



**JONATHAN HAIDT
GREG LUKIANOFF**

LA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE MODERNA

INCLUYE
UNA NUEVA
INTRODUCCIÓN
DE LOS AUTORES
A ESTA EDICIÓN
ESPAÑOLA

**CÓMO LAS BUENAS INTENCIONES Y
LAS MALAS IDEAS ESTÁN CONDENANDO
A UNA GENERACIÓN AL FRACASO**

TRADUCCIÓN DE VERÓNICA PUERTOLLANO

DEUSTO

La transformación de la mente moderna

Cómo las buenas intenciones y las malas ideas
están condenando a una generación al fracaso

**JONATHAN HAIDT
GREG LUKIANOFF**

Traducción de Verónica Puertollano



EDICIONES DEUSTO

Título original: *The Coddling of the American Mind*
Publicado por Penguin Press

© 2018 by Greg Lukianoff y Jonathan Haidt
© de la traducción: Verónica Puertollano, 2019

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.
Deusto es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-234-3075-8
Depósito legal: B. 15.809-2019
Primera edición: septiembre de 2019
Preimpresión: pleka scp
Impreso por Romanyà Valls, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91.702.19.70 / 93.272.04.47.

Sumario

Introducción a la edición española	15
Introducción. La búsqueda de la sabiduría	19

Primera parte

Tres malas ideas

Capítulo 1. La falsedad de la fragilidad: Lo que no te mata te hace más débil	43
Capítulo 2. La falsedad del razonamiento emocional: Confía siempre en tus sentimientos	62
Capítulo 3. La falsedad de «nosotros contra ellos»: la vida es una batalla entre las buenas personas y las malvadas	87

Segunda parte

Las malas ideas en acción

Capítulo 4. Intimidación y violencia	127
Capítulo 5. Cazas de brujas	159

Tercera parte

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Capítulo 6. El ciclo de la polarización	199
Capítulo 7. Ansiedad y depresión.	226
Capítulo 8. La educación paranoica de los hijos	253
Capítulo 9. El declive del juego.	277
Capítulo 10. La burocracia de la ultraseguridad	298
Capítulo 11. La búsqueda de la justicia	328

Cuarta parte

Para ser más sabios

Capítulo 12. Niños más sabios	359
Capítulo 13. Universidades más sabias	384
Conclusión. Sociedades más sabias.	398
Agradecimientos	408
Apéndice 1. Cómo hacer TCC	412
Apéndice 2. Declaración de principios de Chicago sobre la libertad de expresión	417
Notas	420
Referencias.	421

Capítulo 1

La falsedad de la fragilidad: lo que no te mata te hace más débil

Cuando el cielo está a punto de conferir una gran responsabilidad a cualquier hombre, ejercitará su mente con sufrimiento, someterá sus tendones y huesos a un duro trabajo, expondrá su cuerpo al hambre, lo llevará a la pobreza y le pondrá obstáculos en el camino a sus hazañas con el objetivo de estimular su mente, endurecer su naturaleza y mejorar en todo aquello donde carece de competencia.

MENG TZU (MENCIO),
siglo IV a. E. C.²⁵

En agosto de 2009, Max Haidt, que tenía tres años, tuvo su primer día de preescolar en Charlottesville (Virginia). Pero antes de que le permitieran dar el primer paso en su travesía de dieciocho años a su título universitario, sus padres, Jon y Jayne, tuvieron que asistir a una sesión de orientación obligatoria, en la que la maestra de Max les explicó las reglas y los protocolos. La regla más importante, a juzgar por el tiempo que se dedicó a hablar de ella, era: nada de frutos secos. Debido al riesgo para los niños alérgicos a los cacahuets, se prohibía terminantemente llevar nada que se hubiese elaborado con frutos secos. Los cacahuets son legumbres, claro, no frutos secos, pero algunos niños tienen alergia a los frutos secos también, así que además de los cacahuets y la mantequilla de cacahuete, estaban prohibidos todos los frutos secos y productos con frutos secos. Y para estar un poco más seguros, el colegio también prohibía cualquier

25. *The Book of Mencius*, en Chan, W. T., 1963, p. 78.

cosa elaborada en una fábrica que procesara frutos secos, así que muchos tipos de frutas desecadas y otros aperitivos también estaban prohibidos.

A medida que la lista de sustancias prohibidas crecía y los minutos pasaban, Jon le hizo al grupo de padres allí reunido una pregunta que le parecía útil: «¿Alguien aquí tiene hijos con algún tipo de alergia a los frutos secos? Si sabemos a qué son alérgicos los niños realmente, estoy seguro de que haremos todo lo posible para evitar el riesgo. Pero si no hay ningún niño en clase con esa alergia, ¿no podríamos suavizar un poco las cosas y, en vez de prohibir todas esas cosas, prohibir simplemente los cacahuetes?».

La maestra estaba visiblemente molesta por la pregunta de Jon e hizo enseguida un gesto a los padres para que no respondieran. «No pongan a nadie en ese compromiso. No hagan que ningún padre se sienta incómodo. Al margen de que haya alguien afectado en la clase, éstas son las reglas del colegio», dijo.

