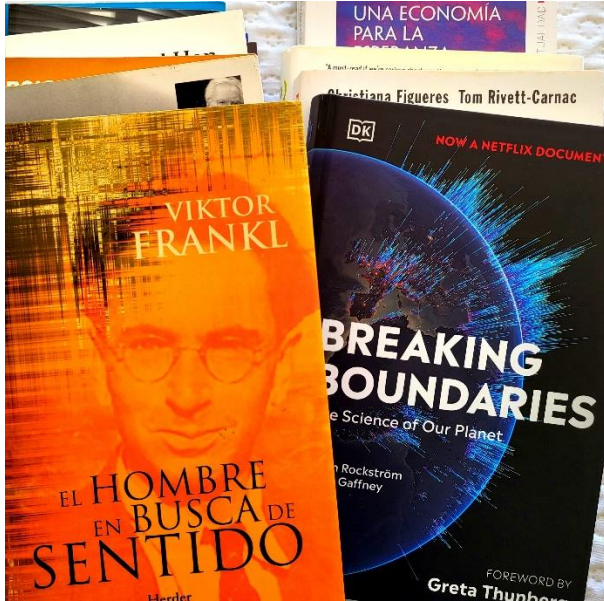


# La esperanza ante la crisis socio ambiental



## Aportes de la logoterapia para responder a los retos ambientales

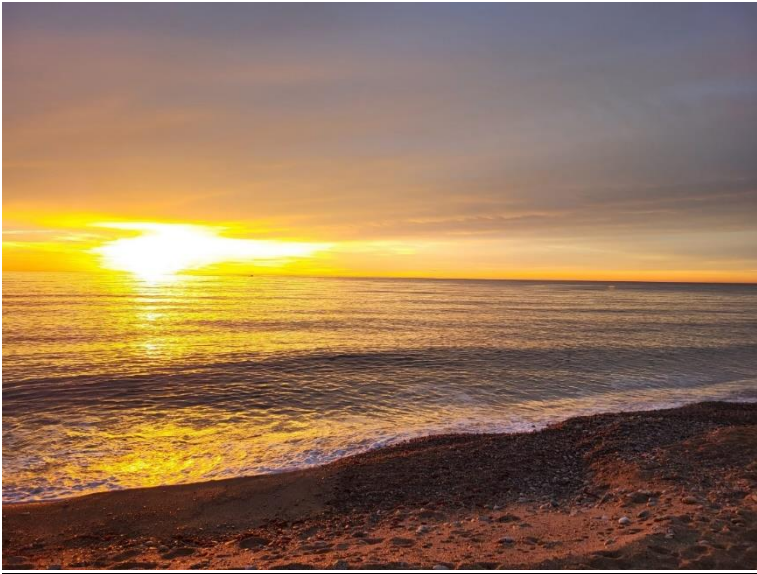
Josep Lluís Llor

Ana M<sup>a</sup> Turk

## **Agradecimientos**

A Miquel Viaplana por la supervisión de este trabajo.

A Pilar Boixadera i Esther Masvidal por sus comentarios en las sesiones de intervisión.



## **Introducción**

Actualmente vivimos a nivel mundial una crisis sistémica por haber sobrepasado seis de los nueve límites planetarios para la sostenibilidad de la vida. Son la contaminación química, la pérdida de biodiversidad, la afectación de los ciclos del nitrógeno-fósforo, la deforestación, la escasez de agua dulce y la crisis climática (tabla 1 y figura 1). De estos, la crisis climática por calentamiento es clave pues regula el estado de todo el planeta. Las figuras 2 y 3 presentan la evolución de la temperatura media del planeta y del océano.

Estas crisis ecológicas son el resultado de las actividades humanas relacionadas con el economicismo (tabla 2), y están asociadas a otras, como el agotamiento de recursos, las pandemias, la contaminación, las olas de calor, los trastornos mentales, la reducción de la agricultura y pesca, el incremento de la hambruna, el aumento de mortalidad, las desigualdades económicas, la inestabilidad política, las guerras, el deterioro ambiental por la extracción de minerales y la injusticia socio ambiental (los países que menos han contaminado, sufren más sus efectos). También hay crisis informativa por manipulación y engaños de los datos en los medios de comunicación, la mayoría controlados por el capitalismo.

El cambio climático no solo es una crisis ambiental, sino también existencial, por los siguientes hechos (Valladares, Pigem, Battyany, Frankl 2011):

- La desinformación mencionada induce una pérdida del sentido de la realidad, de la responsabilidad y aparece el vacío existencial, con más distracciones.
- Gran parte de la sociedad en USA y EU vive con falta de conciencia, de ideales, de esperanza, de fe en la sanación del mundo, y esto se asocia a indiferencia, escepticismo a las posibilidades de sentido.

