



July 9th, Level #2 Transcript

¿Se vivía mejor antes?

Antes se vivía mejor. Últimamente he oído esto muchas veces. En algunas ocasiones lo dicen personas mayores, pero en otros casos son jóvenes los que afirman que hace décadas se vivía mejor.

Los primeros extrañan momentos de su juventud y los segundos llegan a añorar o a echar de menos un periodo de la historia que ni siquiera vivieron y que tal vez no conocen bien.

Lo que no podemos negar es que este sentimiento de que cualquier tiempo pasado fue mejor lo comparten cada vez más personas. Pero es cierto, hay algo de verdad en esa afirmación porque cada vez más personas se sienten así.

Quédate estudiante porque vamos a verlo. Y antes te recuerdo que puedes leer la transcripción gratuita en español, acceder a la traducción al inglés, el ejercicio de comprensión y usar las flashcards de vocabulario en la web SpanishLanguageCoach.com. Estos recursos te van a ayudar a consolidar el vocabulario nuevo y a entender mejor las ideas más abstractas. Y además quiero que sepas que en esa misma web puedes dejar tu email en la lista de espera para mis cursos online. El lunes 18 de mayo abro las inscripciones a nuevos estudiantes.

Y ahora sí, empezamos. Te voy a pedir que hagas un ejercicio de memoria, estudiante. Recuerda los veranos de tu infancia o adolescencia, ¿sí? ¿Te acuerdas de esos momentos? Es probable que los recuerdes como algo maravilloso. Eran larguísimos, tenías mucho tiempo libre, tal vez ibas a la playa o a la piscina, tomabas helados y querías que el verano no acabara nunca.

Pero si buscaras un poco más a fondo, también recordarías otras cosas. Probablemente te aburrías porque el verano era muy largo. El calor era tan agobiante, tan asfixiante, que no podías dormir y como pasabas mucho tiempo con tus hermanos, también peleabas mucho con ellos.

Sin embargo, la mayor parte de los recuerdos negativos desaparecen de nuestra memoria. Eso se llama retrospectión rosa o rosy retrospection y hace que el cerebro recuerde el pasado de forma selectiva. Tiende a suavizar lo negativo y a conservar lo emocionalmente valioso y positivo.

De alguna forma, vemos las cosas de nuestro pasado con un filtro bonito y otra manera de expresar esto es que vemos las cosas de color rosa o de color de rosa. Esta expresión quiere decir que vemos lo bueno. Nuestra visión es optimista.

Para entender esto, se hizo un experimento sobre viajes que es muy interesante. Se pedía a la gente que valorase sus vacaciones dos veces. Primero durante las vacaciones y después al regresar a casa. Curiosamente, la valoración después de las vacaciones solía ser siempre más alta.

¿Mentían estas personas? Pues no, no mentían. Simplemente existe algo conocido como el sesgo de afecto descolorido. Fading affect bias, que hace que las emociones negativas las olvidemos más rápidamente.

Y tiene sentido, ¿no? Funciona casi como un mecanismo de defensa. Hace que lo malo pierda intensidad con el tiempo, porque imagínate qué tortura sería recordar momentos duros o difíciles de nuestra vida y que los reviviéramos con la misma intensidad que en el momento en que los experimentamos. Afortunadamente, el refrán o expresión el tiempo todo lo cura tiene su base científica.

Y además, hay otro detalle importante. Muchas personas recuerdan con especial intensidad la adolescencia y primera juventud. Esto se llama pico de reminiscencia o memoria. Nuestros recuerdos más vivos, más claros, se encuentran entre los diez y los treinta años.

¿Y por qué pasa esto? Pues, al parecer, nuestra identidad se forma en esa época y vivimos las experiencias con más intensidad. Esto no se debe necesariamente a que esta época sea mejor, sino que nuestro cerebro codifica las experiencias de esa época de una manera diferente.

