

ENTREVISTA A JOAQUIM SEMPERE

«Tenemos que aprender a controlar nuestras expectativas a lo psíquicamente razonable y ecológicamente posible. La palabra clave es autocontención»

Nuria del Viso

FUHEM Ecosocial

Joaquim Sempere (Barcelona, 1941) es doctor en Filosofía por la Universidad de Barcelona y licenciado en Sociología por la Universidad de París-X. Ha sido director de la revista *Nous Horitzons* y es miembro del consejo editorial de la revista *Mientras tanto*. Es profesor emérito de Sociología de la Universidad de Barcelona, especializado en temas de medio ambiente, ha desarrollado su pensamiento en torno a las necesidades humanas, el papel de la ciencia y los conflictos socioecológicos. Entre sus libros más recientes figura *Mejor con menos* (Crítica, 2008) y, en coautoría con Jorge Riechmann, *Sociología y medioambiente* (Síntesis, 2014). En esta entrevista desgrana su visión sobre la calidad de vida.

Nuria del Viso (NV): Para abrir este boletín sobre calidad de vida, nos gustaría primeramente que nos ayudaras a acotar conceptos y relaciones entre calidad de vida y bienestar; y entre buena vida y su equivalente del buen vivir en América Latina.

Joaquim Sempere (JS): 'Bienestar' y 'calidad de vida' se usan a menudo como sinónimos, aunque con acentos distintos. Bienestar alude más bien a los elementos 'objetivos' o utilitarios, como la satisfacción de necesidades básicas objetivables: alimentación adecuada y suficiente, buen estado de salud, acceso a vivienda digna, vestido, protección ante los imprevistos de la vida, etc. Calidad de vida alude a aspectos más cualitativos y subjetivos, es decir, a los niveles de satisfacción experimentados, que incluyen presupuestos culturales distintos para las distintas sociedades consideradas, así como la adecuación a los tipos y niveles de expectativas de las personas consideradas. De todos modos, las diferencias son pequeñas y los dos términos a menudo se usan indistintamente para designar lo mismo.

Entiendo que el 'buen vivir' de las comunidades autóctonas de América Latina es más que lo que nosotros consideramos 'vida buena' porque incluye una relación armónica con el medio natural que supone también armonía social, esto es, justicia, reciprocidad en los derechos y deberes, vida humana adaptada a ritmos menos artificiales que los de las ciudades modernas. Es obvio que se trata de un planteamiento de vida del que tenemos mucho que aprender.

Quiero insistir en el tema de las expectativas. La sociedad productivista-consumista genera incesantemente expectativas materiales cada vez más altas, lubricando así la tendencia al crecimiento, pero con efectos psicológicos y morales devastadores porque reproducen sin cesar la insatisfacción (que a su vez realimenta el deseo de más cosas). Tenemos que aprender a controlar la formación de nuestras propias expectativas, a adaptarlas a lo que es psíquicamente razonable y ecológicamente posible. La palabra clave en esto es *autocontención*.

NV: Desde tu óptica, ¿cuáles son los ejes principales de la calidad de vida?

JS: En la calidad de vida creo que debe incluirse la satisfacción suficiente y adecuada de las necesidades básicas materiales (alimentación, vivienda, vestido, salud) junto con ciertos parámetros que dan a la vida humana una densidad de significación satisfactoria. Comer, vestirse y cuidar la salud son, en definitiva, bienes instrumentales: necesarios para 'estar bien' pero no suficientes para una vida buena. Se dice, con razón, que estamos físicamente bien cuando no sentimos el cuerpo, porque funciona como debe: es al enfermar o sufrir dolor cuando nos apercebimos de que 'tenemos' cuerpo. Con las necesidades materiales pasa algo parecido: si están bien satisfechas no las sentimos y podemos dedicar nuestras energías a construir nuestra vida, nuestra persona, nuestras relaciones con los demás. 'Calidad de vida' viene a ser esta conjunción de unas necesidades básicas adecuadamente satisfechas con una panoplia de actividades y relaciones humanas que dan sentido e interés a nuestra existencia.

«La calidad de vida que se nos vende es una estafa. La respuesta tiene dos vertientes: por un lado, la lucha política (en sentido amplio) para detener la carrera hacia el abismo; y por otro, adoptar personalmente y con la gente que te rodea estilos de vida congruentes de conciencia de la crisis, tratando de reducir el impacto ecológico propio»

Conviene precisar que 'necesidades materiales' es un término que a veces se usa de manera restrictiva, olvidando que en su satisfacción propiamente humana se juega una gran variedad de aspectos. La comida no es mero metabolismo animal, sino arte, gastronomía, cultivo de la riqueza sensorial, búsqueda y experimentación, y comer es también un acto social donde juegan elementos de reciprocidad, compañía, intercambio de dones y de afectos, etc. Algo parecido puede decirse del alojamiento: la vivienda no sólo nos protege de la intemperie, sino que es el espacio que organizamos a nuestra manera, proyectando nuestra personalidad en la decoración y en la búsqueda de algún confort vital, etc. Y lo mismo de otras necesidades materiales.

