



# Primates en la ciudad

Miguel Angel Manzano

## Somos primates

¿Desde cuándo vivimos en civilización? Pues yo tampoco lo sé, pero no hace mucho, si lo comparamos con el tiempo que hace que hay vida en el mundo. Cuando nacemos, ¿dónde se supone que tendríamos que vivir? En el mundo salvaje, en la jungla, la sabana, etc.

Con todo esto lo que pretendo es poner de manifiesto que los organismos llevan miles de millones de años evolucionando con un objetivo: sobrevivir en el mundo salvaje. Y hace unos miles de años, los humanos nos *inventamos* las civilizaciones, cambiando por completo las reglas del juego, las reglas del mundo salvaje.

La pregunta que me hago es la siguiente es ¿Cuánto tarda un organismo en adaptarse a un nuevo entorno? Lo cierto es que tampoco lo sé, pero estoy casi convencido de que tarda más que el que llevamos viviendo en civilización. Es más, por el tipo de vida que llevamos no propicia la evolución de la especie, porque al tener "garantizada" la supervivencia no se premia a los organismos mejor adaptados. Los avances médicos hacen que la mayor parte de los organismos puedan finalmente sobrevivir, y esto supone otro cambio en las reglas que había en el mundo antes de que los humanos influyéramos en su desarrollo.

A lo que voy que me pierdo. La cuestión es que nuestro organismo, entendiéndolo que es el resultado de la evolución desde la primera célula con vida propia, siempre ha servido para sobrevivir. Y que si después del tiempo que llevamos en civilización, no ha habido tiempo para seguir evolucionando ¿para qué está preparado nuestro organismo entonces? Pues yo diría que para la SUPERVIVENCIA.

Esto lo explico porque desde tiempos de Descartes se defiende que mente y cuerpo son entes diferentes. Esto ha llevado a que los humanos se sientan orgullosos de su capacidad de pensar, y la verdad es que tiene mucho mérito, ¡somos el único animal capaz de hacerlo! Pero, ¿y si la diferencia entre cuerpo y mente es más de forma que de fondo?

Si consideramos el organismo desde una perspectiva amplia, podemos plantearnos que no sólo tiene que ser la parte biológica o

física. Organismo también puede ser la mente. De tal manera que el organismo puede ser el conjunto de cuerpo y mente.

- ¿Para qué habíamos dicho que servía el organismo? Para la supervivencia.
- ¿Para qué está diseñado nuestro cuerpo? Para la supervivencia, sirvan como ejemplo todos los instintos que tenemos, o el fenómeno de la ansiedad entendida como la respuesta de lucha o huida.
- ¿Para qué servirá la mente? Déjame que lo piense... para la ¡SUPERVIVENCIA!

Es maravilloso poder pensar, y es verdad que tiene mucho mérito. Basta comprobar el poder que nos ha aportado esta capacidad para controlar el mundo, aunque uno no sabe si ha sido para mejorar o empeorar, (me refiero a la relación que mantenemos con el mundo, ya sabes, la ecología y esas cosas). Pero lo que intento sugerir es que la mente viene pre-programada para una tarea importantísima, nuestra supervivencia. Todo lo que haga la mente y el cuerpo será para sobrevivir.

En momentos en que las circunstancias sean tranquilas, nuestra mente y cuerpo se relajan. Pero cuando el entorno nos genere cualquier tipo de riesgo, nuestra mente y cuerpo empezarán a hacer lo que mejor saben hacer: protegernos.

Como decía, cuando nacemos lo hacemos con todo un *hardware* y *software* preparado para la supervivencia en entornos salvajes. ¿Y qué se encuentra nuestro organismo? Que las reglas han cambiado porque ahora vivimos en un "zoo", un lugar donde los peligros ya no son los que deberían ser, y por tanto, nuestro equipo de supervivencia se encuentra con algunas dificultades para adaptarse.

En este zoo en el que vivimos, los peligros ya no son tigres, tigres, leones, leones, todos quieren ser los... me vuelvo a perder. Como decía, en nuestra vida cosmopolita los peligros ya no son depredadores, sino la hipoteca, el trabajo, la pareja, etc.

Para averiguar las implicaciones de vivir en un contexto diferente al esperado, repasemos las leyes del mundo salvaje. Fundamentalmente se pueden resumir en dos.

La primera es "alejarse de cualquier cosa que pueda ser potencialmente peligrosa". Es la regla prioritaria y se aplicará siempre que sea necesario. En el momento en que el organismo identifique un posible riesgo, se disparará una reacción instintiva que servirá para ponerse a salvo, habitualmente huir del origen del riesgo.

La segunda regla es "aproximarse a cualquier cosa que sea satisfactoria". Esta ley sólo será aplicada siempre y cuando no esté en marcha la primera. Es decir, que si un animal descubre un gran manjar (algo satisfactorio) mientras está siendo perseguido por un león (peligro) siempre tendrá prioridad la primera ley. Recuerda: siempre elegimos no ser comidos, antes que comer.

Por tanto, si observamos el comportamiento de los animales, vemos que su comportamiento se rige ampliamente por estas leyes. Si hay peligro, se alejan. Si hay comida (o cualquier otra satisfacción) se acercan. Si no hay nada interesante, no hacen nada; bueno dormir, aunque siempre con un ojo abierto.

El conflicto de los humanos en nuestras sociedades cosmopolitas es que, como decía más arriba, tenemos todo un dispositivo (organismo) preparado para cumplir con las reglas salvajes. Pero nosotros no dedicamos la vida sólo a huir de lo peligroso y acercarnos a lo apetitivo. Queremos tener vidas plenas, conseguir superarnos, alcanzar nuestras metas, tener relaciones intensas, aprender, etc. Por desgracia, conseguir todos esos objetivos vitales, en ocasiones, puede ir en contra de nuestra naturaleza más primate.

Hay primates humanos que viven en un estado de nerviosismo, pero ¿por qué? Desde el punto de vista salvaje, esos estados tienen que ver con un animal que ha identificado un potencial riesgo. De alguna manera, actuamos igual a nuestros ancestros cuando estamos huyendo de algo que pueda ser valorado por nuestro organismo como un peligro. Esos estados que nos resultan tan

desagradables acostumbran a ser el resultado de la lucha contra diferentes aspectos de nuestra vida.



## Primates en manada

Un aspecto muy importante de la vida de los primates es que viven en comunidad, en un entorno salvaje. ¿Será por casualidad? Yo creo que no. Recuerda que en la naturaleza pocas cosas se dejan al azar.

Los primates viven en comunidad, en manada, porque eso favorece su supervivencia. Imagínate a un primate libre en una jungla, viviendo aislado del resto, la verdad es que tiene pocas oportunidades de seguir con vida. Demasiados depredadores frente a un organismo con poca capacidad para defenderse... No tenemos grandes dientes, ni músculos fuertes, ni tampoco somos demasiado rápidos. Sólo nos queda una opción. La unión hará la fuerza, es decir, los primates se unen porque así tienen más opciones de sobrevivir.

Entonces, cuando nace un primate, ¿está dentro o fuera de la manada? La respuesta es dentro, porque para que la madre haya concebido tiene que haber estado en contacto con otros miembros de su especie. Y si el embarazo ha llegado a buen puerto, es porque ha tenido ayuda del grupo para seguir adelante.

