente en ser positivo, sino en obligar a la atención a buscar evidencia de bienes recibidos que normalmente deja en segundo plano. El cerebro registra con facilidad la amenaza, la pérdida y lo que falta. Agradecer introduce deliberadamente información que ese sistema tiende a infraponderar.

Un estudio [15] probó seis prácticas breves de gratitud en 10.696 personas de 34 países. Frente a tareas de control, produjeron inmediatamente más afecto positivo, menos afecto negativo, más optimismo, algo más de satisfacción vital y menos envidia. Los efectos no fueron enormes y variaron bastante entre países y entre prácticas, pero aparecieron en una muestra excepcionalmente grande y culturalmente diversa.

Lo interesante que estas prácticas no resolvieron ningún problema objetivo. Bastó con dirigir durante unos minutos la atención hacia lo recibido para modificar el estado subjetivo. La realidad exterior permaneció idéntica; cambió la muestra de realidad que entraba en la conciencia.

Esto ayuda a entender por qué la gratitud ocupa un lugar tan central en tradiciones religiosas antiguas. El cristianismo no espera a que la vida sea perfecta para dar gracias. La propia palabra *Eucaristía* procede del griego acción de gracias. No porque todo sea bueno, sino porque una mente que solo contabiliza pérdidas termina construyendo una representación falsa del mundo, y es mucho más fácil centrarnos en lo negativo que en lo positivo.

Lujo y ansiedad

«Cuanto más se alejan las personas de una vida natural y sencilla y abrazan el lujo, más sufren de ansiedad. El resultado de los placeres mundanos y de la autocomplacencia es la ansiedad mundana.» San Paisio

La gran emigración francesa a la España medieval

Entre 1050 y 1150 ocurrió algo que apenas aparece en la imagen popular de la Reconquista: decenas de miles de personas procedentes del otro lado de los Pirineos se instalaron en los reinos cristianos peninsulares. John H. Mundy llama a ese periodo *«the great age of French emigration».* Llegaron soldados, monjes, comerciantes, artesanos y colonos desde Poitou, Aquitania, Languedoc y Borgoña.

El fenómeno fue especialmente intenso alrededor del Camino de Santiago. Los reyes necesitaban población urbana, comerciantes y artesanos, y ofrecieron a los recién llegados fueros y privilegios. Aparecieron Villafrancas, burgos de francos, rúas de francos y barrios enteros jurídicamente separados de la población local. Conviene precisar que franco no significaba siempre literalmente francés: podía incluir a otros habitantes ultrapirenaicos. Pero el núcleo principal procedía de territorios que hoy pertenecen a Francia, especialmente de Occitania.

Pamplona es probablemente el caso más visual. La ciudad medieval no era todavía una sola ciudad, sino tres núcleos amurallados. La Navarrería era la población autóctona. El Burgo de San Cernin fue creado alrededor de 1090 para comerciantes y artesanos francos, principalmente occitanos; el privilegio de 1129 llegó a prohibir expresamente que se instalaran allí navarros, clérigos, soldados o infanzones. El segundo núcleo nuevo, San Nicolás, también contenía muchos francos, aunque mezclados con navarros. No existe un censo que permita decir honestamente si la mitad de Pamplona era francesa, pero uno de los tres núcleos que formaban Pamplona era inicialmente casi exclusivamente franco y otro tenía una importante población franca.

En Burgos sí podemos aproximarnos mejor. El estudio de la antroponimia encuentra que, a finales del siglo XII, alrededor del 20-25% de los nombres documentados en la ciudad parecen corresponder a francos. En León existía ya en 1092 un *Vicus Francorum*, articulado alrededor de Santa María del Camino, y la historiografía describe durante los siglos XII y XIII una colonia ultrapirenaica numéricamente muy importante. Para las principales ciudades del Camino en torno a 1200 (Burgos, León, Oviedo, Logroño, Nájera y Santo Domingo) una magnitud del 20-25% del vecindario es una aproximación razonable, aunque no igualmente demostrable para cada ciudad. En Santo Domingo de la Calzada una lista de vecinos ronda directamente el 30%.

Santiago de Compostela también tuvo su *Vicus Francorum* desde época muy temprana. La actual Rúa do Franco conserva literalmente la memoria de aquellos extranjeros asentados junto al santuario. La presencia está arqueológica y documentalmente acreditada, incluso desde el siglo X.

En algunos núcleos menores o creados específicamente para atraer extranjeros la proporción fue todavía mayor. Las listas medievales sugieren poblaciones francas próximas o superiores a la mitad en determinados momentos de Jaca y Estella; en esta última, una lista de 1248 ha sido interpretada como aproximadamente 75% franca.

España no recibió simplemente influencias francesas: durante uno o dos siglos algunas de sus ciudades del norte tuvieron auténticas colonias occitanas incrustadas en ellas. El Camino de Santiago no fue solo una carretera por la que caminaban peregrinos. Fue un corredor migratorio. Por él entraron personas, apellidos, oficios, capital, arquitectura, instituciones municipales, órdenes religiosas y nuevas formas de vida urbana. Algunas ciudades españolas del siglo XII eran bastante más francesas de lo que hoy se podría creer.

No ser pobre

La vida laboral media en España alcanzó los 36 años y 10 meses en 2025. El salario mediano bruto ronda los 24.497 euros anuales. Multiplicando ambas cifras, el español mediano genera 902.306 euros brutos durante toda su vida laboral.

Un trabajador mediano necesita casi cuarenta años para generar esos 900.000 euros. Quien ya posee esa cantidad en activos líquidos dispone, sin trabajar, del equivalente aproximado a toda una vida de trabajo mediano español. Alcanzar como patrimonio lo que otro necesita una vida entera para facturar es un umbral extraordinariamente alto aunque la cantidad no sea elevada.

Esta definición de no ser pobre es sencilla: tener ahorrado al menos lo que una persona normal tardaría toda su vida laboral en ganar. En España, alrededor de 900.000 euros.

Finish your projects

El efecto Zeigarnik parte de una observación sencilla: las tareas interrumpidas tienden a permanecer más accesibles en la memoria que las terminadas. Bluma Zeigarnik lo estudió en 1927 después de observar que un camarero recordaba perfectamente los pedidos mientras estaban pendientes, pero los olvidaba poco después de cobrarlos. En sus experimentos, las tareas incompletas se recordaban con mucha más facilidad que las completadas.

La importancia está en lo que conlleva tener demasiadas cosas abiertas. Un proyecto sin terminar, un correo que requiere respuesta, una decisión aplazada, una conversación pendiente, un libro empezado, una reparación que nunca se hace. Cada asunto abierto conserva una pequeña reclamación sobre la atención. Puede no estar presente en la conciencia, pero sigue ahí de alguna forma.

Por eso empezar muchas cosas produce una sensación engañosa de actividad. Cada nuevo proyecto aporta novedad y dopamina; terminar exige entrar en la parte aburrida: corregir, ordenar, revisar, decidir que algo ya es suficientemente bueno y cerrarlo. El resultado es una vida llena de comienzos y vacía de cierres, de finales.

Lo incompleto conserva potencial y es fácil procrastinar en cerrarlo por miedo a que el resultado no sea tan bueno como eran nuestras expectativas. Cada proyecto terminado cierra un circuito y devuelve atención al sistema. Cada final es una liberación.

Theosis

La *theosis* es una de las ideas más radicales del cristianismo y, extrañamente, una de las menos conocidas en Occidente. La salvación no consiste simplemente en que Dios perdone nuestros pecados y nos permita entrar en el cielo. Consiste en algo mucho más ambicioso: participar de la propia vida divina. San Pedro habla de llegar a ser «partícipes de la naturaleza divina» (2 Pe 1,4). San Atanasio lo resumió en: «Dios se hizo hombre para que el hombre llegara a ser dios.»

Esto no significa que el hombre se convierta literalmente en Dios por esencia. La criatura no deja de ser criatura. La tradición oriental distingue entre la esencia divina, inaccesible, y la participación real en las energías de Dios. El hierro introducido en el fuego no se convierte en fuego por naturaleza, pero termina compartiendo su luz y su calor. La *theosis* pretende algo parecido: que el hombre permanezca hombre mientras su inteligencia, voluntad, deseos y cuerpo quedan progresivamente penetrados por la vida divina.

La importancia del concepto está en que cambia por completo la pregunta cristiana. El objetivo ya no es simplemente «¿cómo evito

pecar?», sino «¿en qué clase de ser me estoy convirtiendo?». La moral deja de ser una lista de prohibiciones externas y se convierte en tecnología de transformación. Rezar, recibir los sacramentos, dominar las pasiones, practicar caridad, guardar silencio o perdonar no son puntos obtenidos ante un juez celestial. Son operaciones sobre el alma destinadas a hacerla capaz de soportar una presencia mayor.

También explica por qué el pecado es más grave que infringir una norma. El pecado deforma. La mentira te convierte gradualmente en mentiroso; la lujuria, en alguien gobernado por el deseo; la avaricia, en alguien incapaz de recibir el mundo como don. La virtud hace lo contrario. No basta con realizar actos buenos: mediante ellos se adquiere una forma distinta. El cristianismo oriental entiende la vida espiritual como una metamorfosis ontológica.

Santa Teresa habla desde otra tradición y otro vocabulario, pero llega a un lugar parecido cuando describe la unión del alma con Dios. La imagen del gusano que termina convertido en mariposa en *Las Moradas* expresa precisamente que el encuentro con Dios no deja intacto al sujeto. La finalidad de la religión es destruir la forma inferior del yo para que pueda aparecer otra.

