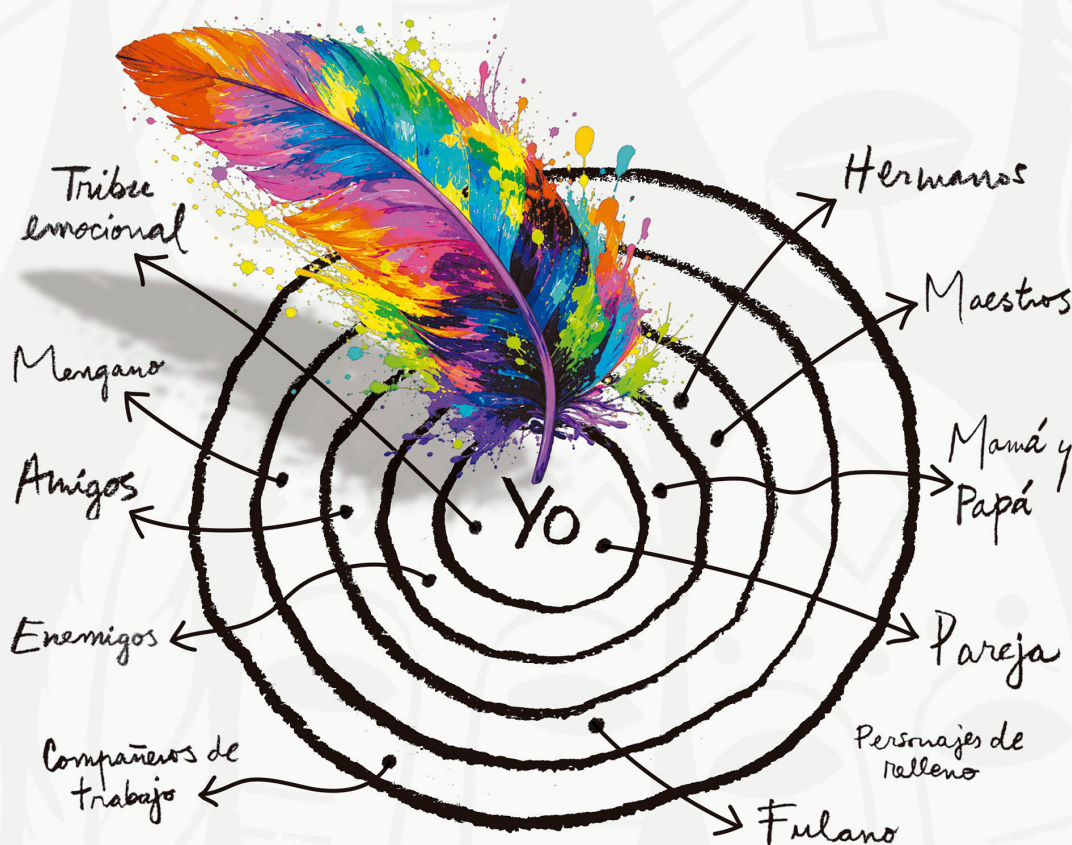


TRIBU EMOCIONAL

LOS ALIADOS EN TU PROPÓSITO DE VIDA



LUCAS J. J. MALAISI

PAIDÓS

LUCAS J. J. MALAISÍ

TRIBU EMOCIONAL

Los aliados en tu propósito de vida

PAIDÓS

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	13
INTRODUCCIÓN.....	23
I. TRIBUS HUMANAS.....	51
Tiempo de nuestro escenario: calendario cósmico	51
Espacio de nuestro escenario: la playa cósmica	55
Inicio de las tribus humanas	57
II. NUESTRO ECOSISTEMA SOCIOEMOCIONAL	71
Ecosistema socioemocional.....	71
III. EL PERSONAJE	79
¿Cómo se formó ese personaje que creemos que somos? ...	79
Trauma y resiliencia tienen el mismo origen: la herida	89
El trauma se trenza en el personaje: ¿cómo reconocerlo?....	91
El personaje busca anestesiarse el dolor.....	94
El “efecto Batman” del personaje	95
La dictadura del personaje que esclaviza	96
Sostener el personaje cansa.....	99

El ego o personaje es un parásito mental:	
origen de la depresión.....	105
El miedo-al-qué-dirán se lo debemos a la mentira	
de nuestro personaje	110
Obediencia y conformidad por pertenecer.....	111
La dualidad es del personaje: idealización y crucifixión	112
¿Por qué expresar lo que sentimos nos hace bien?	115
La vida como una gran y extendida fiesta de disfraces	116
¿Querés saber cuál es tu fiesta de disfraces?	
¿Con quiénes estás encajando?	118
Cómo distinguir el personaje del ser auténtico.....	119
La manera de soltar el personaje y de volver	
a ser quienes somos	122
¿Por qué los niños —y muchos viejos— son auténticos?	124
El personaje hace estragos en la vida de pareja	127
Personalidad	129
En la tribu emocional no hay personajes	129
 IV. ENCASTRES INCONSCIENTES ENTRE PERSONAJES.....	 133
Dos lógicas: la del personaje y la del ser auténtico	
(o yo en conexión).....	133
No hay atajos a la espiritualidad.....	137
Expectativas y exigencias del personaje	139
¡No hay personas malas, es solo que no se aman	
y actúan desde el personaje!	141
Lo externo es espejo de lo interno	149
El triángulo de la vida	151
Elenco inconsciente: patrones	153
Somos rompecabezas de patrones.....	157
Expectativas en las relaciones interpersonales.....	160
Síndrome de Procusto.....	162
Aceptación plena: sí a todo como es	164
Todos somos mensajeros (maestros recíprocos)	166
Para salir de un patrón, hemos de comprender	
la información.....	168

V. MEJORANDO LOS ENCASTRES DEL PERSONAJE.....	173
¿Por qué sintonizamos inicialmente con ciertas personas	
y con otras no?	174
Lenguajes del amor	180
¿Cómo sabemos si una relación va a perdurar	
en el tiempo?	183
Magnetismo social	185
Gestión sana del conflicto.....	186
Límite: una inversión emocional que reditúa	
en libertad y tranquilidad.....	188
¡No confundas ser buena persona con no poner límites! ...	192
Límite sano: dos etapas.....	194
Si el otro se molesta ante tus límites o con	
tu crecimiento, ¡no hagas nada!	199
Si no hay acuerdo, si no hay escucha... toca la distancia....	202
 VI. CAMPO DE INFLUENCIA INTEGRAL, EL PODER	
PROGRAMÁTICO DEL CONTEXTO	205
Contexto: fenotipo y genotipo.....	206
Aprendizaje social	208
Resonancia límbica: contagio emocional.....	209
Efecto Pigmalión	210
Quimioseñales sociales: comunicación química.....	211
<i>Mycobacterium vaccae</i>	213
Campo bioeléctrico humano o campo electromagnético	214
Posibles implicancias del electromagnetismo humano.....	216
Efecto Backster: percepción extrasensorial	218
Resonancia Schumann	219
Relaciones sociales (reales) y contagio emocional.....	220
Contagio emocional digital	221
Somos el promedio de las cinco personas que nos rodean ...	223
Obediencia y conformidad por pertenecer	
(a modo de revisión).....	225
Nuestra sociedad con las bacterias	226
Somos holobiontes	227
Campos morfogenéticos.....	228
Hipótesis Gaia: la Tierra como un ser vivo.....	231

¿Universo vivo?	231
Tao o matriz divina.....	233
Conclusión del campo de influencia integral.....	235
 VII. MISIÓN DE LA TRIBU EMOCIONAL.....	 237
Misión de las tribus emocionales.....	237
Tampoco se trata de pretender vivirlo todo (FOMO)	241
Necesidad de autorrealización y trascendencia	243
De por qué seremos tildados de locos	246
Tribu emocional.....	248
La tribu emocional no es mejor que otras células sociales....	249
La tribu emocional es la casa de la compasión	250
Tribugrama	251
La tribu emocional como la conexión con el útero existencial.....	254
Propósito de vida vs. meta del ego.....	256
Propósito, misión y visión.....	257
Cómo encontrar el propósito de vida	257
Cuando el cuerpo confirma el camino: la dicha de ser quien viniste a ser	261
 VIII. CARACTERÍSTICAS DE LA TRIBU EMOCIONAL	 263
1. Vínculo espiritual: no se explica, se siente.....	263
2. Apoyo al crecimiento personal y a vivir en el propósito de vida.....	265
3. No alimentan nuestro personaje.....	265
4. Cada uno es cacique de su propia tribu (isotropía)	266
5. No hay juicio, prevalece la compasión, la libertad y el respeto	268
6. No requiere de un mismo plano físico.....	269
7. No requiere ser de la misma especie.....	270
8. Efecto sinérgico	274
9. La tribu emocional acompaña y alivia, pero no adormece ni anestesia.....	275
10. Tu vibración determina tu tribu	276
11. Mientras más consciente sos, más selecta es tu tribu	278