Por tanto, una vez el pequeño primate está en el mundo, tiene asegurada la protección de la manada porque ya pertenece al grupo. Ahora su gran preocupación es seguir perteneciendo a la manada.

Lo importante a partir de ese momento no es tanto ser aceptado como, sobre todo, no ser rechazado. ¿Y qué podría hacer que un primate recibiera un rechazo? Pues que vaya por ahí "metiendo el dedo en el ojo ajeno", es decir, molestando, y provocando enfado en sus iguales.

Para evitar el rechazo, los primates desarrollan una especial sensibilidad para identificar situaciones en las que su comportamiento puede suponer una molestia para los demás. Pero esta capacidad va más allá, pueden anticipar, también, qué comportamientos pueden ser inadecuados incluso antes de hacerlos. Esta característica tampoco es tan mágica, los animales

domésticos ya tienen cierta noción de qué va a suponer un problema, y antes de hacer determinadas cosas, se giran y te miran, comprobando tu reacción.

Podría afirmarse que esta habilidad de los primates son los rudimentos de la empatía. Los humanos, con nuestra capacidad para generar pensamientos (la mente), han desarrollado esta capacidad hasta ser capaces de imaginar e incluso adivinar, en algunos casos, lo que el otro está pensando.

Un aspecto interesante sobre el que conviene reflexionar es qué primate tiene más probabilidades de sobrevivir. ¿El líder? No. El líder puede serlo durante una temporada, pero siempre está en riesgo de que los otros no acepten su liderazgo y le echen de la manada. En realidad el mejor primate para la supervivencia es el que parece que no existe. Me explico: Si los demás no se dan cuenta de que estás por ahí, ¡no pueden molestarte!

¿Te has fijado que a todos los humanos, en alguna medida, nos preocupa la opinión que los demás puedan tener de nosotros? Eso es porque esa característica forma parte de la especie. De hecho, los primates humanos que no tienen ningún tipo de interés por la opinión de los demás, se dice que tienen un problema psicológico, y tendrán más dificultades para adaptarse, igual que en el mundo salvaje.

Entonces, como ya he dicho, atender a las reacciones de los demás es una cualidad muy adecuada para la supervivencia. Si no nos preocupara, podríamos correr el riesgo de molestar, de no identificar o anticipar ese comportamiento inoportuno, y que nos echen.

En el zoo en el que vivimos, algunas experiencias determinadas, por ejemplo, una historia de acoso, rechazo, o una educación demasiado focalizada en no molestar a los demás, pueden despertar al mono que todos tenemos dentro. Y una vez el mono está activo, va a luchar para que no nos rechacen, como si aún siguiera en la jungla. Y lo hará con tanta intensidad como si la situación fuera tan dramática que si nos echan nuestra vida se acabaría. Y para evitarlo, estará siempre avisándonos de los comportamientos que podrían molestar a los demás, y anticipando lo que podría ser

causa de rechazo, sin descanso, continuamente. E incluso lo hará respecto a personas que nos importan más, y también las que nos importan menos.

Así, algunos pensamientos del tipo "seguro que no les gusta", "les voy a molestar", "pensarán de mí que no tengo ni idea", "se darán cuenta de que no sé", etc., son pensamientos muy "monos", porque son el resultado de nuestra mente más primate. Ésta evita a toda costa que seamos rechazados por los otros miembros de la manada/comunidad. ¿Cómo lo hace? Intenta convencernos para que no tengamos comportamientos que puedan recibir una evaluación negativa de los demás. Es decir, nos advierte cuando nuestro comportamiento puede ser reprobado.

Además de esos pensamientos, el primate también intenta influir sobre nosotros a través del cuerpo, creando emociones desagradables. Así, las emociones de vergüenza o ridículo, de alguna manera nos intentan chantajear. Nos transmiten algo así como "no estoy de acuerdo en que vayas a hablar, así que como no te gusto, si quieres que me vaya, no hables". Y la persona que no está demasiado dispuesta a experimentar esas sensaciones cede a la presión de las emociones, y se calla. Es probable que al final, cuando el ser humano esté a solas se recrimine no haber participado más en la conversación.

Recuerda que en la jungla no hay posibilidad para asumir riesgos, porque son sinónimo de peligro y muerte. Por suerte, nuestra sociedad actual se parece más a un zoo que a la jungla, ya que no hay depredadores. Ser rechazado por un grupo puede ser desagradable, pero no peligroso, aunque lo parezca.

En el zoo, que es nuestra sociedad, NOS PODEMOS PERMITIR SER RECHAZADOS, porque no hay ningún león esperando. A pesar de esto, nuestro "cuerpo y mente monos" seguirán con las mismas reglas que en la jungla, y procurarán que nadie nos rechace aunque eso signifique que nuestra vida sea menos gratificante.

El cuerpo y la mente monos nos proporcionarán pensamientos en los que se valora el riesgo de ser rechazados, y sensaciones desagradables cuando nos planteemos afrontar situaciones sociales que al primate interior le parezcan de riesgo. Y para



evitar que seamos rechazados, la persona que escucha demasiado a su mono, acaba viviendo aislada porque recuerda: el primate que mejor sobrevive es el que parece que no existe.

Esto nos lleva a la paradoja de que, en general, las personas que sufren por la opinión de los demás. Son personas con mucha deseabilidad social, es decir, les gustaría permanecer a un grupo, y la estrategia del mono para conseguir que no los aislen es ¡AISLARSE!

## Diferentes tipos de primates

Como primates que somos, pertenecientes a un grupo cuyo objetivo es la supervivencia, sería comprensible que tuviera que darse un equilibrio entre las diferentes naturalezas de los miembros que lo componen. Es decir, si cada uno tiene una función determinada, se pueden complementar para tener un equilibrio más adaptativo.

Dicho con ejemplos, para que nuestros organismos funcionen, no pueden estar compuestos únicamente de corazones por importantes que sean, sino que debemos encontrar un equilibrio entre los diferentes órganos para facilitar la supervivencia. Lo mismo serviría con el fútbol, no todos pueden ser delanteros porque eso no daría equilibrio al conjunto.

La analogía más adecuada seguramente sería la de un ejército en la que cada miembro se caracteriza por unas habilidades concretas y especializadas, que repercuten en el grupo.

En el caso de la "manada" de primates, podemos suponer que en el contexto salvaje, nos podemos encontrar como mínimo los siguientes tipos:

- Los "vigilantes", dedicados a pasarse horas pendientes de cualquier ataque que pueda recibir el grupo. Su actividad sería simplemente estar allí pendientes de algún indicio de amenaza. Generalmente, estarán inactivos, sin responder a ninguna influencia del entorno, excepto si perciben cualquier sospecha de peligro, entonces tendrán reacciones muy intensas.
- En la primera línea de ataque, nos encontramos a los "invisibles", rápidos y ágiles para desorganizar o rodear a los contrarios. Se supone que serán primates con mucha inquietud y energía para estar continuamente en movimiento.
- En la segunda línea de ataque, los "fortachones", con mucha potencia pero menor velocidad. Menos ágiles, aunque capaces de soportar de manera continuada la presión.

- Los "sanitarios" serán los encargados de garantizar la salud de los integrantes del grupo, y serán altamente sensibles al malestar del resto de individuos.
- Los rastreadores, buscadores de recursos, resistentes al trabajo continuo, con un nivel de activación moderado, ni pausado ni excesivo para continuar con la tarea prolongadamente.
- Los estrategas, los encargados de guiar al grupo, de tomar las decisiones. Poco impulsivos, analíticos y con alta energía para transmitir las conclusiones.