Ahí está probablemente la diferencia más importante entre la *theosis* y una versión empobrecida del cristianismo entendida como simple respetabilidad moral. Cristo no vino para producir personas moderadamente educadas que evitan algunos vicios. Vino, según la formulación patrística, para reconstruir en el hombre la imagen de Dios.

Excogitar

Significa hallar, descubrir o idear algo mediante la meditación, el razonamiento y la reflexión profunda. Excogitar viene del latín: *ex-cogitare*, pensar. *Cogitare* procede a su vez de *co- agitare*, algo parecido a agitar conjuntamente, revolver cosas en la mente. Excogitare añade la idea de llevar ese movimiento hasta obtener algo de él: pensar una cuestión hasta hacer aparecer una solución.

Por eso es una palabra mucho mejor que pensar para describir determinadas operaciones intelectuales. Pensar puede significar cualquier cosa: recordar qué comprar, imaginar las vacaciones, preocuparse por mañana. Excogitar exige producción. Hay un problema, se mantiene dentro de la cabeza, se compara, se desmonta, se vuelve a montar y finalmente aparece un resultado que antes no estaba allí.

La palabra conserva además una concepción antigua de la inteligencia que hemos ido perdiendo. Una idea valiosa no tiene por qué aparecer inmediatamente. Puede necesitar horas de paseo, silencio, lectura, intentos fallidos y largos periodos en los que aparentemente no ocurre nada. La obsesión contemporánea por responder rápido confunde velocidad con capacidad. Algunas cosas no se piensan, se excogitan.

No eres la voz de tu cabeza

No conviene olvidar que no eres la voz de tu cabeza; eres quien escucha. El pensamiento aparece en la conciencia del mismo modo que aparece una sensación corporal, un ruido o una imagen. Muchas veces ni siquiera lo elegimos. Surge una preocupación, una fantasía, una frase cruel, un miedo absurdo, un recuerdo. Que algo aparezca dentro de la mente no significa que sea verdadero, importante ni propio en ningún sentido profundo.

Confundimos pensamiento con identidad porque ambos ocurren en el mismo sitio. Si oyes «Soy un fracasado» te puede parecer una descripción del yo cuando en realidad no eres tú quien lo ha

expresado. La diferencia entre una mente gobernada y una mente caótica empieza precisamente ahí: poder observar un pensamiento sin obedecerlo ni creerlo.

La psicología moderna llama a esto metacognición o *decentering*: tomar los pensamientos como objetos de conciencia en vez de tratarlos automáticamente como representaciones fieles de la realidad. Las tradiciones contemplativas llegaron mucho antes a una intuición parecida. Se desconfía de la imaginación precisamente porque se sabe lo fácilmente que la mente fabrica ruido y después lo presenta como revelación. El discernimiento empieza separando lo que aparece en nosotros de aquello a lo que concedemos autoridad.

Hay incluso algo inquietante en comprobar cuánto pensamiento es involuntario. Si uno se sienta cinco minutos en silencio descubre inmediatamente que no gobierna del todo la producción de su propia mente. Aparecen frases, escenas, canciones, resentimientos, planes y recuerdos sin haber sido convocados. El yo no es quien los expresa sino quien los escucha y decide que importancia dar a cada uno de ellos.

Tres preguntas importantes

La felicidad puede comprimirse bastante bien en tres preguntas: ¿en qué estoy trabajando?, ¿con quién estoy pasando mi tiempo?, ¿cómo estoy tratando mi cuerpo? Gran parte de lo demás son variaciones o consecuencias de esas tres cosas.

La primera importa porque la mente necesita dirección. Trabajar únicamente para terminar tareas produce cansancio; trabajar en algo que forma parte de una trayectoria produce sentido. No hace falta una misión grandiosa, pero sí alguna respuesta convincente a la pregunta «¿por qué estoy haciendo esto?». Una vida sin proyecto convierte la atención en energía sin destino y acaba dispersándose.

La segunda probablemente importa todavía más. Puedes optimizar salario, ciudad, dieta y productividad y seguir viviendo mal si pasas tus días alrededor de personas que te desgastan. Las relaciones funcionan como una atmósfera psicológica: modifican ambición, tranquilidad, lenguaje, hábitos y percepción de uno mismo. Elegir con quién se pasa el tiempo es también elegir parcialmente en quién se acaba convirtiendo uno.

La tercera es más elemental. Dormir mal, no moverse, comer mal, vivir sin luz solar y mantener el organismo bajo estrés continuo termina infiltrándose en todo lo que llamamos «mental». El cerebro no está suspendido por encima del cuerpo. Pensamientos, voluntad y estado de ánimo dependen de un cuerpo que puede funcionar bien o mal.

Las tres preguntas tienen además algo en común: obligan a abandonar la abstracción. No preguntan si tienes éxito o si eres feliz. Preguntan qué haces durante tus horas, quién está físicamente alrededor de ti y qué estás haciendo con tu ser físico.

El sesgo de pesar todo por igual

Grant Latham Beaty, de Latham Capital, llama *Equal Weighing Bias* a un error bastante común: asumir implícitamente que todas las variables que explican un resultado merecen aproximadamente la misma atención. Sin embargo, en casi cualquier sistema complejo unas pocas variables explican gran parte del resultado y una larga cola de detalles apenas mueve nada. Pensar bien consiste también en saber qué ignorar.

En inversión el error es especialmente visible. Una tesis puede contener veinte argumentos correctos y seguir siendo mala si ninguno afecta materialmente al valor de la empresa. Crecimiento

del mercado, márgenes, valoración, ventaja competitiva o estructura de capital pueden explicar casi todo; después aparecen páginas sobre detalles secundarios que añaden información pero no capacidad predictiva. Una tesis de inversión de muchas páginas puede ser señal de gran conocimiento pero siempre es incapacidad para jerarquizar.

El *Equal Weighing Bias* se alimenta además del sesgo de confirmación. Si uno ya quiere creer algo, siempre encontrará un dato marginal que lo confirme. Cuantas más variables incorpora al análisis, más fácil resulta encontrar alguna compatible con la conclusión previa. El análisis crece mientras la señal se diluye.

Probablemente hay también una razón social. Detectar que una variable explica el 80% del problema exige juicio y permite decir muy pocas cosas. Preocuparse por cincuenta detalles permite parecer diligente, sofisticado y extremadamente informado. La neurosis analítica señaliza esfuerzo aunque no produzca comprensión.

El deseo mimético en la hiperrealidad

Queremos cosas porque vemos que otros las quieren, admiramos a quienes son admirados y construimos parte de nuestra identidad copiando modelos. Durante casi toda la historia esos modelos estaban relativamente cerca: el hombre respetado del pueblo, el mejor estudiante, el empresario local, el hermano mayor, el profesor. Se imitaba a personas reales, con virtudes visibles y defectos imposibles de esconder.

Internet sustituyó ese mimetismo limitado por otro global. Ya no compites psicológicamente con las cincuenta personas que conoces, sino con una selección automática de los individuos más ricos, atractivos, interesantes y fotogénicos del planeta. Y ni siquiera compites con ellos, sino con sus mejores diez segundos después de edición, iluminación, selección y optimización para *engagement*.

Don Quijote enloqueció leyendo libros de caballerías hasta querer convertirse en aquello que encontraba en ellos. Si naciera hoy quizá no querría ser caballero andante, querría parecer un financiero *old money* del Nueva York de los ochenta porque ha visto cincuenta *reels* generados con IA de hombres con gabardina entrando en el Plaza, fumando puros y cerrando operaciones que nunca existieron.

La diferencia es que el modelo actual puede ser completamente ficticio. El cochazo es alquilado, la casa es un *Airbnb*, el cuerpo está retocado y el mensaje ha sido cuidadosamente elegido para producir contenido. Incluso quienes aparentemente viven esa vida empiezan a experimentarla desde fuera: el restaurante importa por cómo quedará fotografiado, el viaje por el vídeo corto, la pareja por la narrativa, el cuerpo por la audiencia. Ya no se optimiza el contenido para representar la vida. Se optimiza la vida para producir contenido.

Baudrillard llamaba *hiperrealidad* a un mundo donde la representación termina sustituyendo aquello que supuestamente representaba. Las redes han conseguido algo todavía más extraño: productores y consumidores habitan simultáneamente esa representación. Unos fabrican una vida ideal que no viven así; los otros intentan reproducirla y, al hacerlo, convierten también su propia vida en material representable.

Antes deseábamos lo que tenía alguien. Ahora deseamos lo que parece tener alguien que quizá tampoco lo tiene. El deseo mimético sigue siendo humano. Lo nuevo es que ahora el modelo es global y puede ni siquiera existir.

San Francisco Javier no hacía diálogo interreligioso

La carta que San Francisco Javier envía desde la India a los jesuitas de Roma en 1543 [15] resulta interesante precisamente porque no

contiene casi nada de la sensibilidad religiosa moderna. No viaja a «conocer otras espiritualidades», establecer un diálogo entre tradiciones o descubrir cuánto tienen todas en común. Está convencido de que el cristianismo es verdadero, de que las religiones paganas son falsas y de que su obligación es convertir al mayor número posible de personas antes de morir. Todo lo demás deriva de ahí.