12. Los miembros de tu tribu emocional cumplen ciclos en tu vida.....	280
13. Duelo: la victoria que hay en la rendición	282
14. Todos tenemos una sola tribu emocional.....	286
15. En una tribu emocional hay respeto por las subjetividades y fragilidades	287
16. En la tribu emocional se respetan los órdenes del amor	288
17. Vínculos que sanan: consistentes y honestos de apego seguro.....	289
18. No necesariamente deben conocerse entre ellos	290
IX. TU NO TRIBU EMOCIONAL	293
Tu no-tribu	293
Afectos	295
Mis enemigos son tal en la medida que no los supere.....	304
Cuando lo sanás, lo dejás pasar	307
La lealtad de los enemigos	309
Tanto amigos como enemigos son parte de nuestro ecosistema socioemocional	310
Personajes de relleno.....	312
Masificación: copia empalidecida de la conexión.....	314
X. LA GÉNESIS DE LA TRIBU EMOCIONAL	317
La soledad como inicio de la tribu emocional: vacío fértil/soledad fértil	317
La cuarentena: soledad consciente	318
Minimalismo emocional	320
El problema nunca es —o está— en el otro	323
XI. CONEXIÓN	325
¿Cuándo fue que nos desconectamos?.....	325
El ego intenta proteger, pero nos desconecta	327
La conexión permite acceder a la valía universal	328
Niveles de consciencia (explicado con fichas)	329
El ser en conexión no teme perder, no tiene amenazas.....	332

La conexión es indestructible, por eso buscan que la olvidemos.....	333
¿Qué es y por qué es importante la conexión?.....	335
Estamos en la era de la desconexión.....	338
La desconexión como ultimátum	342
La tribu emocional se basa en la conexión	343
En la desconexión indexamos la felicidad a los vaivenes del personaje	345
En los primeros 20 segundos abrazamos al personaje.....	346
Superemos los 20 segundos mirándonos a los ojos	347
La paradoja más hermosa que existe: rendirse para ganar ...	348
Jugamos al cucú en un hechizo colectivo.....	349
La verdadera transformación personal: muerte y renacimiento.....	352
La conexión con nosotros mismos y con el todo: la supraconciencia	357
Parábola: “La tranquilidad en medio de la tormenta”	360
 PALABRAS FINALES.....	 365
 CARTA AL LECTOR.....	 371
 ANEXO.....	 375

INTRODUCCIÓN

*Separarse de la especie por algo superior,
no es soberbia, es amor.
Poder decir adiós, es crecer.*

GUSTAVO CERATI

¿Te pasó, de pronto, en medio de un encuentro con amigos, familiares, o incluso con tu pareja, que comenzaste a notar que ya no sentías la misma afinidad de antes? ¿Que los temas de conversación ya no te despertaban el mismo interés? No es enojo, no es tristeza... es la intuición mostrándonos que algo ya no está en sintonía con nosotros.

¿Y si no fuera que los demás cambiaron... sino que fuiste vos quien creció? Es que, al evolucionar internamente, ciertas conversaciones dejan de resonar y algunos vínculos empiezan a sentirse como ropa que ya no nos queda.

Un desasosiego con mezcla de aburrimiento, en el que el silencio empieza a ser un refugio frente a palabras que ya no alcanzan a cubrir el abismo que nos separa. Aquel deleite que solían ser las charlas fue reemplazado por intercambios con una sonrisa administrativa, políticamente correcta. Lo que antes era danza espontánea y fluida, ahora se parece más a una especulación estratégica.

Demasiado medido. Poco honesto.

No siempre los caminos se bifurcan por eventos dramáticos. Hay despedidas que no suceden en voz alta, simplemente, la distancia se cuela inadvertida. Como si en el fondo se oyese una cuerda apenas desafinada o un instrumento a destiempo. Cuesta comprenderlo, y más aún explicarlo.

Tal vez se cumplió un ciclo. Probablemente, las evoluciones, los intereses, los valores o todo eso junto se desaparejaron. Es que, para algunos tramos y desafíos de la vida, la familia, los viejos amigos o los grupos de siempre, eventualmente, no alcanzan.

¿Qué pasó?

Resulta que con los cuidados y la nutrición física y emocional que nos dieron nuestros criadores también fue transmitida —amalgamada— toda una serie de formas, valores y mandatos que recibimos sin advertirlo, y que no siempre encajan con quienes, a la posteridad, descubrimos que realmente somos. Y por amor ciego¹ no nos atrevemos a cuestionar, ni siquiera a ver —por eso lo de ciego—.

Es que se siente tal cual una traición cuestionar a quienes nos dieron la vida o nos acompañaron en ciertas etapas.

Sucede otro tanto en la adolescencia.

Durante esta etapa sentimos la necesidad de pertenecer a un grupo que, especularmente, nos devuelva una imagen con la que moldear nuestra identidad, ensayando formas de ser, sentir, pensar, vestir, socializar, etcétera. En este proceso, a cambio de aceptación y pertenencia, tenemos que suscribir a una gran cantidad de comportamientos y modos de ser que nos otorgan alguna identidad, que ingresan a nuestras vidas sin discreción. En otras palabras, en aras

1. En el marco de las constelaciones familiares, el concepto de “amor ciego” de Bert Hellinger se refiere a un amor infantil, inconsciente e inmaduro, pero no por ello menos leal, que lleva a repetir sufrimientos, cargas o destinos difíciles de sus ancestros con el fin inconsciente de pertenecer, compensar o “salvar” al sistema familiar. Surge cuando un niño intenta, inconscientemente, aliviar el dolor de algún miembro, ocupar su lugar o cargar con sus problemas, creyendo que así ayuda. Esto genera lealtades invisibles: como asumir culpas, fracasos, enfermedades o destinos difíciles de otros miembros de la familia. No permite ver con claridad: es un amor “ciego” porque está guiado por la necesidad de pertenecer, no por la consciencia o el equilibrio.

de alimentar nuestra identidad, tragamos lo que encontramos disponible. Es una introyección sin elección consciente.

Es que nada es inocuo, las personas con las que pasamos tiempo, a un nivel subconsciente e involuntario, nos programan, como veremos. Y esto es un mecanismo bidireccional, porque al tiempo que somos receptores, también somos emisores de una grandísima cantidad de información. Así, de las personas que frecuentamos, nos “contagiamos” estándares para tomar decisiones, hábitos, criterios, perspectivas, emociones, expectativas y mucho más. Muchísimo más.

Sucede lo mismo cuando descargamos una app “gratuita” en nuestros celulares. Todos sabemos muy bien que con esas prestaciones y servicios vienen otras yerbas, porque a la posteridad, o sacan información o te persuaden para algo. ¡Nada es gratis!

Con todo eso que recibimos —de la familia, los amigos, la escuela, el deporte, el trabajo, las redes sociales, etcétera— vamos construyendo nuestro personaje (ese que creemos que somos) y lo dejamos actuar en diversos escenarios, y así *nos vamos experimentando a nosotros mismos*. Con el tiempo, y si nos atrevemos a sernos honestos, de este proceso surgirá el autoconocimiento.

Al conocernos, tarde o temprano, descubriremos que no estamos de acuerdo —o, al menos, no coincidimos— con todo eso que tragamos en aquellas relaciones que nos “andamiaron”.

En algún punto, descubrirás discrepancias.

¡Sí o sí!

Es que, si estás completamente de acuerdo con todos, es una de dos: o no estás pensando o estás complaciendo (sobreadaptándote).

Cuando empezamos a cuestionar o descartar esos aspectos identitarios del grupo que descubrimos que ya no nos representan, nuestro entorno también lo advierte. Estas diferencias en algún momento pueden generar fricciones que activan mecanismos de desaprobación para señalar que nos estamos alejando de sus costumbres, en un intento de todo sistema de mantener el *statu quo* —normalidad construida—.

En general, mientras los ciclos vitales entre los miembros de un sistema sigan el mismo pulso y exista cierta simetría en intereses, inquietudes, gustos y demás, todo irá como pedalear en bajada. Pero

como sabemos, no siempre los caminos son en bajada. Mucho menos en el camino del crecimiento personal. Dicho sendero está repleto de subidas, pozos, bajadas y cortadas. Es un constante experimentar y *duelar*. Sí, duelar, en el sentido de poner algo en tu vida, vivirlo, experimentarlo, y, si te gusta, quedártelo; pero si no, botarlo y, en este caso, duelarlo. Como una metamorfosis kafkiana. Imposible de emparejar con el ritmo de la evolución de los demás.

Sería como el absurdo capricho de pretender que las flores de los jardines florezcan al unísono.