Si en las manadas primates nos encontramos con estos tipos, es posible que hayan pervivido y todavía podamos encontrar esos roles entre nosotros. Recuerda: ¡No ha habido suficiente tiempo para la evolución!

Si bien, reconozco que esta clasificación es más un "juego" que una ley, con ella pretendo poner de manifiesto que todos somos diferentes, y por tanto, tenemos predisposiciones distintas.

Esto es especialmente relevante en nuestra sociedad, en la que parece que todos debemos cumplir con los mismos cánones, que existe una "manera correcta" de vivir, de sentir, de actuar; por eso se nos plantea la vida de manera independiente a la naturaleza de cada uno de nosotros.

Si todos perseguimos lo mismo y se nos fomenta que así lo hagamos, independientemente de nuestra predisposición como primates, nos podemos encontrar con que otras personas tienen más facilidad para afrontar determinadas situaciones, y por supuesto nosotros la tendremos en otras, porque todos estamos "especializados evolutivamente".

El conflicto lo tendremos cuando la vida nos haya puesto delante retos que no se ajusten al tipo de *primate* que somos. Si no podemos cambiar de estilo de vida, o modificarlas demandas que nos hace la sociedad, lo que sí que podemos hacer es reconocer cuál es nuestra naturaleza, y ser respetuosos con ella.

Y partiendo de esa comprensión, abrirle la puerta al malestar inevitable que nazca en nuestro interior al intentar alcanzar objetivos que no son para los que habíamos nacido, "como primates" claro está. Recuerda que en el zoonuestras características, a veces, nos complicarán la vida, en cambio, otras nos la facilitará.

A pesar de estas predisposiciones, que pueden hacer que de manera natural a una persona una circunstancia le afecte más que a otra, lo cierto es que todos podemos aprender a tolerar la mayor parte de situaciones que la vida nos pone delante, pero el primer paso es reconocer y respetar el primate que somos.

## ¿Cómo aprenden los primates?

Los primates nacemos con una serie de predisposiciones, es decir, que hay ciertas circunstancias que tienden a no gustarnos, por ejemplo, las alturas, los movimientos rápidos, las cosas pequeñas que se mueven por el suelo, las cosas de forma alargada, los ruidos fuertes, etc. Todas ellas son especialmente valiosas para la supervivencia, así como los instintos de los bebés lo son al nacer. Es la ayuda que nos brinda la evolución para sobrevivir.

Toda esta predisposición irá siendo matizada por la experiencia. Durante nuestra vida, las circunstancias que vayamos viviendo nos irán modelando en un sentido u otro. Nos sensibilizarán frente a algunas situaciones o nos permitirán habituarnos a otras.

Un ejemplo que ilustra bastante bien cuánto nos influye tener experiencia se da, por ejemplo, en aquellas situaciones en las que estamos frente a algo que tememos (un insecto) el tiempo suficiente para que nuestro organismo se habitúe. Entonces, bajará la guardia y entenderá que esa circunstancia no es tan peligrosa como imaginaba.

Los medios básicos por los que los primates aprenden son:

- **Imitación:** si un primate ve a otro comportándose de una manera que le reporta beneficios, probablemente comenzará a comportarse de una forma similar. Y al contrario si el comportamiento del otro le reporta perjuicio, lo evitará.
- **Consecuencias:** dependiendo de lo que obtengamos al comportarnos de una determinada manera, aprendemos si es conveniente o no repetir esa forma de conducta en el futuro.

Las consecuencias más *famosas* son:

- *Refuerzo positivo.* Si al actuar de una determinada manera obtenemos algún beneficio, aprendemos a repetir ese comportamiento en el futuro.

Si un bebé primate alarga la mano hacia su mamá cuando ella está comiendo y ésta le da un poco de su comida, el "monito" aprende que cuando quiera que su madre le dé algo, sólo tiene que alargar la mano.

- *Refuerzo negativo.* Cuando al actuar de una determinada manera conseguimos liberarnos de una situación desagradable. Por ejemplo, si un bebé primate se queda olvidado entre unos setos con el riesgo que eso implica, empezará a llorar para que los demás se den cuenta y le atiendan, y así le salvarán la vida. Con su llanto, ha conseguido liberarse de una situación peligrosa, por lo que cuando esté en situaciones parecidas repetirá ese comportamiento.
- *Castigo positivo.* Cuando al actuar de una determinada manera obtenemos algún perjuicio, aprendemos a no repetir ese comportamiento en el futuro. Por ejemplo, si un bebé primate se aleja demasiado de sus progenitores, éstos al darse cuenta es posible que le hagan algún tipo de sonido a modo de recriminación. De esa manera el "monito" entiende que esa forma de comportarse no está permitida.
- *Castigo negativo.* Cuando al actuar de una determinada manera obtenemos la pérdida de algo agradable. Por ejemplo, dos bebés primates que se encuentran jugando y correteando por la selva, descubren un plátano. Los dos lo quieren y empiezan a pelearse por conseguirlo. Pero lo que empezó siendo un juego, acaba en una pelea un tanto agresiva. Para evitar que puedan hacerse daño, la mamá primate interviene y les quita el plátano, además de transmitirles a modo de regaño que ese comportamiento agresivo no está permitido y que, como los dos bebés acaban de comprobar, conlleva pérdidas importantes.
- *Extinción.* Cuando al actuar de una determinada manera para obtener algo, no hay ningún tipo de respuesta. Por ejemplo, el bebé primate que, para llamar la atención de otros primates salta sobre ellos, éstos reaccionan ignorándolo. De esta forma le estarán transmitiendo el mensaje de que para obtener mi atención, éste no es el mejor método.

**¿Cómo aprenden los primates humanos?**

Además de los medios anteriores, los primates humanos disponen de un sistema extra de aprendizaje y adaptación: la capacidad verbal, o dicho de otra manera, el lenguaje.

Como es bien sabido, para los humanos las palabras tienen significado, es decir, representan "cosas" del mundo exterior. La palabra "león" simboliza al animal león.

Así, los primates humanos tienen la capacidad de responder de la misma forma frente a la presencia de un león que frente a la palabra león, cuando otro primate humano le grita león a la vista!. Experimentan las mismas emociones, antes las dos situaciones, y por tanto, ante el grito se facilita la huida sin tener que interactuar directamente con el león. Esto supone una gran ventaja en términos de supervivencia, porque permite tomar medidas antes de estar cara a cara con un depredador u otro peligro.

Para poder adaptarnos al ambiente lo mejor posible, los primates humanos no tienen que aprender sólo de su experiencia (refuerzos, castigos y extinción), sino que también lo hacen relacionando los conceptos que ya tienen en su cabeza con otros que van aprendiendo. Y de esta manera se crea una gran relación entre los diferentes eventos que conocemos de manera simbólica.

Por ejemplo, la palabra león (que representa al animal león) se relaciona con la palabra greti (que representa a otro animal). León y greti se relacionan por igualdad en cuanto a que ambos son animales depredadores. De tal manera que se establece que el león es peligroso y el greti comparte esta característica con él. Por tanto, el greti es peligroso, y si alguien te dice que viene un greti, tu cuerpo se pondrá alerta, ¡aunque jamás lo hayamos visto!