- El deterioro ambiental es un reflejo del deterioro de nuestras vivencias, acciones y actitudes, que configuran nuestro ser.
- La tecnificación, la industrialización, la pérdida de las tradiciones y la falta de modelos, han condicionado la libertad de las personas para vivir según sus valores.
- Las instituciones no actúan de forma madura ante la emergencia, pues la mayoría de los acuerdos internacionales ambientales no se han cumplido. Y las leyes ambientales aprobadas tanto en nuestro país y en Europa no cuestionan el modelo capitalismo y ha aparecido posiciones producto del miedo, como el negacionismo (tabla 3) y el alarmismo (tabla 4).

Diversos autores señalan que, en las próximas dos décadas, la civilización mundial sufrirá la destrucción de los ecosistemas y de los servicios sociales y entrará en la fase inicial de colapso (Rockström; Elgin; Valladares, Turiel, Taibo). Para evitar que éste vaya a más, es necesario que la población y las instituciones emprendan desde ahora acciones individuales y sociales que lleven a ser una sociedad madura, inclusiva, sostenible, compasiva y colaborativa. La mayoría de referencias comentan que la solución a las crisis ambientales no es científica ni tecnológica, sino social con democracia participativa. Cabe decir que hay otras trayectorias posibles para nuestra sociedad, como la extinción progresiva de nuestra especie y el autoritarismo en aras a prevenir el colapso total (ver figura 4). El camino que al final se siga dependerá de las elecciones que cada cual adopte.

Hay datos que invitan a la esperanza. En estudios amplios, más de la mitad de la población apuesta por hacer todo lo necesario para afrontar estas crisis; y desde los años 80 en países del Norte, hay un cambio de valores en dejar el materialismo y además, el 80% ya actúan frente a la crisis climática.

La esperanza es un estado de ánimo, que nos eleva por encima de lo que es ya existe, y nos hace tener fe en la realidad y en el futuro, el cual se puede predecir y planear. La esperanza significa mirar a lo lejos, al futuro, y definir la existencia humana para recuperar una vida con sentido, capaz de alentar la vida, más allá del sobrevivir. Es una disposición interna para una actividad que aún está para ejercer (Byung-Chul Han 2020/2024).

Una de las vías para cultivar la esperanza es la logoterapia (Frankl V. 2003/2004/2011). Esta es la orientación, creada por Viktor Frankl, enfoca el sentido en cada momento, haciendo consciente el margen de libertad y responsabilidad, para llevar a la práctica la mejor decisión que aporta algo valioso a los demás y al medio, especialmente en las situaciones difíciles. La máxima de la logoterapia es “Vive como si ya vivieras por segunda vez y si como si la primera hubieras hecho todo tan mal como estas a punto de hacerlo ahora”.

Uno de sus objetivos de la logoterapia es la de sanar las patologías sociales propias del bienestar económico, como la mentalidad provisional, el fatalismo, el colectivismo, el fanatismo, la indiferencia, el relativismo, y el consumismo. Estas situaciones son para la logoterapia, una llamada a salir de uno mismo, a adquirir una nueva imagen del ser humano, que no solo tiene cuerpo y psique sino también una dimensión superior, “noética”, en la que está la libertad, el amor, la fe, la esperanza, la bondad..., cualidades que aumentan cuando se practican. Esta dimensión es el factor de protección más importante para afrontar las condiciones difíciles de la vida. Hay evidencia que tener un sentido en la vida mejora el sistema inmunológico, la salud y el bienestar.

## **Objetivo**

Buscar los aportes de la logoterapia en la respuesta al desafío socio ambiental, a nivel de adaptación y de mitigación de las crisis ecológicas y sociales.

## **Metodología**

Revisión de trece libros sobre la logoterapia y doce sobre las crisis ambientales, editados desde el 2000, que presentan nexos comunes. En concreto, aquellas referencias de logoterapia que se refieren en algún punto a la situación ambiental; y los libros sobre crisis climática y otras que mencionan la necesidad de buscar el sentido en la vida o de orientarse según los valores humanos. Por último, se clasifica los puntos de convergencia en ámbitos.

## **Resultados**

Para llegar a ser una humanidad madura, es necesario que una parte de la población mundial tome las siguientes siete elecciones. En cada ámbito, la logoterapia puede realizar un aporte significativo. Se considera que, si se hace entre un 13 al 25% de la población, el cambio social se generaliza rápidamente (Elgin, Valladares).

## 1. La adaptación a la crisis socio ambiental.

El primer paso es informarse bien de la realidad a partir de referencias objetivas, no sometidas a intereses económicos. Después, la formación en humanidades, en filosofía, en literatura, en otras expresiones artísticas, para afrontar mejor los retos.