No se puede culpar al colegio de ser tan precavido. La alergia a los cacahuets fue poco frecuente entre los niños estadounidenses hasta mediados de la década de 1990, cuando un estudio reveló que sólo cuatro de cada mil niños menores de ocho años padecían la alergia (lo que significaba que probablemente no hubiera ninguno en todo el colegio de Max, al que van alrededor de cien niños).²⁶ Pero en 2008, según el mismo estudio, en el que se utilizaron las mismas mediciones, la tasa había crecido más del triple, hasta los catorce de cada mil (lo que significaba que probablemente había uno o dos niños alérgicos en todo el colegio de Max). Nadie sabía por qué los niños estadounidenses se estaban volviendo de repente más alérgicos a los cacahuets, pero la respuesta lógica y compasiva era obvia: los críos son vulnerables. Protejámosles de los cacahuets, los productos con cacahuets y cualquier cosa que haya estado en contacto con cualquier tipo de fruto seco. ¿Por qué no? ¿Qué daño puede hacer, aparte de algunas molestias para los padres que preparan los almuerzos?

26. Hendrick, B., «Peanut allergies in kids on the rise», *WebMD*, 14 de mayo de 2010). Obtenido en <<https://www.webmd.com/allergies/news/20100514/peanut-allergies-in-kids-on-the-rise>>.

Pero resultó que el daño sí era grave.²⁷ Más tarde se descubrió que la alergia a los cacahuets estaba aumentando precisamente porque los padres y profesores empezaron a proteger a los niños del contacto con los cacahuets en la década de 1990.²⁸ En febrero de 2015 se publicó un estudio acreditado,²⁹ el estudio LEAP (Aprendizaje Temprano sobre Alergia al Cacahuete, por sus siglas en inglés). Se basaba en la hipótesis de que «la ingesta regular de productos que contienen cacahuete, si empieza en la infancia, provocará una respuesta inmune protectora en vez de una reacción inmune alérgica».³⁰ Los investigadores reclutaron a los padres de 640 niños (de entre cuatro y once meses) que estaban en riesgo de desarrollar alergia al cacahuete porque habían tenido eczemas graves o habían dado positivo en otras pruebas de alergia. Los investigadores le dijeron a la mitad de los padres que siguieran los consejos estándar para los niños en alto riesgo, que era evitar todo contacto con los cacahuets y los productos con cacahuete. A la otra mitad le suministraron un aperitivo elaborado con mantequilla de cacahuete y maíz inflado y le dijeron que le diera un poco a su hijo tres veces a la semana como mínimo. Los investigadores observaron atentamente la evolución de las familias y, cuando los niños cumplieron cinco años, les realizaron una prueba de reacción alérgica a los cacahuets.

Los resultados eran impresionantes. Entre los niños que habían sido «protegidos» de los cacahuets, el 17 por ciento había desarrollado alergia al cacahuete. En el grupo que había sido expuesto deliberadamente a los productos con cacahuete, sólo el 3 por ciento había desarrollado alguna alergia. Como dijo uno de los investigadores en una entrevista: «Durante décadas, los alergólogos han recomendado que los niños pequeños eviten consumir alimentos alérgenos como los cacahuets para evitar las alergias alimentarias. Nuestros resultados muestran que este

27. Du Toit, Katz *et al.*, 2008.

28. Christakis, E., 2008.

29. Du Toit, Roberts *et al.*, 2015.

30. Resultados del estudio LEAP, 2015. Obtenido en <<http://www.leapstudy.com/leap-study-results>>.

consejo era equivocado y que podría haber contribuido al aumento de la alergia a los cacahuets y a otros alimentos».³¹

Tiene perfecto sentido. El sistema inmune es un milagro de la ingeniería evolutiva. Es imposible que éste se anticipe a todos los patógenos y parásitos que un niño se va a encontrar —especialmente en una especie móvil y omnívora como la nuestra—, así que está «diseñado» (por la selección natural) para aprender rápidamente de la experiencia temprana. El sistema inmune es un sistema adaptativo complejo, que se puede definir como un sistema dinámico capaz de adaptarse y de evolucionar en un entorno cambiante.³² Necesita exponerse a una variedad de alimentos, bacterias e incluso gusanos parásitos para poder desarrollar su capacidad de aumentar su respuesta inmune a las amenazas reales (como la bacteria que provoca la amigdalitis) e ignorar lo que no son amenazas (como la proteína del cacahuete). La vacunación sigue esa misma lógica. Las vacunas infantiles no nos hacen más sanos porque reduzcan las amenazas del mundo («¡Prohibid los gérmenes en los colegios!»), sino porque exponen a los niños a esas amenazas en pequeñas dosis, dándoles así a los sistemas inmunes la oportunidad de aprender a ahuyentar amenazas similares en el futuro.

Ésta es la lógica subyacente de lo que se denomina «hipótesis de la higiene»,³³ la explicación principal de por qué las tasas de alergias aumentan a medida que los países son más sanos y limpios; otro ejemplo de problema del progreso. La psicóloga del desarrollo Alison Gopnik explica la hipótesis de forma sucinta y nos hace el favor de vincularla a nuestra misión en este libro:

Gracias a la higiene, los antibióticos y el poco juego en el exterior, los niños no se exponen a los microbios como antes. Esto podría hacer que desarrollaran sistemas inmunes que reaccionan de forma excesiva a sustancias que en realidad no son amenazantes, pro-

31. Resultados del estudio LEAP, 2015. Véase la nota n.º 6.

32. Chan, S., «Complex adaptive systems», 2001. Obtenido en <<http://web.mit.edu/esd.83/www/notebook/Complex%20Adaptive%20Systems.pdf>>. Véase también Holland, J. H., 1992.

