

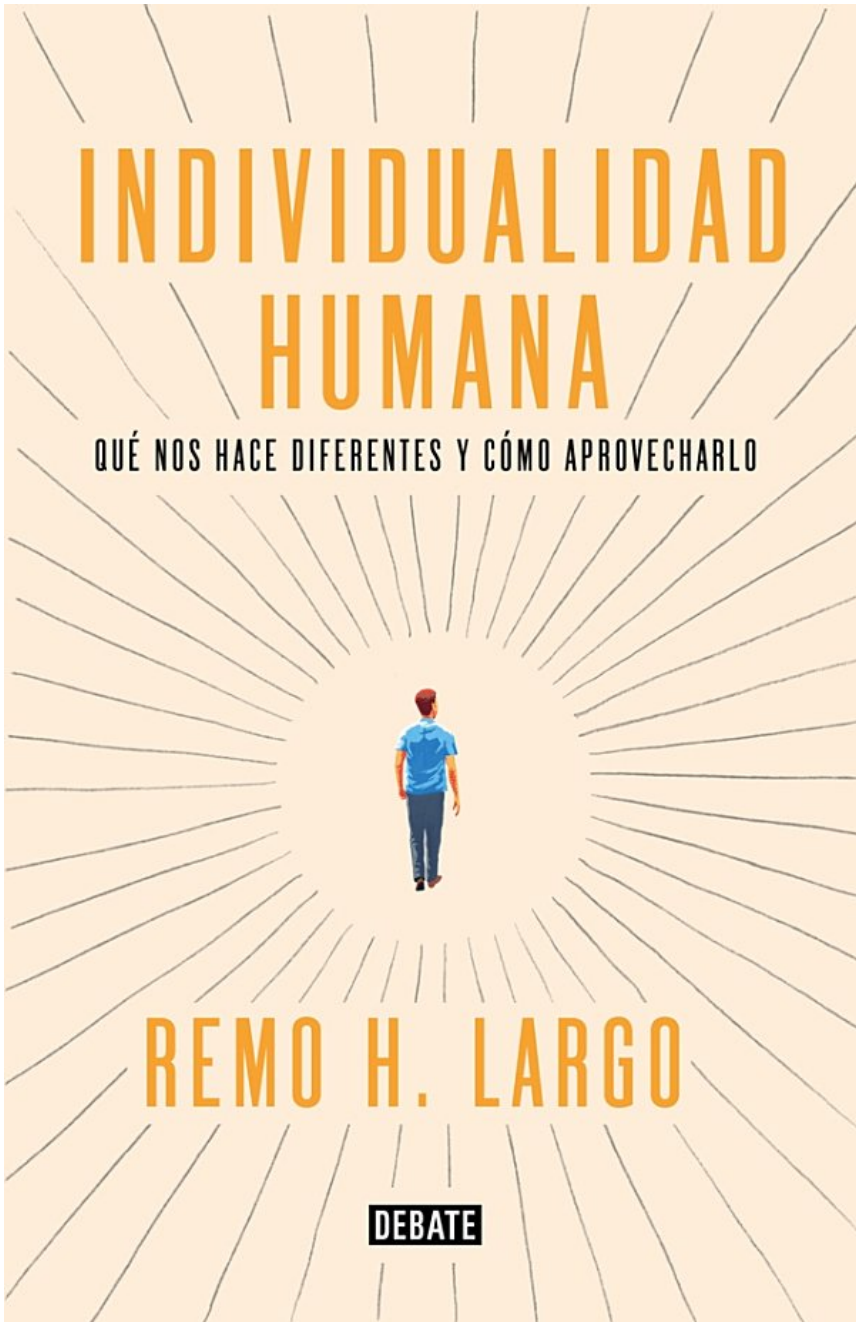
INDIVIDUALIDAD HUMANA

QUÉ NOS HACE DIFERENTES Y CÓMO APROVECHARLO



REMO H. LARGO

DEBATE



Individualidad humana

Qué nos hace diferentes y cómo aprovecharlo

REMO H. LARGO

Traducción de
Joaquín Chamorro Mielke

SÍGUENOS EN
megustaleer



[@megustaleerebooks](https://www.facebook.com/megustaleerebooks)



[@megustaleer](https://www.twitter.com/megustaleer)



[@megustaleer](https://www.instagram.com/megustaleer)

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*Para:
Eva, Johanna y Kathrin;
Jana y Remo;
Aron y Miguel;
Birgitt*

No es una fuerza ciega exterior, de la cual seamos un juguete, sino la suma de las dotes, debilidades y otras herencias que un ser humano ha recibido. La meta de una vida con sentido es escuchar la llamada de esa voz interior y hacerle caso mientras sea posible. El camino sería entonces este: conocerse a uno mismo, pero no juzgarse y querer cambiar, sino dar a la vida, en la medida de lo posible, la forma que dentro de nosotros se insinúa.