Por tanto, el pedaleo en subida en las relaciones se advierte cuando descubris aspectos de tu unicidad (lo que te hace único, algo que nadie más que vos tiene en ese modo) que no coinciden con los lineamientos de tu ecosistema socioemocional (luego te explico qué es, pero por ahora enténdelo como tu red de relaciones socioafectivas). Esas diferencias no siempre son acogidas o aceptadas por tu grupo. ¡Muy importante esto último! Porque si tus aspectos diferentes, “locos”, tus mañas, tics o como quieras llamarlos son tratados con respeto o empatía por tu ecosistema, también estará todo bien.

Pero cuando las diferencias no son aceptadas, surgen algunas fricciones —cuando no hay asertividad— que pueden tomar forma de actitudes subrepticias o ardides —que, eventualmente, tienden a acumularse— y que, en lo vivencial, se sienten muy incómodas.

Entonces, en este punto, nos acercamos cada vez más a una bifurcación, a un umbral que, para traspasarlo, exige una decisión: adaptarnos al entorno, resignando autenticidad, con la incomodidad y el dolor de meterse en una *talla menos de vida*, sin devolver esos objetos extraños que introyectamos o sin salir a buscar una vida acorde a la talla del alma, esa que te sienta bien y te permite hacer todos los movimientos.

¡Ojo! Adelanto que no propongo el facilismo de no sostener compromisos cuando las papas queman —algo que pasa con mucha frecuencia en la llamada “generación de cristal” o en personalidades inmaduras y caprichosas—.

No. Nada que ver con eso.

Me refiero más bien a no dejarte llevar por el miedo al “qué dirán”, que empuja a muchos a adaptarse a como dé lugar, desoyén-

dose a sí mismos, y que terminan por sostener relaciones que limitan. Son situaciones que se sienten como vestir un par de jeans que, por estar a la moda, te aprietan y, por ende, restringen tus movimientos. Así, por complacer, por impresionar, por seguir la manada, la moda —o la mona—,² dejamos de bailar, de saltar, correr y sentarnos como indios o de hacer eso que nos brota de adentro, en expresión genuina de quienes somos.

Lo triste de todo esto, aunque justo por desagradecidos con la vida, es que luego de un tiempo de intentar complacer, se oxida el alma y, sin darnos cuenta, los automatismos quedan al mando.

Al final, por encajar en esos jeans —léase estructuras—, se anquilosan las articulaciones y entumecen los músculos, y con esto ya después vienen las excusas al rescate de los timoratos de la vida: “No puedo moverme porque me duelen las articulaciones”. Y claro, te duelen porque ¡nunca las moviste! Y ahora, para moverte, la incomodidad será mayor. Así, al final, lo que parecía comodidad, era el miedo y el dolor que ganaban y se convertían en tu propia cárcel. No estoy hablando de kinesiología, más bien de una suerte de sedentarismo emocional.

Es que muchos, por encajar y no perder la estabilidad, se terminan perdiendo a sí mismos. Son los que, como no aprendieron a amarse, dependen de una tajada de afecto y validación externa, pero al “módico” precio de perder la libertad, limando sus singularidades para encajar en un molde, al punto de quedar irreconocibles por cualquier otro de la serie.

El otro camino es expresarte tal cual sos y ver qué pasa...

Si tu ecosistema socioemocional te respeta y comprende que eso que hacés es, simplemente, vos siendo vos, todo bien. ¡A disfrutar que estás rodeado de personas que no se alborotan ante lo diferente porque se aman a sí mismas y tienen un nivel de consciencia y sanación de heridas suficiente como para no sentirse amenazados ante lo diferente y, por tanto, no juzgan, sino que aceptan!

2. Es un juego en el que una persona se convierte en “la mona” y realiza distintos movimientos que los demás deben imitar exactamente. El resto observa y copia cada movimiento de la mona. Yo lo jugaba de niño en la pileta y debíamos lanzarnos al agua igual que lo hacía la mona.

Pero —y esto es lo que tarde o temprano sucede— si estás rodeado de nórmalos o normópatas³ —como decimos en la jerga psicológica—, que son los que tienen por religión la normalidad y su dios es el molde, seguramente, te regañarán al no seguir la liturgia. Los normópatas, para que no se les note el miedo, siempre tildarán de locos y herejes a los que se atreven.

Es que aburre la misma conversación que discurre dentro de los límites del molde. El piano tiene ochenta y ocho teclas, pero los normópatas se afanan en melodías de unas pocas notas, no más... y siempre las mismas. Peor aún, se alborotan con ejecuciones caóticas.

En este momento, no se trata de pretender cambiarlos ni cambiarte vos; simplemente, si no hay punto de encuentro, toca tomar distancia.

Es lo más coherente.

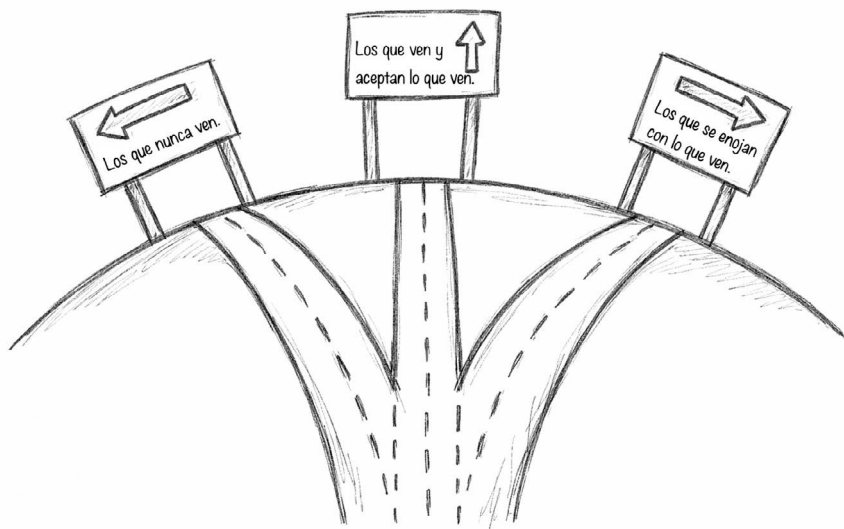
Aprender a decir ¡adiós!

Es que es la misma lógica tanto para un lado como para el otro. Así como decimos “quiénes son ellos para decirme cómo debo vivir”, hay que hacerse cargo del “quién soy yo para decirles cómo vivir” —esto último les cuesta a los que visten la máscara del ego espiritual—. La idea, como dice Mel Robbins en su libro *La teoría Let Them*, es aprender a soltar, y cuanto más dejamos que los demás vivan su vida como quieran, más disfrutamos de la nuestra. Cuanto más les permitimos pensar y sentir lo que les venga en gana, más mejoran nuestras relaciones.

Aceptar y alejarte con amor es entender que no todos tripulamos la misma embarcación ideológica. Es mirar tu camino, respetar tu proceso. Ver la vida de frente y soltar lo que queda atrás.

3. Personas que sobrevaloran la normalidad y juzgan o tildan de malo todo lo que no se adecue a ello. Buscando el significado de la palabra “normal”, encontré cosas exquisitas. El significado que todos conocemos: “Cumple con un estándar o regla establecida”. En su origen etimológico, la palabra proviene del latín *normalis*, que significa “conforme a la regla”, derivado de *norma* (regla, escuadra de carpintero). En su uso estadístico, el matemático Carl Friedrich Gauss asoció “normal” a la campana de Gauss, que es la gráfica que parece una campana, de ahí su nombre, y representa la distribución común en diferentes fenómenos. La objeción que podríamos hacerle a la palabra es que lo “normal” varía según culturas y épocas. Es decir, siempre depende de lo externo.

Se trata de un gradiente que, a grandes rasgos, tiene tres tonos. Por un lado, los que nunca despiertan y se mantienen autómatas haciendo del molde una deidad y de la normalidad un mantra. En otro tono más claro están quienes despertaron a la sumisión y advierten que no suscriben a mandatos familiares o sociales, pero se quedan mirando atrás, en lo que les hicieron o dejaron de hacer, en la herida, en actitud de reclamo, de lucha o de hacer justicia.⁴ Estos otros avanzaron porque advirtieron patrones, sí, pero se quedaron a mitad de camino. Aquí están los que se victimizan, los resentidos sociales. Los que todavía no metabolizaron sus emociones ni cicatrizaron heridas. Los que perdieron de vista sus recursos personales para crecer y esperan un mesías (papá, mamá, gobierno, Dios, seguro social, etcétera) que los salve y haga el proceso por ellos. Estos también están en su proceso, como todos y cada uno de nosotros estamos en el propio, por ello no vamos a juzgar, solo advertirlo.



4. Me referí a estos por “zombies emocionales” en *Nutrición emocional*, que, al ser mordidos por la violencia, empiezan a ser violentos, a veces hasta en nombre de la justicia, y perpetúan la violencia, porque no tienen el amor propio suficiente de perdonar y cortar con la onda expansiva pandémica del contagio violento.

