

Identidad y extrañeza del yo: La subjetividad insostenible

Identity and strangeness of the self: the unsustainable subjectivity

Luciano Espinosa Rubio 
Universidad de Salamanca
Salamanca, España
espinosa@usal.es 

Recibido: 30/03/2025 **Aceptado:** 15/05/2025
DOI: <https://doi.org/10.69967/07194773.v12i.559>

Resumen

La subjetividad contemporánea sufre grandes tensiones y contradicciones que la hacen *insostenible*. En el ámbito personal, hay que asumir y coordinar diversas clases de identidad: el *yo vivido*, a menudo inconsciente; el *yo narrado*, a menudo inventado; y el *yo compartido*, a menudo escindido. La búsqueda de equilibrio resulta mucho más difícil en un período histórico de gran complejidad, con crisis y amenazas globales. Y todo ello genera una fuerte sensación de extrañeza e irrealdad, que también obliga al sujeto a reaccionar y reconfigurarse. Utilizo un método interdisciplinar que combina elementos antropológicos, históricos, neurobiológicos, psicológicos, sociales y narrativos, precisamente para mostrar ese carácter multidimensional de la subjetividad y sus dificultades de articulación.

Palabras clave: yo; identidad; extrañeza; subjetividad insostenible

Abstract

Contemporary subjectivity suffers great tensions and contradictions that make it *unsustainable*. In the personal sphere, various kinds of identity must be assumed and coordinated: the *lived self*, often unconscious; the *narrated self*, often invented; and the *shared self*, often split. The search of balance is much more difficult in a historical period of great complexity, with crisis and global threats. And all this generates a strong sensation of strangeness and unreality, which also forces the subject to react and reconfigure himself. I use an interdisciplinary method that combines anthropological, historical, neurobiological, psychological, social and narrative elements, precisely to show the multidimensional nature of subjectivity and its difficulties in articulating it.

Keywords: self; identity; strangeness; unsustainable subjectivity

1. Sentido y propósito

Frente a la filosofía del sujeto propia de la Modernidad, hoy se impone una suerte de *desencantamiento* del yo, al modo weberiano, por razones históricas y epistémicas

evidentes tras los célebres *autores de la sospecha* y la Posmodernidad. De manera semejante, el viejo *asombro* aristotélico ante la naturaleza bien podría aplicarse a esa subjetividad perpleja que comienza a asimilar su propia complejidad neurológica, social y cultural, a caballo entre lo dado y lo adquirido: por un lado, en la cara interna, el yo consciente se reconoce como la punta del iceberg, fronterizo entre el cuerpo biológico y el inconsciente psíquico, además de ser él mismo intermitente y variable, cuando no contradictorio, pues sueña dormido y despierto, y a veces delira o cae en automatismos, además de incluir cambios notables en su autopercepción y en los contenidos de la mente; y por otro, en la cara externa, tiene que integrar y ejercer roles sociales diversos, igualmente fronterizos entre las instituciones y la vida personal, acechado por conflictos o desgarros al albur de experiencias e imperativos diferentes.

Bien podría decirse que ese supuesto *individuo* no es tal, sino que está más bien *dividido* y resulta cualitativamente plural, pues en absoluto es una sustancia, como ya adelantó Hume (2005, I, IV, 6), sino que intenta afincarse en el cruce de caminos entre lo interno y lo externo, a su vez diacrónica y sincrónicamente, se hable de neurobiología, temperamento, carácter, estatus, actividades, etc. Un yo, en fin, múltiple e interseccional, hecho de ensayos y errores, recuerdos y olvidos, pero siempre en busca de identidad y sentido existencial que le permitan vivir. Por eso tiene que crear narraciones sobre sí mismo y lo que le rodea, para entenderse y orientarse, amén de compensar un poco tantas presiones y desajustes, amenazado como suele estar por la fragilidad. No importa que haya mucho de invención en esos relatos personales y colectivos, lo relevante es encontrar significado y alguna clase de guía que aporten bienestar y refugio emocional.

Nunca ha sido fácil conjuntar esa *multitarea* orgánica, mental, social, profesional, simbólica, etc., en un sujeto coherente y estable, pero menos aún en el tiempo presente, tan agitado por crisis geopolíticas, económicas, de representación (política, estética y epistémica), ambientales, de salud. . . , retroalimentadas entre sí. Es imposible adentrarse en lo que parece todo un cambio de época, pero vale la pena recordar la llamada Gran Recesión (o gran estafa) que comenzó en 2008, la pandemia de Covid 19 iniciada en 2020, el calentamiento global y sus efectos que no dejan de intensificarse, o las guerras en Ucrania y Oriente Próximo que resquebrajan por completo el orden internacional, entre otros asuntos manifiestos. Fenómenos subyacentes como la polarización social y el sectarismo ideológico, junto al socavamiento populista de las instituciones, sin olvidar el papel jugado por las nuevas tecnologías, las redes sociales y la desinformación masiva, requieren mención aparte en otro nivel de análisis. Lo terrible, dicho en breve, es que la conjunción de ambos planos hace desaparecer lo que podría llamarse el *suelo común* simbólico, el mundo compartido, la confianza social y los consensos básicos, e incluso la idea misma de lo que es real o no queda en entredicho.

No se trata sólo de una acumulación de sucesos llamativos y de procesos de largo aliento que trastocan las estructuras del devenir histórico, sino que hay además una transformación de fondo en la vivencia ordinaria del tiempo, según indican las conocidas teorías que lo definen como líquido (S. Bauman), crecientemente acelerado (H. Rosa) o directamente atomizado (B. Chul Han); es decir, se impone una vida ligada a lo fungible y lo efímero, a la inmediatez y la dispersión, por tanto cada vez más ajena a la consistencia de una duración basada en la continuidad (Espinosa, 2023, pp. 51s.).

El ruido y la furia citados por Shakespeare se convierten hoy en puro vértigo para un sujeto desbordado. El efecto (mucho más acentuado en los países industrializados) es que la subjetividad ya no puede apoyarse tampoco en el hilo conductor de la temporalidad, sino que se diluye en una repetición inconexa al carecer de ese principio ordenador. En definitiva, sea a escala macro o microscópica, quebradas tanto las cosmovisiones como la intimidad, resulta más difícil construir identidades dotadas de sentido (Taylor, 1996), y esa orfandad tiene serias consecuencias sociales y psicológicas.