33. Okada, H., C. Kuhn, H. Feillet y J. Bach, 2010.

vocándoles alergias. Del mismo modo, *al proteger a los niños ante cualquier posible riesgo, podríamos hacer que reaccionen con excesivo miedo a situaciones que no son en absoluto peligrosas y aislarlos de las competencias adultas que algún día tendrán que dominar* [énfasis añadido].³⁴

Esto nos lleva a la primera gran falsedad del oráculo, la falsedad de la fragilidad: *lo que no te mata te hace más débil*. Por supuesto, el aforismo original de Nietzsche —«Lo que no me mata me hace más fuerte»— no es del todo correcto si se interpreta literalmente; aunque algunas cosas no te maten, te pueden provocar daños e incapacidades permanentes. Pero enseñar a los niños que los fracasos, los insultos y las experiencias dolorosas provocarán un daño duradero que es perjudicial en sí mismo. Los seres humanos *necesitamos* desafíos físicos y mentales y estresores para no deteriorarnos. Por ejemplo, los músculos y las articulaciones necesitan estresores para desarrollarse de forma adecuada. Demasiado descanso hace que los músculos se atrofien, que las articulaciones pierdan rango de movimiento, que la función cardíaca y pulmonar empiece a decaer y que se formen coágulos sanguíneos. Sin las dificultades que impone la ley de la gravedad, los astronautas desarrollan debilidad muscular y artrosis.

Antifragilidad

Nadie ha hecho un mejor trabajo para explicar el perjuicio de evitar los estresores, riesgos y pequeñas dosis de dolor como Nassim Nicholas Taleb, estadístico, operador de bolsa y polímata de origen libanés y actualmente profesor de ingeniería del riesgo en la Universidad de Nueva York. En su exitoso libro de 2007, *El cisne negro* (Paidós, Barcelona, 2012), Taleb argumentaba que la mayoría pensamos sobre el riesgo de forma incorrecta. En los

34. Gopnik, A., «Should we let toddlers play with saws and knives?», *The Wall Street Journal*, 31 de agosto de 2016. Obtenido en <<https://www.wsj.com/articles/should-we-let-toddlers-play-with-saws-and-knives-1472654945>>.

sistemas complejos es prácticamente inevitable que surjan problemas imprevistos; sin embargo, nos empeñamos en intentar calcular el riesgo basándonos en las experiencias pasadas. La vida crea a menudo sucesos completamente inesperados, sucesos que Taleb compara con la aparición de un cisne negro cuando, a partir de tu experiencia pasada, supusiste que todos los cisnes eran blancos. (Taleb fue uno de los pocos que predijeron la crisis financiera mundial de 2008 basándose en la vulnerabilidad del sistema financiero a los sucesos de tipo «cisne negro».)

En su último libro, *Antifrágil* (Paidós, Barcelona, 2013), Taleb explica cómo los sistemas y las personas pueden sobrevivir a los inevitables cisnes negros de la vida y, al igual que el sistema inmune, responder haciéndose más fuertes. Taleb nos pide que distingamos entre tres tipos de cosas. Algunas, como las tazas de té de porcelana, son *frágiles*: se rompen fácilmente y no pueden arreglarse por sí mismas, así que tienes que manejarlas con delicadeza y mantenerlas fuera del alcance de los niños pequeños. Otras cosas son *resilientes*: pueden resistir impactos. Los padres suelen darles a sus hijos pequeñas tazas de plástico, precisamente porque el plástico puede sobrevivir a varias caídas al suelo, aunque a las tazas no les benefician esas caídas. Pero Taleb nos pide que miremos más allá de la manida palabra «resiliencia» y reconozcamos que algunas cosas son *antifrágiles*. Muchos de los sistemas importantes de nuestra vida económica y política son como nuestro sistema inmune: *necesitan* estresores y desafíos para aprender, adaptarse y crecer. Los sistemas que son antifrágiles se vuelven rígidos, débiles e ineficientes cuando nada los desafía o empuja a reaccionar con vigor. Él señala que los músculos, los huesos y los niños son antifrágiles:

Del mismo modo que pasarse un mes en la cama [...] provoca atrofia muscular, los sistemas complejos se debilitan y hasta «mueren» si se ven privados de estresores. Gran parte de nuestro mundo moderno tan estructurado nos ha estado perjudicando con artilugios y políticas desde arriba [...] que hacen precisamente eso: menoscabar la antifrágilidad de los sistemas. *Ésta es la tragedia de la modernidad: al igual que los padres tan sobreprotectores que rozan*

la neurosis, quienes más nos intentan ayudar son los que más nos acaban perjudicando [énfasis añadido].³⁵

Taleb empieza el libro con una imagen poética que debería resultar elocuente para todos los padres. Señala que el viento apaga una vela pero aviva un fuego. Nos aconseja no ser como velas y no convertir a nuestros hijos en velas: «Queremos ser el fuego y desear el viento».³⁶

La insensatez de la sobreprotección se manifiesta en cuanto entiendes el concepto de antifragilidad. Puesto que los riesgos y estresores son partes naturales e inevitables de la vida, los padres y profesores deben ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades innatas para crecer y aprender con tales experiencias. Hay un viejo dicho: «Prepara al niño para el camino, no el camino para el niño». Pero, hoy día, parece que estemos haciendo justamente lo contrario: estamos intentando despejar cualquier cosa que pueda molestar a los niños, sin darnos cuenta de que, al hacerlo, estamos repitiendo el error de la alergia a los cacahuetes. Si protegemos a los niños de diversas clases de experiencias potencialmente perturbadoras, haremos que sea mucho más probable que esos niños sean incapaces de lidiar con dichos sucesos cuando salgan de nuestro paraguas protector. La obsesión moderna con proteger a los jóvenes de la «sensación de inseguridad» es, a nuestro juicio, una de las (varias) causas del rápido aumento de las tasas de depresión, ansiedad y suicidio en los adolescentes que exploraremos en el capítulo 7.