HERMANN HESSE, 1928

INTRODUCCIÓN

Vivir nuestra individualidad de forma solidaria

Todo ser humano es único. Vivir su individualidad
constituye el sentido de su vida

Llega a ser el hombre único, inconfundible, insustituible que hay en ti.

PÍNDARO, 518-442 a. C.

Me gusta observar a las personas, sean de la edad que sean; por ejemplo, las que cruzan la plaza de la catedral del casco antiguo de Zurich en verano. En esta plaza reina un continuo ajetreo de turistas curiosos, apresurados hombres de negocios, ciudadanos que comentan las últimas noticias y niños que corretean. Me fascinan la diversidad de rostros y figuras y las distintas maneras en que se relacionan niños, adultos y mayores: lo variable que es el lenguaje corporal cuando los mayores se saludan y los pequeños se persiguen unos a otros y lo diverso que es el interés de los adultos por la vieja catedral de Nuestra Señora y por los escaparates de los comercios. Nadie me encontrará aburrido. Estoy seguro de que jamás veré por la plaza a dos personas que guarden una perfecta similitud en el aspecto y en el comportamiento, pues sé que cada uno de los casi ocho

mil millones de seres humanos que hoy viven en la Tierra es único. Esta diversidad no es extraordinaria; cada especie de planta y animal es igual de variada. Pero lo que hace especiales a los seres humanos y me incita a la observación es que solo nosotros —gracias a nuestras facultades mentales, tan extraordinariamente desarrolladas— somos conscientes de nuestra propia individualidad y de nuestras diferencias.

Ya a la edad de dos años empezamos a sentirnos independientes. En los años que siguen somos capaces de ponernos en el lugar de los demás y comprender sus emociones, pensamientos y maneras de actuar. Y entonces tenemos esta revelación: cada persona posee sus propias características, capacidades e ideas. Al comienzo de la edad escolar, si no antes, empezamos a compararnos con los que nos rodean, algo que nunca dejaremos de hacer durante el resto de nuestra vida. De adultos nos confrontamos con nuestros semejantes en cuestiones como la apariencia externa, la profesión, la posición social, las aptitudes o el sueldo. Nos animan nuestros puntos fuertes y nos desalientan nuestras debilidades. Nos preguntamos cómo nos ven los demás y, en todo momento, reflexionamos sobre nosotros mismos: ¿qué tenemos que aceptar como algo «dado» y qué podemos cambiar cuando aspiramos a algo más? Con el tiempo acabamos comprendiendo que no existe una regla de oro que nos indique la mejor manera de dirigir nuestra vida, aunque muchos nos prometan unas cosas u otras si seguimos sus consejos. Este libro no pretende ofrecer esa regla de oro. Más bien intenta explicar al lector cómo adecuar a este mundo la individualidad y sus múltiples aspiraciones; no obstante, todavía no tenemos lo bastante

claro qué es la individualidad. Pensamos y obramos como si todos fuésemos iguales, tuviésemos las mismas necesidades y pudiésemos hacer las mismas cosas. Pero esto no es así. No existen reglas universalmente válidas que nos digan cómo vivir en armonía con el mundo que nos rodea. Este es un reto al que cada individuo debe responder a su manera, y de ninguna otra.

No solo es un desafío vivir en consonancia con nuestra propia individualidad; también lo es convivir con la multitud y diversidad de nuestros semejantes. Imaginemos por un momento que todos somos iguales, igual de altos y gruesos, iguales en aspecto, y que desde que nacemos tenemos los mismos sentimientos y cualidades y las mismas necesidades. La vida sería uniforme, y no experimentaríamos muchos de los problemas que nos crean las diferencias en la familia, la escuela y la sociedad. Pero sin diversidad no existirían seres humanos, ni tampoco los demás seres vivos. Diversidad e individualidad son condiciones básicas de la vida.