La logoterapia afina la conciencia, que es el órgano del sentido. Con él podemos vivir con esperanza y seguir mejores acciones y actitudes. La logoterapia potencia la visión holística de la situación, atendiendo las relaciones, el contexto, lo vital, la inspiración, la ética, la belleza y la capacidad de fluir y de adaptarse a los cambios. La logoterapia tiene un gran poder educativo, pues enseña a reflexionar ante las situaciones de la vida, a tomar mejores acciones, a vivir experiencias, y a saber sufrir. También ayuda a resolver duelos y a agradecer las situaciones que se han perdido, por ej. el medio natural del s. XX que ahora ya no está. Para afrontar este duelo, hay varias acciones al respecto (Lukas 2002):

- Retirarse a la calma a la soledad. La quietud permite recuperar fuerzas.
- Enfrentar la situación para hacer lo que es importante y tiene sentido ahora. Responder a: ¿Cómo puedo llevarlo? ¿Qué lección puedo aprender?
- Considerar lo vivido como un regalo que se tenía prestado.
- Cuidar el clima familiar: es un buen soporte cuando se vive en ansiedad o tristeza
- Intensificar la espiritualidad, si se tiene fe.

## **2. El cuidado de sí mismo.**

Es importante la regulación emocional, para prevenir o reducir la “ecoansiedad” (tabla 4).

La logoterapia favorece el auto distanciamiento de las propias ideas deprimentes, quejas u obsesiones. Por ej. al ignorar los síntomas o problemas, enfocándose en lo que funciona, en las soluciones; y con el sentido del humor, como la intención paradójica, que se basa en querer lo que se teme, ya sea una fobia o una obsesión. Entonces se facilita una mejor respuesta a la situación. y recuperar la calma, la paciencia. La logoterapia enfoca la respuesta a las preguntas básicas: ¿Qué podemos hacer para detener el deterioro del medio? ¿Cómo puedo agradecer de las condiciones de vida pasadas? ¿Para qué vivo esto ahora? ¿Cómo lo voy a vivir? ¿En que soy bueno y puedo aprovecharlo para frenar el problema?. También la logoterapia enseña a aliviar el sufrimiento eludible, y a aceptar el ineludible, en el que se puede encontrar un sentido.

## **3. El ecocentrismo.**

Es la atención al medio natural donde se vive. Ello abarca el conocimiento y el respeto de los ecosistemas del lugar (plantas, arboles, animales...), dándose cuenta en la naturaleza hay una capacidad de auto regenerarse, y una fuerza vital extraordinaria que es sostén de nuestra existencia. La naturaleza tiene sus ritmos y reglas de autoregeneramiento, y no seguirlos es el origen de muchos de los problemas actuales. Y el ecocentrismo lleva a vivir una vida más completa, única, con sentido y con más salud. Nuestra salud depende de la salud de las plantas, animales, tanto que hoy ya se habla del “trastorno por déficit de naturaleza” (tabla 5).

Plantar árboles autóctonos de sombra que respeten los ecosistemas, tiene muchos beneficios, como la absorción de CO<sub>2</sub> de la atmosfera, el goce social en las zonas verdes, la reducción de la temperatura ambiente, ser fuente de alimento, la limpieza del aire contaminado, la estabilización de los acuíferos, la protección de la costa ante el aumento del nivel del mar, ...

La logoterapia estimula a salir de uno mismo, a atender el medio natural, a estar presentes en el aquí y ahora, con intuición y compasión. Estar más tiempo al aire libre, pasear por parques o por el bosque, o ver de noche la inmensidad del cosmos en el cielo estrellado, facilita el hallazgo de los valores profundos y de las tareas con sentido en las situaciones difíciles.

#### **4. La vida con sentido.**

La vida con vitalidad y esperanza nos permite elevarnos sobre las tragedias y hacernos merecedores de una vida con gozo y autoestima. Hay experiencias que nos ayudan, como la narración con visión a largo plazo, la aceptación de la muerte de un ser querido o de uno mismo, los buenos modelos sociales, la vivencia de los propios valores y motivaciones, las relaciones de afecto dentro de la familia y otros grupos sociales.

La logoterapia nos activa a salir del materialismo y cuidar el medio físico y social, a vivir en armonía con los demás seres, con libertad, responsabilidad y con los valores. Con los valores creativos, dejamos una huella en el mundo, y con los valores experienciales, el mundo nos deja una huella en nosotros. Hay muchos hechos del mundo que están inacabados y que esperan la contribución de cada uno para enriquecerlos. Entonces el sentido es específico, objetivo y concreto en cada

persona y momento. Por otra parte, el sentido último es cuestión de fe y es el motor que nos impulsa.

La logoterapia ayuda a imaginar para las próximas décadas diversos escenarios y diferentes formas de ser, para elegir después, aquellas se dirigen a nuestra mejor versión. (tabla 6). En general, hay diversos modos de encontrar el sentido en la vida (tabla 7).