Como puedes comprobar, esto supone una gran ventaja para los primates humanos. Además de por igualdad (el león es un depredador igual que el greti), hay otras formas de relacionar los eventos. Algunas son:

- Por comparación: un greti es tres veces más temible que un león. Si alguien asumiera como cierta esta información, probablemente su temor sería el triple frente a un greti

que frente a un león. Como ves, las relaciones que hace la mente tienen un impacto en la supervivencia.

- Por oposición: un greti es todo lo contrario que un león. Si esto se asumiera como cierto, probablemente al avisar de la presencia de un greti, el primate experimentaría reacciones agradables que no fomentarían la huida.
- Por jerarquía: como comentábamos, un greti es un animal depredador. Si el primate teme a los depredadores y le decimos que un greti es uno de ellos, lo temerá porque entiende que tiene ciertas características comunes al resto de los de su especie.
- Por distancia: y es que no es lo mismo un greti aquí que un greti allí. Gracias a poder relacionar en nuestras mentes las distancias, somos capaces de reaccionar de manera más adecuada frente al peligro.
- Por tiempo: igual que en el caso de la distancia, no es lo mismo un greti que viene, que un greti que vendrá. De nuevo poder pensar en términos temporales da a los primates humanos una ventaja respecto al resto de animales.
- Por causa y efecto: es de vital importancia que la mente primate sea capaz de relacionar cosas que pasaron antes con las consecuencias que se derivaron después. De esta manera, si establecemos que cocinar en una hoguera es la causa de que se acercara el greti, es posible que en el futuro nos lo pensemos dos veces antes de encender fuego sin tomar más medidas de prevención.
- Por Yo, tú, él: y es que no es lo mismo que yo tenga un greti en mi espalda, que lo tengas tú o que lo tenga él. La manera de reaccionar será diferente. Si verbalmente alguien me dice "tienes un greti en la espalda", reaccionaré de otra manera que si me dicen "tengo un greti en la espalda". Debido a que somos capaces de personalizar, tenemos mayor variabilidad de respuestas y más posibilidades de sobrevivir.

Como puedes observar, la mente primate aporta toda una serie de ventajas sobre el resto de especies y queda la que probablemente sea la más importante, pero esa la reservo para el artículo "Vivir en el zoo".



## Los pensamientos "primate"

Como primates en el mundo salvaje, ¿cuál es el funcionamiento adecuado de nuestra mente para favorecer nuestra vida?, ¿qué tipo de pensamientos te ayudarían más?

Imagina que estás tumbado a la sombra de un árbol después de haber estado de caza y de haber comido algún animal que has capturado, o algún fruto que has recolectado. De repente, suena un ruido poco habitual... ¿Cómo se supone que debe reaccionar nuestra mente?

Efectivamente, de la forma que más favorezca nuestra supervivencia. Frente a ese sonido, nos podemos plantear múltiples explicaciones: una rama, un animal alejándose, un animal acercándose, un "colega" primate, un caníbal, etc., pero básicamente todas las podríamos agrupar en peligrosas, y no peligrosas.

No peligrosas	Peligrosas
Rama	animal acercándose
animal alejándose	caníbal
"colega primate"	

Si nuestra mente concluye que lo que ha producido el sonido, que nos ha puesto en alerta, es un peligro, nos avisa: "es un depredador". Entonces, lo más probable es que salgamos corriendo para evitar cualquier tipo de riesgo. Si acierta y realmente era un peligro, GENIAL, inos hemos salvado! Pero, ¿y si se equivoca? Lo peor que puede haber pasado será que nos hemos cansado, y nos podríamos decir a nosotros mismos, "ya te vale".

Pero, ¿Qué pasa si nuestra mente no detecta causas peligrosas, y nos "regala" siempre interpretaciones mucho más agradables? Si acierta, GENIAL; te has ahorrado una carrera inútil. ¿y si se equivoca? ¡NADA! Pero nada de nada, ¡porque no lo cuentas! Alguien se está poniendo las botas a tu costa.

Nuestra mente, en su esfuerzo por facilitarnos la supervivencia, no está dispuesta a correr riesgos, y siempre que algo pueda suponer algún riesgo, por mínimo que sea, nos lo hará saber.

Si te parece revisamos algunas de las características de los pensamientos "primate":

- *Pensamiento todo o nada*: ¿Te imaginas que frente a ese ruido, te quedaras dudando de si lo ha provocado un depredador o el viento? ¿te imaginas que te pararas a sopesar las probabilidades de que fuera uno u otro? ¡Creo que mientras te decides alguien ya se está alimentando!

No sé tú, pero yo no estoy dispuesto a correr ningún riesgo y sea lo que sea saldría corriendo. Recuerda que en esos contextos salvajes o comes o te comen, y no hay segundas oportunidades. Para evitar cualquier tipo de duda, la mente nos plantea lo necesario para motivarnos a salir corriendo.

- *Generalización excesiva*: Lo que hace la mente en esta ocasión es sacar conclusiones generales de episodios concretos, y yo me pregunto: ¿cuál es el problema? Me explico, imagínate que sigues en la selva y te comes un fruto redondo y lila (¿a quién se le ocurre?) y te duele la tripa. Más tarde te encuentras uno cuadrado y lila, ¿te lo comerías? Yo le agradezco a mi mente que haya sacado la conclusión de que los frutos lilas sean tóxicos, quizá se equivoca, pero en cualquier caso me ahorro dolor de tripa. No creo que sea muy adaptativo comer todos los tipos de frutos lila, para deducir que son peligrosos.
- *Filtro mental*: Una vez hemos llegado a la conclusión de que lo mejor que puedo hacer es correr, te dispones a huir. Mientras te diriges en dirección opuesta al origen del ruido, te encuentras con muchas cosas diferentes. Unas neutras, otras amenazantes, otras bonitas. En esas circunstancias resultaría extraño que nuestra atención se dedicara a identificar las cosas más bonitas que nos vamos cruzando, y menos detenernos a observarlas con detalle. Mientras observas la naturaleza, el depredador te puede alcanzar. Por eso, agradezco que mi atención se focalice exclusivamente en cuál es el mejor camino por el que huir.

- *Descartar lo positivo:* Avancemos en la escena. Sitúate en el momento en el realmente te has alejado considerablemente del origen del ruido. Te sientes algo más a salvo, y como no te ha pasado nada, y has huido a buen ritmo, inicias la celebración de tu victoria. Para ello, saltas, bailas a lo "Maiquelyacson", y demás cosas que podemos hacer cuando estamos contentos. Se me ocurre que estarías gastando energía que puedes necesitar en otro momento, y además, se puede estar acercando el depredador! Prefiero no celebrar las victorias y seguir atento a lo que pueda suceder.
- *Adivinación del porvenir:* cierto es que no tenemos la capacidad de saber será el futuro. Pero aun así, y con la información que tiene nuestra cabeza de todo lo vivido previamente, es natural que se plantee que hay cosas que no van a ir bien o que se pueden complicar. Le agradezco a mi mente que me recuerde que si para huir de un depredador me meto en una cueva, no voy a poder salir! Y que si el depredador entra estaré acorralado. Lo cierto es que no puedo saber si la cueva tiene salida (que quizá la tiene), aun así agradezco que se me recuerde que las cuevas no son un buen recurso para la huida.
- *Magnificación:* Como en el caso del pensamiento todo o nada, la mente utiliza sus recursos para movilizarnos. Por tanto, si al escuchar el ruido nos informa que puede haber un pequeño depredador, el impulso de huida es probable que sea proporcional al tamaño. Por tanto, para facilitar que pongamos nuestro máximo empeño en la huida, la mente siempre nos presentará la opción más extrema, para huir de manera proporcional. Una vez más, gracias. Y porque sabemos que no nos lo creeríamos, sino aún sería capaz decirnos que nos ataca un tiranosaurios.
- *Razonamiento emocional:* En la vida salvaje las emociones son nuestra brújula y tienen una enorme influencia sobre la manera en que la mente crea los pensamientos. Sería extraño que nos sintiéramos amenazados y mientras nuestra mente siguiera planteándose lo bueno que estaba lo último que hemos comido. Que la mente escuche al cuerpo parece relevante para

la supervivencia, y si el cuerpo está en alerta, me alegra que mi mente me lo haga saber.