Para rematar el planteamiento, puede presentarse al yo como la interfaz entre el relato biográfico que guarda en su fuero interno y el relato histórico capitalista en el que se desenvuelve, anhelando tener dirección propia a la vez que obligado a rendirse al modelo que domina el mundo, por lo que debe promocionarse en términos de valor de cambio, es decir, como alguien productivo, emprendedor, rentable... Se trata del perenne proyecto de sobrevivir, claro, pero también de operar con eficiencia en los crecientes registros de la existencia, en el seno de un contexto lleno de variables enmarañadas que nadie controla y sin los respaldos simbólicos tradicionales. Y, por si fuera poco, tiene que lograrlo en última instancia él solo, en línea acorde con el feroz individualismo imperante, pues el *ego* es concebido como el epítome de la propiedad privada: algo exclusivo y excluyente, cerrado sobre sí mismo, por más ilusorio que ello sea.

Visto de otra manera, necesita ser a la par sólido y compacto, sin debilidades, pero también dúctil y adaptativo; obediente al modelo social, a la vez que autosuficiente; gregario en las pautas de la producción y el consumo, pero único y auténtico, especial... Con el mandato añadido de sobreponerse a tantas exigencias y a la entropía de un mundo cada vez más ingobernable y sometido a contingencias frecuentes y disruptivas. Algo que acaba siendo insoportable, es decir, *insostenible*. ¿Cómo no va a sentir el agotamiento y la anomia, la extrañeza y el absurdo de las contradicciones, el hartazgo de ser y no ser a la par uno mismo? ¿En qué consiste ser *uno mismo*? ¿Cómo puede reaccionar, sin dejarse manipular ni caer en supersticiones? ¿Cómo generar una subjetividad colectiva que pueda restañar las heridas y afrontar los desafíos históricos actuales, es decir, que sea *sostenible*?

Obviamente, no hay recetas ni panaceas, pero quizá el primer paso consista en comprender mejor las diversas dimensiones de la identidad que han sido mencionadas, hasta el punto de pensar en una pluralidad de *yoes*, sin necesidad de jerarquizarlos. Es más, a tenor de lo dicho, no resulta fácil diferenciar entre *sujeto objetivo* (corpóreo, por un lado, y ligado a roles sociales por otro) y *yo subjetivo* (autoconsciente y biográfico, íntimo), dado que las nuevas condiciones históricas y tecnológicas los unen de una forma inédita, aunque no supriman la distinción. Al hablar aquí de *subjetividad* se incluye todo eso en sentido cuantitativo y cualitativo, dentro de una amalgama casi inextricable de la que es fruto: la capacidad tecnológica de manipulación biológica y mental, la fusión de lo físico y lo virtual en muchos ámbitos de la existencia, el protagonismo creciente de la *identidad digital*, etc. Todo lo cual constituye uno de los rasgos capitales de la identidad actual, como un capítulo nuevo que bien puede añadirse a otros recorridos históricos (Sanfélix Vidarte, 1997), desde el sobrentendido de que cada época pone su sello a fuego.

2. El yo vivido

Por más evidente que sea, se olvida que lo corpóreo es primordial y fundante, frente al dualismo todavía arraigado en Occidente. Por citar un solo botón de muestra, suele decirse que se *tiene* un cuerpo, cual si fuera la propiedad más o menos externa de alguien. Pero el cuerpo es la base material de la identidad, el ancla en el mundo, la aduana entre el adentro y el afuera por contraste con lo que no es él. Como han puesto de relieve la fenomenología (Merleau-Ponty, 1975, pp. 219–257) y diversas ramas de la ciencia, todo surge de ese complejo entramado de percepciones, funciones vitales y dispositivos orgánicos que buscan la homeostasis. Nada es posible sin el maravilloso ensamblaje de unos cuarenta billones de células (de unos trescientos tipos distintos), harto organizadas y en continua regeneración según asombrosos patrones que integran *forma* y *proceso* en una misma realidad (Capra, 2002). El cuerpo está siempre en marcha, reconfigurándose al hilo de la experiencia sin tutela mental: la consciencia no decide sobre la circulación de la sangre o sobre la digestión, al igual que el hígado y los riñones depuran sin más, mientras que los muchos tipos de sensaciones se muestran por sí solas dentro de la piel. Como dijo Pessoa, si el corazón tuviera que pensar, se pararía.

Cuánta versatilidad operativa a partir de esa *carne viva*, al decir de los epicúreos, conformada por genes, proteínas, neuronas, tejidos, órganos, vísceras... y nutrida por sutiles procesos bioquímicos donde se pone en marcha la constitución del yo. Ese cuerpo, único en cada caso, nos sitúa en el espacio y el tiempo, aportando una posición o punto de vista particular a todos los efectos, y abriendo la posibilidad de relacionarse con otros cuerpos de muchos modos. Siempre está presente y sólo gracias a él se presenta lo demás, es el *ser aquí y ahora*, el centro gravitatorio que pesa y ocupa espacio, cargado de potencias y opciones para percibir, tocar y coger, sentir y pensar, entre otras cosas. El cuerpo nos enraíza en el mundo y faculta un movimiento polivalente, primero sin consciencia y después con ella: se expresa espontáneamente según su naturaleza (a la vez común y singular), y permite actuar con intención y propósito, en su caso.

Un mismo cuerpo abre la puerta a una pluralidad de *yoes* posibles porque él no es un objeto, sino la matriz de cualesquiera posibilidades *auto-hetero-poiéticas*, en la medida en que trata con los objetos y otros sujetos. Es también la fuente de impulsos, emociones y deseos, tan importantes en la vida psíquica, como ha mostrado Damasio (2021); además de generar un conjunto de simpatías y antipatías muy arraigadas que valoran el mundo de manera inmediata y definen las creencias, pasando frecuentemente por encima de los argumentos (Kahneman, 2021, pp. 139s.). Cabe decir que es un *cuerpo sintiente* cargado de preferencias y rechazos *viscerales*, a caballo de la biología, del humor y del subconsciente. Como es sabido, tal es el temperamento, en gran medida innato, que luego se modelará hasta conformar el carácter y una idiosincrasia en la forma habitual de ser y estar. Sin embargo, lo paradójico es que parece imposible saber por qué uno siente lo que siente, quiere lo que quiere y piensa lo que piensa, e incluso a veces se ignora por qué se habla o actúa de cierta manera... Diríase que el fondo oscuro del que todo ello proviene es inaccesible.