Y, finalmente, los que avanzan son los bienaventurados que se escuchan a sí mismos y deciden atreverse a vivir aceptándose sin creer que hay algo mal en ellos como tampoco en los demás. Porque cuando hay verdadera aceptación a uno mismo, especularmente, se da una comprensión y aceptación hacia el proceso de los demás. A estos les toca decir adiós y avanzar, pues son los que entendieron que ahora no se trata de pertenecer, sino de florecer expresando quien sos. Estos son los que sueltan sin apegos, avanzan al ritmo de lo que propone la vida. Están en paz... Despertaron y respetan el sueño de los demás.

En esta otra dirección de avanzar, querido lector o lectora, llegó el momento de ser selectivos, de dejar de faltarte el respeto pretendiendo encajar o querer controlar el “qué dirán”... Ahora toca *dejar de sostener relaciones que no se interesan en sostenernos*. Hacer espacio y dar lugar a la *soledad fértil*, a lo que en el taoísmo llaman *wu wei*⁵ o la “no acción”, al actuar sin forzar, sin interferir, en armonía con el flujo natural de la vida.

Sucede que, así como un deportista de alto desempeño necesitará de entrenadores cada vez más capacitados y sofisticados para continuar con su mejora y desarrollo, nosotros, a medida que avanzamos en nuestro crecimiento personal, necesitamos de maestros o compañeros que estén acorde a nuestro desarrollo, que sean nuestros armónicos.

En el camino del autoconocimiento, del crecimiento personal o del despertar de la consciencia, naturalmente vamos experimentan-

5. El *wu wei* (無為) es una idea central del taoísmo que, traducida literalmente, significa *no acción*, pero, en realidad, quiere decir actuar sin esfuerzo, sin forzar, permitiendo que las cosas sigan su curso natural. Es una forma de hacer sin imponer. Es dejar de luchar contra la corriente y, en cambio, aprender a fluir con ella. Lao Tse, en el *Tao Te Ching*, lo describe como una forma de vivir en armonía con el Tao, con la esencia misma de la vida. No se trata de resignación, sino de una comprensión profunda de que la naturaleza tiene su propia inteligencia, su propio ritmo, y que muchas veces lo más sabio que podemos hacer es observar, esperar y actuar solo cuando el momento es oportuno. El *wu wei* es una forma de sabiduría que nos invita a intervenir solo cuando es necesario, en la justa medida. En la vida cotidiana, el *wu wei* es dejar de querer controlar todo. Es la sabiduría de quien confía, no por ingenuidad, sino por haber comprendido que lo verdaderamente esencial ocurre con naturalidad, sin imposición.

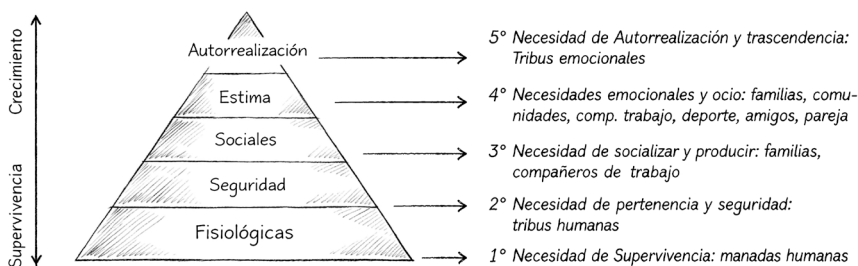
do nuevas necesidades a medida que evolucionamos. Percibimos más matices —mayor granularidad— y algunas sutilezas empiezan a revelarse obvias. Y, por ende, sentís la necesidad de nuevos maestros que comprendan y espejen esa complejidad que vas descubriendo en vos.

Curiosamente, existe un isomorfismo, un paralelismo o una similitud entre esta evolución personal y la evolución de la humanidad. Un fractal que muestra un mismo patrón a otro nivel.

Dejame explicarme mejor.

A lo largo de la evolución filogenética, transitamos como humanidad un camino fascinante: desde ocuparnos por satisfacer las necesidades más básicas de supervivencia, pasando por la necesidad de pertenencia, el ocio y, finalmente, la urgencia de dar respuesta a interrogantes cada vez más complejos y elevados que impone la autorrealización. Este derrotero, a su vez, sigue —en términos generales— el mismo sentido de la evolución ontogenética que va desde satisfacer necesidades de lo más básicas a las más complejas. Ambas evoluciones siguen los mismos —o similares— peldaños evolutivos de la famosa pirámide de Maslow.

Primero te lo muestro en este esquema que debe leerse de abajo hacia arriba:



El despertar de consciencia implica desbloquear niveles más elevados de necesidades. A mayor consciencia más selectos somos.

A lo largo de nuestra evolución transitamos una silenciosa pero profunda metamorfosis en cuanto a la complejidad de las necesidades y la forma de vincularnos para satisfacerlas. Esto pasó tanto en la humanidad de conjunto como en lo personal a lo largo de la propia vida. Esta metamorfosis sucedió en, al menos, tres niveles: en lo biológico (genético), en lo cognitivo y en las estructuras sociales que “andamiaron” esa evolución.

Veamos.

En los albores de la especie, cuando habitábamos una naturaleza “hostil” —por decirlo desde una mirada antropomórfica contemporánea—,⁶ todo giraba en torno a una necesidad primordial: sobrevivir. Fue entonces cuando surgieron las primeras *manadas*, agrupaciones básicas orientadas a proteger, cazar y reproducirse. En ese estadio, el miedo y el hambre eran la brújula, y la cercanía a la manada, una cuestión de vida o muerte. No se trataba de vínculos afectivos, sino biológicos. Estar juntos era sobrevivir y, para ello, la manada era la célula social.

Con el tiempo, al haber —relativamente— superado esta necesidad de sobrevivir, desbloqueamos nuevos órdenes de necesidades: el de la comunicación y el de la pertenencia, que hicieron que desarrolláramos el lenguaje y los primeros mitos que dieron lugar a un nivel vincular superior: las *tribus humanas*. Aquí se inaugura la convivencia simbólica. Las tribus humanas ofrecían no solo protección, sino esbozos de cultura. En íntima relación con el entorno, emergieron rituales, roles, jerarquías, costumbres y leyes —por entonces no escritas— que organizaron la vida. En estos hábitos, comenzamos a experimentar el poder de la pertenencia emocional, del *nosotros* construido desde la palabra y el significado compartido. Ya no solo vivíamos, sino que empezábamos a *ser alguien para otros*, y el andamio de esta complejidad era la tribu humana.

6. La naturaleza no es, nunca fue ni será hostil. No entiende del bien ni del mal. Es un gran sistema vivo —del que formamos parte— que, simplemente, se autorregula. Todo depende de la mirada de cada cual: “El león es un animal inofensivo, mientras que la gallina... la gallina es el animal más peligroso de todo el reino, le advertía la mamá lombriz a su hija”. Por tanto, decir “hostil” es limitarnos a un antropomorfismo.

En este punto, se dio un salto cualitativo identitario brutal, que merece al menos recordarlo en un párrafo. Este salto es a la humanidad lo que al bebé el estadio del espejo de Lacan, en el que se descubre a sí mismo como un ser diferente a su madre al confrontarse en el reflejo del espejo. En aquellos anocheceres al calor del fuego durante el Pleistoceno, era nada menos que la humanidad la que empezaba a descubrirse a sí misma, pero sin ningún espejo más que la mirada del otro.

Nacía nada menos que la consciencia y, con ella, la autoconsciencia. Un ser que se pensaba a sí mismo.⁷

Este —digo yo— es el paso más importante de la humanidad. Empezábamos a ser conscientes de nosotros mismos, eso que todavía la IA no puede, ni podrá —¿podrá?—.

Dentro de la tribu se empezó a dar una individuación e identificación intraespecie —no solo advertíamos que éramos otra especie, sino que éramos individuos únicos—, en una suerte de danza simbólica entre los recién estrenados pronombres personales singulares: yo, tú y él. Gracias al lenguaje y, en especial, a estas tres palabras, se amplió la consciencia. Más tarde surgirán los mismos pronombres, pero en plural: nosotros, vosotros y ellos. Este salto se maceró nada menos que en cientos de miles de años de evolución. Tomamos consciencia de que teníamos una identidad como individuos, pero también nos diferenciamos de otras tribus gracias a que advertimos diferencias identitarias grupales ante el nosotros y ellos.