El auge de la ultraseguridad

En el siglo XX, la palabra *seguridad* se refería por lo general a la seguridad física. Un gran triunfo en la última parte de ese siglo

35. Taleb, N. N., 2012, p. 5. La traducción de esta cita es de Genís Sánchez Barberán y Albino Santos Mosquera en Taleb, N., *Antifragil. Las cosas que se benefician del desorden* (Paidós, Barcelona, 2013).

36. Taleb, N. N., 2012, p. 3.

fue que Estados Unidos se volvió más seguro físicamente para los niños. Como resultado de las demandas colectivas (como Ralph Nader y sus revelaciones sobre la industria automovilística en *Unsafe at Any Speed*) y del sentido común, los productos y prácticas peligrosos se volvieron menos comunes. Entre 1978 y 1985, los cincuenta estados aprobaron leyes que obligaban al uso de asientos especiales para niños en los coches. Se instalaron protecciones en hogares y guarderías para evitar que los niños se lastimaran y se retiraron los objetos con los que se podían asfixiar o cortar. En consecuencia, las tasas de mortalidad infantil cayeron en picado.³⁷ Esto, por supuesto, es algo estupendo, aunque en otros aspectos, el foco en la seguridad física quizá haya ido demasiado lejos. (El título del artículo de Alison Gopnik citado antes era: «¿Deberíamos dejar que los niños pequeños jueguen con sierras y cuchillos?»).³⁸ Su respuesta fue: tal vez.)

Pero en el siglo XXI, en algunos campus universitarios el significado de *seguridad* ha sufrido un proceso paulatino de «desplazamiento conceptual», y se ha ampliado para incluir la «seguridad emocional». Por ejemplo, en 2014, la Universidad Oberlin publicó unas directrices para el profesorado, en las que le instaba a utilizar alertas de detonante para «demostrar a los estudiantes que te importa su seguridad».³⁹ En el resto de la circular quedaba claro que la universidad, en realidad, les estaba diciendo a sus profesores: demuéstrales a tus alumnos que te importan sus *sentimientos*. Se puede ver la fusión de la seguridad y los sentimientos en otra parte de la circular, en la que se instaba al profesorado a utilizar el pronombre de género preferido por cada alumno (por ejemplo, «*zhe*» o «*they*» [plural neutro de tercera persona en inglés] para los alumnos que no querían ser referidos como «él» o «ella»), no porque esto fuese lo respetuoso o apro-

37. Child Trends Databank, «Infant, child, and teen mortality», noviembre de 2016. Obtenido en <<https://www.childtrends.org/indicators/infant-child-and-teen-mortality>>.

38. Gopnik, A.; véase la nota n.º 10.

39. Office of Equity Concerns, «Support resources for faculty», *Oberlin College & Conservatory* [vía Wayback Machine Internet Archive], 2014.

piadamente sensible, sino porque un profesor que utilice un pronombre incorrecto «impide o afecta a la seguridad de los alumnos en el aula». Si a los alumnos se les dice que pueden pedir pronombres de género neutro y después un profesor no lo utiliza en alguna ocasión, los estudiantes podrían sentirse decepcionados o molestos. Pero ¿dejan de estar *seguros* estos estudiantes? ¿Corren los estudiantes *peligro* en el aula si un profesor utiliza el pronombre equivocado? Los profesores deben, en efecto, ser conscientes de los sentimientos de sus alumnos, pero ¿cómo podría afectar a los estudiantes de Oberlin —y a la naturaleza de los debates en clase— si a la comunidad se le dice constantemente que debe juzgar el lenguaje de los demás en términos de seguridad y peligro?

Para entender cómo un administrador de Oberlin podría haber utilizado la palabra *seguridad*, recurrimos a un artículo publicado en 2016 por el psicólogo australiano Nick Haslam, titulado: «Desplazamiento conceptual: La expansión de los conceptos de daño y patología en la psicología».⁴⁰ Haslam analizó una variedad de conceptos clave de la psicología clínica y social —incluidos el abuso, el maltrato, el trauma y el prejuicio— para determinar cómo había cambiado su uso desde la década de 1980. Descubrió que su ámbito se había expandido en dos direcciones: los conceptos se habían desplazado «hacia abajo» para aplicarse a situaciones menos graves y «hacia fuera» para abarcar fenómenos nuevos pero conceptualmente relacionados.