Al fin y al cabo, a esa edad vivimos muchas primeras veces. El primer amor, los primeros amigos de verdad, las primeras decepciones, los primeros viajes sin nuestros padres, el primer trabajo, ¿no?

Un ejemplo simple es el de la música. Estoy seguro de que conoces a muchas personas fascinadas por la música de los ochenta o los noventa. Mantienen que era la mejor. También te dirán que el cine, entonces, tenía algo especial o incluso que la moda era más creativa. Esto, aparte de gustos personales, se debe a que eran adolescentes entonces y que la exposición a esa música, a esas películas o a la manera de vestir les dejó una huella especial en sus recuerdos, les marcó especialmente.

Ese es el pico de reminiscencia. Y ahora, gracias a las plataformas de streaming como Spotify y nuestros teléfonos, tenemos un acceso casi infinito a toda la música del mundo. No obstante, es muy probable que sientas algo especial por la música que escuchabas en tu juventud.

Tal vez no te pones esa música a diario hoy en día, pero al oírla sientes algo. Y yo te confieso una cosa, a mí me pasa, ¿eh? Aunque escucho distintos géneros musicales, lo que escuchaba con 16 o 20 años tiene un lugar especial en mi corazón que no sé explicar. Bueno, o sí, porque a menudo lo que ocurre es que asociamos nuestras sensaciones de mayor libertad en aquella época a la totalidad del mundo.

Nos gusta pensar que el universo iba a la misma velocidad que nosotros, que todo era más libre y que entonces se vivía con más ligereza. Por eso tenemos la sensación de que antes se vivía mejor.

La realidad es que nuestra vida ahora es distinta. Tal vez tenemos una hipoteca, familiares a nuestro cargo u otras cosas que nos atan un poco. En definitiva, más responsabilidades. Y cuando alguien dice que antes se vivía mejor, muchas veces no está hablando realmente del pasado, está hablando de cómo se sentía en ese momento de su vida.

Ahora bien, todo esto explica por qué las personas adultas idealizan el pasado, pero no explica por qué muchos jóvenes también sienten que antes se vivía mejor.

Aquí entra algo distinto. Muchos jóvenes tienen nostalgia heredada. Una herencia es el dinero o los bienes que nos dejan nuestros familiares, generalmente al morir. Y esa nostalgia heredada viene de la imagen idealizada que recibimos de otras épocas a través de películas, redes sociales, relatos familiares o comparaciones económicas. Estos jóvenes ven fotografías antiguas, las comparan con la uniformidad actual y piensan que todo parecía más auténtico entonces.

Además, sus mayores comparten con ellos historias sobre trabajos estables, viviendas accesibles o barrios más unidos y llegan a la conclusión de que sí, antes la vida era mejor. Y fíjate que aquí entran en juego esos sesgos de ver las cosas de color de rosa de los adultos. Pero hay cosas preocupantes.

En el caso de España, algunos jóvenes llegan a decir que con Franco se vivía mejor. Franco era un dictador y su dictadura se extendió de 1939 a 1975 y la vida bajo una dictadura que sufrió un bloqueo internacional durante algunos años y que pretendía que toda la población fuera lo más homogénea posible no era fácil.

Estamos hablando de que las mujeres no podían abrir una cuenta en el banco solas o sacarse el pasaporte sin la autorización de su padre o su marido, sin mencionar la homofobia institucional o la falta de derechos fundamentales en general.

¿Cuál es el motivo entonces para esa nostalgia heredada? Bueno, si somos sinceros, entre todo lo malo, en algunos aspectos concretos sí había algunas cosas positivas. Por ejemplo, en muchos países la relación entre los sueldos, los salarios y el precio de la vivienda era más favorable hace décadas. En bastantes casos, formar una familia o comprar una casa resultaba más alcanzable que hoy.

Y cuando una persona joven observa que sus padres ya tenían un piso en propiedad antes de los 30, no está necesariamente equivocada ni siendo irracional. Está comparando objetivamente condiciones materiales. Eso sí, lo que no ve es que sus padres tal vez sólo tenían dos pares de zapatos, el par de diario y el par de vestir.

