

Melanie Joy

“Es preciso reflexionar sobre la ética de nuestras elecciones”



Melanie Joy sostiene que si evitásemos consumir carne, viviríamos más y con mejor calidad de vida.

¿Te has preguntado alguna vez por qué somos capaces de comer algunos animales y, sin embargo, ni se nos pasa por la cabeza comer otros, por ejemplo, nuestra mascota? La psicóloga Melanie Joy lo atribuye al mecanismo psicológico que nos permite negar la realidad de la violencia ejercida contra los animales que normalmente consumimos

Por Marta Bellmont

En todas las culturas del mundo en las que se come carne animal existe un pequeño grupo de especies que las personas aprenden a clasificar como comestibles; el resto las consideran no comestibles y normalmente les ofende su consumo. ¿Qué ocurre para hacer esta clasificación? ¿Es que los primeros no sufren y por eso son más adecuados para el consumo? ¿No son todos los animales iguales y merecen la misma consideración? Melanie Joy, psicóloga y autora de *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas* (Plaza y Valdés), no duda de esa igualdad y así lo explica en su libro, lo que pasa es que existe una ideología invisible, totalmente institucionalizada en nuestra sociedad, que distorsiona nuestra percepción y ahoga nuestra empatía natural, para que no pensemos ni sintamos nada respecto del sufrimiento de los animales que nos comemos. “Hacemos caso omiso —sostiene Joy— de los hechos: de la capacidad de conciencia de los

animales, de su capacidad para sentir dolor, de las crueles prácticas ganaderas, de que no necesitamos comer carne y de que, por lo general, sin ella viviríamos más y mejor”.

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: ¿Es cierto que viviremos más y mejor si prescindimos de la carne en nuestra dieta?

MELANIE JOY: Cada vez más los médicos y nutricionistas de Estados Unidos defienden una dieta vegana, basada en vegetales y sin ingredientes de origen animal. El veganismo, que hace años era considerado como un estilo de vida extremo y peligroso, se está convirtiendo poco a poco en una corriente principal, ya que los mitos sobre comer animales están saliendo a la luz y los consumidores están más informados.

¿Entonces no es necesaria la carne animal para estar bien alimentados?

Actualmente, en la mayor parte del mundo, no necesitamos comer animales para sobrevivir o



estar más sanos. De hecho, cada vez existen más pruebas que demuestran que comer animales no solo es innecesario para nuestra salud, sino que en realidad es perjudicial. Muchas de las poblaciones más sanas y más longevas comen muy pocos o ningún alimento de origen animal y hacerlo incluso se ha relacionado con algunas de las enfermedades más graves y generalizadas del mundo occidental, como el cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y obesidad.

A muchas personas les gusta el sabor de la carne de vaca, y a muchas de ellas también les gustan las vacas como animales que son. ¿Por qué no les cuesta integrar ambas cosas?

El que nos gusten las vacas pero nos comamos su carne implica una falta de coherencia psicológica que no difiere de la incoherencia psicológica que nos permite comer animales. Los cerdos, por ejemplo, son más inteligentes que los perros, y a menudo se los mantiene como animales de compañía. Sin embargo, a muchas personas les encanta el beicon. La falta de coherencia en

nuestras actitudes y comportamientos hacia los animales es el resultado de una vida de condicionamiento psicológico-emocional, pues desde el momento en que nos destetamos, ponemos trozos de animales en nuestra boca sin reparar en lo que estamos haciendo. En otras palabras, nos enseñan a no pensar y a no sentir cuando nos enfrentamos con la carne o excreciones de esas pocas especies que hemos aprendido a clasificar como comestibles.

Está hablando de la “anestesia emocional”, a la que se refiere también en su libro...

En efecto, estamos socializados para desconectar, psicológica y emocionalmente, desde la realidad de nuestra experiencia. Por ejemplo, si nos sirvieran costillas a la barbacoa de un perro de raza carlino en lugar de un cerdo, seguramente nos indignásemos y nos ofendiésemos, pero no porque exista algo básicamente diferente entre los cerdos y los perros, sino porque nuestra percepción de ambos animales y de su carne es muy distinta. Yo crecí también comiendo

Melanie Joy

Es profesora de Psicología y Sociología en la Universidad de Massachusetts y autora de *Acción estratégica por los animales*. Doctora en Psicología Social, tiene un master en Pedagogía y ha recibido varios premios a lo largo de su trayectoria profesional. www.melaniejoy.org

animales, y al mismo tiempo, me preocupaba por ellos pero sin hacer nada que contribuyera a aplacar la injusticia ejercida sobre ellos. Fue al dejar de comerlos cuando comprobé la profunda desconexión psicológica con la que había vivido hasta entonces. Esa desconexión me había permitido mantener actitudes contradictorias, y por tanto, llevar a cabo acciones contradictorias con los animales.

Se trata de anular la empatía hacia los animales, ¿es eso?