Lo primero a considerar es la inmensa actividad neuronal del cerebro, opaca en su mayor parte, a la vez interactuando con las otras muchas neuronas distribuidas por el

cuerpo, sobre todo en el aparato digestivo, de gran influencia emocional. La neurología contemporánea insiste en que el cerebro opera por sí mismo en infinitud de aspectos psicofísicos, como si fuera un zombi, sin conciencia rectora, para crear modelos del mundo y de la propia persona funcionales y adaptativos, con independencia de su valor de verdad, y solo más tarde se racionaliza y justifica como decisión libre lo que en gran parte viene ya dado (Eagleman, 2016, pp. 40, 60s., 171–173). Y es que nadie gobierna la intrincada red neuronal, cuyo peso anónimo en la vida cotidiana (incluido lo que suele llamarse corazonada e intuición) es mucho mayor de lo que la voluntad quiere reconocer. A partir de ello, puede concebirse la conciencia como algo emergente y útil para los casos excepcionales en que hay que dirimir entre cursos de operaciones internas que chocan entre sí o cuando surge algo imprevisto que altera los patrones, pues la mayor parte del tiempo se vive en modo de *piloto automático*.

Hay un cambio neurológico constante y flexible, sin duda *inteligente*, que proporciona grandes ventajas: el cerebro es una “máquina de tareas” que procesa y reajusta la secuencia datos-percepción-cognición según las necesidades que surgen. Y así se configura la identidad, entendida igualmente como algo variable, plástico, fruto del aprendizaje que proporcionan las retroacciones constantes orientadas al éxito pragmático en las situaciones vividas. El resultado es que “los innumerables cambios del cerebro se acumulan a lo largo de minutos, meses, décadas y acaban conformando lo que denominamos el yo” (Eagleman, 2024, p. 15). Por otro lado, en un plano más psicológico, debe añadirse que *se piensa con el cuerpo* y que muchas veces se actúa a partir de asociaciones inconscientes (no solo conscientes, como advirtió Hume), o por la influencia inconsciente de meros gestos sobre pensamientos y sentimientos, o por la pregnancia de un entorno particular, tal como ha averiguado la psicología; siempre dentro de la ley del mínimo esfuerzo que pretende ahorrar “energía mental” y evitar así el “agotamiento del yo” propio de las tareas voluntarias (Kahneman, 2021, pp. 54, 61–63, 74, 76s.) . Luego la inercia y la pereza, en un sentido profundo, son pautas capitales de la vida mental, aunque casi no nos demos cuenta de esta peculiar forma de *sonambulismo*, no muy lejana de la conocida división de Heráclito entre los dormidos y los despiertos.

Estas y otras características psiconeurológicas han devaluado el papel de la autoconciencia, hasta el punto de concebir el yo como pura representación, en el doble sentido de imagen fenoménica (solo a veces intencional) y de constructo teatral, un *como si* hubiera alguien dueño de sí mismo, pero que en el fondo es tan solo operativo. En definitiva, algo irreal, una invención tanto del cerebro como de la cultura, cuando en verdad “somos nadie”, según la contundente expresión de Metzinger (2003). No viene mal esta cura de humildad frente a la hipertrofia tradicional, de cuño idealista, de un sujeto libre que hace de su voluntad y entendimiento una fortaleza autónoma e inexpugnable, como si la conciencia estuviera desencarnada o sobrevolara el mundo de la vida, en vez de ser algo así como la punta de un iceberg subterráneo. A lo mejor habría que concluir que tales mecanismos psicobiológicos constituyen el verdadero *daimon*, esto es, la base de operaciones previa a cualquier otra instancia, llena de asociaciones inconscientes, sesgos y propensiones, que se erige en la raíz a menudo oculta de la subjetividad.

Y, sin embargo, ese supuesto *fantasma* se da cuenta de bastantes cosas, siquiera como correlato de los sucesos orgánicos y físicos, es decir, tiene una visión interna

y no carece de informaciones, más allá de lo que cabría esperar en un simple robot, además de contar con intencionalidad. Hay en él un conjunto de patrones automáticos, sí, pero también otros aprendidos y flexibles, cuando no deliberados, así como una riqueza de factores que forman otro sistema, articulado y complejo: “En el nivel sistemático tenemos conciencia, intencionalidad, decisiones e intenciones. En el nivel microscópico tenemos neuronas, sinapsis y neurotransmisores” (Searle, 2000, p. 59). Doble nivel, por tanto, que obliga a reconocer que el supuesto zombi a veces toma las riendas, por más que no sepamos cómo se pasa del lenguaje bioquímico al lenguaje humano, o, si se prefiere, de la sintaxis neurológica a la semántica de la consciencia. Tan absurdo parece obviar la dependencia que el yo tiene del cuerpo, del cerebro y del entorno, como empecinarse en negar los rasgos cualitativos de la experiencia humana, lo que le convierte también en generador de causas eficientes, hacia dentro y hacia fuera. De otro modo, ¿por qué fiarse de los neurólogos deterministas y reduccionistas, o de la ciencia en general, puesto que los humanos serían máquinas ciegas sin auténtico criterio ni dirección? ¿Cómo dar crédito a estas teorías y a la cultura humana en su conjunto si no hay margen de maniobra?

Todo lo cual puede complementarse con la propuesta paralela que habla de dos tipos de conciencia: se parte de que hay una actividad neuronal distribuida, sometida a interacciones selectivas (“darwinismo neural”), por medio de “reentradas” constantes de información según la experiencia y a la necesidad de adaptarse al medio, en el seno de un proceso de continua recategorización; lo que desemboca en una conciencia primaria, de carácter común a los animales y que permite distinguir al individuo de lo que no es él, así como regular el organismo, al que se añade otro nivel superior, autoconsciente, capaz de usar símbolos, etc. (Edelman & Tononi, 2002). Lo que incluye algo curioso y llamativo, por cierto, según la misma investigación: la conciencia superior implica la interacción de diversas regiones cerebrales, pero esa combinación es particular y cambia entre los diversos sujetos. Es como si la maduración cerebral a lo largo de la vida tuviera rasgos únicos en cada uno, así que no cabe extrañarse de que las subjetividades tengan elementos diferenciales ya en el plano neural, ni de que seamos tan iguales y tan distintos. Los famosos *qualia* existen, pues, por partida doble.

