

La domesticación de la conciencia.

Cómo aprendimos a querer lo que nos ata.

1. El milagro de la sumisión voluntaria.

Hay un hecho que debería ser escandaloso, pero que apenas nos sorprende: el sistema económico más desigual y depredador de la historia es también el que menos resistencia genera.

Millones de personas trabajan en empleos que odian, se endeudan para consumir productos que no necesitan y defienden con fervor un sistema que les roba el tiempo, la salud y el futuro. No lo hacen por miedo, ni por ignorancia. Lo hacen porque han aprendido a querer lo que les ata.

Esta es la paradoja central del capitalismo tardío. No necesita soldados ni policías para mantener el orden. Basta con que los ciudadanos deseen lo que el sistema les propone. Que confundan consumo con felicidad, deuda con normalidad, trabajo con realización y precariedad con libertad. El capitalismo no ha vencido a sus enemigos, los ha domesticado. Los ha convencido de que no hay alternativa.

La domesticación de la conciencia no es una conspiración, sino un proceso histórico que ha durado siglos y que se ha acelerado en las últimas décadas. Ha operado a través de la educación, los medios de comunicación, la publicidad, el diseño urbano, la cultura popular y, más recientemente, los algoritmos que moldean nuestros deseos. No ha sido un plan, sino el resultado de un sistema que ha descubierto que la mejor forma de controlar a una población es hacerle creer que es libre.

Este ensayo es un intento de desentrañar ese proceso. De mostrar cómo hemos aprendido a desear lo que nos oprime, a identificar nuestra identidad con lo que poseemos y a confundir la supervivencia con la libertad. Y también de preguntarnos si es posible desaprender lo aprendido.

2. Nacer en una cultura prestada.

Nadie elige la cultura en la que nace. La lengua que hablamos, las creencias, los valores, las normas, las ideas sobre el éxito, la felicidad y la vida digna, todo eso nos viene dado antes de que tengamos edad para preguntarnos si lo queremos. Lo absorbemos con la leche materna, lo respiramos en el aire que nos rodea y lo asumimos como si fuera la única realidad posible, la que nos es natural.

Esta es la primera y más profunda capa de la domesticación. No es un adoctrinamiento explícito, sino una absorción silenciosa. La cultura en la que crecemos no es una opción entre muchas, es el mundo mismo. Y el mundo, tal como se nos presenta, parece inmutable.

La brevedad de la vida humana agrava esta dependencia. Vivimos unas décadas. Nuestra perspectiva histórica es muy limitada. Lo que para un historiador es un parpadeo, para una persona es toda una vida. Y muchas personas no conocen otras formas de organizar la sociedad, otras maneras de entender el trabajo, el dinero o la comunidad. Y lo que no se ha visto, difícilmente se puede imaginar.

Por eso, la mayoría de las personas aceptan la realidad tal como la encuentran. No porque sean conformistas o carezcan de inteligencia, sino porque no han tenido la oportunidad de ver que podría ser de otra manera.

El sistema educativo, lejos de fomentar esa visión, la dificulta. Enseña a adaptarse, no a cuestionar. Prepara para el mercado, no para la vida. Transmite conocimientos, no herramientas críticas.

El resultado es que la cultura se convierte en una jaula invisible. No nos damos cuenta de que estamos dentro porque nunca hemos estado fuera. Y lo que no se ve, no se puede cuestionar.

La domesticación comienza mucho antes de que aprendamos a hablar: comienza con el simple hecho de nacer en un mundo que ya existe.

3. La fábrica de deseos.

Si la cultura prestada nos da el molde, la industria del consumo nos llena el contenido. La publicidad, el marketing y el diseño emocional no se limitan a ofrecernos productos, nos enseñan qué debemos desear, debemos ser y necesitamos para ser felices.

El mecanismo es simple y devastador: crear una insatisfacción y ofrecer la solución. La industria no vende productos, vende la promesa de una vida mejor. Un coche no es un medio de transporte, es libertad. Una crema no es un cosmético, es belleza. Un smartphone no es una herramienta, es conexión. Y la promesa, por definición, nunca se cumple del todo. Porque si la insatisfacción desapareciera, el negocio se acabaría.

Esta lógica ha impregnado todos los aspectos de la vida cotidiana. La felicidad se ha convertido en un producto que se compra, la identidad en una marca que se elige y el éxito en una lista de posesiones que se acumulan. El consumo no es una actividad secundaria, es el centro de la existencia. No compramos para vivir, vivimos para comprar.