Y en cualquier caso, sí que es cierto que muchas personas jóvenes tienen más formación que sus padres, pero cada vez les resulta más difícil encontrar un trabajo. Y cuando lo encuentran, no suele ser muy estable. Es decir, los jóvenes tienen motivos para estar decepcionados con algunas situaciones actuales.

Y cuando el presente nos decepciona, el pasado gana atractivo. Hay que reconocer que es una reacción bastante humana.

Y otro factor que hay que tener en cuenta es el ritmo de vida. Vivimos en una época acelerada. Todo va muy deprisa. Es casi imposible estar al día con los cambios en la tecnología y el mercado laboral. Y lo que hoy es tendencia, el mes que viene no lo es. Las relaciones personales también parecen menos duraderas.

Y además hay acceso en tiempo real a las noticias. Y muchas veces recibimos más información de la que podemos procesar.

Todo esto hace que muchas personas tengan una sensación constante de no llegar a todo, incluidos los jóvenes. Y en un contexto así, el pasado parece más amable. No necesariamente porque lo fuera, sino porque entonces todo iba más lento. Todo parecía más comprensible, estable y alcanzable. Una vida menos estresante.

Especialmente en el caso de España, una vida menos estresante si estabas de acuerdo con el dictador. En ese caso, tenías poco de lo que preocuparte.

Y ahora vamos a ver un objeto que nos va a ayudar a entender el mecanismo tras esta insatisfacción con el presente y esta añoranza del pasado, este echar de menos el pasado.

Vamos a pensar en un péndulo. Si piensas en un reloj de pared antiguo, hay una pieza que va de lado a lado, generalmente dorada. Ese es el péndulo. Cuando el poder o el status quo está a un lado durante mucho tiempo, se traslada al otro lado de manera inevitable en algún momento.

Es como si la sociedad funcionara como un péndulo, ¿no? Cuando una época se va a un extremo, la siguiente época se va al contrario. Se corrigen excesos, pero a veces lo hacen con tanta fuerza que generan problemas nuevos. Y a esto se le llama pendulazo.

Vamos a ver algunos casos para entender mejor qué es esto del péndulo. Durante décadas, por ejemplo, en muchos lugares existían comunidades más cerradas y familias más estructuradas. Había más contacto entre vecinos, redes cercanas y una mayor sensación de pertenencia. Y eso tenía ventajas, por supuesto, pero también generaba una mayor rigidez y control social, ¿no? Existía mucha presión para encajar y poca libertad para quien era diferente.

El péndulo cambió de lugar y afortunadamente llegó un movimiento hacia una mayor autonomía individual. Había más libertad para elegir cómo vivir, con quién o dónde.

Y ese cambio era necesario. Pero, a su vez, también se produjeron otras dificultades, pues mayor soledad, aislamiento, vínculos o conexiones sociales más frágiles y sensación de no pertenecer a nada.

Y cuando algunas personas comparan la situación actual con la pasada, dicen, antes la gente estaba más unida, los vecinos se conocían, había más comunidad.

Y es verdad. Pero hay que tener en cuenta que esa misma comunidad era la que vigilaba, juzgaba y expulsaba al que no encajaba, al que estaba fuera de la norma. Es decir, el problema es que nuestra nostalgia recuerda la unión pero olvida el control o el juicio.

Y además es evidente que aquellos que dicen se vivía mejor suelen ser quienes encajaron bien o quienes habrían encajado bien si no lo vivieron.

Y lo mismo con el trabajo. Se habla mucho de la manera de afrontar las responsabilidades laborales por parte de la generación Z. Pero si lo pensamos bien, en realidad están reaccionando contra los excesos que han heredado.

¿Y qué excesos? Bueno, la cultura de trabajar hasta caer enfermo. Ahora la llaman hustle culture, ¿no? Y la rechazan. Es cierto que las generaciones anteriores disfrutaron de una estabilidad laboral mayor pero también tenían que, en algunos casos, ser sumisos y soportar a jefes horribles para mantener su puesto de trabajo.