Desde otro punto de vista, es muy conveniente introducir una distinción entre los llamados sistemas 1 y 2 de pensamiento, que la psicología ha investigado en las últimas décadas. El *Sistema 1* opera rápida y automáticamente, con poco esfuerzo y sin sensación de control voluntario; se apoya en sensaciones e inclinaciones, junto a las emociones y las asociaciones de la memoria, marcadas por la búsqueda de lo fácil y placentero, todo lo cual le sirve para evaluar una situación de manera básica; algo que a su vez promueve que haya sesgos de todo tipo, en particular de confirmación de lo establecido y esperado; eliminando la duda e inventando causas e intenciones, sin atender a lo que no encaja y dejándose llevar por intuiciones inmediatas. Mientras que el *Sistema 2*, mucho más lento, demanda esfuerzo, concentración y cálculos complejos, así como buscar información contrastada y argumentos; sin embargo, su capacidad crítica se ve limitada a menudo por el conjunto de las emociones y las creencias propias del Sistema 1, al que da el visto bueno en la mayoría de las ocasiones (Kahneman, 2021, pp. 140–143). Dicho con otras palabras, los afectos, la rutina, la prisa, el ahorro de energía y la comodidad suelen guiar la mayor parte de la actividad mental.

El sujeto se identifica con el Sistema 2, aunque lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones el que manda en la percepción, las elecciones, los juicios y los actos es el Sistema 1, precisamente porque simplifica las cosas en su afán por encontrar impresiones agradables y dar coherencia a sus posturas previas, por lo que se asocia a la *normalidad* y parece ofrecer la imagen adecuada de lo real (Kahneman, 2021, pp. 26s., 35, 66, 97, 99, 112). Como es obvio, resulta operativo y utilitario en extremo, siempre que no haya sorpresas muy chocantes, y permite construir a lo largo del tiempo una narración tranquilizadora sobre cada cual y su entorno. Se trata justamente de evitar las sensaciones de extrañeza e irrealidad, de absurdo y malestar, que, cuando irrumpen por la fuerza, son muy perturbadoras. En ese tipo de inercia mental manda el *sentido común*, eso tan equívoco que a veces se valora por su sensatez y otras se critica por dar pábulo a tantos pre-juicios sin saberlo.

Digamos que prima una actitud conservadora de la subjetividad, defensiva de las estructuras del yo, donde importa mantener a salvo la supuesta validez de los modelos creados (de sí mismo y del mundo) ante cualquier objeción, descartando cuanto discrepa de ellos, pues rara vez se someten a contraste y a cambios de importancia (Wexler, 2008, p. 9). No importa el valor de verdad sino el que otorga *sentido*, por eso es tan difícil salir del territorio de lo conocido, pues el yo se autoafirma y rechaza cuestionar aquello que le define, o asumir el dolor del cambio. En definitiva, la vida cotidiana se desenvuelve la mayor parte del tiempo en un ámbito que podría llamarse de la *preverdad*, pues no importa cuán cierto sea en términos objetivos, algo previo a la denominada *postverdad* tan en boga. Quizá el profundísimo arraigo de aquello es en cierto modo una indirecta condición de posibilidad de que esta segunda triunfe mucho más de lo esperable.

3. El yo narrado

Las vivencias comentadas denotan un sujeto realmente multifactorial, constituido por una abigarrada mezcla de actividades cerebrales autónomas que al retroactuar con experiencias y aprendizajes conforman un complejo flexible y adaptativo que evoluciona. Este es la base de una consciencia primaria y otra superior (*autoconsciente*), aunque no se pueda explicar de manera satisfactoria cómo surge la segunda; y cuya capacidad discrecional viene limitada por los automatismos perceptivos, emocionales y cognitivos propios del llamado Sistema 1, que suele imponerse al sistema 2. A lo que se añaden otros aspectos claves, tales como el inconsciente, casi inaccesible, el carácter harto selectivo y mudable de la memoria, donde recae el relato identitario, y los muchos condicionamientos socioculturales. Tantas capas, elementos dispares y formas de operar desembocan a menudo en la perplejidad y en el desorden anímico, a caballo entre lo dado y lo elegido, lo rutinario y lo inesperado, el recuerdo y el olvido. . . , donde es bastante más lo que se ignora que lo que se sabe y se gobierna.

La paradoja es que los automatismos que facilitan la vida son al mismo tiempo los que la coartan, los atajos necesarios para sobrevivir y desenvolverse con soltura son a la par los que estrechan la lucidez y la reflexión. De ahí que sea tan arduo practicar lo que resulta más necesario, eso que Mayer y Salovey bautizaron con éxito como *inteligencia emocional*, es decir, tener una consciencia suficientemente clara de lo que se siente y piensa, adoptando además una actitud correcta: “Ser consciente de uno

mismo, en suma, es estar atento a los estados internos sin reaccionar a ellos y sin juzgarlos” (Goleman, 1996, p. 87). Casi nada. Comprender lo que uno vive parece la condición inicial para lograr el autoconocimiento que los sabios de todo tiempo y lugar han recomendado como base de la libertad y el bienestar. Sin embargo, la dificultad de la empresa es evidente a tenor de lo dicho y de las urgencias que la mayoría de las personas experimenta, donde a veces se solapan y confunden los ingredientes de la vivencia en sentido sincrónico, pero también se ven arrastradas por la avalancha diacrónica de las mismas.

Por eso importa dar luz y sentido a la experiencia en ambos planos temporales, el inmediato y el mediato, en el corto y el largo plazo. Y aquí es donde adquiere todo el protagonismo la narración: el yo vivido tiene que ser contado, esto es, hay que dar cuenta del porqué y el para qué de lo que siente, piensa, dice y hace; y añadir orden en el devenir temporal. En la praxis cotidiana, cuando todo se agolpa, aclarar y explicar se acerca bastante a inventar y justificar, de modo que se va más allá del entendimiento de lo sucedido para autoafirmarse. El yo no quiere ser engullido por los acontecimientos y encuentra en el relato una vía para estructurar la vida, desde la mirada hacia atrás que aprecia un hilo conductor verosímil hasta la mirada hacia delante que le orienta en el futuro. Al tópico orteguiano de que el ser humano es *novelista* de sí mismo (Ortega y Gasset, 2019, II, 3), se suma el estrecho vínculo entre identidad, tiempo y narración que desarrolló Ricoeur (1985), pero aquí nos fijamos, como es sabido, en lo relativo a la extrañeza y la irre realidad latentes en el yo.

De entrada, lo primero que debería hacer éste es darse cuenta de que hay muchas cosas que se le escapan (inconscientes, olvidadas, tergiversadas...) y que conocerse bien significa aceptar ese límite bio-psico-neurológico de forma expresa; al igual que asumir que es proclive a la invención de ficciones, una vez que la necesidad de dar sentido a lo vivido suele anteponerse a la búsqueda de la verdad, sea algo deliberado o no. La neurociencia y la psicología contemporáneas insisten en que el sujeto no dirige grandes dimensiones de su existencia y tal vez quiera compensarlo elaborando unas narraciones a la medida. Sin olvidar, por supuesto, que el propio relato se sitúa dentro de la cosmovisión colectiva y debe acoplarse al relato de los demás. La historia que cada cual se cuenta depende en buena medida de la historia general, con singular énfasis en lo que piensan y hacen los más cercanos, incluido lo que opinan de *mí* y la influencia que eso tenga. El yo narrado es un autorretrato junto a los otros.