Su método es extraordinariamente práctico. Como no entiende la lengua local, busca intérpretes, traduce el catecismo al malabar, lo memoriza y recorre los pueblos tañendo una campana para reunir a niños y adultos. Les enseña el Credo, el Padrenuestro, el Ave María y los Mandamientos; después utiliza a los propios niños como una red distribuida de evangelización para que enseñen a padres, familiares y vecinos. Cuando el sistema funciona en un pueblo, deja una copia de la doctrina, designa responsables y pasa al siguiente.

Tampoco existe ambigüedad respecto a los ídolos. Javier celebra que los niños cristianos los derriben, rompan, escupan, pisoteen y pateen. Para él no son expresiones culturales merecedoras de conservación, sino objetos de una religión falsa que debe desaparecer. La escena resulta inaceptable para la sensibilidad contemporánea. Un misionero del siglo XVI no creía que todas las religiones fueran aproximaciones culturales igualmente válidas a una misma trascendencia. Creía que unas afirmaciones eran verdaderas y otras falsas, y que de esa diferencia dependía la salvación eterna.

Su descripción de los brahmanes es todavía menos conciliadora. Los llama perversos, mentirosos y tramposos y sostiene que utilizan el culto a los ídolos para vivir a costa de la población: presentan como exigencias de los dioses aquello que ellos mismos desean recibir, comen las ofrendas y amenazan al pueblo con enfermedades, demonios y castigos si deja de mantenerlos. Interpreta el conflicto religioso también como un conflicto de incentivos. Según él, los brahmanes se resisten al cristianismo no solo porque crean otra cosa, sino porque su posición social y económica depende del sistema religioso existente.

La carta se vuelve más interesante cuando encuentra a brahmanes cultos. San Francisco Javier entra en una pagoda con unos doscientos, discute con ellos sobre Dios, el alma, el cielo y el infierno, y reconoce explícitamente que los argumentos escolásticos demasiado sutiles no sirven allí: hay que razonar de una manera que el interlocutor pueda entender. Después encuentra a un brahmán formado que le confiesa en privado que cree en un solo Dios creador y considera los ídolos imágenes de demonios. El santo misionero intenta convertirlo, pero se niega a bautizarlo secretamente bajo las condiciones que este exige. La obsesión no es acumular conversiones estadísticas a cualquier precio, sino producir cristianos que acepten públicamente las consecuencias de lo que afirman creer.

El santo imagina regresar a las universidades europeas, especialmente París, «gritando como un loco» a los hombres cultos cuya ciencia, dice, es mucho mayor que su caridad, preguntándoles cuántas almas caen al infierno por culpa de que ellos permanezcan estudiando mientras nadie va a convertirlas. No desprecia el conocimiento. Desprecia el conocimiento que no produce acción.

Es difícil entender a San Francisco Javier si se elimina de él lo que hoy resulta incómodo. Su tolerancia religiosa era casi nula, su seguridad doctrinal absoluta y su lenguaje sobre otras religiones es feroz. Pero precisamente esa certeza explica por qué atravesó medio mundo, aprendió lenguas, bautizó hasta perder la fuerza de las manos y organizó pueblos enteros alrededor de una doctrina extranjera. Si realmente crees que existe una verdad de la que depende la eternidad, el relativismo deja de parecer tolerancia y empieza a parecer indiferencia.

Dejar de ser millonario es frecuente en Reino Unido

En 2021, Reino Unido alcanzó el máximo de aproximadamente 1.070.000 adultos con un patrimonio neto superior a un millón de libras, medido en libras de 2025. Desde entonces la cifra ha caído todos los años. En 2025, último año disponible, quedaban unos 442.000.

En cuatro años alrededor de 628.000 personas británicas han dejado de aparecer como millonarias, una caída cercana al 60%. Una parte se explica porque han emigrado y, por tanto, ya no cuentan como residentes británicos; y otra parte porque la caída real del valor de viviendas y otros activos ha hecho que patrimonios que superaban el millón en 2021 hayan vuelto a quedar por debajo del umbral.

La ansiedad empuja hacia la izquierda económica

Un estudio [16] basado en cuatro encuestas representativas y dos experimentos con casi 18.000 personas de Estados Unidos y Países Bajos, encontró que las personas con mayor ansiedad tienden a apoyar más la redistribución, el gasto social, la sanidad pública, las prestaciones por desempleo y mayores impuestos a los ricos.

Los autores proponen la *social support hypothesis*. La ansiedad funciona en parte como un sistema de alarma frente a vulnerabilidad, rechazo y exclusión. Cuando ese sistema es especialmente sensible, aumenta el valor subjetivo de disponer de una red que pueda sostenerte si algo sale mal. En una sociedad moderna, el Estado del bienestar puede funcionar psicológicamente como una versión institucional de esa red: alguien que proporciona recursos cuando uno queda enfermo, desempleado o pobre.

Lo interesante es que la relación no parece explicarse simplemente porque las personas ansiosas sean más pobres. Los autores controlaron ingresos, propiedad de vivienda, desempleo, seguro médico y otras medidas de seguridad material. La ansiedad seguía prediciendo actitudes económicas y, en algunos análisis, lo hacía tanto o más que la propia situación material. Una persona económicamente segura puede seguir teniendo un sistema psicológico que percibe el mundo como precario.

En los datos observacionales, la relación entre ansiedad y redistribución aparecía sobre todo entre quienes sentían disponer de poco apoyo social. Y en uno de los experimentos, entre participantes políticamente implicados que habían sido sometidos a una experiencia de rechazo, los más ansiosos llegaron a situarse 53 puntos más a la izquierda en una escala económica de 100 puntos que los menos ansiosos.

Esto invierte una intuición clásica de la psicología política. Durante décadas se sostuvo que el miedo y la inseguridad debían empujar hacia posiciones conservadoras, asociadas al orden y la protección. Este estudio propone que ante una amenaza externa quizá se busque autoridad, pero ante la posibilidad de quedarse solo y sin recursos, puede buscarse provisión. La misma vulnerabilidad psicológica no tiene por qué producir la misma política.

El verdadero test de inteligencia

La inteligencia suele medirse como capacidad para resolver problemas abstractos, detectar patrones o aprender rápido. Naval propone una prueba más sencilla: «La única prueba real de inteligencia es si consigues de la vida lo que quieres.» No porque el IQ no importe, sino porque una inteligencia que nunca consigue traducirse en decisiones termina siendo una capacidad desperdiciada. La inteligencia aplicada contiene entonces una dimensión ejecutiva. Elegir correctamente qué querer, descubrir qué variables importan, y actuar sobre ellas.

No eres tus grandes planes. Eres lo que repites

Los grandes planes tienen una ventaja psicológica: permiten sentirse cerca de una vida distinta sin haber cambiado todavía nada. Imaginar el libro escrito, la empresa exitosa, el cuerpo perfecto, el idioma que se domina, o la relación futura produce una pequeña recompensa anticipada. Pero la identidad real no se construye con proyectos imaginados, se construye con patrones repetidos.

No eres la persona que pretende leer veinticinco buenos libros este año. Eres la persona que lee veinte páginas esta noche o no las lee. No eres quien quiere ponerse fuerte, sino quien entrena cuando toca. No eres quien sueña con escribir, sino quien abre el documento cuando no tiene ninguna idea especialmente buena. Los planes describen una posibilidad. Los hábitos describen lo que ocurre.

Por eso intentar importa incluso cuando se fracasa. Una acción produce dos resultados posibles: éxito o información. Si funciona, avanzas. Si falla, reduces el espacio de posibilidades y actualizas el modelo. No intentar produce algo mucho peor: ninguna información y una hipótesis que puede sobrevivir indefinidamente dentro de la imaginación. «Quizá habría funcionado» es una idea imposible de refutar si nunca se somete a la realidad.

Existe además una asimetría temporal. El intento fallido suele doler durante poco tiempo; el proyecto nunca intentado puede acompañarte durante décadas. El fracaso cierra posibilidades falsas. La inacción las conserva todas y, precisamente por eso, puede resultar adictiva. Mientras no actúes, todavía puedes imaginar que habrías sido excelente.

La vida termina pareciéndose mucho menos a nuestros planes que a nuestras repeticiones. Lo que haces hoy parece pequeño porque solo ocupa un día. Repetido miles de veces, acaba siendo tu biografía.

El sesgo de medición

Un pescador utiliza una red cuyos agujeros miden cinco centímetros. Después de varias jornadas concluye que todos los peces del mar miden más de cinco centímetros. El razonamiento parece empírico: ha observado cientos de peces y ninguno era más pequeño. El problema es que no está describiendo el océano. Está describiendo su red.

Ese es uno de los problemas fundamentales de la medición. Un instrumento no se limita a observar la realidad; determina qué parte de ella puede aparecer en los datos. Lo que queda fuera de su resolución, de sus categorías o de su diseño simplemente deja de existir para el análisis.

Ocurre constantemente. Un test de inteligencia mide ciertas capacidades y después confundimos la puntuación con toda la inteligencia. Una encuesta pregunta por ideología en una escala izquierda-derecha y fuerza millones de posiciones políticas distintas dentro de una dimensión. El PIB registra producción intercambiada en el mercado y se toma como bienestar. Un algoritmo mide *engagement* y termina concluyendo que lo que provoca clics es lo que la gente realmente valora. En medicina, aquello que no aparece en una prueba puede quedar fuera del diagnóstico aunque el paciente lo experimente.

El peligro aumenta cuando el instrumento es sofisticado. Cuanto más preciso parece un número, más fácil es olvidar que alguien decidió previamente qué contar, cómo clasificarlo y dónde colocar el umbral. Una medición puede tener seis decimales y seguir midiendo algo equivocado.