Por no hablar de que había muy poca movilidad y que cambiar de carrera era casi impensable. Hoy existe más flexibilidad en general pero también más precariedad e incertidumbre. No sabes qué va a pasar con tu trabajo el próximo mes.

La realidad es que no hay un sistema perfecto. Cada uno tiene su precio. Y ahora que ya sabemos qué es esto del pendulazo, es momento de hablar de su equivalente en la psicología social.

La reactancia. Cuando una norma, una idea o una imposición se percibe como excesiva, provoca rechazo frontal, ¿no? Entonces, cuando la sociedad corrige ese problema que le genera tanto rechazo, suele hacerlo con tanta energía que genera un problema distinto, a menudo de signo contrario.

Y esto hace que el problema viejo deje de molestar o porque ya no existe o porque ponemos el foco en el problema nuevo, que es el que nos duele ahora.

El resultado es que la gente recuerda la época anterior como mejor porque sólo se acuerda de lo bueno de aquella época, no de los problemas que motivaron el cambio en primer lugar.

¿Y por qué nos pasa esto? Porque los problemas o los costes del sistema presente son visibles, mientras que los del sistema anterior son invisibles. Los costes presentes los conocemos bien porque son problemas que forman parte de la realidad en la que vivimos.

Los antiguos son tan invisibles que hay que reconstruirlos intelectualmente y esto exige trabajo, documentarse, leer, escuchar en testimonios incómodos y reflexionar. Es decir, al mirar al pasado nuestro cerebro ve los beneficios de la época anterior y al mirar al presente se concentra en los problemas, los costes. No comparamos de manera objetiva el pasado y el presente.

A esto se suma que el pendulazo por su propia naturaleza deja siempre a alguien insatisfecho en la fase nueva. Las personas a las que el sistema anterior beneficiaba pierden privilegios cuando el péndulo se mueve al otro lado y su nostalgia es real porque ellas sí que vivían mejor. Pero claro, su comodidad se sostenía sobre la incomodidad de otros que ahora han obtenido algunos beneficios.

Y otro factor vital, como ningún sistema es perfecto nunca habrá un momento en el que la mayoría diga ahora vivimos bien. El presente por definición contiene los problemas que aún no hemos solucionado, mientras que el pasado contiene los que ya resolvimos o hemos olvidado. ¿Y qué quiere decir esto? Pues que una sociedad podría mejorar objetivamente década tras década en casi todo y aún así sus habitantes seguirían diciendo que antes se vivía mejor.

De hecho, las sociedades occidentales han mejorado en muchas dimensiones medibles de forma objetiva, mortalidad infantil, esperanza de vida, pero ya no lo valoramos porque los problemas deseantes ya no nos importan. Los que nos duelen son los nuevos. La nostalgia va a seguir siendo parte del sistema mientras sigamos corrigiendo los problemas sociales yendo de un extremo a otro con el pendulazo.

Y aquí está la paradoja, estudiante. Tengo la sensación de que la frase antes se vivía mejor no siempre habla del pasado. Más bien suele hablar de personas cansadas que no llegan a todo, con falta de oportunidades y con falta de pertenencia significativa en un mundo cada vez más digital.

Tal vez en lugar de concentrarnos en lo bueno del pasado deberíamos volver a creer en el futuro y pensar en construir lo bueno que está por venir. No es sencillo pero creo que merece la pena intentarlo. ¿No crees? Pero cuéntame tú en comentarios.

¿Sientes nostalgia por el pasado? ¿Crees que antes se vivía mejor? ¿Crees que olvidamos lo malo del pasado? Te leo. Y si te ha gustado este episodio te recomiendo suscribirte al podcast y valorarlo en tu plataforma favorita. Eso ayuda muchísimo.

Y como siempre, un abrazo grande.