## **5. La simplicidad.**

La simplicidad es la forma de vida que reduce el consumo superfluo e integra el decrecimiento (tabla 8) y el modelo económico dirigido a lo suficiente (tabla 9), para que todas las personas de ahora y del futuro puedan vivir de forma digna. La simplicidad atiende las necesidades básicas, como la alimentación sana y local, la vivienda sostenible, la educación que priorice el desarrollo de las capacidades de las personas, y la vivencia espiritual. Un ejemplo de simplicidad es no comprar productos de empresas que contaminan.

La logoterapia activa la vivencia de los valores genuinos, la cual reduce la voluntad de placer y de poder que están en la génesis del capitalismo. Por esto, la logoterapia facilita el paso de la economía del economicismo a la economía de lo suficiente. Además, salir de uno mismo y atender la gente necesitada significa un buen trueque: ayudar a que ellos tengan los recursos para una vida digna y ellos solucionan el hambre de sentido de la gente acomodada. La logoterapia también ayuda a centrarse en dar respuesta con aprecio y valoración en las situaciones más ordinarias e irrelevantes, para marcar pequeños objetivos que tengan sentido, yendo paso a paso.

## **6. La comunicación de la crisis.**

Lo mejor que podemos hacer ante los desafíos ambientales es hablar de los mismos en nuestros ámbitos cotidianos, con mensajes simples, en un clima de confianza, apreciación y de empatía, teniendo en cuenta los intereses, preocupaciones y creencias de la otra persona (Hayhoe; Elgin). Es mejor empezar por lo que nos une con el otro. Todas las personas tienen valores y muchos ya cuidan el planeta. Conviene hablar de los estilos de vida sanos (ej alimentación mediterránea, la compra racional) que sean coherentes con lo que decimos, y sobre las soluciones accesibles que son ya una realidad y que conecten con los valores del otro. La comunicación que no engaña y que da esperanza en un buen futuro, es el mejor antídoto contra el alarmismo y el negacionismo.

La logoterapia potencia la reflexión, la coherencia según los propios valores, estableciendo objetivos plenos de sentido para mitigar las crisis. También apunta al margen de libertad del que somos dueños: Por ej “quiero hacer ...” en lugar de “tengo que ...”. Este dialogo interno facilita la comunicación con los demás. La logoterapia aporta esperanza, pues siempre se puede hacer algo o podemos adoptar una postura mejor, dependiendo de si la situación se pueda cambiar o no. La esperanza es la fuerza para vivir, para sostener los momentos difíciles, para dejar el miedo que paraliza, para sustituir los pensamientos negativos por positivos, para poner rumbo a lo nuevo, para tomar decisiones, para hacer algo con sentido y nos da un horizonte de sentido. Con la esperanza, la persona crece como ser al afrontar las adversidades, respondiendo a las necesidades ambientales con sus valores.

## **7. La cooperación y la orientación a la comunidad.**

Es necesaria la participación en pequeñas comunidades que trabajan para la transformación social con propósito, que comparten los estilos de vida sostenibles como la transición energética, los autocuidados, la convivencia intercultural y otros servicios. También, el debate social en asambleas ciudadanas sobre la obtención de alimentos de proximidad y la práctica del huerto ecológico, la reducción de los transportes y otros temas (Turiel). Hay que exigir a las instituciones a que respondan a los retos con la velocidad y extensión necesarios. También es importante la participación de las mujeres en los grupos e instituciones, pues ellas son pioneras en soluciones climáticas en todos los países, tanto a nivel familiar como social. Además, la cooperación incluye la solución pacífica a los conflictos.

La logoterapia prioriza la auto trascendencia y estar con los demás, como la familia, los amigos, los colegas, practicando la ayuda mutua. Apoyarse compartiendo es básico para conservar la individualidad, desarrollar proyectos conjuntos y encontrar más sentido en las vidas. Todo ello potencia los beneficios de nuestras acciones en el medio ambiente. Por otra parte, la gente mayor, cuando se orienta al sentido, aporta su sabiduría y experiencia de su existencia valiosa, digna de ser vivida. Además, la logoterapia facilita los acuerdos intergeneracionales, por su mirada desde los valores, potenciando el dialogo y sacando del interior de las personas la fuerza de una vida plena. Otra acción de la logoterapia es la creación de entornos sociales que favorecen los puntos anteriores.

## **Conclusiones**

- La logoterapia es una buena orientación para afrontar la crisis socioambiental actual.
- Enfoca la búsqueda de sentido, y es una herramienta poderosa para enfrentar los desafíos emocionales y existenciales que trae el cambio climático y las otras crisis.
- Ayuda a transformar la preocupación en propósito, y el miedo en esperanza, emprendiendo acciones.

## **Palabras clave**

Logoterapia, crisis ambiental, crisis climática, colapso.