Esto también explica por qué mejorar los datos no siempre resuelve el problema. Puedes lanzar la red mil veces más. Puedes capturar

diez millones de peces. Si los agujeros siguen midiendo cinco centímetros, la conclusión seguirá excluyendo exactamente los mismos peces. Una muestra enorme reduce el error estadístico; no corrige necesariamente un instrumento mal diseñado. Pensar científicamente exige entonces una segunda pregunta después de qué muestran los datos: ¿Qué no muestran y por qué?

La Biblia traducida

Salmos 119,37 ἀπόστρεψον τοὺς ὀφθαλμούς μου τοῦ μὴ ἰδεῖν ματαιότητα, ἐν τῇ ὁδῷ σου ζῆσόν με.

Suele traducirse como «Aparta mis ojos para que no vean la vanidad; avívame en tu camino» o en otras traducciones católicas modernas: «No dejes que me fije en falsos dioses; ¡dame vida para seguir tu camino!».

El salmo dice en español coloquial: «Aparta mis ojos para que no me fije en gilipolleces; haz que viva siguiendo tu camino». De esto se extrae que si estás fijándote en gilipolleces estás muerto en vida, y al Dios apartar tus ojos de chorradas y hacer que te fijes en lo importante pasas a vivir. Con las traducciones que se suelen leer es imposible pillarlo.

El libro del que venía a hablar

Francisco Umbral fue a *Queremos saber* en abril de 1993 porque Mercedes Milá le había dicho personalmente que hablarían de *La década roja*. Él mismo lo recuerda en directo: «me has dicho personalmente por teléfono [...] que se iba a hablar de mi libro». El programa estaba terminando sin haberlo tratado y de ahí salió el famoso «yo he venido aquí a hablar de mi libro».

Ese libro era una crónica muy crítica de los diez años de gobierno de Felipe González. Umbral habla del desencanto socialista, del dinero, de la corrupción y del *socialfelipismo*; incluso describía mecanismos de censura o marginación sufridos por él en El País.

No está demostrado que Milá recibiera una llamada del PSOE ordenándole que impidiera hablar a Umbral del libro. Javier Villán, amigo de Umbral y presente aquella noche, muchos años después escribió que Milá retrasaba deliberadamente el tema «siguiendo al parecer órdenes de Felipe González» y que Umbral había sido advertido de la maniobra por alguien de televisión o de la Moncloa.

La frase de Francisco Umbral suele recordarse como un monumento al ego del escritor. La televisión convirtió aquello en una escena sobre la vanidad de Umbral. El PSOE hunde a quien disiente.

La última profecía de Delfos fue que no habría más profecías

Hacia el año 362, el emperador Juliano el Apóstata intentaba restaurar el paganismo romano frente al avance del cristianismo. Envió a su médico Oribasio a Delfos para consultar, y probablemente ayudar a rehabilitar, el antiguo santuario de Apolo.

La respuesta que habría recibido fue: «Di al rey que el hermoso templo ha caído. Febo ya no tiene morada, ni laurel profético, ni fuente que hable. El agua parlante se ha apagado.»

Delfos llevaba siglos funcionando como una máquina de reducir incertidumbre. Reyes, generales y ciudades acudían allí antes de guerras, colonizaciones y decisiones políticas. El oráculo sobrevivió a invasiones, saqueos, terremotos y cambios de régimen. Pero no sobrevivió al cambio religioso del Imperio. Cuando Juliano intentó resucitar a los antiguos dioses, Apolo supuestamente respondió anunciando su propia desaparición.

Margaret Thatcher

No-one would remember the Good Samaritan if he'd only had good intentions, he had money as well.

Nadie recordaría al Buen Samaritano si solo hubiera tenido buenas intenciones; también tenía dinero.

Κανείς δεν θα θυμόταν τον Καλό Σαμαρείτη αν είχε μόνο καλές προθέσεις: είχε επίσης και λεφτά.

Preguntar es humano

Los grandes simios pueden aprender bastante más de lo que durante mucho tiempo se creyó. Chimpancés y bonobos entrenados con signos o símbolos pueden responder preguntas, pedir comida, reconocer objetos, combinar señales e incluso resolver problemas relativamente complejos. Pero aparece apenas utilizan ese sistema para preguntar espontáneamente por algo que desconocen.

Sarah, una chimpancé estudiada por David y Ann Premack, aprendió alrededor de 130 símbolos y podía contestar correctamente a preguntas formuladas por sus investigadores. Sin embargo, después de años de entrenamiento no utilizaba ese lenguaje para preguntar dónde iba su cuidador, cuándo regresaría o qué era un objeto desconocido. Los Premack llegaron incluso a describir un procedimiento para intentar inducir preguntas creando deliberadamente una ausencia, por ejemplo retirando la comida que el animal esperaba encontrar, pero reconocieron que Sarah no había desarrollado por sí misma ese comportamiento interrogativo.

Con Nim Chimpsky apareció algo parecido. Sus miles de combinaciones de signos parecían inicialmente lenguaje, pero el análisis detallado mostró que gran parte de ellas eran respuestas a señales del entrenador o intentos de conseguir algo. La comunicación era fundamentalmente instrumental: dame esto, quiero aquello, haz esto. No tenía el impulso humano de decir: ¿qué es eso?, ¿por qué ocurre?, ¿dónde está?, ¿cómo funciona?

Los niños hacen exactamente lo contrario. Desde muy pequeños detectan agujeros en su propio conocimiento e intentan llenarlos utilizando la mente de otra persona. En los estudios de Michelle Chouinard, las preguntas infantiles destinadas a obtener información aparecían continuamente; en una de las muestras se registraron unas 76 por hora de conversación. La pregunta funciona como una tecnología cognitiva: descubro que no sé algo, infiero que tú puedes saberlo y utilizo tu cerebro para corregir mi modelo del mundo.

Ahí puede esconderse una diferencia enorme entre inteligencia animal e inteligencia humana. No basta con poseer información. Hay que representar la propia ignorancia como un problema solucionable. La pregunta convierte una carencia de conocimiento en una acción dirigida a obtenerlo.

San Serafín de Platina

Eugene Rose nació en California en 1934, estudió filosofía china en Pomona College y se graduó *magna cum laude*. Después estudió lenguas orientales en Berkeley y escribió una tesis de máster sobre el Tao Te Ching, titulada "*Emptiness" and "Fullness" in the Lao Tzu*. Pasó por el ateísmo, el budismo, el taoísmo y el ambiente intelectual de Alan Watts antes de terminar convertido a la Ortodoxia rusa.

Junto con Gleb Podmoshensky fundó la *Brotherhood of St. Herman of Alaska*, primero dedicada a editar literatura ortodoxa en San Francisco. Después hicieron algo bastante más radical: abandonaron la ciudad y levantaron un monasterio en las montañas de Platina, al norte de California. Rose fue tonsurado monje en 1970 con el

nombre de Serafín y pasó buena parte del resto de su vida escribiendo, traduciendo y rezando en una cabaña de una sola habitación, sin electricidad ni agua corriente. La iluminación habitual eran lámparas de queroseno y velas. La tecnología más sofisticada estaba básicamente reservada a la imprenta con la que producían *The Orthodox Word*.

Hay algunas similitudes con Ted Kaczynski. Dos intelectuales formados en Berkeley, profundamente hostiles a la modernidad tecnológica, que abandonan la civilización californiana y terminan viviendo en construcciones primitivas en el bosque. Kaczynski se instala solo en Montana en 1971; Rose se había retirado pocos años antes a Platina. Los dos pensaban que la sociedad industrial había deformado al hombre y que el progreso material ocultaba una regresión más profunda.

Pero ahí termina casi toda la semejanza. Kaczynski convirtió su diagnóstico en guerra contra la sociedad tecnológica y asesinó personas mediante bombas. Rose convirtió el suyo en ascetismo, oración, edición de libros y vida monástica comunitaria. Kaczynski quería destruir el sistema industrial; Rose creía que el problema era más de fondo: nihilismo, pérdida de trascendencia, orgullo y una civilización que había olvidado para qué existía el hombre.

Rose tampoco fue un ermitaño intelectualmente primitivo después de instalarse en la cabaña. Escribió varios libros incluyendo estudios sobre el Génesis, san Agustín y el Apocalipsis; además tradujo y editó una enorme cantidad de literatura patrística y monástica rusa. Su obsesión fue explicar la Ortodoxia a occidentales educados que habían atravesado precisamente el mismo itinerario que él: racionalismo, ateísmo, filosofías orientales, contracultura y finalmente la sensación de que ninguna de ellas llegaba al fondo.

Sus textos circularon después clandestinamente en la Unión Soviética y se hicieron especialmente populares en Rusia y Europa oriental. Murió en 1982 con solo 48 años. Durante décadas fue simplemente el padre Serafín Rose, aunque comenzó a surgir alrededor de él una veneración casi inmediatamente posterior a su muerte.

Hoy hay ortodoxos que lo representan en iconos, le piden intercesión y directamente lo llaman santo. Conviene precisar que todavía no ha sido canonizado formalmente por toda la Iglesia Ortodoxa, pero el proceso ha avanzado mucho. En mayo de 2026, el *Sobor* de la *Russian Orthodox Church Outside of Russia* reconoció oficialmente la rectitud de su vida y bendijo la preparación de su glorificación eclesiástica entre los santos monásticos. Una comisión sinodal está examinando su vida, escritos, testimonios de favores atribuidos a sus oraciones, iconografía y textos litúrgicos.