Planteadas las ambivalencias preliminares de la narración, hay que concretar los servicios que presta y los trucos que usa. En primer lugar, supone una forma básica y espontánea de la conciencia en tanto que el cerebro es antes que nada un utilísimo “procesador de narraciones”, en lugar de un “procesador lógico” (Haidt, 2012, p. 281). Y ello es así porque narrar es una estrategia magnífica para recibir y asimilar información, hilar acontecimientos, retener los giros y secuencias del devenir, comunicar afectos e ideas, planificar... todo lo cual ayuda a interpretar y gestionar con éxito grandes parcelas de la vida. El relato articula ideas, actos y cualesquiera contenidos mentales, hechos y cronologías, de manera que todo parece ocupar el puesto que le corresponde y funcionar como debe, dentro de un conjunto mayor de concatenaciones. El yo cree saber de dónde viene y adónde se dirige en la medida en que aprecia coherencia y un orden causal que discurre por debajo de los inevitables desajustes

o saltos: hay *sentido* formal y material, si cabe decirlo así, además impregnado con frecuencia de un cariz finalista.

La memoria juega un papel decisivo en tanto que soporte de las informaciones engarzadas narrativamente, pues la identidad descansa en gran parte en lo que ella atesora: sea en forma de historia (de historias) o de síntesis de lo esencial y subyacente, el yo se entiende y define a través de lo que recuerda. Es más, quien así lo cuenta es el Sistema 2, seguro de su consistencia, aunque no cuestione lo que ya ha establecido el 1 por su cuenta (Kahneman, 2021, p. 86). Según se adelantó, ese relato también depende del olvido y la imaginación, de la inercia y la comodidad, lo que desemboca en errores e invenciones. Los contenidos de la memoria varían a lo largo del tiempo y es poco fiable porque quita y pone elementos en función de las creencias y necesidades del presente desde el que recuerda en cada caso, proyectándolos sobre el pasado para *cortar y pegar*. De hecho, “el yo que experimenta” no es “el yo que recuerda”, pues este último es dado a seleccionar contenidos ligados a los momentos culminantes y al desenlace de los episodios, dejando fuera cosas y tergiversando otras: “Por absurdo que pueda parecer, yo soy el yo que recuerda, siendo el yo que experimenta, el yo que da contenido a mi vida, un extraño para mí” (Kahneman, 2021, p. 507; véase también pp. 494–496, 500s, 516). Una disociación de tal calibre entre lo acontecido y lo memorizado produce conflictos, cuando no una impresión de irrealidad, dado que la identidad recordada es en gran parte ilusoria. Las experiencias vividas aportan menos aprendizaje porque quedan desfiguradas, y ni siquiera atienden a los intereses o gustos genuinos de la persona, ya que los recuerdos los falsean, y eso crea a su vez expectativas de futuro erróneas que aumentan la desorientación.

No nos damos cuenta de que incluso creamos detallados recuerdos falsos a los que atribuimos gran importancia, de modo que esas fantasías tienen un gran peso emocional y biográfico. Semejantes invenciones y sesgos no siempre son deliberados, pero los investigadores subrayan que sirven para justificar ciertas conductas, disculpar fallos, eludir reproches, y, en general, para proteger la supuesta trayectoria vital de la persona (Storr, 2022, pp. 100s). La propensión al autoengaño es manifiesta, primero porque los procesos inconscientes (neurológicos, memorísticos. . .) son incontrolables, y segundo porque la justificación del yo subordina otras consideraciones en función de lo que más convenga, así que hay falseamiento por acción y omisión, sin querer y queriendo. El resultado es perjudicial al proceder de mecanismos inconscientes coactivos, a la par que resulta eficaz y beneficioso en su pragmatismo, al menos en primera instancia. La pregunta vuelve a ser ¿qué resulta mejor, dormir o despertar? Y en caso de buscar lo segundo ¿hasta qué punto es posible ser consciente y actuar en consecuencia?

Will Storr ha resumido, con la ayuda de neurólogos y psicólogos, lo que hay que tener en cuenta en esta coyuntura:

La terrible y fascinante verdad sobre la condición humana es que ninguno de nosotros tenemos realmente la respuesta a la cuestión dramática que nos atañe. No sabemos por qué hacemos lo que hacemos ni por qué nos sentimos como nos sentimos. Cuando teorizamos sobre las razones por las que estamos deprimidos, confabulamos; cuando justificamos las convicciones morales, confabulamos; y confabulamos también cuando tratamos de explicar por qué nos ha conmovido una pieza musical. El concepto que te-

nemos de nosotros mismos es obra de un narrador poco fiable, que además nos induce a creer que tenemos un total control sobre nosotros mismos. Nos induce a creer que sabemos quiénes somos de verdad, pero no es así. (2022, pp. 117s.)

Cabe objetar que sí sabemos cosas que nos conciernen y que no somos meros fabuladores, sino que podemos intervenir por distintas vías en esos procesos como sujetos activos; pero es cierto que hay instancias cerebrales inaccesibles que ejercen una notable influencia en la memoria y en la narración elaborada, de ahí que el control sea limitado. Por eso, añade Storr en el mismo lugar, a veces no sabemos por qué decimos o hacemos ciertas cosas (actuamos de manera compulsiva), y por eso las tradiciones narrativas enfatizan que los protagonistas se ven sorprendidos por los giros de los acontecimientos y deben reaccionar sobre la marcha, mostrando su efectiva condición de *héroes* cuando se conocen a sí mismos a lo largo del camino y son capaces de cambiar sus patrones anteriores de conducta, siempre con gran esfuerzo. En resumen, el yo no gobierna su vida en bastantes aspectos, y los relatos no son fiables, aunque pretendan ser sinceros. Pero eso no significa que sea completamente ciego e incapaz, sino que debe combatir sus limitaciones cuanto le sea posible.