Pero la calidad de vida no se detiene ahí. Incluye todo lo que da a nuestra vida sentido, relieve, riqueza emocional, artística e intelectual, incluyendo las experiencias relacionales de amor, amistad y otras interacciones, como las comunitarias, políticas, recreativas, ceremoniales, deportivas...

NV: Todas estas actividades implican tiempo. Precisamente, una de las percepciones más repetidas actualmente es la sensación de falta de tiempo con la aceleración de los ritmos de vida. En este contexto, ¿qué significa la aparición del movimiento *slow*? Y en el ámbito laboral, ¿cómo incidir para una mejora de la calidad de vida?

JS: El movimiento *slow* es una rebeldía contra la prisa que invade la vida moderna en casi todas sus facetas. La sensación de falta de tiempo y la prisa que se deriva de ella proceden de la lucha fáustica contra la finitud de la vida humana, la reacción desesperada para lograr este imposible que es detener el tiempo, otra manera de experimentar la ilusión de la eternidad imposible. Naturalmente, se refuerza con la dinámica capitalista de la acumulación indefinida de capital que requiere una ampliación permanente de la demanda de mercancías; el resultado de esta dinámica es la demanda incesante de más bienes y servicios para consumir, que se disputan entre sí el tiempo de que disponemos, que es limitado. No puedo trabajar mis ocho horas al día, preparar la comida, comer, aprender idiomas, jugar al tenis, ir al cine, ver televisión, usar mi teléfono móvil para mil y un usos, y así al infinito en las 24 horas que dura un día. El mensaje del movimiento *slow* lo interpreto así: el tiempo que nos es asignado es, en cualquier caso, limitado; como no nos permite abarcarlo todo, tenemos que autolimitarnos; es mejor hacer menos cosas y dedicar más tiempo a cada una de ellas, experimentándolas con la máxima intensidad posible, en lugar de mariposear superficialmente sobre un montón excesivo de actividades y estímulos, para descubrir, al final, la vaciedad y la frustración de tantas experiencias veloces, acumulativas, abundantes y superficiales. Más vale saborear con detenimiento y atención pocas experiencias que nos dejen huella.

«El movimiento *slow* es una rebeldía contra la prisa que invade la vida moderna; se deriva de la lucha fáustica contra la finitud de la vida humana, la reacción desesperada por lograr detener el tiempo. Naturalmente, se refuerza con la dinámica capitalista de la acumulación indefinida de capital»

NV: Nos hallamos inmersos en una profunda crisis ecológica y social. Sin embargo, las políticas económicas al uso continúan situando la meta del bienestar en el crecimiento (para "tener más cosas"), lo que implica no solo mantener, sino aumentar, el ritmo de extracción de energía y materiales, alimentando estilos de vida que no son generalizables. ¿En qué consiste la calidad de vida en este contexto?

JS: La calidad de vida que se nos vende en estas circunstancias es una estafa. No digo que no se pueda vivir bien teniendo más cosas, pero cuando se descubre la profundidad de la crisis ecosocial, cuando se le cae a uno la venda de los ojos, ya no se puede ser feliz sin tratar de

«[El cambio de paradigma] consiste en no superar la biocapacidad de la biosfera. ¿Cómo se arbitra esto? Ahí radica la dificultad. Para que la ciudadanía recupere la capacidad de autogobierno, tendrá que producirse un desmontaje de las interdependencias [que maneja la oligarquía mundial] y una transición hacia comunidades más autosuficientes»

detener esta carrera hacia el desastre. La respuesta tiene dos vertientes, a mi juicio. Por un lado, la lucha política (en sentido amplio) para detener la carrera hacia el abismo, tratando de influir en la cultura, en la vida pública, en la política, para encaminar nuestras sociedades hacia la sostenibilidad. Por otro lado, adoptar personalmente, y con la gente que te rodea, estilos de vida congruentes con la consciencia de la crisis, tratando de reducir el impacto ecológico propio: andar, ir en bicicleta, viajar poco o nada en avión, prescindir del coche particular, instalar fotovoltaicas, vigilar lo que comes y lo que consumes en lo que atañe al despilfarro de

recursos y energía, etc. El cambio personal de estilo de vida no resuelve el problema, que es de dimensiones colectivas inmensas, pero determina la ejemplaridad de la conducta adoptada como conducta deseable: en este sentido tiene que articularse con la acción política contribuyendo a señalar el camino correcto. Y a la vez, es una manera de avanzar en calidad de vida congruentemente con la toma de conciencia del desastre ambiental.