Actuar antes de sentirse preparado

Dale Carnegie escribió: «La inacción engendra duda y miedo. La acción engendra confianza y valor. Si quieres vencer el miedo, no te quedes en casa pensando en él. Sal y ponte a hacer algo.» La intuición es importante porque invierte el orden habitual. Esperamos sentir confianza para actuar, cuando muchas veces la confianza aparece después de actuar. La acción produce evidencia: compruebas que puedes soportar la conversación, enviar el correo, levantar el peso, empezar el proyecto, sobrevivir al rechazo. El miedo trabaja con escenarios imaginados; la acción lo obliga a discutir con datos.

Aristóteles en *Ética a Nicómaco* escribe que «el fin perseguido no es el conocimiento, sino la acción». Conocer intelectualmente qué es la virtud sirve de poco si ese conocimiento no termina organizando la conducta. Saber qué es la templanza mientras uno vive sin ella es una forma especialmente sofisticada de ignorancia.

Thomas Huxley lo formuló como: «El gran fin de la vida no es el conocimiento, sino la acción.». Hay gente intelectualmente obesa: acumula libros, podcasts, artículos, blogs, modelos mentales y explicaciones, pero nunca transforma nada de lo aprendido en una decisión.

La información tiene una propiedad peligrosa: produce sensación de progreso sin exigir progreso real. Leer sobre inversión parece invertir. Estudiar entrenamiento parece entrenar. Analizar cómo escribir parece escribir. Investigar una decisión puede convertirse en una técnica para retrasarla indefinidamente. A partir de cierto punto, otra hora de información añade menos que cinco minutos de ejecución.

Lift heavy stone, make sad head voice quiet

Levantar peso es una de las formas más simples de intervenir sobre la mente desde el cuerpo. No exige entender perfectamente por qué estás triste, reconstruir tu infancia ni esperar a tener motivación. Coges una carga que pesa demasiado, produces fuerza contra ella y obligas al organismo a adaptarse.

Un metaanálisis de 10 ensayos aleatorizados con 376 jóvenes con síntomas clínicamente elevados de depresión o ansiedad [17] encontró reducciones grandes en depresión y ansiedad. Incluso al analizar únicamente los estudios de entrenamiento de fuerza puro, sin ejercicio aeróbico añadido, el efecto sobre la depresión seguía siendo grande. La certeza de la evidencia fue considerada alta para depresión y moderada para ansiedad.

Había pocos ensayos y bastante heterogeneidad entre ellos, así que el tamaño exacto del efecto probablemente cambiará con estudios mejores. Pero la dirección entrenar fuerza parece una intervención relevante incluso en personas que ya presentan síntomas importantes, no solo una manera de sentirse ligeramente mejor después del gimnasio.

Treinta años ahorrando para seguir siendo pobre

Aportando 1.000 euros al mes durante treinta años, con una rentabilidad anual del 5%, terminas con aproximadamente 832.000 euros nominales. Has puesto de tu bolsillo 360.000 y el interés compuesto ha añadido unos 472.000.

Tres décadas de espera y ni siquiera estamos descontando inflación. Con un 2% anual, 832.000 euros dentro de treinta años tendrían un poder adquisitivo equivalente a poco más de 450.000 euros actuales.

El ahorro convencional funciona para evitar la ruina, construir seguridad y llegar a la jubilación con algo de patrimonio. El interés compuesto funciona, pero necesita una de tres cosas: mucho capital inicial, una rentabilidad elevada o muchísimo tiempo para notarse. Una combinación de las tres es lo único que sirve para escapar de la pobreza.

El trigo de Perón no fue un regalo

Durante los años de aislamiento internacional de España, la Argentina de Perón proporcionó trigo y otros alimentos en un momento en que conseguirlos era especialmente difícil. Eso tuvo un valor político enorme y España tenía razones para agradecerlo. Pero Argentina no envió gratuitamente el trigo, lo vendió.

El propio Convenio Comercial y de Pagos de 1946 lo expresa sin romanticismo: «el Gobierno de la República Argentina se compromete a vender y el Gobierno de España a comprar» un mínimo de 400.000 toneladas de trigo en 1947 y 300.000 en 1948.

Argentina abrió además una importante línea de crédito para financiar esas compras, a un interés del 2,75%. Fue una relación favorable para una España necesitada, pero seguía siendo una operación económica en la que Argentina aseguraba mercado para sus exportaciones.

Años después, Franco dio una versión bastante menos sentimental de aquella relación. Según las conversaciones recogidas por su primo Francisco Franco Salgado-Araujo, Pacón, se quejaba de que Argentina había querido convertir la deuda a dólares pese a que los acuerdos contemplaban pesos y calificaba el trigo como «un pingüe negocio para el gobierno argentino», asegurando que se había vendido a España «a un precio cinco veces superior al que costó». También recordaba la negativa de Eva Perón a permitir que veinte barcos españoles cargasen trigo en Buenos Aires, obligándolos a regresar vacíos.

España agradeció aquella relación durante décadas. Perón fue acogido después en España durante su exilio y Madrid conserva desde 1975 una estatua dedicada a él, levantada precisamente en recuerdo de las ayudas argentinas durante los años de aislamiento. Sin embargo hay que recordar que se ha exagerado hasta popularizarse que fue ayuda desinteresada lo que fue comercio internacional para obtener beneficio.

Cinco cosas que pudren a una persona

Hay cinco cosas que pudren lentamente a una persona: procrastinar, envidiar, pensar demasiado, quedarse atrapado en el pasado y vivir de esperanzas vacías.

La procrastinación separa intención de acción hasta que uno deja de confiar en su propia palabra. La envidia convierte la vida ajena en medida permanente de la propia. Pensar demasiado transforma problemas concretos en laberintos mentales y sustituye decisión por simulación infinita. Quedarse en el pasado inmoviliza la identidad alrededor de algo que ya no existe. Y las esperanzas vacías producen una forma especialmente cómoda de decadencia: permiten sentir que el futuro resolverá aquello que uno se niega a resolver en el presente.

Las cinco comparten una estructura. Desplazan la vida fuera del lugar donde puede modificarse. La procrastinación la manda a mañana. La envidia la coloca en los demás. El pensamiento excesivo la encierra en la cabeza. La nostalgia la devuelve atrás. La esperanza vacía la proyecta hacia un futuro sin mecanismo.

Schopenhauer contra la revolución

Durante las revoluciones de 1848, los combates llegaron literalmente hasta la calle de Schopenhauer en Frankfurt. Cuando soldados austríacos aparecieron en su edificio buscando una posición desde la que disparar contra los revolucionarios, Schopenhauer los dejó entrar. Los llamaba «queridos amigos» y, cuando buscaron un punto de tiro mejor, prestó a un oficial sus grandes prismáticos de ópera para que pudiera observar a los insurgentes detrás de las barricadas.

No era una extravagancia momentánea. Schopenhauer detestaba la revolución porque veía en ella exactamente aquello que esperaba del hombre cuando desaparece el orden: violencia, saqueo, resentimiento y lucha por la propiedad. Su filosofía podía despreciar el Estado, la sociedad burguesa y casi toda forma de optimismo histórico, pero entre una autoridad mediocre y una multitud revolucionaria prefería la autoridad.

La prueba definitiva llegó en su testamento. Sin esposa ni hijos, nombró heredero universal a un fondo creado para auxiliar a soldados prusianos incapacitados durante las insurrecciones de 1848 y 1849 y a las familias de quienes habían muerto defendiendo el

orden. Convirtió a los hombres que habían reprimido la revolución en los principales beneficiarios de su patrimonio.

Hay algo extraordinariamente coherente en ello. Schopenhauer pensaba que el sufrimiento, el conflicto y el egoísmo no eran accidentes producidos por instituciones defectuosas, sino características permanentes de la existencia humana. Una revolución que prometía fabricar un hombre nuevo le parecía por eso doblemente estúpida: destruía el orden existente basándose precisamente en una concepción demasiado optimista de quienes iban a sustituirlo. Todo lo que ha sucedido desde su muerte le ha dado la razón.

Hoy es lo único que hay

En una entrevista de 1977, Sara Davidson le dijo a Joan Didion que había cierta estética deliberada en su manera de vivir y recordó que utilizaba la buena cubertería de plata todos los días. Didion respondió: «Bueno, todos los días son lo único que hay.»

La vida se organiza exactamente al revés. Guardamos la vajilla buena para invitados, la camisa buena para una ocasión, una botella para algún momento especial, un viaje para cuando haya tiempo, una idea para cuando estemos preparados. Hay objetos que pasan veinte años esperando una vida suficientemente importante para ser utilizados.

El problema es que la vida importante no llega como una categoría distinta. Llega un martes. Desayunas, trabajas, hablas con alguien, vuelves a casa y ese día desaparece para siempre. La distinción entre días ordinarios y extraordinarios es útil para organizar calendarios, pero bastante falsa como filosofía de vida. Lo ordinario constituye casi toda la existencia.

Utilizar la plata buena todos los días no significa convertir cada comida en una ceremonia barroca. Significa negarse a reservar sistemáticamente la belleza para una versión futura de uno mismo. Comer en un plato bonito, llevar ropa que te gusta, encender una vela, utilizar el vaso bueno, comprar flores aunque no venga nadie. Pequeñas decisiones que parten de una premisa radical: el presente es la vida.

Hay además algo perverso en conservar demasiado bien las cosas. Uno termina protegiendo objetos para un futuro que quizá no llegue, mientras vive peor los días que sí llegan.