4. El yo compartido

A nadie se le oculta que las relaciones intersubjetivas son clave en la formación de cualquiera y que la dimensión social e histórica influye decisivamente en la existencia humana, pues toda identidad es fruto de la interacción con otros. No hace falta adentrarse en la psicología evolutiva o en la social, como tampoco en la crítica antropológica a la determinación de los instintos, para constatarlo: el yo se conforma a lo largo del tiempo junto a quienes le rodean. Siendo filogenéticamente hijos de la hominización, los *sapiens* son seres culturales de raíz, de forma que los aprendizajes simbólicos y los hábitos adquiridos son primordiales; por no hablar de la ética y la política, que se construyen sobre una concepción de la historia como algo contingente y no fatalista. Lo que ahora se plantea es la pregunta por la libertad en sentido *exterior*, no recluida en la conciencia, es decir, cómo expresar el yo en la esfera pública. El sujeto tiene que incluir la dimensión sociocultural a todos los efectos y, dada la dificultad de aclarar por completo qué margen de acción tiene (probablemente sea cuestión variable y de grado, según los contextos internos y externos), debe considerar el asunto en su vertiente colectiva, sin quedarse paralizado en actitud solipsista.

Parece inaceptable, por un lado, adoptar una visión espiritualista que le conceda total discrecionalidad, y, por otro, hay que insertar la voluntad personal dentro del mundo común, lo que finalmente conduce a vérselas con el modelo histórico imperante en los últimos siglos, marcado en gran medida por la llamada *voluntad de poder*: las crecientes palancas científicas, técnicas y económicos disponibles parecían dar carta blanca a los seres humanos para llevar a cabo una transformación a gran escala de la naturaleza y de la sociedad, instaurando formas de vida muy diferentes a las tradicionales. El tránsito del “yo puedo” al “yo quiero” de los que habló H. Arendt para referirse, respectivamente, al mundo grecolatino y al cristiano, en tanto que la libertad pasó a concebirse interiorizada (2010, pp. 241s.), ahora se funden en un “yo hago” lo que deseo, como exteriorización de la voluntad. El ser humano cree tener el

poder de dominar cuanto existe y a eso suele llamarlo *progreso*, aunque a menudo arrase con ecosistemas naturales y culturales previos sin tener en cuenta el probable efecto bumerán de rebasar los límites geo-bio-físicos y ciertos equilibrios en la forma de vida.

Sirva como ejemplo el abrupto cambio general acontecido en las varias oleadas de la revolución industrial, cuya fuerza huracanada desencadenó toda clase de problemas, desde la pobreza de la mayoría explotada hasta la dificultad general para adaptarse al nuevo tipo de vida (urbana, tecnificada, secular, contaminante, insalubre...). El tremendo desarraigo y la agitación resultantes dieron lugar a lo que la naciente sociología del XIX definió como anomia y la medicina calificó como neurastenia (Blom, 2010). Este período histórico generó una gran impresión de irrealidad y extrañeza cuando las cosmovisiones y las praxis materiales mutaron a marchas forzadas, fenómeno que debe recordarse para comprender lo que ha venido después. El yo pierde el suelo firme que lo sostenía y queda expuesto a la voracidad y la velocidad transformadora del capitalismo, capaz de destruir a gran escala las estructuras anteriores y crear otras donde todo es fungible y mercantil, donde las diferencias cualitativas y el reconocimiento de lo singular ceden paso a las exigencias cuantitativas que homogeneizan, y ya nada es intocable ni merece respeto genuino salvo la ganancia. . . No hay meta final porque su dinámica interna consiste justamente en el crecimiento económico sin límites ni frenos: produce muchos bienes y servicios, cierto, pero se basa en el consumo sin medida, mientras que la distribución de la riqueza es muy deficiente. Y ello culmina en el marco de referencia que identifica valor y precio, en contra de la célebre distinción que encarecieron Kant o Machado, por citar solo dos nombres.

La cosificación alcanza a las identidades personales y colectivas, que también son consumidas y desechadas (cuerpos, hábitats, usos y costumbres, relaciones humanas. . .), dentro de esa revolución permanente e insaciable, a la que la tecnología provee de nuevos medios. Diríase que la realidad queda reducida a ser un inmenso almacén de recursos explotables, que luego serán mercancías y finalmente residuos. Poco importa que las crisis del sistema se sucedan periódicamente y dejen en la cuneta de la historia a muchos damnificados en términos materiales y simbólicos, mientras que la maquinaria no se detenga ni se pidan cuentas a nadie en concreto (Espinosa, 2015). Como ya se anticipó, la precarización de la existencia alcanza hoy cotas muy altas y la velocidad de los procesos rompe con la misma idea de temporalidad, de forma que hay que moverse muy rápido para no caer de esa gigantesca rueda o simplemente quedarse donde uno está. Nuevas paradojas: las acciones tecnológicas y de explotación tienen un gran alcance geográfico y temporal, pues sus efectos y secuelas perdurarán largamente, pero en el plano subjetivo rige la cercanía e inmediatez del ámbito digital, ajeno por definición al espacio-tiempo, así como el *acortamiento* del futuro, ya que nada dura ni es previsible a medio plazo. En definitiva, la incertidumbre histórica crece al mismo ritmo que una complejidad ingobernable de relaciones y procesos.

Visto desde otra perspectiva, tal situación queda enmascarada para que el *show* no pare, de modo que la famosa tesis de Guy Debord adquiere más intensidad y extensión: todo es *espectáculo*, el mundo parece ser un inmenso parque de atracciones para quienes pueden permitírselo y la subjetividad se convierte en la apoteosis de los

deseos. Lo sorprendente es que incluso el miedo, el sufrimiento, la violencia y la destrucción son objeto de morboso consumo, sin olvidar la proliferación de los dramas personales y la agresividad mostrada en las redes sociales. A esta suma de desgarramientos, donde todo se pone a la venta y ya no se sabe distinguir lo importante de lo accesorio ni la decencia de lo indecente, cabe denominarla en sentido antropológico e histórico *el naufragio del hombre* (Alba Rico & Fernández Liria, 2010). La clave de bóveda del modelo vigente es la transacción universal, que incluye objetos, personas, paisajes, emociones... por igual, a lo que se suman las ficciones y puestas en escena propias de las omnipresentes pantallas, el prestigio existencial de los logotipos comerciales... y al cabo desemboca en el yo entendido como marca (*brand*) personal. Más allá de asumir roles y buscar un estatus social legítimo, se trata de formar parte del gran espectáculo mediante la creación de un *personaje* polifacético (emprendedor, eficiente, bello, competitivo), a través de las nuevas vías de comunicación y promoción.