## Referencias

- Logoterapia:
  - Battyány, A. (2020). *La superación de la indiferencia*. Herder.
  - Battyány, A.; Lukas, E. (2021). *Logoterapia y análisis existencial hoy*. Herder.
  - Battyány, A.; Lukas, E. (2024). *El mundo no es perfecto, pero podemos mejorarlo*. Herder.
  - Byung-Chul Han. (2020). *La desaparición de los rituales*. Herder.
  - Byung-Chul Han. (2024). *La sociedad del cansancio*. Herder
  - Byung-Chul Han. (2024). *El espíritu de la esperanza*. Herder
  - Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
  - Frankl, V. (2003). *La psicoterapia al alcance de todos: Conferencias radiofónicas sobre terapéutica psíquica*. Herder.
  - Frankl, V. (2011). *Logoterapia y análisis existencial: Textos de cinco décadas*. Herder.
  - Lukas, E. (2007). *El sentido del momento: Aprende a mejorar la vida con logoterapia*. Paidós.
  - Lukas, E. (2002). *En la tristeza pervive el amor*. Paidós.
  - Martínez Ortiz, E. (2011). *Los modos de ser inatuténticos*. Manual Moderno.
  - Noblejas, M.A.; Acevedo, G. (2021). *Aprendiendo a vivir con sentido*. Fundación E. Mounier.

- Crisis ambientales:

- Elgin, D. (2022). *Elegir la tierra: El viaje de iniciación de la humanidad a través de la destrucción y el colapso hacia una comunidad planetaria madura*. Duane Elgin. <https://choosingearth.org/spanish-edition/>
- Figueres, C.; Rivett-Carnac, T. (2021). *El futuro por decidir: Como sobrevivir a la crisis climática*. Penguin Random House Grupo Ed.
- Hayhoe, K. (2021). *Saving us: A climate scientist's case for hope and healing in a divided world*. One signal Publishers.
- IPCC. (2022). *Sith Assessment Report*. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>  
<https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/resources/spm-headline-statements/>
- Lluch, E. (2020). *Una economía para la esperanza*. PPC
- Lluch, E. (2023). *El espíritu del economicismo*. PPC
- Marin, J. (2022). *Educar per al col.lapse: Reflexions desde l'aula*. 2ª ed. Onada.
- Pigem, J. (2024). *Conciencia o colapso*. Fragmenta.
- Rockstrom, J.; Gaffney, O. (2021), *Breaking Boundaries. The Science Behind our Planet*. DK.
- Taibo, C. (2020). *Colapso: Capitalismo terminal, transición ecosocial, ecofascismo*. Catarata.
- Turiel, A. (2024). *El futuro de Europa: Como decrecer para una reindustrialización urgente*. Destino.
- Valladares, F. (2023). *La recivilización: Desafíos, zancadillas y motivaciones para arreglar el mundo*. Destino

**Tabla 1: Los límites planetarios transgredidos**  
(Rockström; Turiel)

Orden importancia	Tipo	¿Límite sobrepasado?
1º	Contaminación por tóxicos: plásticos, metales, productos orgánicos, radioactivos... Hoy día se fabrican 350.000 sustancias químicas.	Sí
2º	Pérdida de biodiversidad e integridad de los ecosistemas	Sí
3º	Afectación de ciclos del agua, nitrógeno, fósforo	Sí
4º	Crisis climática por calentamiento global, por aumento de gases efecto invernadero. La media del año pasado superó el 1,5 respecto a s. XIX; más eventos climáticos*.	Sí
5º	Cambios por deforestación y agricultura intensiva	Sí
6ª	Escasez de agua dulce potable	Sí
7º	Acidificación de océanos, con perjuicio de la vida marina.	No, pero empeora
8º	Contaminación atmosférica por combustión de comb. fósiles	No, pero empeora
9º	Agotamiento de la capa de ozono	No

\*ej: Olas de calor, huracanes, tornados, gotas frías, inundaciones, sequías, incendios...

**Tabla 2: Actividades humanas\* que generan las crisis ambientales (Valladares)**

Actividades	Impacto a nivel mundial
Agricultura y ganadería intensivas	Consume el 70% del agua dulce Genera el 25% de gases efecto invernadero Favorece la deforestación, la pérdida de biodiversidad Se contaminan aguas y aire, con millones de muertes / año Los abonos nitrogenados consumen el 9% de energía
La combustión de carbón, petróleo-derivados y gas (centrales eléctricas, transporte, industria de la moda, del acero y otras)	Genera el 75% de gases efecto invernadero

\*Son manifestación del capitalismo dirigido a obtener beneficios sin límite. Los efectos de las crisis ambientales son peores en los países pobres, y en la población de base que con sus impuestos paga las subvenciones de los combustibles fósiles, lo cual potencia más el economicismo.