La posición relativa importa tanto como la absoluta

Un millón de dólares es exactamente un millón de dólares en Minglanilla y en Nueva York. Lo que cambia radicalmente es lo que ese millón significa dentro de la distribución que te rodea. La riqueza, igual que la inteligencia, tiene una dimensión absoluta y otra relativa. Y psicológicamente solemos experimentar mucho más la segunda.

Un hombre con IQ 125 puede ser objetivamente muy inteligente y sentirse normal si trabaja rodeado de personas con 140. Otro con exactamente la misma capacidad puede sentirse excepcional si casi siempre es el más inteligente en su día a día.

Esto explica una paradoja frecuente: aumentar mucho el patrimonio sin sentirse mucho más rico. Al ascender económicamente también cambia el entorno. Dejas de compararte con quien tiene cien mil y empiezas a compararte con quien tiene cinco millones. El objetivo se mueve a medida que te subes.

El arte verdadero no se agota

Goethe entendió una diferencia fundamental entre una obra simplemente buena y una obra maestra: la segunda no termina cuando termina de explicarse. Una obra verdadera, dice, «como una verdadera obra de la naturaleza, nunca deja de abrirse ilimitadamente ante la mente». Se puede analizar, describir, contextualizar, comparar, desmontar técnicamente y aun así queda algo fuera. Su esencia no cabe entera en palabras.

Eso explica por qué determinadas obras sobreviven a cientos de interpretaciones sin quedar reducidas a ninguna. No siguen vivas porque todavía no hayamos descubierto «el significado correcto», sino porque contienen más estructura de la que una lectura individual puede consumir. Cada generación encuentra algo distinto porque la obra admite múltiples niveles sin volverse arbitraria.

Goethe utiliza el *Laocoonte* como ejemplo, pero inmediatamente generaliza. Hablar adecuadamente de una gran obra obliga a hablar del arte entero, porque en el caso particular aparece condensado algo universal. Una obra perfecta reúne cualidades que en otras aparecen separadas: forma, emoción, técnica, proporción, conocimiento del hombre, belleza, conflicto, inteligencia. No ilustra simplemente una idea. Contiene un pequeño modelo de humanidad.

Ahí está también la diferencia entre gran arte y propaganda. La propaganda puede explicarse por completo porque fue construida para producir una conclusión. Cuando entiendes el mensaje, prácticamente has agotado la obra. El gran arte hace lo contrario: cuanto más entiendes, más queda por entender. Por eso una obra maestra soporta volver a ella. No porque haya cambiado, sino porque tú lo has hecho.

La miseria no necesita explicación

La pobreza no necesita una causa para que suceda porque es el estado inicial y natural. Si un grupo de seres humanos aparece mañana en un territorio sin capital, herramientas, conocimientos acumulados, infraestructuras ni instituciones, será pobre. No hace falta que nadie lo explote para que le falten antibióticos, electricidad, calefacción, proteínas abundantes o una máquina de resonancia magnética. Todas esas cosas tienen que ser creadas.

La pregunta económicamente interesante no es tanto «¿por qué existe pobreza?», sino «¿cómo conseguimos producir riqueza?». Y la respuesta es extraordinariamente complicada. Hace falta conocimiento acumulado durante generaciones, división del trabajo, capital, energía barata, propiedad suficientemente segura, ahorro, inversión, tecnología, comercio, confianza entre desconocidos, instituciones que funcionen y millones de personas coordinando actividades que ninguna inteligencia individual podría organizar.

La riqueza es por eso mucho más extraña que la miseria. Un supermercado normal contiene alimentos producidos en varios continentes, transportados mediante una red logística internacional, refrigerados durante miles de kilómetros y vendidos a una persona que puede comprarlos intercambiando unas horas de trabajo especializado. Nos parece natural porque nacimos dentro del sistema pero no lo es. Es una anomalía histórica extremadamente difícil de construir.

También es frágil. Destruir capital es fácil. Dejar de invertir es fácil. Romper incentivos, confianza o seguridad jurídica es fácil. Lo difícil es conseguir que millones de individuos ahorren, inventen, produzcan, intercambien y cooperen durante décadas hasta convertir excedentes pequeños en una civilización materialmente rica.

Ray Peat era más sencillo que sus seguidores

Ray Peat tenía una capacidad bastante rara para convertir una teoría fisiológica enorme en recomendaciones casi infantiles: «¿Puedes quizá beber un poco más de leche y zumo de naranja? Quizá una zanahoria.» Después internet consiguió hacer exactamente lo contrario y convirtió a Peat en una religión bioquímica de suplementos, ratios, temperaturas, hormonas, luz roja, aspirina, tiroides y discusiones infinitas sobre cada alimento.

La gracia es que buena parte de su intuición original era precisamente simplificar el metabolismo. Suficiente energía, carbohidratos fáciles, proteína y calcio, pocos PUFAs, buena digestión, luz, calor y poco estrés. Leche. Zumo de naranja. Una zanahoria. No hacía falta construir un laboratorio doméstico para desayunar.

Esto ocurre con casi cualquier sistema interesante. Alguien descubre unos pocos principios útiles y sus seguidores los convierten en una escolástica. Aparecen protocolos, excepciones, optimizaciones de tercer orden y personas que ya no pueden comerse un huevo sin calcular qué está haciendo con su cortisol. La sofisticación sirve para descubrir principios. Después hay que tener inteligencia suficiente para volver a lo simple.

Las familias ricas duran; las fortunas no necesariamente

Florencia ofrece una paradoja interesante. Los apellidos situados en la parte alta de la distribución económica en 1427 siguen, seis siglos después, teniendo más renta y patrimonio que la media. Barone y Mocetti compararon registros fiscales florentinos de 1427 con los de 2011 y encontraron una persistencia estadísticamente significativa de riqueza, ingresos y pertenencia a profesiones de élite.

Las familias pueden conservar ventaja relativa durante muchísimo más tiempo de lo que conserva una fortuna concreta. Eso ayuda a resolver la pregunta del libro *The Missing Billionaires*. Si una familia estadounidense hubiera tenido una gran fortuna hace cien años, hubiese invertido pasivamente en acciones, pagado impuestos, gastado una cantidad razonable y reinvertido el resto, el interés compuesto debería haber producido hoy cantidades absurdas de dinero. Los autores señalan que, bajo supuestos razonables, deberían existir decenas de miles de descendientes multimillonarios de antiguas fortunas. Prácticamente no existen.

La explicación es que mantener una posición social es mucho más fácil que capitalizar perfectamente una fortuna durante cinco generaciones. El dinero se divide entre hijos, se consume, se dona, se grava, se concentra demasiado en una empresa, se pierde en divorcios, malas inversiones y crisis. Una familia con cien millones no necesita conservar esos mismos cien millones para que sus descendientes sigan arriba. Basta con transmitir una fracción del capital junto con educación, contactos, vivienda, acceso a profesiones cerradas, información, reputación, matrimonios con familias parecidas y conocimiento implícito sobre cómo funciona el mundo. En Florencia, los autores encuentran precisamente una persistencia especialmente fuerte en la riqueza real y en algunas ocupaciones de élite.

El capital financiero se erosiona con sorprendente facilidad. El capital familiar dura más. Un bisnieto puede haber recibido solo el 2% de la fortuna original y seguir empezando la carrera muy por delante del resto: mejor colegio, padres que conocen buenos abogados, médicos y empresarios, dinero para estudiar sin trabajar, una casa heredada, capacidad para asumir riesgos y una idea completamente distinta de qué oportunidades son normales.

Pasar hambre y obsesión con el dinero

Antes de la guerra, el dinero casi no existe psicológicamente para Escarlata O'Hara. Tara produce, los esclavos trabajan, hay comida, vestidos, caballos y fiestas. La riqueza parece estable, algo de lo que no preocuparse.

La guerra destruye esa sensación de certeza. Atlanta arde, Tara queda arruinada, su madre muere, su padre pierde la cabeza y Escarlata descubre el hambre. Arranca raíces de la tierra para comer y vomita después. Entonces pronuncia la frase que organiza prácticamente todo lo que viene después: «¡Pongo a Dios por testigo de que jamás volveré a pasar hambre!»

A partir de ahí, Escarlata deja de perseguir riqueza como consumo y empieza a perseguirla como seguridad. El dinero significa comida aunque desaparezcan las cosechas, impuestos aunque Tara no produzca, capacidad para escapar del desastre. Puede volver a llevar vestidos caros y disfrutar del lujo, pero interiormente permanece una campesina psicológica contando sacos de harina.

Eso explica comportamientos que desde fuera parecen simplemente miserables. Se casa por conveniencia, dirige negocios con una agresividad considerada impropia de una mujer de su clase, presta dinero con dureza, utiliza convictos en sus aserraderos y desprecia la nostalgia aristocrática de quienes siguen comportándose como si el mundo anterior a 1861 fuera a regresar. Los demás quieren conservar el código de la vieja clase alta y ella quiere prosperar a toda costa.

La pobreza extrema produce a veces ese efecto. Una experiencia breve de escasez puede durar décadas dentro de la conducta. El que pasó hambre acumula comida. El que vio perder la casa quiere propiedades. El que dependió económicamente de otros quiere amasar dinero líquido. Desde fuera parece irracional porque el peligro ya pasó. Desde dentro, el patrimonio no representa riqueza: representa la imposibilidad de regresar respecto a la miseria donde una vez estuvo.