Considérese la palabra *trauma*. En las primeras versiones del manual básico de psiquiatría, el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM, por sus siglas en inglés),⁴¹ los psiquiatras utilizaban la palabra *trauma* sólo para describir un agente físico que causaba un daño físico, como en el caso de lo que ahora llamamos «lesión cerebral traumática». En su revisión de 1980, sin embargo, el manual (DSM III) reconocía el «trastorno de estrés postraumático» (TEPT) como trastorno

40. Haslam, N., 2016.

41. American Psychiatric Association, «DSM history», s.f. Obtenido en <<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/history-of-the-dsm>>.

mental, el primer tipo de lesión traumática que no es física. El TEPT lo causa una experiencia extraordinaria y terrible, y los criterios para que un suceso traumático justifique un diagnóstico de TEPT eran (y son) estrictos: para calificarse como tal, un suceso tendría que «suscitar síntomas significativos de estrés en casi cualquier persona» y «sobrepasar el ámbito de la experiencia humana normal». ⁴² El DSM III hacía hincapié en que el suceso no se basaba en un *estándar subjetivo*. Tenía que ser algo que provocara una reacción severa a la mayoría de la gente. La guerra, la violación y la tortura se incluían en esta categoría. El divorcio o una simple pérdida (la muerte de un cónyuge por causas naturales), en cambio, no se incluían, porque eran partes normales de la vida, aun cuando son inesperadas. Estas experiencias son tristes y dolorosas, pero el dolor no es lo mismo que el trauma. A las personas que se encuentran en tales situaciones y no entran en la categoría de «trauma» les puede ir bien la terapia, pero en general se recuperan de esas pérdidas sin ninguna intervención terapéutica. ⁴³ De hecho, incluso la mayoría de las personas que sí tienen experiencias traumáticas se recupera completamente sin intervención. ⁴⁴

En la década de 2000, sin embargo, el concepto de *trauma* en algunos sectores de la comunidad terapéutica se desplazó hasta el punto de incluir cualquier cosa «experimentada por una persona como física o emocionalmente dañina [...] y que tiene unos efectos adversos sobre el funcionamiento de la persona y

42. Friedman, M. J., «PTSD: National Center for PTSD», *U.S. Department of Veterans Affairs*, 31 de enero de 2007. Véase también Haslam, N., 2016, p. 6.

43. Bonanno, G. A., M. Westphal y A. D. Mancini, 2011.

44. «La mayoría de los supervivientes de un trauma son altamente resistentes y desarrollan estrategias adecuadas para lidiar con él, incluido el uso de apoyos sociales, para afrontar las secuelas y efectos del trauma. La mayoría se recupera con el tiempo, presenta un estrés mínimo y rinde eficazmente en los grandes ámbitos y etapas de desarrollo de la vida.» Center for Substance Abuse Treatment (Estados Unidos), *Trauma-informed care in behavioral health services*, capítulo 3, «Understanding the impact of trauma», Rockville (Maryland), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Estados Unidos). Obtenido en <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191>>.

su bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual». ⁴⁵ La *experiencia subjetiva* del «daño» se hizo definitoria para valorar el trauma. En consecuencia, la palabra «trauma» empezó a ser mucho más utilizada no sólo por los profesionales de la salud mental, sino también por sus clientes y pacientes, entre ellos un número cada vez más alto de estudiantes universitarios.

Como en el caso del trauma, el cambio crucial que se produjo en la mayoría de los conceptos que analizó Haslam fue el giro al *estándar subjetivo*. ⁴⁶ No le correspondía a nadie más decidir qué se consideraba trauma, maltrato o abuso: si tú los sentiste como tales, confía en tus sentimientos. Si una persona reportaba que un suceso era traumático (o maltrato o abuso), su valoración se tomaba cada vez más como prueba suficiente. Y si crece rápidamente el número de estudiantes a quienes se les ha diagnosticado un trastorno mental (como veremos en el capítulo 7), entonces crece rápidamente la necesidad de que la comunidad universitaria los proteja.

Espacios seguros

Pocos estadounidenses habían oído hablar alguna vez de «espacios seguros» en el contexto académico hasta marzo de 2015, cuando *The New York Times* publicó un artículo de Judith Shulvitz sobre un espacio seguro creado por los estudiantes en la

45. «Trauma», *SAMHSA-HRSA Center for Integrated Health Solutions*, s.f. Obtenido en <<https://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/trauma>>. Nota: esta definición tautológica de «trauma» utiliza la reacción a la «experiencia» para definir si se ha producido un trauma.

46. Esto es particularmente problemático porque si se incluye el efecto en la definición de «trauma», cuando una persona experimente lo que se ha dado en llamar «crecimiento postraumático», lo que fuese que ocurriera ya no se definirá como trauma por muy alejado que esté del rango de la experiencia normal. Esto privará a las personas de su capacidad para experimentar crecimiento postraumático porque si no sufren, los sucesos originales no se definirán como «traumáticos». Véase Collier, L., 2016.

Universidad Brown.⁴⁷ Los alumnos se estaban preparando para el debate que se iba a celebrar con dos escritoras feministas, Wendy McElroy y Jessica Valenti, sobre la «cultura de la violación», el concepto de que «las actitudes sociales prevalecientes tienen el efecto de normalizar o trivializar las agresiones y los abusos sexuales».⁴⁸ Las defensoras de esta idea, como Valenti, sostienen que la misoginia es endémica en la cultura estadounidense y que en un mundo así la agresión sexual se considera un delito menor. Todos podemos ver, especialmente en la era #MeToo, que el abuso sexual es demasiado común. Pero ¿constituye eso una cultura de la violación? Es una idea debatible.