Poseemos neuronas espejo que se activan cuando tenemos experiencias que nos hacen sentir lo que otros están sintiendo. Por tanto, estamos predeterminados a empatizar con otros. Solo hay que observar cómo la mayoría de las personas se encoge al ver imágenes de personas o animales sufriendo. Así que para que la gente coma carne y excreciones de animales como huevos o leche, se requiere que haya aprendido a anular su respuesta empática natural.

¿Se han estudiado las razones que nos llevan a clasificar a esos pocos animales como comestibles?

Los antropólogos que han estudiado patrones de comida y alimentación han descubierto que, si bien puede haber alguna explicación para ello, nuestra clasificación de animales comestibles y no comestibles es arbitraria. Por ejemplo, en Estados Unidos, los caracoles que viven en los jardines traseros de California son los mismos que los que los americanos importan de Francia y por los que pagan un alto precio. Sería más útil pensar no en por qué comemos las especies que comemos, sino por qué comemos cualquier animal. Cuando un comportamiento se convierte en una elección, se necesita una dimensión ética y una mayor responsabilidad con nosotros mismos y nuestro mundo. Es preciso reflexionar sobre la ética de nuestras elecciones.

Pero la mayoría comemos carne porque

siempre ha sido así. Es lo que nos han inculcado...

Tendemos a asumir que solo los veganos y vegetarianos llevan sus creencias a la mesa. Sin embargo, la mayoría de nosotros no aprendemos a comer cerdos y no perros, porque no tenemos un sistema de creencias cuando se trata de comer animales. Como comer animales no es necesario para sobrevivir, se trata de una elección, y las elecciones siempre se derivan de creencias. Cuando nacemos en una cultura donde siempre se ha comido carne, inevitablemente lo normalizamos, absorbemos su lógica como nuestra, y así no nos percatamos de que nuestras preferencias, pensamientos y sentimientos han sido moldeados por una ideología totalmente antitética a nuestros valores y necesidades más profundos.

¿Se refiere al carnismo? ¿De dónde surge este término?

Acuñé el término “carnismo” después de entrevistar, para mi disertación del doctorado sobre la “Psicología de comer carne”, a comedores de carne, cortadores de carne, carniceros, veganos, vegetarianos y personas que habían criado y matado sus propios animales para comida. Descubrí que cada uno tenía actitudes y comportamientos contradictorios hacia los animales, lo cual es consecuencia de creencias generalizadas. Al sistema de creencias que nos condiciona a percibir ciertos animales como comida y actuar en consecuencia lo denominé carnismo.

¿Cree que es una ideología violenta?

Sí, porque no se puede obtener carne sin violencia, y los huevos y los productos lácteos causan inevitablemente daño a los animales. De hecho, hoy en día las industrias del huevo y los productos lácteos son, sin duda, las más brutales de todas las industrias productoras de carne.

¿A qué mecanismos psicológicos recurrimos para negar la evidencia de lo que ocurre en



“Nuestra actitud hacia los animales es fruto de creencias generalizadas y normalizadas”

esas industrias y optar por el consumo de carne animal?

En primer lugar, a la negación. Si negamos que existe un problema, no tenemos que hacer nada al respecto. Comer animales es un hecho y no una elección, y el sufrimiento de los animales permanece fuera de nuestra vista y, por tanto, lejos de nuestra conciencia. Otro mecanismo es la justificación, que engloba tres “enes”: comer animales es normal, natural y necesario. No sorprende que estos mismos argumentos se hayan utilizado para justificar otras prácticas violentas como la esclavitud o la dominación masculina. El carnismo, además, se sirve de ciertas defensas que distorsionan nuestra percepción para que aprendamos a ver a los animales de granja como objetos, con el fin de que nos sintamos suficientemente cómodos al consumirlos.

¿Le parecería respetable el caso de consumir carne de un animal que uno mismo haya cuidado con cariño y respeto y en las condiciones más saludables para el animal?

¿Encontraría respetable o amable matar un golden retriever feliz y sano simplemente porque le gusta el sabor de sus muslos? Como señala mi colega James McWilliam, en cierta forma es incluso más cruel matar a un individuo que disfruta su vida que a quien está sufriendo. Cuando miramos el mundo a través de las lentes del carnismo, somos incapaces de reconocer lo ilógico que resulta el término de “carne ecológica”; es una contradicción de términos.

Ha señalado como alternativas el vegetarianismo o veganismo. ¿Cree que el mundo está suficientemente preparado (o concienciado)

para satisfacer paladares exclusivamente vegetarianos?

Es útil pensar en el carnismo y el veganismo como una secuencia, pero lo importante no es dónde nos encontramos en esa secuencia, sino adónde nos dirigimos. La mayoría de nosotros cambiamos lentamente, y cada paso fuera del carnismo es un paso hacia un mundo más sano y compasivo. Además, tampoco es necesario ser completamente veganos para solucionar en parte el problema. Mucha gente no está preparada o no es capaz de seguir una dieta vegana y, sin embargo, puede contribuir de forma importante a la causa, por ejemplo, los medios de comunicación, dando a conocer ambas tendencias, o los psicólogos, utilizando su experiencia para ayudar a transformar la mentalidad carnista, que nos hace tanto daño a nosotros mismos y a nuestro mundo.