- *Poner etiquetas:* Para poder responder a algo con agilidad, necesitamos tener una impresión instantánea. Es cierto, que casi todo en la vida es plural, es decir, que tienen diferentes características. Pero si nos detuviéramos a plantearnos porque es bueno o malo, o peligroso a la vez que bonito, nuestra supervivencia estaría en peligro. Para evitarlo, nuestra mente clasifica las cosas, y siempre prevalecerá la de peligro. Si no es peligroso, entonces nos podremos detener a conocerlo mejor.
- *Personalización:* Siempre que en mi ambiente pase algo agradable o desagradable, me alegra mucho que mi mente se plantee si he tenido algo que ver. Si me cae un fruto del cielo, agradezco que se me presente el pensamiento de "¿lo habré provocado yo al mover el brazo?", y obviamente lo probaré, y como sea así, ¡ya sabré qué tengo que hacer si quiero un fruto!

Si por el contrario, lo que sucede es me atacan, me interesa ser cuestionado sobre si mi silbido ha tenido algo que ver con ser descubierto ¡Para no volver a hacerlo!

Además, de todas estas características de pensamiento que tienen que ver con la respuesta frente a una amenaza de depredador, existen otros pensamientos que están relacionados con evitar que nos expulsen de la manada.

- *Lectura de pensamiento:* Para evitar que nos echen del grupo, lo más importante es no fastidiar al "prójimo". Y para no hacerlo hay que tener una ligera idea de qué comportamiento puede ser molesto para los demás. Esto sería tener, la empatía más rudimentaria. Si no la dispusiéramos no nos daríamos cuenta de las reacciones, o no nos plantearíamos como pueden reaccionar los demás y haríamos lo primero que se nos pasara por la cabeza. Una vez más me alegro de que mi mente me avise sobre qué comportamientos pueden tener un impacto negativo en los demás. Si no lo hiciera, y molestara, seguramente sería expulsado, y después con alta probabilidad devorado.

- *Deberías*: Este es un tipo de pensamiento mucho más moderno y que tiene que ver con la socialización. Los deberías son las cosas que consideramos que tenemos que hacer para ser aceptados por la comunidad. Cuando no hacemos algo que la comunidad nos ha solicitado encuentro relevante sentirme mal, para ver si eso me motiva a remediarlo. Si ayudo a la comunidad, me necesitarán y no me echarán.

En este punto nos podemos plantear, "vale lo que tú quieras, pero yo no vivo en la selva". Y evidentemente que es así. Pero que no vivamos en la selva no quiere decir que nuestra naturaleza haya cambiado.

Un ejemplo: Imagina un conejo que en la selva, al escuchar un ruido, saldrá corriendo sin dudarle. Si es capturado y enjaulado por una persona, no habrá depredador que lo pueda cazar, y aun así intentará esconderse al escuchar un ruido. Es más, los conejos que nacen en granjas, no tienen depredadores potenciales, aun así intentan huir frente a determinados ruidos.

Como me gusta decir, es verdad que no vivimos en la selva, más bien vivimos en el zoo. Como ese conejo al que metemos en una jaula. Pero aun así, nuestra biología, incluida la mente, está preparada para ayudarnos a sobrevivir, porque para eso sirve.

¿Qué podemos hacer? Educar a nuestra mente haciendo notar que en la actualidad no es necesaria tanta alerta. Pero para eso, el primer paso es reconocer lo útil del funcionamiento de la mente; ser agradecido. Y luego aprender el "lenguaje" de la mente, por el que le podemos transmitir qué cosas queremos que tenga en cuenta y a cuáles no queremos que responda con tanta intensidad.

Cuando la mente está en modo primate, los pensamientos desagradables de huida son más probables. Si estás enfadado contigo mismo por el modo en el que piensas, estarás luchando por dejar de ser como eres y, la mente primate se activará!

## Emociones "primate"

Los primates gestionan sus emociones de una forma muy sencilla: si algo les resulta desagradable, significa que es potencialmente peligroso. Y si algo representa realmente un peligro, su reacción instintiva es la de salir corriendo. Cuando en la jungla hay situaciones que pueden comportar un riesgo para el primate, lo más razonable es que se PROTEJAN.

De hecho, la emoción de la supervivencia es la ansiedad, tan de moda en nuestro zoo. Cuando algo puede ser una amenaza, nuestro organismo se prepara para reaccionar, por eso la ansiedad también es conocida como respuesta de lucha o huida. Por tanto, las emociones son esos instintos que nos avisan de cómo nos están yendo las cosas, incluso antes de que podamos ser conscientes. ¿No te ha pasado nunca que has reaccionado instintivamente frente a un contratiempo, y luego has sido consciente del peligro real que has corrido?

¿Qué pasa cuando nuestro cuerpo identifica un riesgo potencial? Pues que se predispone a protegerse, y para eso, se dan cuatro respuestas fundamentales:

- Se segrega adrenalina y noradrenalina que provocan inquietud y nerviosismo, lo que permite hacer movimientos veloces en caso de tener que huir. Imagina que estás a la sombra de un árbol en el mundo salvaje, y ves acercarse a un depredador. Y tú que acabas de comer, tienes que levantarte, ponerte a correr, etc. ¡Qué palo! Para que no te lo tengas ni que pensar tu organismo te ofrece una buena dosis de esas sustancias para que necesites moverte. ¡GRACIAS!
- Si huimos o luchamos vamos a tener que hacer un gran gasto energético, y nuestro cuerpo nos ayuda acelerando la respiración, para que no nos falte energía ¡EL ORGANISMO ESTÁ EN TODO!
- Pero si el oxígeno se queda en los pulmones, no ganamos mucho, así que el corazón funciona más rápido y con más

potencia para distribuir la energía a todo el cuerpo ¡QUÉ HARÍAMOS SIN NUESTRO CUERPO!

- Si en el momento que te enfrentas a un peligro tienes que decidir donde quieres concentrar tu energía, tu sangre ¿dónde sería? Efectivamente en las extremidades, especialmente las piernas, para facilitar la lucha o la huida. ¡Y ESO ES LO QUE HACE ÉL SOLO! Transporta toda la energía excedente de otras regiones a las extremidades.

Durante miles de años los animales han aprendido a reconocer las situaciones que constituyen una amenaza para la supervivencia, a ponerse a salvo en esos casos, a reaccionar de alguna manera. En el zoo, las cosas son diferentes, nuestro cuerpo nos sigue avisando ante cualquier contratiempo, sin tener en cuenta que para alcanzar nuestros objetivos, a veces, tenemos que asumir algunos riesgos. Es natural que a nuestro cuerpo no le guste.

