



Un récord de catálogo de este libro está disponible en la Biblioteca Nacional de Australia

VISTOPÍA

**la angustia de ser vegano en un mundo no-vegano**

Derechos de Autor © 2018 Clare Mann

Publicado por primera vez por Communicate31 Pty Ltd

Level 26, 44 Market Street, Sydney

NSW 2000, Australia

<https://communicate31.com>

Todos los derechos reservados. A excepción de lo permitido por el Acta de Derecho de Autor Australiana de 1968, ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, comunicada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sin permiso previo por escrito. Todas las consultas deben hacerse al editor en la dirección arriba presentada.

ISBN: 978-0-9775026-9-1



Un récord de catálogo de este  
libro está disponible en la  
Biblioteca Nacional de Australia

## **Dedicación**

*Dedicado a todos los veganos quienes incansablemente hablan por los animales no-humanos, cuyas voces han sido sistemáticamente reprimidas, y que por hacer su misión el poner fin a nuestro especismo, están marcando el comienzo de un mundo al que vale la pena pertenecer.*

## **Lo que Dice la Gente**

*“Vistopía es un brillante resumen del sufrimiento de segunda mano, soportado por aquellos con el valor de ver el sufrimiento de primera mano de los animales por lo que es: sadismo institucionalizado a escala global. Debemos despertar al mundo y a su propia crueldad, y este libro ofrece el mapa.”*

**Jane Vélez-Mitchell, Autora, Periodista**

[JaneUnChained.com](http://JaneUnChained.com)

*“Si es que vives tu vida por principios veganos o no, dado que las dietas basadas en plantas tienen implicaciones de salvar el futuro de nuestra salud personal, el hambre mundial y la estabilidad ecológica del planeta; el poderoso libro de Clare Mann, Vistopía, explora las preguntas claves de nuestros tiempos- incluyendo cómo las personas amables y gentiles, se mantienen cuerdos y felices en un mundo violento y no-vegano- y debe leerse mundialmente, especialmente por aquellos en posiciones de liderazgo.”*

**Micheal Klapper, Doctor en Medicina**

**Médico, Autor**

*“Clare ayuda a los veganos a sentirse inequívocamente comprendidos y validados. Compartiendo ejemplos perspicaces de su amplia y variada experiencia profesional, Clare ofrece herramientas, técnicas y recursos efectivos para empoderar y elevar a los veganos de numerosas maneras. Vistopía es una lectura esencial también para cualquiera que quiera liberarse y desencadenarse de las mentiras masivas, el engaño y el trance de la programación social, y para expandir su mente y campo de conciencia para cuestionarlo todo, y obtener un mejor entendimiento de cómo funcionan los seres humanos, la sociedad y el mundo.*

**Natasha & Luca “That Vegan Couple”**

***Influyentes de Medios Sociales, Defensores Veganos***

**[thatvegancouple.com](http://thatvegancouple.com)**

*“Esto podría ser el libro de ‘cómo se hace’ del siglo 21. Clare Mann ha identificado cómo aquellos que sufren debido a su preocupación por los animales que soportan el dolor, pueden transformar su angustia en una acción significativa para un cambio positivo y un camino hacia un mundo más compasivo y cariñoso.”*

**Lee Rhiannon**

***Senadora del Partido Verde de Australia***

*“Este libro es innovador y explica la angustia que alguien siente cuando aprende sobre el abuso extenso de los animales. Una herramienta fabulosa para empoderar a los defensores de los animales para crear un mundo más amable para los animales.”*

**Glenys Oogljes**

***Directora Ejecutiva- “Animals Australia”***

*“La mayoría de la gente piensa que lo más difícil de ser vegano sería la comida, pero en realidad la comida es fácil (¡y deliciosa!). Lo difícil es darse cuenta de cuánta violencia más innecesaria se está infringiendo a seres inocentes y que cuando se le dice a la gente, la mayoría no quiere oírlo. ¡Definitivamente no quieren verla! Afortunadamente, Clare ha elaborado un libro útil para ayudarnos a navegar a través de los desafíos y a encontrar la felicidad como veganos en un mundo aún no-vegano.”*