Más adelante, con la complejización de las sociedades, con el cultivo y la domesticación de animales, sucedió la revolución neolítica en la que dejamos de ser nómades para pasar a ser sedentarios. Luego, aparece la propiedad, el linaje y, por ende, la herencia. Ahora, ese lugar en el que vivíamos libremente, empieza a pertenecerle a alguien que lo cultiva. En este punto, ya se estaba conformando la *familia* como célula básica. La familia vino a responder a otras necesidades, ahora más complejas: las del afecto,

7. Lo que la IA puede emular, pero creo que nunca logrará. Es muy breve escribirlo, pero resume un don que es exclusivo de la humanidad. La consciencia, la capacidad de pensarnos a nosotros mismos y de elegir.

la seguridad emocional, la identidad individual, la pertenencia y la propiedad (de ahí la herencia). En ese pequeño universo privado se forjaron los primeros lazos íntimos de confianza, arraigo y apego.

Así emergieron el sentido de pertenencia, la necesidad de reconocimiento, la cultura como red de significados compartidos. Las normas, las creencias y los rituales nos ofrecieron cohesión y, con ello, una nueva forma de seguridad: la emocional y simbólica. Ya no era suficiente sobrevivir y convivir, ahora se requería *cooperar*, aunque también *competir*. Todo para pertenecer. El trabajo en equipo, el intercambio de bienes, la transmisión de oficios y saberes se volvieron fundamentales. Apareció entonces la necesidad de ser útil, de contribuir, de tener un rol —con cierta especialización— en la maquinaria social.

Más tarde, con la modernidad, habiendo superado con amplitud la necesidad de sobrevivir, surgió la posibilidad del ocio. Así, nacieron nuevas formas de agrupaciones, como los amigos, compañeros de trabajo, de clase y movimientos sociales, entre otros. Estábamos ante un fenómeno nuevo para la humanidad: el tiempo libre.

Así, con la reducción de las “amenazas”, urgencias inmediatas y quehaceres cotidianos, las personas comenzamos a explorar nuevas formas de expresión: el arte, el juego, la danza, la música empezaban a ser manifestaciones exclusivas de lo humano. El goce por el goce mismo, el valor de lo simbólico, el sentido estético y artístico.

En definitiva, en un proceso que nos llevó entre trescientos y doscientos mil años como humanidad, al fin estuvimos a salvo de las amenazas de predadores, con la panza llena y con vínculos sociales, pero incluso luego de haber experimentado lujos, excesos, comodidades, sustancias y riquezas, descubrimos que aún no era suficiente, que algo nos faltaba... Solo desde la cima del ocio y lo suntuoso se hizo visible la siguiente necesidad: la de autorrealización. Esta solo emergió como tal luego de superadas todas las precedentes. Solo lo pudimos advertir después de haber husmeado la vacuidad de los excesos.

Es que solo cuando ya no era necesario correr por alimento ni para protegernos del frío, satisfechos e, incluso, asqueados de ocio,

tuvimos la madurez necesaria para reflexionar y hacernos preguntas existenciales: ¿para qué estamos aquí?, ¿quiénes somos? Y eso ocurrió con la aparición de un lenguaje creciente y frondoso, con palabras que nombraban cada vez más matices existenciales (granularidad), y el patrimonio más valioso y exclusivo de la humanidad: la consciencia.

Con el lenguaje y la consciencia, los seres humanos comenzamos a ver más allá de lo material, a buscar y a valorar algo más que el placer, el reconocimiento o la pertenencia. Quisimos, nada menos, que comprender y encontrar propósito. Empezamos a buscar algo que no puede comprarse ni transferirse, lo más sublime, sutil e intangible: el sentido.

Gracias a la consciencia llegamos a apreciar el sentido. La trascendencia o autorrealización se convirtió en nuestro horizonte.

¿Te imaginás a una vaca preguntándose para qué pasta? ¿O qué sentido tiene su vida? ¿O agradeciendo un amanecer? ¿O incluso la IA mirándose en el espejo existencial...? Me da risa de solo imaginar estas dos entidades en dichas situaciones tan antropomórficas. Pero es así, esa libertad —en tiempo, educación, relaciones, identidades, etcétera— y esa evolución dejó a muchos humanos más confundidos que a un animal liberado del zoológico.

La conquista pasó de ser material a intangible a medida que empezamos a nombrar lo invisible, ganando terreno a lo inefable, nombrando y dando existencia a lo metafísico y ultraterreno. En esta línea de pensamiento Viktor Frankl decía que la vida se vuelve verdaderamente humana cuando aparece la búsqueda de sentido.

Entonces, ya no alcanza con vivir ni disfrutar de los placeres o el poder. Ahora queremos saber para qué vivimos y crear una vida con sentido. De vivir a existir. *Ex(s)istere*, que proviene de *exit*, “afuera”, significa algo así como “salir y colocarse fuera”, “manifestarse”, “hacerse presente en el mundo”. Desde esta raíz, existir implica pasar del potencial a la presencia con un sentido, emerger desde dentro hacia fuera, ocupar y protagonizar el lugar que te corresponde en el mundo. Por tanto, existir no es solo estar vivo, sino ser consciente de ello, proyectarse y tomar forma en la experiencia.

Así fue como la historia de la humanidad se fue desplegando desde el instinto hacia la consciencia, desde el miedo hacia el amor, desde el impulso de conservar la vida hacia la voluntad de vivirla con propósito. Un recorrido que no fue ni es para nada lineal ni uniforme, pero que refleja, unívocamente, una tendencia evolutiva orientada a elevar la consciencia.

Es así que no hace mucho, como humanidad, empezamos a asomarnos a la posibilidad de la trascendencia. Esta tiene también su paralelismo en lo personal, ya que esta necesidad solo emergió luego de que cada vez más personas —no todos— logramos liberarnos de ciertas urgencias mundanas —como el pago de la vivienda, los servicios y otras demandas básicas— que antes absorbían casi por completo nuestra energía y atención. Y ahora, en libertad, habiendo saltado el muro de la prisión mental, surge la pregunta: ¿a dónde vamos?

Sumado a este proceso de evolución, la trascendencia se vislumbra como interrogante más ostensible ante la consciencia de la propia mortalidad y de la, por tanto, inanidad y futilidad de lo material —pues nada de lo que tenemos lo podremos llevar al cajón—. Por esta razón, hoy muchos ya comenzamos a experimentar la necesidad de un nuevo andamio social, que habilite discurrir sobre aspectos más etéreos y complejos, para los que las manadas, tribus humanas, familia, amigos, grupos religiosos, compañeros, etcétera quedan cortos. A esta nueva célula social, la llamo “tribu emocional”.

Las tribus emocionales son ecosistemas socioafectivos que ya no están definidos por la cercanía geográfica, por la consanguinidad, el placer, la clase social, los dogmas o la especie, ni siquiera por el plano físico (luego explico), sino por la resonancia emocional, por el nivel de consciencia. Personas en conexión genuina —más allá del personaje— con otras personas, seres o entidades en pos de la autorrealización, un camino espiritual, una búsqueda emocional o un anhelo singular. Pero no como podrían ser las instituciones religiosas o los círculos terapéuticos —en donde lo que se busca es una mejora—, que responden a un entramado reglado externamente. Lo distintivo y único de la tribu emocional es la resonancia interior —sin reglas externas—, una conexión que, eventualmente, se revela inefable, y no por ello menos real.

En síntesis, lo que quiero decir es que las configuraciones sociales fueron un andamiaje para satisfacer nuestras necesidades emergentes, que ganaban complejidad a medida que lo hacían la naturaleza de las necesidades que tocaba satisfacer. Así —sin ánimo de ser exhaustivo—, desde la *manada* que era el andamiaje de la supervivencia, pasando por las *tribus humanas* que dieron más orden y esbozo de cultura, la *familia* satisfaciendo las necesidades de pertenencia, afecto y propiedad, los *compañeros* de trabajo para la productividad, los *amigos* buscando satisfacer la necesidad de ocio y placeres, llegamos, finalmente, hasta la *tribu emocional*, que espeja y atiende las sutilezas personales, las heridas emocionales y el propósito de vida en la búsqueda y construcción de sentido.

Como dije, no fue una evolución lineal ni progresiva. Tampoco se trata de etapas que se reemplazan o excluyen, sino de capas que se integran. Porque en algún rincón de nuestro ser seguimos siendo todo eso: el niño que necesita seguridad, el adolescente que busca pertenecer, el adulto que anhela amar y el ser espiritual que valora florecer. Todo esto sin dejar de ser animales que buscamos sobrevivir ni homínidos con apetito sexual u hombres y mujeres que disfrutamos de las comodidades.⁸ Así, cohabitan en nosotros motivaciones e interrogantes de quienes fuimos en nuestra ontogenia (el niño que fuimos, el adolescente, el adulto) como también de nuestra filogenia (animales, *Homo sapiens*, individuo, persona). Sí, es que somos como una mamushka que contiene todas nuestras versiones anteriores, todas nuestras conquistas y derrotas, propias, de la familia, de la especie y de la vida.