Lo que pasa es que es difícil saber dónde está el equilibrio. Porque, ni es adecuado que nos pongamos a meditar sobre nuestras emociones, en el mundo salvaje, pues podríamos no advertir lo que constantemente acecha; ni parece muy saludable para la vida en el zoo estar siempre en alerta ante todo lo que nos pasa o nos puede pasar.

No obstante, es natural que frente a las múltiples contingencias de nuestra vida, nuestro cuerpo responda con diversas emociones. Lo hace para que identifiquemos mejor de dónde puede provenir el peligro, si lo hay. Como humanos en el zoo, debemos conocer esos impulsos, valorar cómo afectan a nuestra vida futura y decidir si nos dejamos llevar por ellos o actuamos de forma diferente itodo un reto!

La emoción...	...pretende evitar o resolver...	... y por eso propone
Vergüenza	Evaluación negativa	No participar en reuniones sociales.
Culpa	Herir a otros o cuestionarnos nuestro	Subsanar el daño o icambiar el pasado!

	comportamiento previo	
Tristeza	Pérdida	Recuperar lo perdido
Ansiedad	Peligro	Luchar o huir
Preocupación	Incertidumbre	Rumiar
Inseguridad	Fracaso	Evitar



### *Yo no sólo soy el primate*

De acuerdo, dentro nuestro vive un primate que tiene sus propias normas. Pero, por suerte, o por desgracia, los seres humanos somos algo más que ese primate.

¿Qué nos hace diferentes?

Los animales en el mundo sólo pueden responder al aquí y al ahora. Para asegurar su supervivencia o cubrir sus necesidades (comida, sexo, etc.), sus reacciones deben ser instantáneas, automáticas. Son la respuesta directa al estímulo que se da en ese preciso momento.

Por nuestra parte, los humanos hemos desarrollado la capacidad verbal, esa habilidad por la que somos capaces de relacionar cosas en nuestra cabeza. Eso nos permite hacer dos cosas que el resto de animales no pueden:

En primer lugar, podemos identificarnos con nosotros mismos, con las cosas que hacemos, con las experiencias que pasan dentro nuestro (pensamientos y emociones), y a ese conjunto lo llamamos YO.

En segundo lugar, tenemos perspectiva temporal, lo que nos permite viajar al pasado o al futuro. ¡Y eso lo cambia todo!

Gracias a esas dos capacidades, podemos imaginarnos a nosotros mismos en otro tiempo-espacio, y eso crea unas reglas del juego nuevas. Por un lado, somos capaces de adaptarnos al mundo salvaje, ya que llevamos incorporado al primate. Pero por otro, en el zoo, tenemos posibilidad de elegir cómo vivir. Podemos hacerlo como siempre lo hemos hecho, comportándonos según el aquí y el ahora, coherentemente con nuestro estado emocional circunstancial. O dirigirnos a intentar construir un futuro determinado, unos recuerdos futuros específicos.

Si intentamos vivir de acuerdo a como querríamos vernos a nosotros mismos en el futuro, por momentos tendremos que ser coherentes con nuestros estados emocionales, pero otras veces nos obligará a hacer algo que ningún animal tendrá que hacer: ir contra sus reacciones automáticas. E ir contra tantos milenios de

evolución no puede ser tarea fácil. ¿Cuántas personas han escrito, reflexionado sobre cómo vivir y ser feliz? Si es que no puede ser fácil.

Es verdad que nuestra vida puede ser más complicada, pero también podemos tener más alicientes, plenitud y comodidades que ningún otro animal. Espero que en el balance compruebes que salimos ganando. Yo así lo creo.

Recuerda que la capacidad verbal es la responsable entre otras cosas de las comodidades que tenemos los humanos en nuestro día a día, y nos permite tener alicientes, expectativas, sueños. ¡Ahora el reto es intentar alcanzarlos! Con ayuda del primate o sin ella.

Finalmente, es muy complicado definir qué es eso que llamamos YO, y que constituye esa parte de nosotros que está ahí siempre, cuando tenemos un pensamiento, ahí está, cuando tenemos otro, ahí está otra vez, cuando tenemos una emoción, ahí sigue estando, y cuando tenemos otra, pues también.

Así que para presentártela, nota como ahora mismo estás teniendo un pensamiento, ¿y quién se da cuenta de que estás teniéndolo? ¿y quién se da cuenta de que te das cuenta?. Y si te detienes a notar cómo está tu cuerpo, ¿quién se da cuenta de qué emociones tienes? Si la respuesta a todas las preguntas es YO, ¡ya lo conoces! Y si te planteas quién ha estado detrás de todas las experiencias que has tenido posiblemente te darás cuenta de que ha sido el mismo YO. Has envejecido, has aprendido muchas cosas, has tenido muchas experiencias, y quién ha estado allí siempre, YO.

## **Educar al primate**

Como he intentado transmitir en los diferentes escritos de "primates en la ciudad", durante nuestras vidas tenemos que convivir con una parte de nosotros que tiene sus orígenes en la jungla más salvaje y, tiene como único objetivo, la propia supervivencia, lo que supone asumir riesgo 0.

Todos tenemos que aprender a convivir con ese primate interior que, por diferentes motivos, puede estar más "despierto" y no enredarse en discusiones con el mono, que no llevan a ningún lugar. Desgraciadamente, podemos haber pasado - o nos han explicado - circunstancias que el primate procurará evitarnos, eso significa que está más despierto.

¿Por qué tenemos que convivir con él y no lo podemos extraditar? Para hacernos una idea de cómo funciona el primate, lo podríamos comparar con una persona que nos aprecia especialmente, y que considera que estamos cerca de asumir un riesgo muy grande o incluso percibe que vamos a fracasar. En estas circunstancias, y con la única intención de protegernos, nos intentará transmitir un mensaje.

Si en esos casos intentamos minimizar es riesgo e intentamos convencer a la otra persona de que no pasa nada, difícilmente la convenceremos y sólo se creará un discusión aún mayor; cada uno intentando convencer al otro.

Si como alternativa hacemos como si no lo escucháramos, o que no estamos valorando su opinión, lo único que conseguimos es que se esfuerce más - suba el tono y aumente la gravedad de la situación - para que la escuchemos. Nos está intentando proteger, y no va a desistir hasta que le tengamos en cuenta.

Frente a alguien que nos quiere cuidar, lo mejor que podemos hacer es ser agradecidos ("gracias, por tu opinión") y transmitir la sensación de que será tenido en cuenta ("lo pensaré").

Evidentemente, también pasa que por más que lo hagas de la mejor manera, puede que siga insistiendo porque no sólo quiere ser escuchada, sino que, además, quiere convencerte. Pero incluso así, si tenemos que elegir entre agradecer o discutir, me quedo con agradecer.

Esto significa que utilizar un sistema u otro para gestionar la presión de otros, o la presión interna del primate, no va a servir para eliminarla, es decir, para que se callen. Ser más o menos

educado no será un sistema para que los demás dejen de protegerte, y tampoco el primate, pero sí puede servir para una situación menos agresiva y dolorosa.