McElroy discute la afirmación de que la cultura estadounidense sea una cultura de la violación, y para ejemplificar su argumento, compara Estados Unidos con países donde la violación es endémica y tolerada. (Por ejemplo, en algunas partes de Afganistán, «las mujeres son casadas contra su voluntad, asesinadas por el honor de los hombres y violadas. Y cuando las violan las arrestan por ello, y después sus familias las repudian. Eso sí que es una cultura de la violación», dice.)⁴⁹ McElroy tiene una experiencia de primera mano con la violencia sexual: le contó al público de Brown que la violaron brutalmente cuando era adolescente, y cuando ya era adulta, un novio le dio una paliza tan tremenda que la dejó ciega de un ojo. Cree que es falso y poco útil decirles a todas las mujeres estadounidenses que están viviendo en una cultura de la violación.

Pero ¿y si algunos estudiantes de Brown creen que la estadounidense es una cultura de la violación? ¿Se debería permitir a McElroy cuestionar esa creencia, o ese cuestionamiento los

47. Shulevitz, J., «In college and hiding from scary ideas», *The New York Times*, 21 de marzo de 2015. Obtenido en <<https://www.nytimes.com/2015/03/22/opinion/sunday/judith-shulevitz-hiding-from-scary-ideas.html>>.

48. «Rape culture», *Oxford Living Dictionaries*, s.f. Obtenido en <https://en.oxforddictionaries.com/definition/rape_culture>.

49. McElroy, W., «Debate with Jessica Valenti on “rape culture”», 7 de septiembre de 2015. Obtenido en <<https://wendymcelroy.liberty.me/debate-with-jessica-valenti-on-rape-culture>>.

pondría en peligro? Una alumna de Brown explicó a Shulevitz: «Traer a una oradora como ésa podría servir para invalidar las experiencias de las personas». Podría ser «dañino», dijo.⁵⁰ El razonamiento parece ser que varios estudiantes de Brown creen que la estadounidense es una cultura de la violación, y para algunos, esta creencia se basa en parte en haber vivido ellos mismos una agresión sexual. Si durante el debate McElroy les dijera que la cultura estadounidense *no* es una cultura de la violación, se podría interpretar que está diciendo que sus experiencias personales son «inválidas» como fundamento de la afirmación de que la estadounidense es una cultura de la violación. Podría ser doloroso escucharlo, pero ¿deben las estudiantes interpretar el dolor emocional como una señal de que corren peligro?

El desplazamiento conceptual y la expansión de la palabra «seguridad» para incluir la comodidad emocional los ilustra el hecho de que la alumna antes citada, junto a otras estudiantes de Brown, intentara que se le retirara la invitación a McElroy al debate, con el fin de proteger a sus compañeras de dicho «daño».⁵¹ Ese intento fracasó, pero en respuesta la presidenta de Brown, Christina Paxson, declaró que discrepaba de McElroy, y anunció que durante ese debate la universidad iba a organizar una conferencia paralela sobre la cultura de la violación —sin debate— para que las estudiantes pudiesen escuchar que la cultura estadounidense es una cultura de la violación sin la contraposición de visiones diferentes.⁵²

50. Shulevitz, J., 2015; véase la nota n.º 23.

51. Más o menos en la misma época, un estudiante de Brown creó un grupo secreto de Facebook en defensa de la libertad de expresión para entablar un diálogo cívico. Véase Morey, A., «FIRE Q&A: Reason @Brown's Christopher Robotham», *FIRE*, 28 de diciembre de 2015. Obtenido en <<https://www.thefire.org/fire-qa-reasonbrowns-christopher-robotham>>. Véase también Nordlinger, J., «Underground at Brown», *National Review*, 30 de noviembre de 2015. Obtenido en <<https://www.nationalreview.com/2015/11/underground-brown-university>>.

52. Esto es un ejemplo perfecto de lo que William Deresiewicz, exprofesor de Yale, critica como una tendencia de las universidades de artes liberales de élite a evitar conversaciones complejas y desafiantes sobre los problemas, y a favore-

La charla paralela no resolvió del todo el problema, sin embargo. Cualquier estudiante que optara por asistir al debate principal aún podía sentir un «detonante» por la presencia de McElroy en el campus y (si se supone que los estudiantes son frágiles, en vez de antifrágiles) volver a traumatizarse. Así que la alumna citada antes trabajó con otros estudiantes de Brown para crear un «espacio seguro» donde cualquiera que se sintiese afectada por el detonante pudiese recuperarse y obtener ayuda. La sala estaba abastecida de galletas, libros para colorear, pompas de jabón, manualidades infantiles, música relajante, almohadas, mantas y un vídeo de unas marionetas que jugueteaban, además de la presencia de estudiantes y trabajadores de la universidad formados a propósito para tratar los traumas. Pero la amenaza no era sólo que se pudieran reactivar unos dolorosos recuerdos personales, también era una amenaza para las creencias de los estudiantes. Una alumna que se refugió en el espacio seguro lo expresó así: «Me sentía bombardeada por muchos puntos de vista que van contra mis creencias más profundas y arraigadas».⁵³