La dieta vegana o vegetariana es suficiente para satisfacer la cantidad de proteínas que necesitamos, ¿verdad?

Las proteínas vegetales no solo son suficientes para desarrollar músculos fuertes y cuerpos sanos (pensemos en que algunos de los animales más fuertes de la tierra, como los elefantes o los toros, son herbívoros), sino que además muchos médicos se están dando cuenta de que la proteína vegetal es mejor que la animal, puesto que no viene asociada a grasas saturadas, al colesterol ni a sustancias cancerígenas. Incluso, varios de los mejores deportistas de la actualidad están pensando hacerse veganos, no solo preocupados por el bienestar animal, sino para optimizar su propio rendimiento.

¿Qué opina de que la misma palabra “animal” se utilice de forma peyorativa? Por ejemplo, con el sentido de “bruto”...

Y si utilizamos nombres concretos de animales ocurre lo mismo: llamar a alguien vaca, gallina o cerdo es muy insultante. El lenguaje refleja y refuerza nuestra mentalidad, y degradar a los

“Una sociedad que no come carne es mucho más compasiva, justa y humana”



animales implica que existe una escala jerárquica en donde los humanos se han colocado en lo alto de la llamada cadena alimenticia. El lenguaje peyorativo nos distancia psicológicamente y emocionalmente de los animales y, a la vez, nos facilita la participación en la violencia que ejercemos hacia ellos. Las palabras son poderosas, para bien o para mal, tal y como dijo el filósofo Wittgenstein: “Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo”.

¿Qué es necesario para que se produzca crueldad animal?

Edmund Burke dijo: “La única cosa necesaria para el triunfo del mal es que los hombres buenos no hagan nada”. Cuando damos la espalda al sufrimiento de sesenta y cinco millones de individuos que son matados cada año para obtener su carne y otras partes del cuerpo, permitimos una atrocidad global que se ha cobrado más vidas que todas las guerras, hambres, genocidios y desastres naturales juntos. Por ejemplo, en la ganadería es común castrar a los cerditos y terneros sin anestesia, los cerdos, pollos y vacas son encadenados, abiertos en canal y sumergidos en agua hirviendo mientras están conscientes y los pollitos macho, nacidos de huevos de gallinas ponedoras, son arrojados vivos a las trituradoras. La verdad duele, y este dolor es una de las principales razones por las que nos apartamos del sufrimiento que, sin saberlo, terminamos propiciando.

¿Hemos perdido nuestra capacidad de ser compasivos?

De hecho, cada atrocidad ha sido posible porque la población dio la espalda a una realidad que creía demasiado dolorosa para afrontar. Y cada transformación social, cada revolución, fue posible porque un grupo de personas decidió ser testigo y pedir a otras personas que también lo fueran. Cuando somos testigos, podemos ver la verdad con nuestros ojos, nuestras mentes y

nuestros corazones, y actuar de forma compasiva.

¿Y qué piensa de las dietas proteicas para reducir grasa a base de la ingesta abundante de proteína animal?

Estas dietas extremas son, probablemente, un contraataque hacia el movimiento vegano. Ese carnismo radical refleja un paradigma de la dieta reductor y limitado. No tiene en cuenta las dimensiones psicológicas, filosóficas o sociales de comer, sino que reflejan una sola dimensión de la comida y la alimentación que no tiene en cuenta los impactos de nuestras opciones alimenticias sobre nuestras mentes, corazones y planeta. Además, muchos médicos creen que estas dietas son peligrosas también para el cuerpo.

¿Una sociedad vegana es una sociedad más humana?

La mayoría de las personas comparten los mismos valores humanos principales, como la compasión, la justicia y la honestidad. Estos valores se oponen diametralmente al carnismo, que se organiza en torno a la crueldad, la injusticia y el engaño. Así que los valores veganos son nuestros valores. Una sociedad vegana es más compasiva, justa y honesta, y por tanto, una sociedad más humana, de la que todos nos beneficiamos.

¿Y sería más sostenible también?

Según Naciones Unidas, un cambio a nivel mundial hacia una dieta vegana es necesaria para reducir los peores impactos del cambio climático. Como los animales de granja se utilizan, en última instancia, para obtener de ellos su carne, huevos o leche, la cría de animales es realmente insostenible. De todas, la industria ganadera es la que más influye en los problemas medioambientales más graves, como la emisión de gases de efecto invernadero, la deforestación y el agotamiento de los suministros de agua dulce.

+ INFO



POR QUÉ AMAMOS A LOS PERROS...

Melanie Joy.
Editorial: Plaza y Valdés.
Páginas: 212.
Precio: 13 €.