Una de las estrategias del primate para protegernos es generar pensamientos y emociones desagradables, para chantajearnos -"si me haces caso y te proteges, te dejo en paz, y te alivio del malestar". Si frente a esta estrategia nosotros respondemos con agresividad, sólo estamos consiguiendo aumentar e intensificar los pensamientos y emociones desagradables, ¡por que habrá más! Los iniciales, y los del conflicto.

Trasladando el ejemplo al primate, que es la parte de nosotros que tiene como única tarea nuestra protección y supervivencia, el objetivo será aprender a convivir con él sin que sus esfuerzos condicionen, limiten, ni causen un dolor innecesario en nuestras vidas.

Para conseguirlo tenemos que educarlo y, para hacerlo tenemos que aprender a observar al primate intentando salvar nuestra vida! Además, hay que recordarle que ya no estamos en la jungla. ¡Nos podemos permitir arriesgar! Aunque no le guste.

¿Cómo intenta el primate salvarnos?

Lo hace básicamente con dos sistemas complementarios, los pensamientos y de las emociones. Nuestro objetivo es darnos cuenta de qué pensamientos y qué emociones son los que nos ofrece el primate e identificar cuál es la intención de cada uno de ellos - recuerda siempre protegernos -, de qué nos está alertando el primate.

Una vez concluida esa primera fase, debemos transmitir respeto por sus esfuerzos, y por supuesto, no enfadarnos con él. Eso significa no luchar contra -no intentar deshacernos de- los dos elementos básicos con los que el primate intenta protegernos, a saber, pensamientos y emociones.

Cuando intentamos no pensar de una determinada manera o no experimentar cierta emoción, no estamos respetando al primate, y en la medida en que considere que su mensaje es importante, lo que hará será gritar más para que le atendamos, es decir, aportará pensamientos más contundentes y emociones más intensas.

El proceso de educación del primate implica una actitud fundamental: la paciencia. Cuando queremos conseguir algo, no nos gusta encontrarnos con dificultades y el primate con sus

"consejos" no nos lo pone fácil, así que, lo que más nos gustaría es que se callara. Si lo intentamos, ya conoces el resultado. La opción alternativa, como vengo repitiendo es:

- Identificar esos esfuerzos en forma de pensamientos y emociones.
- Notar el impulso que nos genera, ¿qué nos está aconsejando el primate hacer en esa circunstancia?
- Evaluar el resultado a largo plazo de ese consejo.
- Acordarse de quién está experimentando todo eso y
- Clarificar cuáles son los recuerdos futuros que esa persona quisiera tener.

Dicho de otra manera, la cuestión sería sopesar si lo que la persona quiere obtener a largo plazo es diferente de lo que conseguiría dejándose llevar por el primate. Tenemos paciencia, respiramos, dejamos que pase el tiempo. Experimentamos toda la presión que el muy mono es capaz de hacer... Y cuando haya entendido que no le vamos a hacer caso, seguimos adelante con nuestro proyecto personal.

¿Cuándo saber que el primate ha entendido que no le vamos a hacer caso?

Cuando a la hora de tomar una decisión que no le parece bien, por ejemplo, hablar en público, dejamos que nos diga todo lo que piensa -"no lo voy a hacer bien", "se van a reír", "voy a hacer el ridículo", "tengo vergüenza"- y notaremos que inicialmente tiene mucho ímpetu, después un poco más, pero seguramente después un poco menos, y cuando eso pase le podemos transmitir "ya te he escuchado, gracias, pero ahora decido yo". Y en contra de la voluntad del primate que se seguirá quejando, intentamos ser coherentes con lo que queremos obtener a medio plazo.

Educar al primate es descubrir que siempre hay un ser humano allí, recibiendo la presión por comportarse como en la jungla por parte del primate, procurando no identificarse con él, respetando que forma parte de nosotros, pero aclarando que no sólo somos él.

En la toma de decisión, cuando tenemos que decidir algo en lo que el primate no está de acuerdo -todo un ejercicio de paciencia-, es dejar por escrito la influencia que ejerce para que le hagamos caso, sin decidir en una dirección u otra. Y cuando notemos que se ha cansado (la intensidad de su lucha será menor) revisamos todo

lo que hayamos escrito (todos los pensamientos y emociones que hayamos experimentado) y, sólo entonces, podremos decidir. Sé que escrito y leído parece más fácil de lo que es, pero reconozco que no es así. Por eso se han desarrollado sistemas como la práctica de mindfulness, para entrenarse en las habilidades de identificación del primate y su influencia. Además nos enseña a distanciarnos y a tomar decisiones en las que el primate tiene voz, pero no voto.

## Vivir en el zoo

En nuestras sociedades las reglas han cambiado. Ya no tenemos que estar continuamente pendientes de nuestra supervivencia, y además, contamos con una mente capaz de relacionar cosas de manera simbólica. Entonces, la pregunta es: ¿y ahora, a qué se supone que se tienen que dedicar los primates humanos?

Mientras que la vida salvaje es conservadora -todo el tiempo hay que estar pendiente del depredador, siempre al acecho-, la vida en el zoo puede ser creativa, porque como hemos comentado, aquí un riesgo razonable está más que permitido. ¡Bienvenido al juego de la vida! ¿Te animas?

Aquí, en el zoo, no es necesario vivir *continuamente* pendientes de nuestras emociones, aunque hayamos nacido para ello. Pero, ¿hay algo más en lo que podamos confiar?

Si recuerdas, al final del artículo "Como aprenden los primates", dijimos que más adelante hablaríamos de una de las capacidades más importantes de nuestra mente para relacionar cosas. Entre las más fascinantes, se encuentra la "posibilidad de viajar en el tiempo".

Es el resultado de otras capacidades de relación que tenemos los primates humanos, y es que gracias a saber que hay un aquí y un allí, un ahora y un después, y finalmente, un tú y un yo, podemos viajar en el tiempo.

¿Cómo se hace? Sencillo, teniendo en cuenta quién eres aquí y ahora, en el presente, puedes intentar hacer una previsión de quién serás en 6 meses o 2 años, tú mismo, allí y entonces. ¿Lo has conseguido? ¡Pues ya has viajado en el tiempo!

La maravilla de esta capacidad es que nos permite vivir simbólicamente un futuro que no existe, ni tiene porqué existir, pero nos permite "crear" una imagen de nosotros mismos de la que nos sentiríamos orgullosos e intentar luchar por alcanzarla.

Esta imagen no se compone sólo de las cosas materiales que nos rodearían, si no de qué actitudes, de qué comportamiento, qué forma de ser me gustaría crear en mí. Al viajar en el tiempo no se

deciden qué circunstancias quieres vivir, sino, independientemente de éstas, cómo las decides vivir.

Para eso será muy importante que aprendas la toma de decisión. Como hemos visto, para elegir, utilizamos en exceso las emociones y los pensamientos como criterio. La toma de decisión en el zoo los debe tener en cuenta, pero también puede ir más allá.

Recuerda que los pensamientos y emociones sólo están pendientes del aquí y el ahora, y los primates humanos, gracias a nuestra capacidad de viajar en el tiempo, disponemos de más recursos para elegir cómo vivir.

¿Cómo se toman decisiones en el zoo? Te planteo algunas preguntas que te pueden ayudar en el momento en que te encuentres con la necesidad de elegir:

- Yo aquí y ahora, experimentando la emoción X y el pensamiento Y, ¿qué decido hacer en esta situación concreta?
- ¿Qué debo hacer yo, aquí y ahora, para sentirme orgulloso de mí mismo cuando toda esta situación haya terminado?