8. Si bajaste hasta aquí es porque sos muy curioso/a. Sos de los míos. Los “pie de página” son, para mí, el sótano del libro, y aquí suelo susurrar algunos secretos; a veces, los más interesantes. Cuidado con las escaleras y no te vayas a golpear la frente al ingresar. Seguime... Te cuento el chisme: en este sentido, con un amigo bromeamos de las similitudes que tenemos las personas con animales como el pavo real, que con su cola y plumaje llamativo busca tener más posibilidades de aparearse. Y en nuestro caso, los humanos, cada cual con su prótesis emocional, buscamos atraer, de algún modo, al individuo que nos gusta. En esencia, más sofisticados, pero, al mismo tiempo, igual de básicos y con las mismas ganas de echarnos un buen polvo!



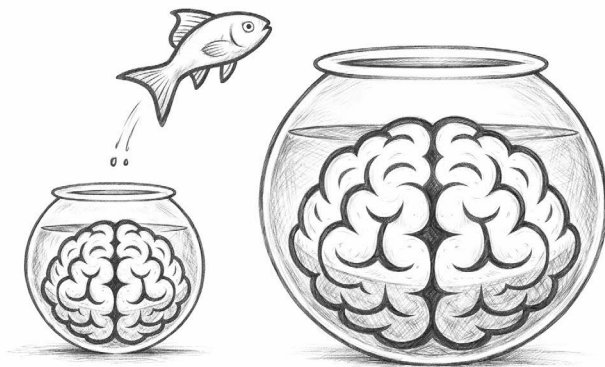
Cada una de estas etapas de nuestra vida y evolución —como especie— son capas de información.

¡Así de complejos somos!

Entonces, llegados a este punto, individual y colectivamente —como humanidad—, y ante el anhelo de autorrealizarnos y trascender, surge la necesidad o motivación de formar nuevas configuraciones socioemocionales acordes a nuestra complejidad. Tribus elegidas desde el alma: seres y entidades con los que resonamos en una misma frecuencia, con quienes compartimos una misma ética del cuidado, de la empatía y del respeto por el proceso de sanación y del despertar de la consciencia.

En este nivel, el crecimiento no obedece a ninguna urgencia física ni apego mundano —ni nada del ego o del personaje—, es una elección de vida, que más bien deriva de que ya exploramos y experimentamos los límites del molde: es animarse a saltar fuera de la “pecera mental”.⁹

9. Así le llamo al sistema de creencias, a la cosmovisión que cada uno tenemos. Atrevernos a mirar más allá de nuestras creencias es desorganizante, es angustiante porque se siente la ausencia de andamios simbólicos que generen seguridad.



Saltar de la pecera mental es abandonar la zona de confort.

Por esto, a la tribu emocional no llegamos solos, sino que nada menos que de la mano de la humanidad, en tanto “somos enanos subidos a los hombros de gigantes”. Nuestra línea de largada es la de llegada de nuestros predecesores. Llegamos más lejos y lo hicimos gracias al impulso que recibimos saltando de los trampolines sucesivos de las manadas, las tribus, la familia, los amigos, compañeros y demás células sociales. Experimentando, capitalizando y aprendiendo tanto de sus dones y virtudes como de sus heridas, sus luces y sombras.

Buscamos algo más no porque en esas configuraciones, en general, nos faltara amor, sino porque, sin quererlo, se convirtieron en cómplices involuntarios del personaje que habíamos aprendido a interpretar. Porque son relaciones que, desde la costumbre o las expectativas sociales, refuerzan nuestros roles¹⁰ y, de esa manera, limitan nuestras posibilidades.

Llegamos a buscar nuestra tribu emocional cuando advertimos que *la vida es una gran y extendida fiesta de disfraces*, donde cada cual viste un personaje, y cuando sentimos que esa versión condicionada de nosotros empieza a agrietarse. Cuando nos atrevemos a interpellarnos y sentimos que con las configuraciones relacionales menciona-

10. Algunos de los roles que aprendimos a desempeñar y nos confirieron, la mayoría inconscientemente, son por ejemplo el sabio, el cuidador, la madre sobreprotectora y el niño eterno, la víctima, el proveedor, el creador, el destructor, el bufón, el rebelde, etcétera.

das no es seguro quitarnos ese “disfraz”,¹¹ o ese personaje que aprendimos a desempeñar. Cuando la necesidad de algo más auténtico, de florecer, de ponernos en coherencia emocional, se hace ineludible.

Advierto esto con mucha claridad, porque como terapeuta es “mi pan nuestro de cada día” y me honra ser un testigo privilegiado de las profundidades emocionales de muchas personas. Sentado en el palco de la intimidad de la obra de teatro de sus vidas —mi consultorio— escuché, literalmente, cientos de veces la frase “Esto no se lo puedo decir a mi familia [o amigos, compañeros, cura, pareja, etcétera]”, mientras se quitan el disfraz social, como el prólogo a un secreto que traen desde la profundidad de sus corazones.

Esta dificultad en desplegar la franqueza que nos alivia se da muchas veces por las “regulaciones” o estructuras propias de aquellas configuraciones sociales. “Que eso no se dice, que eso no es normal, que comportate, que vestite bien, que bebé esto, que vacunate lo otro”. Con todas esas normas y “deberías” va creciendo esa sensación de constreñimiento —por pretender encajar en el molde— al tiempo que se acumulan ganas de formar tribu emocional para expresarnos a nuestras anchas siendo quienes somos, sin juicios, aplausos ni abucheos. En conexión genuina.

Algunos se expresan con sus familiares y amigos, otros buscan el anonimato y volatilidad de la empatía de un taxista, peluquero o verdulero... Incluso con la IA. Pero con ellos, claramente, casi nunca llegamos a la profundidad de la cuestión. Por otro lado, para estos asuntos, pocas veces podemos darnos el lujo de pagar un terapeuta —en el caso de que encuentres uno potable—.

Es que no cualquiera sabe entender nuestros procesos y valida nuestras vulnerabilidades, en lugar de avergonzarse y pedirnos que las escondamos.

No cualquiera sostiene conversaciones que duelen pero sanan.

No cualquiera nos sonríe cómplices regalándonos la libertad de ser imperfectos.

No cualquiera de tu ecosistema socioemocional cuida un secreto.

No cualquiera nos interpela sin miedo a cuestionar nuestras contradicciones.

11. O “yo condicionado” de Nicole LePera.

No cualquiera cuida nuestra coherencia emocional sin buscar humillar, sino recordándonos con amor quiénes somos cuando lo olvidamos.

No cualquiera va de frente.

No cualquiera escucha tus miserias sin tenerte lástima o pena.

No cualquiera discrepa con nuestra forma de pensar y ver la vida, y aun así escucha con atención.

Son esos seres “raros” que no nos animan a seguir fingiendo, sino que nos motivan a soltar la armadura. Suelen ser incomprendidos por los *normópatas* porque hablan el lenguaje de la autenticidad. No necesitan adornos retóricos ni fundamentar todo, porque hablan desde su verdad. Parece que están escondidos, pero no. ¡Atención! Están ahí, en el reflejo de una mirada honesta, que solo veremos si bajamos la guardia y nos exponemos a transitar la propia fragilidad. Si nos quitamos el disfraz del personaje y permitimos que la conexión fluya.

El mensaje que quiero transmitir con este libro es que, si bien en el camino a la autorrealización hay tramos inexorables en soledad, *no tiene por qué ser todo en solitario*, como esa costumbre de los sabios ermitaños que, por más conscientes y elevados, terminaban como marginados sociales. Propongo rodearnos de personas y entidades que cumplen la función de un *útero existencial*: en tanto nos protegen y nutren en el proceso de la autorrealización. Que comprenden que sanar heridas emocionales y vivir el propósito de vida es un proceso delicado y único, y que se debe acompañar sin juicios (a diferencia de como pasaría en la familia, con los amigos, compañeros o líderes religiosos).

Al principio parece que esas personas no existieran. Pero no es así, es solo que están más allá de nuestros miedos, escudos y prótesis emocionales. Los veremos cuando nos decidamos a rendirnos a la lógica del personaje que desempeñamos. Están un paso después de que podamos deponer la arrogancia y prepotencia del ego y transitamos un tramo en soledad o vacío fértil para luego, desde ahí, elegir a quiénes mostrar nuestra fragilidad y así abrirnos a la conexión.

En la tribu emocional no hay moldes. No hay normalidad que suscribir.

Reina el respeto supremo —no por obediencia, sino por consciencia— por las unicidades. Por tanto, *la tribu emocional es un entorno*

esterilizado de reproches, culpas y vergüenzas. No significa que no te pongan límites o no te digan lo que piensan, sino que lo hacen de manera empática, respetuosa, de modo que se siente paz, libertad de ser quien sos, de experimentar, de equivocarte, de intentarlo.

En la tribu emocional no se necesita de la compañía, se valora la presencia.