**James Asprey**

**Activista de los Derechos de los Animales, Orador**

*“Vistopía es una lectura esencial para la sostenibilidad y supervivencia vegana. Clare Mann identifica muchas de las minas terrestres culturales que amenazan nuestro bienestar, así como nuestro activismo, y proporciona ideas que necesitamos para sanar y prosperar. Como alguien que recibe súplicas de ayuda de veganos solitarios en lugares rurales, personalmente estoy agradecido de tener ahora un libro que puedo recomendarles especialmente. Para los no-veganos, este libro promete iluminar la realidad de los veganos que viven en un mundo no-vegano y disipar muchos de los conceptos erróneos que pueden estar impidiéndoles abrazar el veganismo.”*

**Robert Grillo**

**Autor, Orador, Director de “Free of Harm”**

*“Vistopía es un libro poderoso y oportuno, una lectura necesaria para todos. Demasiados son totalmente inconscientes o ignoran deliberadamente el inmenso sufrimiento que los seres humanos infligen a los animales. Mientras la mayoría sigue caminando en el trance, hipnotizados por la realidad del consenso, Clare agita la conciencia de la gente para comenzar esta revolución suave, pero poderosa. Si crees que este libro es sólo para veganos, piénsalo de nuevo.”*

**Tao de Haas**

**Ecologista Social, Sicoterapeuta Clínico, Orador**

*“Un libro bellamente escrito, accesible y ampliamente investigado, que revela la compasión, a menudo conflictiva y selectiva, de la sociedad. Para aquellos de nosotros que ya somos veganos, este libro proporciona el*

*consuelo y la inspiración que son muy necesarios. A aquellos que aún no han hecho el viaje, este libro desafiará las ideas preconcebidas de una manera inclusiva, sabia y reflexiva. El libro de Clare proporciona directrices incontrovertibles, racionales y sensibles para ayudar a vivir en un mundo todavía dominado por el carnismo. Anhele compartir este libro con veganos que necesitan apoyo y con aquellos que resisten a no contribuir al sufrimiento masivo de los animales en todo el mundo. Usted el lector, está en el lugar más nutritivo con Vistopía. Altamente recomendable.*

**Lynda Stoner**

**Directora Ejecutiva de “Animal Liberation NSW”**

*“Un libro brillante y accesible que finalmente no sólo nombra la experiencia única de los veganos, sino que también proporciona herramientas y recursos prácticos para ayudarnos a sobrellevar y hacer que los demás entiendan cómo están siendo engañados a apoyar sistemas crueles y poco éticos.”*

**Katrina Fox**

**Periodista, Autora, Fundadora de “Vegan Business Media”**

*“Clare Mann no sólo describe magistralmente los desafíos que los defensores de los animales sienten viviendo en un mundo no-vegano, sino que también ofrece información sobre cómo navegar por estos desafíos, basándose en su amplia experiencia como sicóloga vegana que trabaja directamente con otros veganos. No puedo recomendar este libro lo suficiente.”*

**Casey Taft, PhD, Profesor, Escuela de Medicina**

**en la Universidad de Boston, Departamento de Siquiatría**

*“La penetrante inteligencia de Clare Mann y los años de experiencia como psicóloga vegana han producido un excelente recurso para los activistas (y sus familias y amigos) en todas partes. Cómo desearía haber tenido este libro Vistopía hace 40 años, cuando empecé mi activismo. Ahora será mi compañero constante. Es importante destacar que, en un momento bajo, me provocó dos emociones muy fuertes. Una, estar extremadamente emocionada y animada de ser activista animal vegana, y dos, inspirar esperanza, sabiendo que nuestro viaje para cambiar el mundo para mejorar está bien en progreso.”*