El objetivo es conseguir crear el máximo de recuerdos futuros<sup>1</sup> de los que la persona se sienta orgullosa, para que cuando un día ese futuro llegue pueda experimentar que su vida ha valido la pena. Y es que conseguir darle valor a tus actos, quizá consiste en acumular muchos de ellos con los que sentirse identificado.

Para lograrlo, también es muy importante que identifiques tus propios alicientes, ya que como se expone en el artículo "Diferentes tipos de primates" todos somos diferentes. Es decir, a cada uno una misma actividad nos puede llenar o aburrir, pero por motivos diferentes. Descubrir qué tienen en común las actividades que te llenan, qué características comparten las que no te generan alicientes puede ser interesante para que en este juego seas más coherente contigo, con quién eres. Además te abre

---

<sup>1</sup> ¿qué son los recuerdos futuros? Ya sé que parecen dos conceptos contrapuestos -me encantan los juegos de palabras- pero en realidad no tanto. Los recuerdos futuros son EL PRESENTE, lo que estás viviendo ahora mismo son los recuerdos que tendrás dentro de un ratito. Por tanto, el reto como seres humanos, es: "Dadas mis circunstancias, ¿qué recuerdos futuros intento crear?"



la puerta para descubrir más actividades que tengan las mismas características y que puede que nunca te hayas planteado hacer.

Por ejemplo, un deportista que disfruta sin tener que esforzarse al practicar un determinado tipo de ejercicios, descubre que tienen en común la obligación de competir. Esta persona será poco propensa a hacer actividades que no impliquen a otras personas con las que medirse. Por otro lado, podría entretenerse con actividades de grupo como...¡jugar al cinquillo! porque implicar competición.

Esas características que hacen que una actividad nos suponga un aliciente las podríamos comparar con los nutrientes de la comida. Cada uno tiene sus platos preferidos pero para seguir una dieta equilibrada y personalizada, deberemos tener en cuenta nuestras características y necesidades, no sólo los gustos o las preferencias.

Aunque es muy satisfactorio poder elegir qué comer y nutrirte con tus alimentos preferidos, lo cierto es que lo fundamental es que te aporten los nutrientes que cada uno necesita. Y si no puedo tomar la proteína de la manera que más me gusta, tendré que buscar alternativas, ¡pero que contengan proteína!

Las acciones de nuestra vida también nos nutren, nos aportan diferentes ingredientes que son más o menos importantes según la persona. No siempre las circunstancias nos permiten elegir qué vivimos, pero no nos pueden robar cómo vivirlo, y si lo hacemos de manera personalizada, estaremos nutriendo nuestra vida y haciéndola más rica.

No siempre podremos completar nuestra rutina con nuestras actividades preferidas, pero aún así podemos intentar encontrar aquellas que aunque no sean las más deseadas contienen los nutrientes, los alicientes que son relevantes y necesarios para cada uno de nosotros.

## Convivir en el zoo

Como se recoge en "Primates en manada", es vital para los primates no ser rechazados, porque eso los dejaría en una situación complicada frente a posibles depredadores. Es natural entonces, que los primates humanos tengamos cierto reparo a la hora de afrontar situaciones sociales comprometidas, y nuestro impulso sea ahorrarnos esa situación, evitando el contacto con la otra persona o, como mínimo, la conversación.

En el zoo, el riesgo no es tan extremo y aunque a veces no lo parece, lo cierto es que nos podemos permitir ser rechazados, por algunas personas al menos. En la sociedad, nuestras interacciones con los demás pueden estar encaminadas a algo muy interesante: crear *relaciones sociales íntimas e intensas*.

La cuestión sería cómo se crean esas relaciones que tanto nos llenan. Y la respuesta es que se basan en el contacto, es decir, el tiempo compartido, pero especialmente en la confianza.

Y, ¿cómo se consigue la confianza con alguien?

Pues básicamente apostando progresivamente por esa persona, y que ella te corresponda. ¿Cómo se apuesta? Con transparencia, creando una relación en la que las opiniones, comentarios y emociones se puedan compartir sin que eso suponga un conflicto, es decir, que lo que aportamos sea respetado por la otra persona.

¿Y si no es así?

Pues te respondo con otra pregunta: ¿te interesa una relación con alguien en quien has confiado y no te ha respetado? Las personas que nos respetan y que nos devuelven transparencia son las personas en las que confiamos, porque nos han demostrado que pase lo que pase van a estar a nuestro lado, puede que estén de acuerdo o puede que no, pero nos apoyen o nos cuestionen lo harán siempre desde el cariño y la voluntad de ayudar.

Pero, claro, decirle a alguien que no te gusta algo de su comportamiento supone asumir el riesgo de ser rechazado y eso molesta al primate que llevamos dentro. Desgraciadamente, si no apostamos por sincerarnos y ser honestos con esa persona en la

que confiamos, tendremos relaciones mucho más superficiales y menos placenteras.

¿Debo decir todo lo que me hace sentir la otra persona?

La respuesta es que no. Todos tenemos nuestras peculiaridades y unas gustan más, y otras menos. Si queremos construir una relación íntima e intensa tendremos que respetar y aceptar cosas del otro que nos pueden generar malestar o, cuando menos, incomodidad. En cualquier caso, es una perfecta ocasión para conocerte mejor, saber por qué esa característica de la otra persona te provoca esa molestia.

¿Qué debo transmitir?

Pues aunque es evidente, no olvides transmitir lo que no te gusta, pero especialmente lo que sí. De lo que no te gusta intenta filtrar aquello que desearías que cambiara, pero no porque a ti no te guste, sino porque crees que puede suponer un problema para la relación en el futuro.

¿Cómo lo transmito?

Plantéate que cada opinión que aportas es como un regalo que le haces a la otra persona, una oportunidad de conocerte mejor, y de que valore hasta qué punto considera importante lo que le estás explicando.

Por ejemplo, todos los regalos los hacemos con la mejor intención y con la esperanza de que sean bien aceptados por la otra persona. Pero lo cierto es que puede decidir quedárselo (respetar y plantearse cambiar algún aspecto concreto), devolverlo (argumentar sobre su propia opinión) o tirarlo a la basura (discutir y atacarnos).

Frente a su respuesta, nuestro compromiso es decidir qué personas queremos a nuestro lado. Sin imponer nuestros regalos pero tomando decisiones cuando de manera repetida sean tirados al contenedor.

Hay que tener en cuenta que en otras ocasiones podemos ser nosotros lo que recibamos los regalos. En la jungla, si un primate está siendo atacado, lo razonable es que se defienda o, en su

defecto, que se esconda. Lamentablemente, ninguna de las opciones nos proporciona relaciones íntimas e intensas.

En el zoo, nuestro esfuerzo irá destinado a dar ejemplo y elegir entre aceptar el regalo (y el esfuerzo que conlleva el cambio solicitado) o devolverlo (argumentando respetuosamente nuestra opinión).

El objetivo es transmitir a la otra persona que puede darnos su opinión porque se ha ganado un espacio propio en nuestra vida; pero que no tiene voto. Es decir, la última decisión siempre será la nuestra. Y si insisten, procurad calmadamente dejar claro que la decisión ya está tomada.

¡Suerte en la difícil tarea de la relación con otros primates!