En las conversaciones con los miembros de nuestra tribu emocional, los sueños son tratados con respeto y delicadeza quirúrgica. Conviven en armonía el humor y lo espiritual, lo cotidiano y lo eterno, la razón y la intuición. Lo simple eclipsa lo suntuoso, porque lo que importa no es el medio ni el envase del personaje, sino la *conexión*, lo esencial. En la tribu emocional se espabila el impulso vital, se fortalece el sentimiento de unidad que como un mismo eco atraviesa miedos, recordándonos para qué vinimos, sin miedo a hablar de la muerte, como punto final que da sentido a la oración de nuestras vidas.

La tribu emocional es nuestro *útero existencial* en tanto conectamos con seres o entidades que cumplen una función similar a la del útero materno, pero a un nivel espiritual, puesto que nos protegen y nutren en la realización de nuestro propósito de vida.

Son nuestros aliados y guardianes ni más ni menos que de nuestra coherencia emocional.

Estoy convencido de que —aun a riesgo de parecer poco modesto— la tribu emocional representa una de las expresiones más elevadas y, a la final, necesarias de la vida comunitaria. Es la célula social que nos acompaña a descubrir, vivir y honrar nuestras unicidades; aquella que nos alienta a desplegar nuestros talentos, a caminar con valentía hacia nuestro propósito de vida y a sostener una existencia cada vez más coherente y genuina. La tribu emocional no busca moldearnos según expectativas ajenas, sino ofrecernos un espacio seguro, descontaminado de críticas, donde podamos ser quienes realmente somos. Es una red de vínculos que nos contiene en los momentos de vulnerabilidad, celebra nuestros logros, nos ayuda a recordar quiénes somos cuando lo olvidamos y nos invita a regresar a nuestra coherencia emocional cada vez que nos alejamos de ella.

Es, entonces, un antídoto contra la *soledad epistémica*. La filósofa Miranda Fricker la describe como una forma profunda de ais-

lamiento que no surge de la falta de compañía física, sino de la sensación de que nuestras experiencias, conocimientos y maneras de comprender el mundo no son reconocidos, comprendidos o valorados por quienes nos rodean. Se trata de una desconexión vinculada al significado que otorgamos a nuestras vivencias, que aparece cuando nuestros testimonios son deslegitimados, generando la percepción de estar solos en aquello que sabemos y sentimos. En este sentido, la tribu emocional puede entenderse como una suerte de antídoto frente a la soledad epistémica, ya que es una célula social que crea las condiciones para que las experiencias individuales sean acogidas y validadas.

La tribu emocional es similar al concepto budista de *Sangha*, entendido como una comunidad de personas unidas por una búsqueda compartida de crecimiento, aprendizaje y conciencia. Más que un simple grupo humano, la *Sangha* constituye un espacio de apoyo mutuo, escucha y reconocimiento, donde cada persona encuentra la posibilidad de ser vista y comprendida en profundidad.

Así, la tribu emocional y la *Sangha* convergen hacia en el mismo horizonte: los seres humanos, llegados a cierto punto, nos sentimos en soledad epistémica y necesitamos vínculos capaces de reconocer nuestra experiencia interior, honrar nuestra autenticidad y acompañarnos en el desafío de convertirnos en quienes estamos llamados a ser. Porque no hay mayor nutrición emocional que la de ser aceptados tal como somos, ni mayor acto de amor que ofrecer a otro un espacio donde su verdad pueda existir, expresarse y florecer.

Formar una tribu emocional con personas con quienes nos sentimos cuidados para expresar tanto nuestras certezas como nuestras incertidumbres es una dicha merecida. Es una recompensa espiritual para quienes se animan a amarse a sí mismos, superando el miedo que nos empuja a complacer, a encajar, a quedarnos en el molde, en la zona de confort, en esa “pecera mental” limitada por el qué dirán.

Rodearte de personas que celebran tus logros y respetan tus procesos y batallas es una verdadera bendición, pero no es algo gratuito. Es el fruto de un proceso en el que vos sos semilla. Es la consecuencia de una elección consciente que, como toda elección genuina, tiene un costo: implica atravesar un “peaje emocional”, animarse a

transitar la vulnerabilidad de soltar al personaje y la soledad que esto conlleva. Pero es una soledad fértil, como veremos.

Finalmente, creo que hoy es vital formar tribus emocionales porque son, además, un resguardo ante la implacable masificación. Son un antídoto contra la ingeniería social que aniquila el pensamiento crítico descuartizando el sentido común, trivializando el propósito de vida y la gracia de lo simple, de lo que no tiene precio, pero sí valor y sentido.

Sucede que operan a nivel mundial intereses demasiado poderosos que, enceguecidos por el lucro como medio para ganar poder, buscan controlarlo todo. Cada día ese control se hace de formas más sutiles, encubiertas, imperceptibles, anestesiándonos a cambio de recompensas adictivas, que nos subsumen en un letargo, en un sueño placentero y paralítico.

En aras de estos intereses, se naturalizó el aislamiento producido por las pantallas, el culto de la imagen que se despliega mediante cirugías, filtros y tecnologías para mejorar artificialmente; superestímulos del porno; algoritmos extremadamente inteligentes al servicio de la manipulación humana. Infoxicados¹² no distinguimos lo real. Abrumados por el exceso de estímulos, asistimos a una desconexión brutal con lo esencial, con la naturaleza y con nosotros mismos. ¡Opio digital!

La tribu emocional es un nido que nos mantiene sobrios de los que buscan embriagarnos de dopamina, de recompensas instantáneas y chatarra emocional.

La tribu emocional es una *tregua de honestidad*. Una conexión con lo auténtico.

Es una trinchera en medio de una suerte de guerra fría del *gaslighting*, el *ghosting*, el *breadcrumbing*, el *love bombing*, el *benching*,

12. La *infoxicación* se refiere a la sobrecarga de información propia de la era digital, caracterizada no solo por la cantidad excesiva de datos, sino también por información falsa. Este exceso supera nuestra capacidad de procesamiento, dificultando la toma de decisiones. Otro concepto relacionado es la *infobesidad*, que alude al exceso de información disponible, más allá de su veracidad, proveniente de múltiples fuentes, como redes sociales, noticias, correos y mensajes. Ambos fenómenos generan ansiedad y fatiga mental. Paradójicamente, pueden derivar en desinformación, del mismo modo que una mala nutrición puede coexistir con la obesidad.

el *hoovering* y el *submarining*, etcétera.¹³ Todas versiones de una forma de relacionarnos desde los miedos, desde el *búnker emocional* del personaje.

Evidencia palpable de esta desconexión es el dato fáctico no menor que dice que las consultas más frecuentes en Inteligencia Artificial son relacionadas a salud mental. Aunque la consulta puntual pueda ser “cómo dejar de procrastinar” o “cómo mejorar la autoestima”, en el fondo realmente se trata de una búsqueda de escucha, compañía o contención emocional. Esto pone de relieve que hay una necesidad emocional insatisfecha de dimensiones pandémicas. En este escenario, la IA es una opción rápida, incansable pero artificial y vacua. Un espejo silencioso que intenta acompañar, pero no lo logra. Es que jamás una máquina podrá inspirar o cuidar, porque adolece de consciencia, intención o experiencia (porque nunca sintió amor ni miedo). Puede emular, pero jamás sentir empatía ante la fragilidad que habitamos.

Solo ofrece información alienada por tener demasiados sesgos: de complacencia, cognitivos, algorítmicos, políticos, ideológicos, de género, confirmatorios, de idiomas, culturales, entre otros. ¡Todas mentiras digitales, aunque instantáneas!

Por otro lado, es urgente que tengamos nuestra tribu emocional porque hoy estamos demasiado acostumbrados a hábitos tóxicos, al punto que, si no los suscribís, la gente piensa que algo anda mal en

13. No, no cambié el idioma del libro. Solo mencioné formas timoratas de relacionarse, que son demasiado frecuentes hoy en día. Toda expresión de baja autoestima y apego evitativo, como dije. Aquí te los describo: El *gaslighting* (hacer dudar de la realidad con frases como “Nunca dije eso” o “Estás exagerando”), el *ghosting* (desaparecer sin explicación tras meses de hablar), el *breadcrumbing* (dar migajas de atención, como un “Me gustas” ocasional sin planes concretos), el *love bombing* (bombardear con regalos y promesas intensas al principio, como decir “Eres mi alma gemela o muy especial para mí” a la semana de conocidos), el *benching* (mantener a alguien en espera, como escribirle solo cuando otros planes fallan), el *hoovering* (reaparecer con un “Te extrañé” tras meses de silencio) y el *submarining* (volver cíclicamente sin compromiso, como reaparecer cada seis meses). Todos estos patrones erosionan la confianza y se basan en un juego de poder donde una persona maneja la dinámica emocional y la otra queda atrapada en la incertidumbre y la autoculpa. En el fondo, ambas partes encajan desde la baja autoestima: una desde el menosprecio y la otra desde una máscara más narcisista. Si querés profundizar, lo desarrollo en mi libro *Nutrición emocional. Amarnos para amar y ser amados*.

vos. Que por qué no bebés alcohol o no fumás, que por qué no estás pendiente de tus redes sociales o de tu celular, por qué tenés un ritmo pausado, por qué estás soltera/o, por qué estás solo/a, por qué no vas de *shopping*, por qué no tenés seguro de vida, por qué no consumís ultraprocesados...