Las diferencias entre los seres humanos y las dificultades que estas nos originan han constituido el objeto de estudio de toda mi actividad durante cuarenta años como científico y pediatra clínico especializado en el desarrollo. Tuve el privilegio de dirigir, de 1974 a 2005, un gran proyecto de investigación que comenzó en 1954 en el Hospital Infantil de Zurich. En los estudios longitudinales de Zurich hemos acompañado a más de setecientos niños con desarrollo normal y pertenecientes a dos generaciones sucesivas desde su nacimiento hasta la edad adulta, y hemos documentado la evolución de cada uno en aspectos como la motrici-

dad y el lenguaje. Nuestra motivación para llevar a cabo estos estudios tan laboriosos fue el convencimiento de que solo si conocemos lo suficiente tanto la diversidad como las leyes del desarrollo normal, podremos comprender las necesidades y capacidades individuales de los niños y ayudarlos de forma eficaz como padres, terapeutas y docentes. El análisis de los resultados puso de manifiesto que no existe ninguna capacidad, ningún comportamiento y ninguna característica física o psíquica que progrese de la misma manera en todos los niños. A cualquier edad se observan grandes variaciones en su peso y estatura; algunos necesitan más o menos horas de sueño y más o menos cantidades de alimento; unos dan los primeros pasos a los diez meses, y otros a los veinte; hay otros que con tres o cuatro años se interesan por las letras, cuando la mayoría aprende a leer entre los seis y los ocho, e incluso hay personas a las que aún les cuesta leer en la edad adulta. La diversidad aumenta sin cesar en todos los aspectos durante la infancia, y esto se da —hasta cierto punto— aun en los años venideros. Por eso hay adultos que en aritmética nunca han logrado un nivel superior al de los estudios primarios, mientras que otros poseen habilidades lógico-matemáticas que les permiten desarrollar tareas complejas en el ámbito de la informática.

Todos los seres humanos poseemos capacidades muy diferentes para responder a los pequeños y grandes desafíos de la vida. Por ejemplo, Luca, que acudió a mi consultorio con sus padres, se sentía un fracasado porque, con nueve años, aún no sabía leer. Le resultaba doloroso ser consciente de que no podía cumplir las expectativas de sus padres y

de su profesora. Esto mermaba considerablemente su autoestima, lo que generaba una falta de concentración e inquietud motora. A lo largo de mi vida profesional he visto que nos remitían a miles de niños como él, que se apartan de la «norma», niños que acusan una amplia variedad de anomalías del desarrollo y del comportamiento, como insomnio, torpeza motora o retraimiento social. La tarea que, muchas veces de forma tácita, nos encargaban los padres y los profesores era la de intentar reconducirlos a esa «norma», algo que —como muchos años de experiencia nos han enseñado— no puede lograrse. Concluimos que el verdadero problema de los niños radicaba en que, al no cumplir las normas establecidas, no podían tener la libertad de ser «ellos mismos». Por eso intentamos ayudarlos conociendo primero sus necesidades y capacidades particulares para luego reunirnos con los padres y otros responsables y encontrar la mejor manera de ayudar a cada niño considerando sus aptitudes y debilidades individuales. Con frecuencia no era una tarea fácil, pues los adultos tenían sus propias expectativas, sus ideas acerca de las capacidades que poseía aquel y, sobre todo, de los resultados que estas debían producir. Pero, si conseguíamos que los adultos se centraran en las necesidades y capacidades personales del niño, su estado físico y mental mejoraba, y su disposición a aprender se reforzaba.

Vivir la individualidad de cada uno sigue siendo un constante desafío incluso en la edad adulta. Una empleada de banca, por ejemplo, se verá tan afectada en su bienestar como el citado Luca si en su lugar de trabajo no alcanza el rendimiento que espera de sí misma y que sus jefes y com-

pañeros le exigen. Se sentirá abrumada, atrapada en un estado de agotamiento y, en el peor de los casos, puede llegar a sufrir el síndrome de estrés laboral. A menudo no es posible mejorar una situación como la suya tratando de potenciar su rendimiento, como muchas veces se hace, mediante algún aumento de su capacitación profesional. Más bien habría que respetar sus capacidades individuales y conciliar en la medida de lo posible las exigencias laborales con su eficiencia. El mismo problema de adaptación se plantea cuando esas exigencias son escasas, porque el sentimiento de que los servicios prestados no son satisfactorios, e incluso son hasta inútiles, también puede menoscabar de forma considerable el bienestar de una persona.

Varias veces al día, durante la investigación y el estudio clínico, nos hacíamos la siguiente pregunta: ¿por qué un niño se siente bien y experimenta un buen desarrollo, mientras que otro sufre una merma en su bienestar y muestra un desarrollo anómalo? Casi siempre hallábamos las respuestas en el grado de armonía existente entre el sujeto y su entorno. Así resultaba, por ejemplo, que a menudo este sufría trastornos del sueño porque sus padres tenían una idea errónea de las horas que necesitaba para dormir. Hay niños que a los doce meses necesitan catorce horas, mientras que a otros les bastan nueve. Si los padres toman conciencia de las necesidades de su hijo, el trastorno del sueño desaparece. Con los años, estas observaciones nos han enseñado a comprobar en todos los aspectos del desarrollo si existe cierta armonía entre el niño y su entorno, y en el caso de que no exista, averiguar de qué modo esa falta armonía afecta al niño y cómo puede remediarse.