La democracia necesita amistad

Aristóteles entendió algo que la teoría política moderna tiende a esconder detrás de constituciones, regulaciones y derechos: una ciudad no se mantiene unida únicamente porque todos obedezcan las mismas leyes. Necesita *philia*, una forma de amistad cívica. En la *Ética a Nicómaco* llega a decir que la amistad «mantiene unidas las ciudades» y que los legisladores parecen preocuparse por ella incluso más que por la justicia.

No significa que todos los ciudadanos tengan que ser amigos personales. La *philia politiké* es algo más estructural: reconocerse como miembros de una misma comunidad, desear que esta prospere y aceptar que existen bienes que solo pueden producirse conjuntamente. Aristóteles relaciona esta amistad con la *homonoia*, la concordia: una ciudad la posee cuando sus ciudadanos coinciden sobre aquello que les conviene, eligen ciertos fines comunes y están dispuestos a actuar juntos para conseguirlos.

Eso introduce una condición previa a la democracia que normalmente damos por supuesta. Votar solo funciona mientras el perdedor considere al ganador un adversario y no un enemigo extranjero ocupando temporalmente el Estado. Pagar impuestos requiere cierta confianza en quienes recibirán parte de ellos. Aceptar decisiones mayoritarias exige creer que seguimos formando un «nosotros» después de perder una elección. Cuando desaparece ese mínimo de amistad política, las instituciones permanecen formalmente intactas mientras cada grupo empieza a utilizarlas para defenderse de los demás.

En la actualidad es fácil convertir una teoría de la concordia cívica en una teoría racial o étnica mucho más fuerte de lo que Aristóteles escribió, ya que los extranjeros eran esclavos en su época. La *philia* aristotélica se construye sobre vida compartida, instituciones, costumbres, educación política, fines comunes y percepción de beneficio mutuo; no sobre una simple identidad genética, que el filósofo da por supuesta.

Una sociedad puede incorporar personas de orígenes muy distintos, pero necesita convertirlas en ciudadanos de una comunidad suficientemente común. Si cada grupo conserva lealtades incompatibles, relatos históricos irreconciliables, normas morales distintas y la sensación de que la política consiste en capturar recursos para los suyos, la *philia* se vuelve difícil. La diversidad no destruye automáticamente una comunidad; la ausencia de integración sí puede impedir que llegue a existir una.

La modernidad ha intentado sustituir esa sustancia por regulaciones: no importa demasiado quiénes somos mientras respetemos las leyes. Aristóteles probablemente habría considerado la fórmula incompleta o directamente errónea. Las reglas necesitan personas que quieran seguir viviendo juntas después de aplicarlas.

Definiciones de riqueza

La gente puede discutir eternamente sobre si un millón es mucho o poco, pero Hacienda y los reguladores financieros necesitan decidir exactamente en qué momento una persona deja de ser un contribuyente ordinario o un pequeño ahorrador y empieza a ser tratada como alguien con suficiente patrimonio para pagar impuestos especiales, asumir riesgos financieros o acceder a inversiones que no se ofrecen al público general.

En España, la primera frontera resulta casi cómicamente explícita. En el Impuesto sobre el Patrimonio el mínimo exento general es de 700.000 euros de patrimonio neto por persona. Además, la vivienda habitual está exenta hasta 300.000 euros. Por eso, como aproximación conceptual, alrededor de un millón de euros de patrimonio incluyendo una vivienda habitual es el punto en que el sistema fiscal español considera que hay patrimonio suficiente para gravarlo.

Europa ofrece otra definición interesante de riqueza, aunque jurídicamente mide sofisticación más que riqueza. Bajo MiFID II, un particular puede solicitar ser tratado como cliente profesional si la entidad considera que comprende los riesgos y cumple al menos dos de tres condiciones: haber realizado unas diez operaciones significativas por trimestre durante el último año, poseer una cartera de efectivo e instrumentos financieros superior a 500.000 euros, o haber trabajado al menos un año en un puesto relevante del sector financiero. El medio millón no basta por sí solo, pero Europa lo utiliza como una de las señales objetivas de que quizá ya no necesitas toda la protección reservada al inversor minorista.

Estados Unidos coloca la frontera aproximadamente en el millón. Un *accredited investor* puede ser una persona con patrimonio neto superior a 1 millón de dólares, excluyendo la vivienda habitual. Después viene una categoría mucho más seria: el *qualified purchaser*. Para una persona física, el umbral típico es poseer al menos 5 millones de dólares en inversiones.

Rico es, entre otras cosas, el momento en que la ley deja de preocuparse tanto por protegerte y empieza a asumir que puedes protegerte tú mismo.

Los ricos se parecen más entre sí

Tolstói abre *Anna Karénina* con una de las frases más famosas de la literatura: «Todas las familias felices se parecen unas a otras; pero cada familia infeliz lo es a su manera.» Con el dinero ocurre algo parecido.

La riqueza tiende a homogeneizar la vida porque elimina causas concretas de sufrimiento. El rico puede tener cáncer, perder a alguien, sufrir una depresión o ser profundamente desgraciado; el dinero no resuelve las tragedias propiamente humanas. Sin embargo, elimina una cantidad extraordinaria de miserias contingentes: no poder pagar el alquiler, compartir piso con desconocidos, aguantar un trabajo insoportable, retrasar una operación, tener un coche que se rompe y no poder sustituirlo, no ver a los hijos que viven lejos porque el vuelo es caro, preocuparse por una factura de menos de mil euros, soportar ruido porque no puedes cambiar de casa, comer peor porque es más barato.

Por eso la felicidad material de los ricos se parece bastante. Casas cómodas, barrios seguros, buena comida, médicos, viajes, espacio, temperatura adecuada, tiempo comprado a otros y capacidad para resolver rápidamente casi cualquier problema ordinario. El dinero va borrando una por una las pequeñas fuentes de fricción hasta producir algo parecido a un nivel estable de paz.

La pobreza funciona al revés. Hay mil maneras distintas de que falte dinero y cada una genera su propia arquitectura de sufrimiento. Uno tiene deuda, otro una vivienda horrible, otro depende de sus padres, otro no puede divorciarse, otro no puede dejar el trabajo, otro pierde los dientes porque aplaza el dentista. Dos personas con poco dinero pueden tener vidas materialmente miserables por razones completamente distintas.

Por eso decir que «el dinero no da la felicidad» es cierto de una manera poco interesante. Tampoco la electricidad, el agua corriente o los antibióticos dan la felicidad. Lo que hacen es eliminar enormes categorías de infelicidad.

La felicidad también se hereda

Heredamos de nuestros padres dinero, educación, contactos, enfermedades, altura y una cantidad considerable de personalidad. Parece que también heredamos, en cierta medida, una manera de estar en el mundo. Un nuevo estudio [18] encuentra que la satisfacción vital y el malestar psicológico de los padres predicen los de sus hijos incluso cuando ambos son comparados exactamente a la misma edad.

La comparación por edad es importante. No tiene demasiado sentido comparar la felicidad de momentos vitales completamente distintos. Los autores aprovechan más de treinta años de datos británicos para comparar cómo estaba una madre cuando tenía 30 años con cómo está su hijo cuando posteriormente cumple 30. La distribución queda sorprendentemente concentrada alrededor de cero: alrededor de una cuarta parte de los hijos declara exactamente la misma satisfacción vital que tenía su progenitor a esa edad, y aproximadamente otro tercio se encuentra muy cerca.

La transmisión existe, aunque es menor que la de variables económicas. La correlación intergeneracional estimada fue de 0,118 para satisfacción vital y 0,107 para malestar psicológico, frente a 0,141 para ingresos y 0,325 para educación en la misma muestra. El dinero explica una parte del parecido, pero relativamente poca; controlar educación prácticamente no lo modifica. Incluso introduciendo ingresos, educación, empleo, matrimonio, salud y número de hijos, sigue quedando una asociación entre el bienestar de padres e hijos.

No parece heredarse únicamente una cantidad de felicidad, sino también algo de su arquitectura. La evidencia aquí es más sólida para el malestar psicológico que para la satisfacción vital, pero apunta a que las familias transmiten maneras de reaccionar al mundo: regulación emocional, personalidad, expectativas, formas de afrontar la adversidad, clima familiar y quizá predisposiciones biológicas. El estudio no puede separar cuánto procede de genes, educación o cultura familiar.

Defensas para salir del hoyo

Salir de la pobreza no depende únicamente de inteligencia, educación o suerte. Un seguimiento longitudinal de 278 hombres criados en barrios pobres de Boston durante cuatro décadas y tres generaciones [19] encontró que el 63,3% experimentó movilidad social ascendente. Entre los predictores aparecían el IQ y características familiares, pero también algo bastante menos obvio: los mecanismos psicológicos utilizados para enfrentarse a frustración, conflictos y estrés.

George Vaillant llamó defensas maduras a mecanismos como la sublimación, la anticipación, la supresión, el humor y el altruismo. No eliminan una realidad desagradable: la metabolizan. La sublimación convierte impulsos y sufrimiento en trabajo productivo; la anticipación permite imaginar un problema antes de que llegue y prepararse; la supresión consiste en decidir conscientemente que una preocupación puede esperar; el humor permite mirar algo doloroso sin quedar aplastado por ello; el altruismo transforma parte del propio conflicto en utilidad para otros. Vaillant encontró además que la utilización de estas defensas era bastante independiente del IQ, la educación y la clase social de origen.