La reacción general al artículo de Shulevitz fue de incredulidad. Muchos estadounidenses (y seguramente muchos estudiantes de Brown) no podían entender por qué los estudiantes universitarios necesitaban mantenerse «a salvo» de las ideas. ¿No podían simplemente no ir a la conferencia? Pero si entiendes el modelo del estudiante frágil —la creencia de que muchos estudiantes universitarios son frágiles en el sentido que Taleb da a la palabra—, entonces es lógico que todos los miembros de la comunidad deban cooperar para proteger a esos estudiantes de los recordatorios de un trauma del pasado. Todos los miembros de la comunidad de Brown debían unirse para exigir que la presidenta (o alguien) impidiera que la oradora amenazante pusiera un pie en el campus. Si te ves a ti mismo o a tus compañeros como velas, querrás convertir tu campus en una zona sin vientos.

cer las conversaciones dogmáticas que crean un consenso ortodoxo. Véase Deresiewicz, W., «On political correctness», *The American Scholar*, 6 de marzo de 2017. Obtenido en <<https://theamericanscholar.org/on-political-correctness>>.

53. Shulevitz, J., 2015; véase la nota n.º 23.

Si la presidenta no quiere proteger a los estudiantes, entonces éstos deben unirse para cuidar unos de otros, lo que parece haber sido la motivación positiva para crear el espacio seguro.

Pero los adultos jóvenes no son la llama parpadeante de una vela. Son antifrágiles, como lo son incluso las víctimas de la violencia y los que padecen TEPT. La investigación sobre el «crecimiento postraumático» muestra que la mayoría de las personas afirman sentirse más fuertes, o mejor en cierto modo, después de pasar por una experiencia traumática.⁵⁴ Eso no significa que debamos dejar de proteger a los jóvenes de posibles traumas, pero sí que la cultura de la ultraseguridad se basa en un error de comprensión fundamental sobre la naturaleza humana y las dinámicas del trauma y la recuperación. Es vital que las personas que han sobrevivido a la violencia se habitúen a las señales y recordatorios corrientes que forman parte del tejido de la vida diaria.⁵⁵ Evitar los detonantes es un *síntoma* del TEPT, no una forma de curarlo. Según Richard McNally, director de formación clínica del departamento de Psicología de Harvard:

Las alertas de detonante son contraterapéuticas porque propician que se eviten los recordatorios del trauma, y al evitarlos persiste el TEPT. Que el contenido de una asignatura desencadene en los alumnos reacciones emocionales es una señal de que necesitan dar prioridad a su salud mental y someterse a una terapia cognitivo conductual, de eficacia probada, que les ayude a superar el TEPT. Estas terapias conllevan enfrentarse de manera gradual y sistemática a recuerdos traumáticos hasta que su capacidad de detonación del estrés disminuya.⁵⁶

54. Para leer un resumen de este trabajo, véase Haidt, J., 2006, capítulo 7. Véase también el trabajo de Lawrence Calhoun y Richard Tedeschi, Posttraumatic Growth Research Group, UNC Charlotte, s.f. Obtenido en <<https://ptgi.uncc.edu>>

55. Foa, E. B. y M. J. Kozak, 1986.

56. McNally, R., «If you need a trigger warning, you need PTSD treatment», *The New York Times*, 13 de septiembre de 2016. Obtenido en <<https://www.nytimes.com/roomfordebate/2016/09/13/do-trigger-warnings-work/if-you-need-a-trigger-warning-you-need-ptsd-treatment>>.

Los terapeutas cognitivo-conductuales tratan a los pacientes de trauma exponiéndolos a las cosas que les resultan perturbadoras (al principio de manera suave, como imaginarlas o verlas en imágenes), para activar su miedo y ayudarles a habituarse (a acostumbrarse) al estímulo. De hecho, la reactivación de la ansiedad es tan importante para la recuperación, que algunos terapeutas aconsejan a sus pacientes que eviten utilizar fármacos ansiolíticos mientras se someten a terapia de exposición.⁵⁷

Un estudiante que realmente sufra TEPT necesita un tratamiento adecuado. Pero los amigos y profesores bienintencionados que cooperan para ocultar los posibles recordatorios de experiencias dolorosas, o que advierten constantemente a los estudiantes sobre los posibles recordatorios que se puedan encontrar, podrían estar obstaculizando la recuperación de la persona. Una cultura que permite que el concepto de «seguridad» se desplace hasta el punto de equiparar la incomodidad emocional con el peligro físico es una cultura que fomenta que las personas se protejan sistemáticamente unas a otras de las propias experiencias integradas en la vida diaria que necesitan para ponerse fuertes y sanas.

A esto nos referimos cuando hablamos de *safetyism*, o «cultura de la ultraseguridad». La seguridad es buena, por supuesto, y mantener a los demás a salvo del daño es virtuoso, pero las virtudes pueden convertirse en vicios cuando se llevan a los extremos.⁵⁸ La «cultura de la ultraseguridad» se refiere a una cultura o sistema de creencias donde la seguridad se ha convertido en un valor sagrado, lo que significa que las personas dejan de estar dispuestas a las contrapartidas que exigen otras cuestiones prácticas y morales. La «seguridad» prevalece sobre todo lo demás, por muy improbable o superfluo que sea el potencial peligro. Cuando se educa a los niños en una cultura de la ultraseguridad, que les enseña a mantenerse «emocionalmente seguros» a la vez

57. Leahy, R., comunicación personal, 29 de diciembre de 2017. Véase también McNally, 2016; véase la nota n.º 32.

58. Eso dijo Aristóteles en la *Ética nicomáquea*. La única excepción a este principio que se nos ocurre es la sabiduría.

que les protege de todos los peligros imaginables, se podría formar un bucle de retroalimentación: los chavales se vuelven más frágiles y menos resilientes, lo que manda una señal a los adultos de que necesitan más protección, lo que entonces les hace aún más frágiles y menos resilientes. Al final podría pasar algo parecido a lo que ocurrió cuando intentamos mantener a los niños a salvo del contacto con los cacahuetes: un efecto contraproducente general donde la «cura» resultó ser una causa fundamental de la enfermedad.