**Tabla 3. El negacionismo climático** (Valladares, Elgin)

- Negar que hay cambio climático de causa humana, puede ser por ignorancia, egoísmo o por enfermedad mental. El primer caso necesita información adaptada a su nivel cultural, a partir de buenas fuentes. El segundo debe ser denunciado.
- Menos del 1% de científicos mundiales siembran dudas sobre el origen humano de la crisis climática. Durante más de 4 décadas han participado en campañas de negación.
- Las 100 empresas de combustibles fósiles generadoras del 70% de emisiones mundiales de gases efecto invernadero, han dado informaciones falsas sobre la crisis climático, para confundir.
- Formas de negacionismo:
  - El retardismo: La crisis climática puede esperar, hay cuestiones más importantes.
  - El conspiracionismo: Se cree que algunos se unen para alcanzar un objetivo malévolo.
  - La desconfianza con la ciencia que es una forma fiable de generar conocimiento.
  - El colapsismo: Se piensa que vamos al colapso total, sin posibilidad de hacer nada.
  - El tecnooptimismo: Se confía que la tecnología nos salvará del colapso.
  - El “greenwhasing”: El lavado verde de imagen lo practican las empresas que se disfrazan de ecologistas, cuando en realidad destruyen los ecosistemas.

**Tabla 4. Consejos para afrontar la “ecoansiedad”**  
(Valladares)

- La ansiedad ante la emergencia ambiental afecta a más de del 50% de los jóvenes entre 16 y 25 años en encuestas amplias. Es la preocupación intensa, con ansiedad general, insomnio, sensación de impotencia y fatalismo, tristeza, culpa, desesperación y obsesiones.
- Entender que el colapso que viviremos no es el fin del mundo, sino el de la civilización actual.
- Si hay apatía, se precisa mejorar la narrativa y transmitir emociones. Si se siente agobio, hay que dividir las tareas en pequeños pasos, uno tras otro, siendo la mayoría fáciles de ejecución.
- Ayuda el auto distanciamiento de las emociones, la concienciación de los problemas ambientales, la aceptación de la situación y el compromiso con confianza, valentía y motivación, la toma de acciones sostenibles: disminución del consumo, alimentación mediterránea o vegetariana, movilidad a pie o en bici o transporte público, ....
- La colaboración social gestiona mejor la preocupación por los peligros. La historia muestra que después de las calamidades aparece, con el tiempo, la auto organización y cooperación.

**Tabla 5. Trastorno por déficit de naturaleza (Valladares)**

- Son los problemas de salud física y mental por la falta de contacto con el medio natural.
- La ansiedad y la depresión son más frecuentes en las urbes sin espacios verdes.
- Ver árboles cercanos, pasar tiempo al aire libre, pasear o hacer actividades en el medio natural apacigua el sistema nervioso, las emociones, el apetito, es estrés, la agresividad; potencia el sistema inmunitario; mejora la imagen corporal y ayuda a tomar mejores decisiones.
- Ya se receta naturaleza para el TDAH, la obesidad infantil, la hipertensión, la depresión y la patología autoinmune.
- Hay que promover la creación de parques con arboleda y jardines accesibles a todos.

**Tabla 6. Pasos de la logoterapia ante una situación de crisis** (Batthyány A, Lukas E. 2024)

- a) Mirar las principales necesidades ambientales y sociales que hay en el mundo, ahora.
- b) Reflexionar sobre las propias posibilidades de acciones o actitudes ante la situación actual, respondiendo a cuestiones básicas: ¿quién soy? ¿a dónde voy? ¿qué cambios estoy dispuesto a asumir? ¿seguiré actuando como si no hubieran límites planetarios? ¿En qué soy bueno? ¿Quién quiero ser? ¿Qué espera la vida de mí? ¿Con qué fin puedo usar mis habilidades para hacer el bien a los demás o el medio? ¿Cómo puedo hacer la vida mejor o más digna? ¿Ante quién o qué me siento responsable? ¿Permito que el miedo u otra emoción me impida hacer lo que quiero? ¿Qué se perdería el medio si no actuara? ¿Puedo percibir la belleza de este momento? ¿Soy agradecido por lo que he recibido en la vida?
- c) Analizar cuáles de las posibilidades pensadas tienen más sentido. Y se hacen con libertad, para acabar algo que está inacabado en la vida, que espera la propia intervención. También se puede imaginar estar en el futuro, siendo diez años mayor. (Observo cómo es la situación crítica y cómo repercute en mí. Defino cómo quiero ser dentro de diez años, y me siento orgulloso de poder evolucionar hacia esta persona a pesar de la crisis. Se abren los ojos y se regresa al presente. Lo que se ha visto en la imaginación se puede hacer realidad, actuando desde ahora hasta dentro de diez años).