**Patty Mark**

**Fundadora de “Animal Liberation Victoria”**

*“Vistopía es un arma fundamental para añadir el arsenal del guerrero vegano para cambios personales y sociales. Clare no sólo retira el telón, revelando a los no-veganos a la corrupción generalizada en el mundo que contribuye directamente al abrumamiento y agotamiento en nuestra comunidad vegana, sino que también nos deja trucos para la comunicación fuerte y eficaz y herramientas para una vida feliz y compasiva- un paso imperativo en la creación de la utopía vegana por lo que todos nos esforzamos.”*

**Chrisotpher August & Sara Oakley**

**Fundadores- “Vegan Warrior Academy” & “Soul in Wonder, Inc.”**

*“Vistopía es una obra maestra moderna. Los veganos se relacionarán profundamente con el contenido, los no-veganos obtendrán una imagen precisa de lo que es ser vegano en un mundo no-vegano. Este libro es una luz de esperanza y tiene el potencial de unirnos a todos con más comprensión, empatía y cuidado de uno por el otro, de los animales y del planeta. ¡Lectura indispensable del 2018!*

**Kathy Divine**

**Autora, Mentora, Editora**

**Fundadora de la “Australian Vegans Journal”**

*“Vistopía es una lectura convincente que utiliza historias poderosas para transmitir la verdad sobre lo que está pasando a puerta cerrada. A los carnívoros y sicólogos no-veganos también les resultará perspicaz, y con anhelo, comprenderán más sobre el sufrimiento que viven los animales para producir nuestra “comida” y por qué los veganos sufren tanta angustia. Sin duda, los veganos se consolarán por la sicología alentadora y positiva de cómo vivir en una sociedad aún no-vegana.”*

**Christine Townsend**

**Fundadora de “Animal Liberation Australia”**

**Fundadora de “Animals Australia” (con Pete Singer)**

*“Vistopía describe perfectamente el sentimiento de dolor que uno soporta al descubrir el trato cruel sistematizado de los animales. Al unirme al movimiento por los derechos de los animales, me di cuenta de que este trauma era muy compartido entre muchos activistas. Este libro ofrece soluciones aplicables para nosotros vivir mejores vidas y aprender a ser mejores defensores de los animales, utilizando enfoques más estratégicos y desarrollando habilidades de comunicación más eficaces y el esquema para un mundo vegano.”*

**Micha Mazaheri**

**“L214 Éthique et Animaux” (<http://l214.com>)**

**y “Animal Testing” (<http://animltesting.fr>)**

*“Los activistas pueden ser consumidos y derrotados por el horror de lo que está sucediendo con los animales a manos de los seres humanos. Vistopía describe nuestra difícil situación, y una manera a través de nuestra angustia para hacer que el mundo cuestione nuestro dominio sobre el reino animal.”*

**Chris Delforce**

**Director de las películas “Dominion” y “Lucent”**

**[www.dominionmovement.com](http://www.dominionmovement.com) [www.aussiefarms.org.au](http://www.aussiefarms.org.au)**

*“El miedo, la ansiedad y la desesperación pueden vencer a casi cualquier persona. Pero los para veganos, quienes tienen el conocimiento de cómo los animales son maltratados y asesinados en nuestra sociedad, puede ser traumatizante. A menudo se enfrentan a estas experiencias aisladas todos los días. Con Vistopía, por fin tenemos una fórmula para describir el profundo dolor emocional y psicológico, específico para la comunidad vegana; y Clare Mann proporciona un marco para hacer frente a esta crisis existencial. Escrito en un lenguaje directo y sin tonterías, este libro debe ser leído no sólo por los veganos, sino por todos los que se preocupan por ellos.”*

**Mark Hawthorn**

**Autor de “A Vegan Ethic: Embracing a Life of Compassion Toward All”**

**y “Striking at the Roots: A Practical Guide to Animal Activism”**

*“El mundo no-vegano puede ser una realidad debilitante para aquellos que han visto y no pueden olvidarse del sufrimiento animal que conlleva. Clare Mann sintetiza ideas de su amplia experiencia, trabajando con veganos y a*