La iGen y la cultura de la ultraseguridad

La preocupación por la cultura de la ultraseguridad se manifiesta más en la generación que empezó a entrar en la universidad en torno al año 2013. Durante muchos años, los sociólogos y expertos en marketing asumieron que la «generación milenial» englobaba a todos los nacidos entre (aproximadamente) 1982 y 1998 o 2000. Pero Jean Twenge, psicóloga de la Universidad Estatal de San Diego y una autoridad en lo relativo a las diferencias intergeneracionales, ha detectado una discontinuidad sorprendentemente acusada que comenzó en torno a los nacidos en 1995. A éstos los llama «iGen», abreviatura de «generación de internet» (otros utilizan el término «generación Z»). Twenge muestra que la iGen sufre tasas de ansiedad y depresión mucho más altas que los mileniales a la misma edad, y también tasas más altas de suicidio. Algo está pasando; algo ha cambiado la experiencia de la infancia de los chavales nacidos a finales de los años noventa. Twenge se centra en el rápido crecimiento de las redes sociales en los años posteriores a la aparición del iPhone, en 2007. En 2011, más o menos, la mayoría de los adolescentes ya podían comprobar su estatus en las redes sociales cada pocos minutos, y muchos lo hacían.

Analizaremos los datos y argumentos de Twenge en el capítulo 7. Por ahora, señalaremos simplemente dos cosas. La primera es que los miembros de la iGen están «obsesionados con la seguridad», como dice Twenge, y su definición de seguridad

incluye la «seguridad emocional». ⁵⁹ Su atención a la «seguridad emocional» les hace a muchos creer que, como explica Twenge, «uno debe estar a salvo no sólo de los accidentes de coche y las agresiones sexuales, sino también de las personas que están en desacuerdo contigo». ⁶⁰

El segundo punto que queremos señalar sobre la iGen es que las tendencias en los campus que nos llevaron a escribir nuestro artículo original en *The Atlantic* —en particular las peticiones de espacios seguros y alertas de detonante— no empezaron a extenderse hasta que la iGen empezó a llegar a los campus, en torno a 2013. La demanda de espacios seguros y de censura se aceleró rápidamente en los cuatro años después de que el último de los mileniales se licenciara ⁶¹ y éstos fuesen reemplazados por la iGen. Este libro no trata sobre los mileniales; de hecho, los mileniales tienen muy mala fama últimamente porque mucha gente les atribuye erróneamente las recientes tendencias en los campus. Este libro trata sobre las muy distintas actitudes hacia el lenguaje y la seguridad que se están extendiendo en las universidades a medida que los mileniales se marchan. No estamos culpando a la iGen. Más bien, planteamos que los estudiantes universitarios de hoy fueron educados por padres y profesores genuinamente preocupados por velar por los intereses de los niños, pero que a menudo no les dieron la oportunidad de desarrollar su antifragilidad.

En resumen

- Los niños, como muchos otros sistemas adaptativos complejos, son antifrágiles. Su cerebro requiere un amplio ran-

59. Twenge, J., 2017, p. 3.

60. Twenge, J., 2017, p. 154.

61. Para leer sobre el debate y la evidencia de las cambiantes dinámicas en torno al lenguaje y la censura en los campus universitarios, véase Stevens, S. y J. Haidt, «The skeptics are wrong part 2: Speech culture on campus is changing», 11 de abril de 2008. Obtenido en <<https://heterodoxacademy.org/the-skeptics-are-wrong-part-2>>.

go de estímulos de sus entornos para configurarse para ellos. Como el sistema inmune, los niños deben exponerse a las dificultades y estresores (dentro de unos límites y de formas acordes con su edad), o no lograrán madurar y desarrollarse como adultos capaces que puedan interactuar de forma productiva con las personas y las ideas que desafían sus creencias y convicciones morales.

- Los conceptos a veces se desplazan. Los conceptos como el trauma y la seguridad se han expandido tanto desde los años ochenta que a menudo se emplean de formas que ya no se basan en una investigación psicológica válida. Ahora se están utilizando conceptos de trauma y seguridad excesivamente dilatados para justificar la sobreprotección de los niños de todas las edades, e incluso de los estudiantes universitarios, a los que a veces se les dice que necesitan espacios seguros y alertas de detonante, por si las palabras y las ideas los ponen en peligro.
- La cultura de la ultraseguridad es el culto a la seguridad, una obsesión con eliminar las amenazas (tanto reales como imaginarias) hasta el punto de que las personas dejarán de estar dispuestas a hacer contrapartidas razonables requeridas por otros asuntos prácticos y morales. La cultura de la ultraseguridad priva a los jóvenes de las experiencias que su mente antifrágil necesita, y por tanto se vuelven más frágiles, tienen más ansiedad y son más propensos a verse a sí mismos como víctimas.