**Tabla 7. Caminos para encontrar el sentido** (Batthyány A, Lukas E. 2021 / Frankl V. 2004)

- La biblioterapia: poesías, otras narraciones, ensayos..., que permiten al lector auto distanciarse de sus males; o que narran conductas modélicas, que reeducan respecto a la imagen del hombre y del mundo y fomentan la responsabilidad ante los demás y la naturaleza. También, la videoterapia, la musicoterapia, y apreciar otras obras de arte.
- La terapia grupal que integra la ventaja de medios anteriores a la del debate en grupo.
- Realizar acciones, con sentido.
- La conciencia de finitud activa las oportunidades de encontrar sentido en la vida.
- Buscar los valores en las acciones pasadas: ¿Cuál fue la mejor época de tu vida? ¿Qué hacías? ¿Qué talentos desarrollaste?
- Aceptar los sufrimientos. Llevan implícito un ideal de deber de acción o de actitud para el cual se está capacitado.
- Estar retirado en un sitio natural, o andar por el campo. Apreciar la belleza de la naturaleza.
- Sentirse amado, facilita el conocimiento de los propios valores y potencialidades.
- Seguir las propias creencias, en las personas religiosas.

**Tabla 8. Claves del decrecimiento** (Valladares, Elgin, Turiel, Taibo)

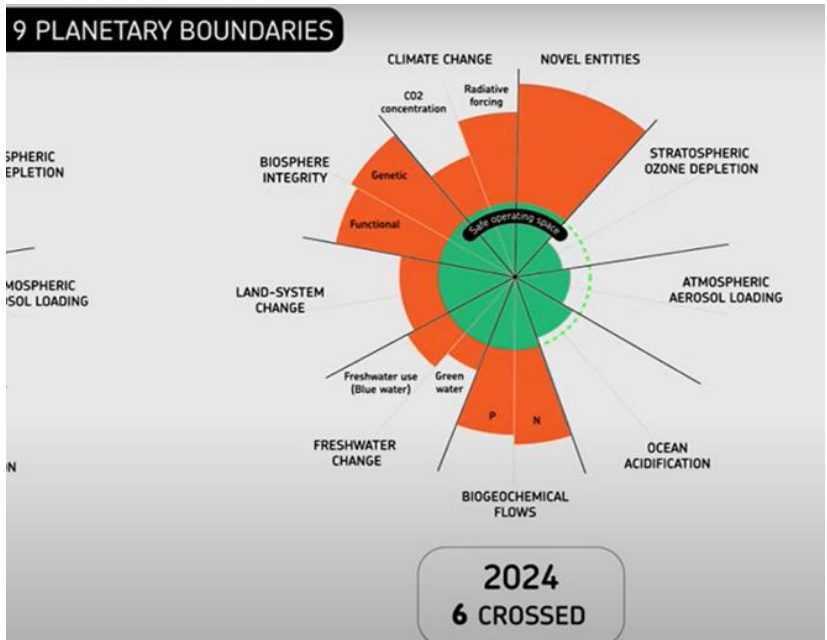
- Es la reducción del economicismo o capitalismo para conseguir mejoras sociales. Una vía para ello es el aminorar la desigualdad económica.
- Es básica la disminución de los combustibles fósiles (carbón, petróleo, gas) en la generación de electricidad y en la industria de la moda, del cemento; y en el transporte. Esto implica el priorizar el consumo de proximidad y la reutilización y reciclaje de bienes.
- Se potencia las tecnologías que requieren menos recursos y son más simples, como la bicicleta, el tren convencional, los molinos de agua, la energía solar térmica y el transporte fluvial.
- Conviene la disminución de la obsolescencia de los productos fabricados.
- También, la mejora de los servicios públicos y del trabajo social, y más empleos en energías renovables, aislamiento de edificios y mejora de ecosistemas; y la reducción de la jornada laboral, aumento del tiempo libre.
- Es de justicia, la cancelación de las deudas injustas de los países pobres.
- Las instituciones del estado deben intervenir para conseguir los puntos anteriores.