El capitalismo ha convertido la necesidad de ser feliz en el motor de su propia reproducción. Cuanto más infelices somos, más consumimos. Cuanto más consumimos, más infelices nos volvemos. Es un círculo vicioso perfecto y el sistema lo ha diseñado para que así sea.

4. El trabajo como religión.

Si el consumo es el fin, el trabajo es el medio. Pero el trabajo no es solo un medio de subsistencia, es también una fuente de identidad, estatus y sentido. La pregunta "¿a qué te dedicas?" no es una curiosidad, es una forma de situar a la persona en la jerarquía social.

Max Weber lo explicó hace más de un siglo: la ética protestante del trabajo convirtió el esfuerzo laboral en una virtud religiosa. Trabajar no era solo necesario, era un deber moral. El éxito en el trabajo era una señal de elección divina.

Hoy, esa ética se ha secularizado, pero no ha desaparecido. El "trabajador feliz" de la cultura empresarial, el emprendedor como modelo de vida, el empleo como realización personal, todo eso es la herencia moderna de una vieja teología.

El resultado es que el trabajo se ha convertido en una religión laica. Tiene sus rituales (la jornada laboral, las reuniones o los informes), sus dogmas (la productividad, la eficiencia o la competitividad), sus sacerdotes (los directivos o los gurús del management) y sus promesas de salvación (el ascenso, el reconocimiento o la seguridad).

Quien no trabaja o no trabaja lo suficiente, es un fracasado. Quien cuestiona la centralidad del trabajo es un vago. Quien propone reducir la jornada laboral es un irresponsable. El trabajo no es solo una actividad, es una identidad. Y esa identidad nos ata al sistema con lazos que no son económicos, sino existenciales.

5. La deuda como grillete.

Si el trabajo nos ata a través de la identidad, la deuda nos ata a través de la necesidad. El deudor no es un esclavo, pero se parece mucho. No puede dejar su empleo, no puede arriesgarse, no puede rebelarse. Su vida está hipotecada, en el sentido más literal de la palabra.

La deuda no es un accidente del sistema, es uno de sus mecanismos centrales. El capitalismo no funciona sin crédito y el crédito no funciona sin deuda.

Pero la deuda no es solo un instrumento financiero, es un dispositivo de control. Endeudar a una población es la forma más eficaz de garantizar su docilidad.

La deuda hipotecaria, la estudiantil, la de consumo, todas tienen el mismo efecto: convierten al trabajador en un deudor perpetuo, atado a su empleo no por vocación, sino por la necesidad de pagar una cuota. La libertad de elegir se convierte en la obligación de sobrevivir.

Y lo más eficaz del mecanismo es que se presenta como una elección. Nadie te obliga a pedir un préstamo, pero tampoco te ofrecen alternativas. La deuda no es una imposición, es una trampa en la que caes voluntariamente y, una vez dentro, salir es casi imposible.

6. El yo como proyecto y como mercancía.

La identidad, que antes era una herencia, se ha convertido en un proyecto. Ya no nacemos siendo algo, tenemos que construirnos. Y en esa construcción, el consumo juega un papel central.

Las marcas no venden productos, venden identidades. Elegir una marca no es elegir un objeto, es elegir quién se quiere ser. El coche que conduces, la ropa que vistes, el móvil que usas, todo eso dice algo sobre ti. O mejor dicho, todo eso te dice a ti mismo quién eres.

Las redes sociales han llevado esta lógica al extremo. El yo se ha convertido en una marca que hay que gestionar, promocionar y vender. No publicamos lo que somos, sino lo que queremos que los demás crean que somos. La vida se convierte en un escaparate y la identidad en un producto.

El problema es que esta identidad construida es frágil. Depende de la mirada ajena, validación externa y comparación constante. Y la comparación, como sabemos, siempre es desfavorable. Cuanto más nos esforcemos por ser lo que no somos, más lejos estaremos de ser lo que somos.

7. La precariedad como disciplina.

Si el trabajo, la deuda y el consumo nos atan, la precariedad nos disciplina. El miedo al despido, la exclusión o el descenso social, es el mecanismo más eficaz para mantener a la población en el redil.

La precariedad no es un fallo del sistema, es su característica esencial. Un trabajador precario es un trabajador dócil. No se queja, no se organiza, no se rebela. Su única preocupación es no perder lo que tiene, aunque lo que tenga sea poco.

El sistema ha sabido extender la precariedad a todos los ámbitos de la vida. Contratos temporales, empleos sin derechos, viviendas inestables y relaciones líquidas. Todo es provisional e incierto. Y en esa incertidumbre, la seguridad que ofrece el sistema, por mínima que sea, se convierte en un premio.