Las cuestiones relativas a la singularidad de cada ser humano y su interacción con el ambiente me han atraído desde la pubertad. A los trece años tuve que guardar cama durante ocho semanas, y en ese tiempo devoré *Guerra y paz* de Lev Tolstói y *Crimen y castigo* de Fiódor Dostoievski. La representación sensible y realista de los diferentes personajes y el drama que tenía lugar entre ellos me fascinó tanto que, una vez restablecido, me dediqué a leer toda la literatura rusa traducida al alemán. Desde entonces nunca he dejado de preguntarme por qué las personas son tan diferentes entre sí, qué determina su vida y qué constituye la esencia humana. De mis estudios de medicina en la Universidad de Zurich, que comencé en 1963, esperaba una comprensión más profunda del ser humano. Sin embargo, resultó una experiencia extraña: conocí un número inmenso de fenómenos físicos y psíquicos de todo tipo, pero mi catálogo de preguntas no disminuyó, sino que aumentó, y no obtuve una visión más profunda de la naturaleza humana. Luego anduve durante décadas en busca de una idea integral de la misma tratando de conectar diversos campos, en especial la biología evolutiva, la filosofía, la pedagogía y la psicología. Leía con entusiasmo textos de grandes pensadores e investigadores, como el filósofo Immanuel Kant, el biólogo evolucionista Charles Darwin, la pedagoga Maria Montessori y el psicólogo Jean Piaget. Aunque mis decepciones no hicieron más que aumentar. Aquellos textos aclaraban aspectos importantes de la naturaleza humana, pero seguía echando en falta una perspectiva integradora.

A lo largo de cuarenta años acumulé poco a poco experiencias en el hospital, y gracias a la investigación en diver-

esos campos, como la genética y la sociología, estos, cual piezas de un rompecabezas, empezaron a unirse hasta ofrecerme una visión integral. La llamé «el Principio de ajuste» (*Fit-Prinzip*), que afirma lo siguiente: todo ser humano, con sus necesidades y capacidades intelectuales, aspira a vivir en armonía con el mundo que lo rodea. El Principio de ajuste se fundamenta en una visión integral que asume las diferencias entre los individuos, la singularidad de cada uno y la interacción entre individuo y ambiente como base de la existencia humana.

¿Hasta qué punto consiguen los seres humanos vivir su individualidad en armonía con el entorno? La lucha por una vida adecuada a este angustia a cada vez más personas. Los niños deben cumplir las expectativas, a menudo exageradas, de sus padres, y en el colegio sufren una presión insoportable. Los adultos hacen un *spagat* entre la familia, el trabajo y las demandas crecientes de la economía. Los ancianos, sobre todo los que viven en residencias y centros asistenciales, padecen inseguridad y aislamiento social. Personas de todas las edades se sienten cada vez más condicionadas por otras, y eso las vuelve menos aptas para llevar una vida de acuerdo con sus necesidades y capacidades individuales. A pequeña escala, el Principio de ajuste puede ayudar a la gente a redescubrir su individualidad. A gran escala, puede contribuir a transformar la sociedad y la economía de manera que todos podamos vivir de una forma lo más satisfactoria posible.

Como este libro describe un gran arco que va desde los inicios de la evolución hasta nuestra época, la breve panorámica que sigue mostrará al lector la conexión interna que

existe entre temas tan diversos como la biología evolutiva, las disposiciones individuales en relación con el ambiente, el desarrollo humano y el Principio de ajuste.

CAPÍTULO 1. EL DEVENIR BIOLÓGICO Y SOCIOCULTURAL DE LA ESPECIE HUMANA

El hombre está emparentado con todos los seres vivos de la Tierra

Hay muchos aspectos de nuestra vida que solo podemos entender cuando tomamos conciencia de lo que nos ha sucedido en el pasado. Por eso, una mirada a los lejanos orígenes de la humanidad nos puede ayudar a comprender mejor nuestra (actual) naturaleza.

En el Antiguo Testamento, en el Génesis o primer libro de Moisés, se nos dice que el hombre fue creado en un solo día. Los últimos hallazgos de la antropología, la biología evolutiva y la genética nos ofrecen una visión muy diferente, pero no menos prodigiosa. Nosotros, los humanos, nos hemos formado a lo largo de 450 millones de años como producto de incesantes interacciones entre incontables seres vivos y su ambiente. Compartimos con todos los demás seres de la Tierra un origen común, y por lo tanto estamos genéticamente emparentados —aunque en diversos grados— con los insectos, los reptiles y los mamíferos, e incluso con las algas, las palmeras y los árboles frutales. El respeto por el medio ambiente está, en cierto sentido, escrito en nuestro patrimonio genético.