Es evidente que este breve retrato resulta esquemático, pero algo así como una semblanza de época consiguió Vicente Verdú en su libro *El estilo del mundo*, del cual vale la pena citar por extenso algo ligado a la subjetividad contemporánea occidental:

El individualismo, en fin, ha triunfado tanto que ha llegado a convertirse en un fenómeno de masas [...] A la pérdida de grandes referencias comunes se suma una biografía cuarteada, y a la segmentación biográfica se agrega a cada paso, el bombardeo de consejos (libros de autoayuda, dictados publicitarios, recomendaciones médicas, opiniones mediáticas) para diseñar interminablemente otro yo mejor. Hay incontables enfermedades del yo, pero una, muy característica ahora, es la aglomeración de yoes sustitutivos y contradictorios. O bien: La existencia se ha poblado de tantos reclamos, verdaderos y falsos, dentro y fuera de los media, que sin cesar nos vemos asaltados por la inquietud de no hallarnos en el lugar idóneo y ocupándonos de lo más oportuno. Ante esa desazón, ¿cómo no verse confundido?, ¿cómo no sentir la insuficiencia de ser un yo más? (2003, pp. 201s.)

El autor remata la idea diciendo que el individualismo radical que emancipa al yo de las antiguas tutelas familiares, morales o políticas es el mismo que le condena a la soledad y a ser responsabilizado de todos sus problemas, alguien que solo vive los fracasos como propios y sin causas sociales, con el consiguiente auge de los desarreglos en salud mental: “Desvelándose por evitar ser homogéneo y sufriendo, paralelamente, las toneladas de culto al yo” (Verdú, 2003, p. 203). Atrapado, pues, en su cárcel de oro.

El yo que triunfa y parece ocupar el centro del escenario es a la vez el naufrago derrotado que lamenta la pérdida de una comunidad de apoyo, sin saber cómo responder a tantos reclamos y estímulos. No hace falta ponerse moralista para notar que se trata de un narcisismo tan torpe e infantil como todos, pero además contradictorio y tan soberbio como desfondado, pues ningún logro parece suficiente a la par que duda de si es lo suficientemente bueno para afrontar los desafíos. Quizá la clave esté en que tampoco en la esfera personal se reconocen límites. Y eso conduce con frecuencia al cansancio profundo y a la tensión permanente, por más que el cuidado de sí parezca lo único valioso. Aunque sea un tópico repetido, ni en el mejor caso tener *éxito* hacia fuera garantiza sentirse bien de verdad... El modelo de excelencia neoliberal

(resquebrajado por las sucesivas crisis, pero todavía vigente) cala en el sujeto y ese individualista que quiere ser original a toda costa lo hace suyo, sin darse cuenta de que el supuesto controlador acaba controlado. Y es que también se puede morir de éxito. . .

Digamos, de la mano del viejo refrán, que quiere abarcar mucho más de lo que puede apretar, tanto en el plano colectivo como en el individual: el ser humano tiene una tremenda potencia técnica a su alcance que no se corresponde con su destreza ética y social; o, si se prefiere otro lenguaje, es un buen táctico (ámbito limitado, corto plazo) y un mal estratega (visión global y de largo aliento). Si recordamos lo que se dijo sobre la *policrisis sistémica* que define el presente histórico, se verá que tal aserto crítico está bien fundado, salvo que creamos en la propaganda de turno sobre la milagrería tecnológica, vestida ahora con los oropeles de la IA y de la computación cuántica. Como si estas herramientas, mágicas para algunos, fueran suficientes para resolver los *megapeligros* (climáticos, militares, pandémicos, financieros, de quiebra institucional, ambientales. . .) ya en curso, descritos por Ulrich Beck (2002); y ello además sin cambiar el enfoque depredador de fondo de la civilización capitalista. Hay una incoherencia sangrante entre el conjunto de gravísimos problemas de carácter global que avanzan juntos y el deseo de seguir en la misma dirección hacia un futuro presentado como rutilante.

Las contradicciones se acumulan y hacen mella en un sujeto que se exhibe y aparenta tener poder de la mano del “capitalismo cognitivo o informacional” (Zafra, 2015, p. 34), cuya lógica del valor es operar y ser visto en las pantallas, entre otras muchas expresiones de una “asombrosa industria del yo” (Zafra, 2015, p. 173); pero que a menudo es alguien menesteroso y fatigado, cuando no asustado por la soledad y las exigencias que impone el triunfo. Y por otro lado está la mayoría de la población que vive en condiciones precarias de todo tipo y solo aspira a ir tirando, es decir, que padece por el lado opuesto, el de la pobreza relativa y la humillación. Claro que bastantes de ellos aspiran al mismo tipo de éxito, el de la riqueza y la fama, que les rescate; o, en el polo opuesto, también sienten un tipo de victimismo similar al que practican cada vez más los ciudadanos de cualquier clase. En definitiva, lo que parece común a gran parte de la población es que asume el modelo de vida establecido no solo por imposición, sino también por convicción.

Las diferentes formas de la identidad sufren siempre presiones múltiples, pero hoy existe una tensión exacerbada entre realidades y sueños, penurias y deseos, fuerzas centrífugas y centrípetas; un hecho multiplicado por la tecnología e intensificado por las redes sociales, pues la desigualdad y los contrastes extremos están a la vista de todos. Así, resulta más que comprensible que el sujeto a menudo se rompa y/o implusione, de manera que el título final de este apartado debería ser el *yo compartido*, es decir, quebrado y escindido. Algo que puede acentuarse aún más cuando busca refugio en la pertenencia a grupos identitarios fuertes basados en la raza, la sexualidad, la cultura particular, alguna condición biológica o social marcada, ciertos ideales de vida. . . . Lo cual es comprensible, especialmente si han sido discriminados, pero es importante que eso no fragmente aún más la sociedad y se pierda la guía del *mundo común* de la ciudadanía, la racionalidad y la dignidad humanas.

5. Conclusión: el yo extrañado

Vivimos en una época de particular complejidad, pero no se trata solo de la hipertrofia sin límites de la producción y el consumo en un planeta de recursos finitos y muy contaminado, o de las armas de destrucción masiva en el marco de una nueva guerra fría, o del sectarismo y la polarización ideológica que atraviesan muchas sociedades, etc., sino de algo transversal: la infinidad inmanejable de los elementos cuantitativos y cualitativos que están en juego, donde todo está demasiado trabado y las interacciones son impredecibles. No es posible gobernar tantas interdependencias, azares y saltos organizativos, propios de los sistemas complejos, ya ocurran a escala macroscópica o personal. Menos aun cuando se ocultan las contradicciones de la civilización, se llame a eso voluntad de poder colectiva o voluntad de éxito individual. Pero lo cierto es que la cosmovisión más o menos tranquilizadora de la prosperidad creciente se agrieta ante un yo perplejo, quien no solo se extraña de lo que ocurre, sino que se siente expulsado, es decir, *extrañado* del paraíso prometido.