Esto importa especialmente cuando el entorno es malo. Una persona pobre recibe más problemas que no puede solucionar inmediatamente: dinero insuficiente, vivienda precaria, trabajos de mierda, incertidumbre, padres problemáticos, violencia, humillaciones, ausencia de contactos. Dos personas pueden experimentar la misma cantidad de miseria y procesarla de maneras completamente distintas. Una proyecta, culpa, actúa impulsivamente, se disocia o convierte cada frustración en otra decisión mala. Otra utiliza humor, aplaza la reacción, anticipa consecuencias y convierte parte de la agresividad en trabajo.

En el estudio específico sobre movilidad social, ocho variables explicaban parte de quién ascendía: IQ, características maternas, fortaleza del ego y varios mecanismos defensivos. La variable que aportó más varianza única fue la intelectualización: la capacidad de separar temporalmente una idea de la emoción que la acompaña para poder pensar sobre ella. No significa que la inteligencia no importe ni que «tener sentido del humor» sea mágicamente mejor que estudiar. Significa que incluso controlando factores cognitivos y sociales, la forma de procesar psicológicamente la adversidad seguía teniendo capacidad predictiva propia.

Otro seguimiento resulta todavía más extraño [20]. Setenta y tres chicos de barrios pobres con un IQ medio de apenas 80 fueron seguidos desde los 14 hasta los 65 años y comparados con otros del mismo entorno con IQ medio de 115. La mitad de los hombres de IQ bajo acabó obteniendo ingresos tan altos como los de IQ alto, y sus hijos alcanzaron niveles educativos semejantes. Los que escaparon mejor de su desventaja utilizaban con mayor frecuencia defensas maduras, desarrollaban mejores relaciones y eran más generativos.

La inteligencia ayuda a resolver problemas. Pero antes hay que conseguir que el problema no te destruya psicológicamente mientras intentas resolverlo.

REFERENCIAS

[1] Shuler, G. A., & McCord, D. M. (2010). Determinants of male attractiveness: "Hotness" ratings as a function of perceived resources. *American Journal of Psychological Research*, *6*(1), 10–23.

[2] Draganich, C., & Erdal, K. (2014). Placebo sleep affects cognitive functioning. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(3), 857–864.

[3] Wrosch, C., & Miller, G. E. (2009). Depressive symptoms can be useful: self-regulatory and emotional benefits of dysphoric mood in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, *96*(6), 1181–1190.

[4] Fournier, H., Fournel, A., Osiurak, F., Koenig, O., Pâris, F., Gaujoux, V., & Rigenval, F. (2026). Attention hijacked: How social media notifications disrupt cognitive processing. *Computers in Human Behavior*, 108926.

[5] Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., ... & Wolf, R. C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive behaviors*, *105*, 106334.

[6] Hong, T., Su, C., Zhou, H., Geng, F., & Hu, Y. (2026). Brain activity inhibition during short video viewing: neurochemical insights. *NeuroImage*, 121722.

[7] Jung, Y., Lim, G., & Park, S. (2025). *Civilian Killings and Long-Run Development: Evidence from the Korean War* (No. 11974). CESifo Working Paper.

[8] Strenze, T. (2007). Intelligence and socioeconomic success: A meta-analytic review of longitudinal research. Intelligence, 35(5), 401–426.

[9] Sackett, P. R., Demeke, S., Bazian, I. M., Griebie, A. M., Priest, R., & Kuncel, N. R. (2024). A contemporary look at the relationship between general cognitive ability and job performance. Journal of Applied Psychology, 109(5), 687–713.

[10] Calvin, C. M., Deary, I. J., Fenton, C., Roberts, B. A., Der, G., Leckenby, N., & Batty, G. D. (2011). Intelligence in youth and all-cause-mortality: Systematic review with meta-analysis. International Journal of Epidemiology, 40(3), 626–644.

[11] Calvin, C. M., Batty, G. D., Der, G., Brett, C. E., Taylor, A., Pattie, A., Čukić, I., & Deary, I. J. (2017). Childhood intelligence in relation to major causes of death in 68 year follow-up: Prospective population study. BMJ, 357, j2708.

[12] Gale, C. R., Hatch, S. L., Batty, G. D., & Deary, I. J. (2009). Intelligence in childhood and risk of psychological distress in adulthood: The 1958 National Child Development Survey and the 1970 British Cohort Study. Intelligence, 37(6), 592–599.

[13] Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932.

[14] Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology, 13*(2), 181–189.

[15] Henry James Coleridge, ed., *The Life and Letters of St. Francis Xavier*, 2d Ed., 2 Vols., (London: Burns & Oates, 1890), Vol. I, pp. 151-163; reprinted in William H. McNeil and Mitsuko Iriye, eds., *Modern Asia and Africa*, Readings in World History Vol. 9, (New York: Oxford University Press, 1971), pp. 4-11.

[16] Panish, A. R., & Delton, A. W. (2025). Why anxious people lean to the left on economic policy: Personality, social exclusion, and redistribution. *British Journal of Political Science, 55*, e8.

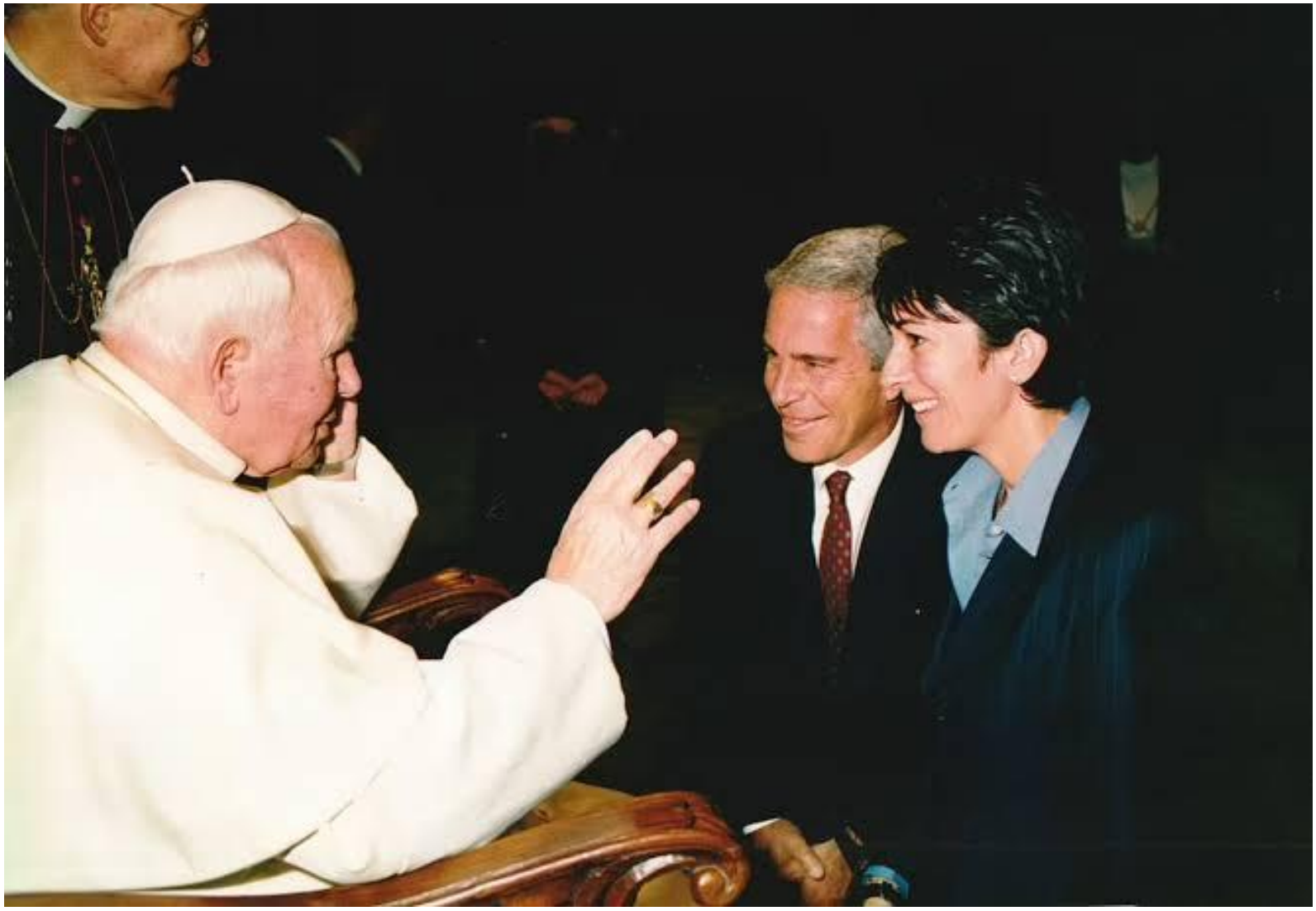
[17] Marinelli, R., Parker, A. G., Levinger, I., Bourke, M., Patten, R., & Woessner, M. N. (2024). Resistance training and combined resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry, 18*(8), 585–598.

[18] Clark, A. E., & Lepinteur, A. (2026). *The Intergenerational Correlation of Subjective Well-Being* (IZA Discussion Paper No. 18760). Aceptado para publicación en *Journal of Wellbeing Economics.*

[19] Snarey, J. R., & Vaillant, G. E. (1985). How lower- and working-class youth become middle-class adults: The association between ego defense mechanisms and upward social mobility. *Child Development, 56*(4), 899–910.

[20] Vaillant, G. E., & Davis, J. T. (2000). Social/emotional intelligence and midlife resilience in schoolboys with low tested intelligence. *American Journal of Orthopsychiatry, 70*(2), 215–222.

σεξυ μιζέρια 2



Καλοκαίρι 2026