El resultado es una población que no se atreve a imaginar alternativas. La precariedad no solo empobrece, también empequeñece el horizonte de lo posible.

8. La violencia simbólica.

Hay una forma de domesticación más sutil que todas las anteriores, la del lenguaje. Las palabras no describen la realidad, la construyen. Y el capitalismo ha sabido construir un lenguaje que hace deseable lo que es opresivo y natural lo que es histórico.

"Flexibilidad" suena a libertad, pero significa precariedad. "Empleabilidad" suena a oportunidad, pero significa adaptarse a cualquier condición. "Resiliencia" suena a fortaleza, pero significa aceptar la adversidad sin quejarse. "Reforma" suena a mejora, pero en realidad significa recorte.

Este lenguaje no es neutral. Transforma la opresión en virtud, la sumisión en libertad y la resignación en superación. Quien habla el lenguaje del capitalismo no solo piensa como el sistema, también siente como él.

Y lo peor es que ese lenguaje ha subyugado el sentido común. Lo que antes era una imposición, ahora es una elección. Lo que antes era una injusticia, ahora es una oportunidad. La violencia simbólica es la más eficaz de todas, porque no se percibe como violencia.

9. La simplicidad como resistencia.

Frente a todo esto, ¿qué queda por hacer? La resistencia comienza por el desprendimiento consciente. Por aprender a distinguir entre lo que realmente necesitamos y lo que el sistema nos ha enseñado a desear.

Hay una paradoja que el capitalismo prefiere ocultar: cuanto más tenemos, más ansiosos y ocupados estamos gestionando lo que tenemos. El exceso no es abundancia, es carga. Cada objeto que compramos requiere espacio, mantenimiento y atención. Cada compromiso que asumimos consume tiempo, energía y presencia. El sistema nos ha enseñado a acumular, pero no nos ha enseñado a desprendernos.

El desprendimiento no es renuncia, es liberación. No se trata de vivir en la pobreza, sino de elegir conscientemente lo que realmente importa. De dejar de perseguir lo que no necesitamos para recuperar el tiempo y la energía que el consumo nos roba. De distinguir entre lo que nos da vida y lo que solo nos distrae.

La simplicidad no es una moda, es una forma de resistencia. Es negarse a participar en la carrera infinita por más. Es reconocer que la felicidad no está en el próximo producto, sino en lo que podríamos tener: los vínculos, el cuidado, la comunidad, la naturaleza o la creación. Es recuperar la lógica de la reciprocidad y de la colaboración, frente a la lógica de la competencia y la acumulación.

Desde una perspectiva biológica, somos seres sociales que necesitamos vínculos, cuidado y reciprocidad. El capitalismo nos ha enseñado a competir mientras la resistencia nos enseña a cooperar. La simplicidad no es un lujo de ricos, sino una necesidad de quienes quieren vivir de verdad.

Hay movimientos que ya han elegido este camino: cooperativas energéticas, ecoaldeas, monedas sociales, huertos urbanos o grupos de consumo responsable. No son utopías, son ensayos de otras formas de vivir.

10. Desaprender para vivir.

El adiestramiento de la conciencia no es irreversible, pero tampoco es fácil de deshacer. El primer paso es tomar conciencia de que estamos domesticados, reconocer que nuestros deseos no son naturales, que nuestras aspiraciones no son libres y que nuestras elecciones no son tan nuestras como creemos.

Pero la conciencia no basta. La resistencia también pasa por liberarnos del exceso que nos ocupa y nos preocupa sin darnos casi nada a cambio. Por recuperar el tiempo y la energía para dedicarlos a lo que realmente importa: vivir, disfrutar, compartir y colaborar.

Desaprender lo aprendido no es un acto individual, sino colectivo. No basta con que una persona se dé cuenta, es necesario que muchas personas sean conscientes. Y para que eso ocurra, es necesario construir espacios de pensamiento crítico, de educación transformadora y de acción colectiva.

El capitalismo nos ha enseñado a desear lo que nos ata. Pero también podemos aprender a desear lo que nos libera. La domesticación no es un destino, es una historia. Y las historias, como sabemos, pueden ser reescritas.

La pregunta no es si podemos cambiar, sino si estamos dispuestos a empezar a cambiar. A preguntarnos, cada día, qué es lo que realmente queremos y qué es lo que nos han enseñado a querer. Porque la vida, aunque breve, puede ser otra. Y merece la pena intentarlo.