**Tabla 9. Economía del economicismo versus economía de lo suficiente (Lluch 2023/ Taibo 2020)**

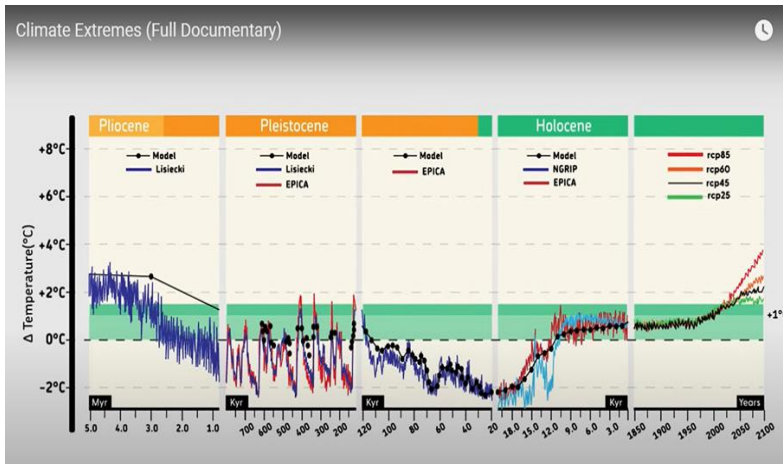
Economía del economicismo	Economía de lo suficiente
Su fin es el crecimiento económico, del PIB / habitante por medio del consumismo, por encima de los factores humanos.	Su fin es el desarrollo de los seres humanos para una vida con sentido, con una sociedad más justa y sostenible, actual y futura.
Lo económico es el objetivo. Busca la eficiencia, los resultados y la rapidez. Es mercantilista, contractual.	Lo económico es solo un soporte para alcanzar una vida digna y feliz. Es altruista, da con gratitud.
Es autorreferente, ensimismado, narcisista, centrada en el propio bienestar.	Es descentrada, sale de uno mismo, es generosa, ayuda a los demás.
Se centra en los deseos. Estos se confunden con necesidades (y derechos). Nunca se tiene lo suficiente.	Se centra en las necesidades básicas y sociales: con cuantas menos, más feliz se vive.
Cultura de todo depende del esfuerzo de uno mismo. Cree en la capacidad de la técnica para crecer sin fin. Hay aporofobia.	La cultura del agradecimiento, Lo que somos depende en buena parte de los demás, y de condiciones de la vida.
Vive la cultura del fracaso, porque la mayoría no consigue sobresalir sobre los demás, a pesar del esfuerzo y formación.	La cultura de dar frutos, de dar lo mejor de uno mismo a los demás, al bien común.

<p>Promueve la competitividad. Desea tener más de manera mimética, para ser igual o más que los demás. Las luchas desgastan a todos.</p>	<p>Promueve la competencia, el diálogo, la cooperación y la colaboración con los demás con sus competencias.</p>
<p>Insatisfecha pues no cubre los anhelos infinitos. Con ansiedad, tristeza, vacío vital, inseguridad y cansancio.</p>	<p>Disfruta en cada momento de la existencia. Vive en paz, en alegría, con espontaneidad, con confianza.</p>
<p>El objetivo de las empresas es la obtención de beneficios. No tienen función social.</p>	<p>El objetivo de las empresas es la producción de servicios y bienes útiles para la sociedad.</p>
<p>Se prioriza el sector de intermediarios, el comercio internacional y las grandes urbes.</p>	<p>Se prioriza la agricultura, el trabajo artesano, el comercio local y el mundo rural.</p>
<p>La economía está centralizada; la política es representativa sin democracia directa.</p>	<p>La economía está descentralizada, con grupos de autogestión; la política es participativa.</p>
<p>El sistema financiero (bancos, compañías de seguro...) es poco transparente en sus inversiones i no informan bien los clientes.</p>	<p>El sistema financiero es transparente e informa para que los clientes puedan elegir entre productos con criterios sociales.</p>
<p>Hay idolatría al economicismo, a la prosperidad, al materialismo y pseudoespiritualidades,</p>	<p>Las religiones originales han aportado a la sociedad creencias, valores y sentido de la vida,</p>

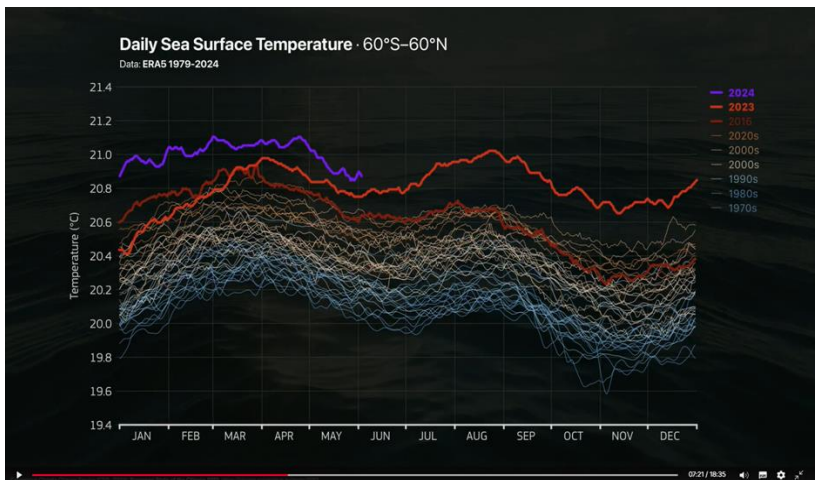
Figura 1: Límites planetarios transgredidos (Rockström 2024)



**Figura 2: Aumento de la temperatura media del planeta en su último millón de años**  
(Rocström 2024)



**Figura 3: Aumento de la temperatura media del océano en los últimos 50 años**  
(Rocström 2024)



**Figura 4: Tres trayectorias posibles para la humanidad. (Elgin)**