El individuo estándar de corte occidental está saturado de estímulos y quehaceres, no da abasto con tantas variables internas y externas, a su vez conscientes e inconscientes, hasta el punto de quedar desbordado por su propia complejidad psico-neurológica y por la del momento histórico que vive. Las tensiones personales y sociales se acen-túan, como sucede en épocas de grandes cambios: el yo siente que es uno y múltiple a la vez, sepa o no lo mucho que ignora sobre sí mismo, y está necesitado de los demás a la par que el individualismo le distancia de él, mientras padece desorientación y desconfianza por los desajustes que observa y los conflictos que vive. . . La narración que le cuentan y la que se cuenta le prestan alguna coherencia, pero a menudo quedan desmentidas por la violencia y la desigualdad, o por el fracaso y los desequilibrios internos, cuando no por la destrucción y la enfermedad mental. Obviamente, hay una gran casuística, con variedad de causas y efectos, de síntomas y desencadenantes, pero la sensación de absurdo se extiende por doquier cuando el mundo material y simbólico se tambalea. . . ¡Cómo no experimentar una profunda sensación de extrañeza al constatar la oscura multiplicidad interna, y una impresión de irrealidad al ver la distancia entre ideales y logros, entre proyectos luminosos y amenazas palpables!

Quizá por eso se busca seguridad a toda costa, aunque sea mediante las creencias más irracionales como el negacionismo anticientífico, el nacional-populismo esencialista, la religión de los milagros tecnológicos, etc. Viejos nuevos relatos, siempre dogmáticos y burdos, que se disparan en las crisis para manipular una vez más las conciencias ofreciendo respuestas simples a problemas complejos. Delirios peligrosos, en fin, que se alimentan del ruido y del miedo ambientales, a su vez aumentados con ese propósito, así como de la desinformación y del egoísmo más ruin. De ahí que sea tan urgente resistir sus embelecos y promover sujetos bien informados y críticos, es decir, *adultos* que no condescienden a la *minoría de edad* que facilita la barbarie. Y eso se traduce, por un lado, en la defensa pública de lo mejor de la Ilustración, y, por otro, en lo que a la subjetividad se refiere, en que cada uno se esfuerce para que el Sistema 2 de pensamiento modere y dirija en mayor medida al Sistema 1, por retomar una clave ya vista. Es una tarea muy difícil en los dos planos, pero no queda otro remedio que luchar por ello y hacer que ambos se complementen desde sus distintos ámbitos, pues no puede haber autonomía sin reflexión ni emancipación sin solidaridad.

La extrañeza y la sensación de irrealidad pueden ser fértiles si ayudan a darse cuenta de todo esto como síntomas y señales de que así no se puede seguir. Hace falta construir nuevos relatos que recojan estas y otras urgencias, lejos de la fórmula mercantilista del crecimiento económico ilimitado y la competitividad extrema. Lo cual, hay que repetirlo, encaja con la tradición narrativa, casi universal, del *héroe* que sufre pruebas formidables y decisivas, cuya superación le transforma a él y guía a quienes le rodean (Storr, 2022, 193–197). La enseñanza sapiencial parece clara y puede actualizarse: hay que transitar desde una subjetividad colectiva abrumada por tanto peso y a menudo ciega, que he denominado insostenible, hacia una *subjetividad sostenible*, es decir, consciente de la situación y dispuesta a cambiar por dentro y por fuera para ser capaces, a su vez, de abordar los grandes problemas que la amenazan. Es una tarea tan difícil como imprescindible, en lo particular y en lo compartido, pero ya hay mucha gente que se ha puesto en marcha. . . y ser un cínico es demasiado fácil.

Financiamiento

Este trabajo se enmarca en el Proyecto de investigación *Herramientas conceptuales del futuro inmediato: Por una subjetividad sostenible*, Mineco (España), Referencia 2020-113413RB-C32 (2021-2025).

Referencias

- Alba Rico, S., & Fernández Liria, C. (2010). *El naufragio del hombre*. Hiru.
- Arendt, H. (2010). *La vida del espíritu*. Paidós.
- Beck, U. (2002). *La sociedad del riesgo global*. Siglo XXI.
- Blom, Ph. (2010). *Años de vértigo. Cultura y cambio en Occidente (1900-1914)*. Anagrama.
- Capra, F. (2002). *La trama de la vida*. Anagrama.
- Damasio, A. (2021). *Sentir y saber. El camino de la consciencia*. Destino.
- Eagleman, D. (2016). *Incógnito. Las vidas secretas del cerebro*. Anagrama.
- Eagleman, D. (2024). *Una red viva. La historia interna de nuestro cerebro en cambio permanente*. Anagrama.
- Edelman, G. E., & Tononi, G. (2002). *El universo de la conciencia. Cómo la materia se convierte en imaginación*. Crítica.
- Espinosa, L. (2015). Realidades sociales dislocadas, estilos de vida precarios. Notas para una antropología de la crisis económica y simbólica. *Mundo Nuevo. Revista de estudios latinoamericanos*, 6(14), 137–172.
- Espinosa, L. (2023). Experiencia de la vida y (sin) sentido. En M. C. Paredes (Ed.), *Filosofía y experiencia de la vida* (pp. 43–60). Ediciones Universidad de Salamanca.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.

- Haidt, J. (2012). *The righteous mind*. Allen Lane.
- Hume, D. (2005). *Tratado de la naturaleza humana*. Tecnos.
- Kahneman, D. (2021). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debolsillo.
- Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Península.
- Metzinger, Th. (2003). *Being no one. The self-model theory of subjectivity*. MIT Press.
- Ortega y Gasset, J. (2019). *Ideas y creencias y otros ensayos*. Alianza Editorial.
- Ricoeur, P. (1985). *Temps et récit. Le temps raconté*. Le Seuil.
- Sanfélix Vidarte, V. (Ed.). (1997). *Las identidades del sujeto*. Pre-Textos.
- Searle, J. (2000). *El misterio de la conciencia*. Paidós.
- Storr, W. (2022). *La ciencia de contar historias*. Capitán Swing.
- Taylor, Ch. (1996). *Fuentes del yo. La construcción de la identidad moderna*. Paidós.
- Verdú, V. (2003). *El estilo del mundo. La vida en el capitalismo de ficción*. Anagrama.
- Wexler, B. (2008). *Brain and culture*. MIT Press.
- Zafra, R. (2015). *Ojos y capital*. Consonni.