NV: En un [artículo](#) anterior para *Boletín ECOS*, relacionado con tu libro *Mejor con menos* (Crítica, 2008), apuntabas que "hace falta una reconsideración de muchos parámetros de la vida social". ¿En qué consistiría este cambio de paradigma?

JS: Consistiría en no superar la biocapacidad de la biosfera para que podamos vivir dignamente en ella todos los seres humanos y el máximo número posible de especímenes de otras especies animales. En otras palabras: no superar la huella ecológica media por habitante que la biosfera puede soportar sin degradarse. ¿Cómo se arbitra esto? Ahí radica la dificultad, dado que hemos construido un mundo no sólo insostenible ecológicamente, sino encadenado por unas dinámicas incontrolables. Las interdependencias son tan densas y tan fuertes que no se puede intervenir en un lugar sin que tengan lugar efectos en otros lugares. Y como la oligarquía mundial del dinero controla los mecanismos esenciales, procura que ninguna comunidad, ningún país, escape a la lógica dominante, y puede conseguirlo. El ahogo de Grecia por la UE es un ejemplo. Para que la ciudadanía recupere

«Desde la autodestrucción del capitalismo tecnológico desregulado surgiría la oportunidad de reconstruir una sociedad nueva, pero esto sólo sería posible si hubiese una masa crítica de personas con la suficiente consciencia ecosocial para tomar el relevo»

capacidad de autogobierno, tendrá que producirse, a mi entender, un desmontaje de estas interdependencias, una transición a comunidades más autárquicas (permitidme esta palabra maldita) o más autosuficientes. No pienso en autarquía plena, sino en reorganizar el metabolismo entre sociedades humanas y medio natural cercano para lograr un aprovechamiento eficaz y no destructivo de los recursos que proporciona la naturaleza. Así sería más fácil ajustar las necesidades humanas al entorno ecológico cercano, materializando una cierta armonía entre ser humano y naturaleza.

Lo ideal sería conservar los adelantos de la tecnociencia que pueden enriquecer la vida humana, y para ello la autarquía propuesta debería combinarse con una 'mundialización espiritual' que permitiera compartir los saberes y las otras expresiones espirituales sin limitación. Las técnicas de comunicación de que disponemos hoy hacen posible esta mundialización. Pero esto requeriría también una estructura industrial muy sofisticada:

«El capitalismo desregulado que impera, en las actuales circunstancias, es lo peor que nos podía suceder, pues las tareas necesarias para salvar la civilización humana requieren dosis importantes de intervención deliberada en la vida pública, regulación y planificación. Pero no se ve cómo introducir cuñas en un sistema tan compactamente interdependiente para introducir regulaciones»

¿cómo hacerla compatible con un metabolismo simplificado? Esta compatibilidad es uno de los retos importantes para 'salvar' el progreso tecnocientífico sin sacrificar la biosfera.

NV: ¿Alguna pista sobre las medidas necesarias para implantar ese cambio de paradigma?

JS: El capitalismo desregulado que impera en el mundo es, en las actuales circunstancias, lo peor que nos podía suceder, pues las tareas necesarias para salvar la civilización humana requieren dosis importantes de intervención deliberada en la vida pública, regulación y planificación (con todos los correctivos que se desprenden de los fracasos del siglo XX en materia de planificación). Pero no se ve cómo introducir cuñas en un sistema tan compactamente interdependiente para introducir regulaciones conscientes. A mí, este sistema capitalista, asociado a una *megamáquina*, como decía Mumford, se me aparece como *invencible*. Sin embargo, se me aparece tan invencible como *inviabile*: creo que camina hacia su autodestrucción. Si esto es así, tras la autodestrucción del capitalismo tecnológico desregulado surgiría la oportunidad de reconstruir una sociedad nueva desde las ruinas de la vieja. Pero esto sólo sería posible si hubiese una masa crítica de personas con la suficiente consciencia ecosocial (y la suficiente mochila de experiencias alternativas previas, aunque fueran modestas y locales) para tomar el relevo y marcar la dirección a seguir. Si en el momento oportuno no existe esa masa crítica, la ruina de la *megamáquina* puede desembocar en el caos más espantoso, en una 'nueva Edad Media' dominada por grupos armados y mafias que impongan la ley del más fuerte en un planeta devastado. Por eso creo en las pequeñas acciones, en las intervenciones modestas para construir desde hoy embriones de futuro en los intersticios de la sociedad existente. Estas

experiencias pueden parecer insignificantes hoy, pero pueden ser decisivas mañana. El futuro no está escrito en ninguna parte: dependerá de lo que hagamos desde hoy mismo. Y no debemos despreciar ningún ámbito de acción: ni esta construcción de experiencias locales que sean embriones de futuro, ni la acción política, ni la acción cultural, ni el desarrollo del saber, ni la transformación personal.