Hemos normalizado y hasta romantizado hábitos antinatura: no dormir bien, no caminar en la naturaleza, no cuidar los animales, trabajar en exceso, comer sin hambre porque toca la hora, abrazar administrativamente, mirarnos de reojo atentos al celular, seguir a ultranza liturgias religiosas, clasistas, modas, etcétera. No propongo que nos mudemos a la punta de la montaña ni que salgamos del sistema ni que descuidemos nuestra imagen o finanzas, solo que no perdamos la conexión con nosotros mismos, que no nos alejemos de la naturaleza ni dejemos de tener una conversación honesta con nosotros mismos y que tengamos más cerca a esos que velan por nuestra coherencia emocional. A esos que ven en lo profundo de nuestra mirada y buscan saber cómo estamos para acompañarnos, no para juzgarnos. Solo ofreciendo compasión y apoyo.

Además, la tribu emocional es una resistencia ante nuevas formas de esclavitud moderna. Por ejemplo, la esclavitud basada en modelos de negocios que monetizan la atención y los datos personales, diseñando productos para enganchar y manipular comportamientos. Esto produce una erosión de la autonomía de criterio y del espacio de elección. Cuando el mercado de la atención llega antes de la adultez, hace estragos, porque impregnan hasta las raíces la identidad de las personas, generando adicciones de todo tipo: entretenimiento, consumo, viajes, estética, etcétera. Se naturalizan así hábitos identitarios, empujándonos a la sobrecompra, la dependencia de marcas o el endeudamiento por sostener un estándar del personaje. Estas tecnologías antinatura despliegan estrategias de varios pasos ajedrecísticos para la formación del deseo mediante mensajes subliminales y algoritmos muy precisos promoviendo la “escasez prefabricada” que empuja a la compra compulsiva. Es un entramado de intereses que fabrica miedo, odio y ansiedad para manipular conductas que le generan cuantiosas ganancias.

Por tanto, en este contexto que acabo de describir, muchos ya no sienten la necesidad de pensar en la autorrealización aún. Y está

bien, como dije, cada uno está en su proceso. Tal vez están batallando por lograr la aceptación y la pertenencia, o incluso la propia supervivencia o anestesiados con ocio y los excesos del poder, la lujuria o de sustancias.

La maravillosa noticia es que, una vez que saturan la muestra (en ciencia se le llama así a cuando en una investigación los resultados son siempre los mismos), y luego de experimentar encuentren una y otra vez que —en lo suntuoso, en las comodidades, en el prosperar y acumular, en lo que muestra el celular, en lo externo, en cumplir mandatos, en entregarse a los superestímulos, en lo superficial— no hay mucho más, empezarán a darse cuenta de que era una trampa. Por efecto de la tolerancia, por más que lo tengan todo, querrán más, y seguir aumentando la dosis es una estrategia que no lleva a ningún lado.

Por lo tanto, de esa saturación, aburrimiento, desilusión o de ese *loop*/bucle que trae lo mismo, se hace obvio el contraste que indica por omisión que la respuesta, si no está afuera, siempre estuvo dentro, en la conexión: primero con nosotros mismos y, desde ahí, con los demás.

Otra razón no menor, pero que tal vez no sea tan evidente hoy en día, es que en grandes partes del mundo (Europa y Norteamérica) estamos experimentando un crecimiento de la población vegetativo o negativo (es decir que nacen menos personas de las que mueren). Esto significa que decrece la población, pero no sin antes envejecer. El entramado familiar como célula de contención y apoyo está, en las zonas mencionadas, envejeciendo y disminuyendo. Sumado a esto, se dispara una tendencia al individualismo y al aislamiento. Por tanto, en un mundo occidental de una natalidad negativa, deberemos aprender a construir intimidad de nuevas formas para poder regresar a nuestra “zona segura” en personas que no son familia.

¡Estamos en pandemia de soledad! Soledad de la impuesta, la que duele.¹⁴

Aún falta una variable a considerar.

14. Esta pandemia de soledad es opuesta a la *solitud* que es ese estado de estar con uno mismo en paz, disfrutando del silencio, la reflexión o la creatividad, sin sentir vacío ni carencia, sino plenitud.

Más temprano que tarde, gracias a la Inteligencia Artificial y a la robótica, trabajar, en algún momento, dejará de ser una necesidad y pasará a ser una elección. En muchos países se está reduciendo la jornada laboral de cinco a cuatro, e incluso a tres, días. Aparentemente está llegando ese futuro en el que la gente no tendrá que trabajar por necesidad (se estima que en menos de veinte años). Entonces, tendremos que decidir qué hacer con el tiempo libre. Si la IA y la robótica podrían producir todo lo que necesitamos para vivir —máxime en una larga vida—, no hará falta el dinero, porque si todo nos será dado a demanda y en abundancia a la orden (de un *prompt*), ya no tendrá sentido protegernos con la acumulación.¹⁵ Cuando llegue el día en que la máquina resuelva todo y no haya urgencias materiales o deseos que alcanzar, la pregunta es: ¿qué haremos con nuestro tiempo libre?

De este modo, esta vacancia o jubilación masiva pondrá, más que nunca jamás, de relieve la importancia de lo emocional, lo analógico, lo artesanal, lo humano, lo ancestral, la consciencia, en fin: el sentido, el propósito. La conexión.

Entonces, cuando llega el llamado a la autorrealización —en ese último tramo a la cima de la pirámide de Maslow—, y los amigos, familiares o compañeros no lo entiendan y la IA solo ofrezca la escucha de una grabadora y consejos artificiales con un abrazo frío y metálico, toca, como vimos, fingir demencia entregándonos a la anestesia perpetua o avanzar en el despertar de la consciencia.

Si la elección es avanzar, implica soltar lo que debemos soltar. Y los que decidimos avanzar en este camino —que ya en este punto es un sendero espiritual, irreversible y de un costo emocional intransferible—, insisto, no tenemos razón para hacerlo en solitario. Yo propongo una nueva configuración social formada por los miembros de nuestra tribu emocional.

Dicen que asistimos a una era en la que caen los velos y la humanidad despierta. Tal vez sea que por primera vez evolucionamos lo suficiente como para ver más allá de la tarea y preguntarnos por el

15. O incluso con la propiedad privada. Cuando la productividad crezca demasiado rápido, superará la oferta monetaria, lo que traerá una inconcebible deflación. No habrá necesidad de acumular riquezas.

sentido. Es que, como dije, recién desde esta cima es que se ve la siguiente. Además, estamos ante la mayor crisis de salud mental de la historia de la humanidad, y para sanar es necesario hablar de lo que duele con honestidad. Pero hacerlo en un mundo cada vez más distópico, sea con la IA —con su sesgo algorítmico de complacencia— o a personas emocionalmente inmaduras, carentes de empatía y respeto o normópatas que se alborotan ante lo diferente, es igual que hablarle a una pared. Es no sanar; es quedarnos en el *loop* o bucle de la inconsciencia (o de un letargo que se eterniza), o peor aún, es profundizar más la herida. Todo esto es una encerrona, un bucle, banquetes de placer servidos por los poderosos de turnos para amañarnos suavemente, como ovejas que mirando el pastizal que comen, ignoran que son ellas el alimento en preparación.

La tribu emocional es un entramado emocional para dialogar sobre la existencia, la fragilidad, las heridas y los grandes interrogantes del alma: la muerte, el universo, la consciencia, la unidad, el sentido de la vida, el propósito de vida y muchos asuntos más que casi siempre exceden las jurisdicciones de la razón, de lo normal y de ruido —discurso— mediático.

La tribu emocional es un refugio en la tempestad del sinsentido. Un faro que se erige como blindaje del propósito. Mentores, compañeros que, sin condiciones, juicios, apegos ni necesidad de cercanía física, sanguínea o genética, de algún modo, como pueden, promueven e intencionan nuestro florecimiento, incluso cuando este renacer no sea en beneficio de sus intereses personales.

¡Atención! ¡No estamos solos! ¡Solo estuvimos relacionándonos desde el personaje que impide la auténtica conexión! Hemos de aprender a seleccionar a quienes superaron el miedo al contacto honesto, empezando por nosotros mismos.

Desde el amor ciego de la familia que dio lugar a la vida, el amor consciente de la tribu emocional da lugar a la existencia, a la dicha de expresar la propia unicidad.