*través de su propio viaje personal para atraer esta narrativa convincente y oportuna que ofrece poderosas estrategias para los ya veganos, al mismo tiempo que abre puertas al vegano aún de ser.”*

***Teya Brooks Pribac***

***Activista de los Derechos de los Animales y Erudita Independiente***

***vistopía***

*[vis-to-pí-a]*

**sustantivo**

*Crisis existencial vivida por los veganos, procedente de una conciencia de la conspiración de trance con un mundo distópico.*

*Conciencia de la codicia, la explotación extensa de animales y el especismo de la distopía moderna.*

## Prólogo

El libro de Clare Mann es una adición oportuna a nuestra colectividad de conocimiento de la condición humana.

Cada día vemos con más crudeza, los efectos sombríos del espíritu humano de nuestra creciente sensación de impotencia, desesperanza y cierto grado de angustia existencial. La salud mental por fin está haciendo tomados en serio por los profesionales de salud y, a su crédito, por los gobiernos.

Soy particularmente sensible a la condición emocional de un número, cada vez mayor, de personas que se convierten en veganos basándose en sus creencias éticas sobre la crueldad animal. Estas intrépidas almas soportan la peor parte del abuso, la crítica, el ostracismo y, en muchos casos la violencia, de aquellos que deciden ignorar (por sus propias razones egoístas) los gritos provenientes de esos horribles campos de concentración bien ocultos de desesperación, que llamamos mataderos, granjas de pieles o laboratorios de vivisección.

En mi propio viaje a través del “El Corazón de las Tinieblas” de Joseph Conrad, he aprendido a ver a estos veganos con una luz mucho más heroica.

Describo a estos veganos, que en realidad son activistas de los derechos de los animales, como valientes y por excelencia “Primeros Respondedores”.

Son como bomberos que corren hacia dentro de edificios altos, prendidos en llamas; ciudadanos que nadan para rescatar a extraños atrapados en una corriente; alemanes comunes y corrientes que escondieron judíos aterrorizados de los invasores Nazis.

Esta raza actual de vegano-activistas se enfrenta a un estado existente profundamente arraigado de intereses concedidos e industrias antiguas y en declinación, que se aferran tristemente a paradigmas quebrados y anticuados, política turbia, acuerdos de trastienda y cultura Twitter.

Estos activistas están encarcelados en un espíritu del tiempo igualmente insidioso que los de sus antepasados. Éste está financiado y protegido por políticos baratos, especuladores codiciosos y un mercado económico donde el gusto y la moda son meramente puntos de datos y de rigor de la época; donde la ética tiene un precio bajo, en un sistema económico donde la crueldad es sólo otra “externalidad”, otro factor de costo “irrelevante” en el proceso de producción Orwelliana.

Pero no nos desesperemos. Nuestras condiciones están mejorando. Y las locuras de la naturaleza duran.

De estos podemos estar seguros.

Un día amanecerá cuando la civilización le debe dar a estos valientes “Primeros Respondedores”, los veganos y pensadores éticos como Clare Mann, una deuda de gratitud que nunca se podrá pagar.

Y por mi parte, espero con gran alegría el inevitable amanecer de este hermoso día.

Phillip Wollen OAM

Banquero Inversionista, Filántropo, “Kindness Trust”

# Agradecimientos

No puedo nombrar a todos los que han contribuido directa o indirectamente a la producción de este libro. Esto se debe particularmente porque es el resultado de miles de discusiones personales e interacciones con clientes, así como la inspiración de todos los involucrados en el movimiento vegano. Los ejemplos de este libro, sin embargo, se basan en mi trabajo con clientes o interacciones con amigos y colegas, así como en mi experiencia personal como vegana ética. Estoy eternamente agradecida por las lecciones que me han enseñado.

Particularmente quiero agradecer a mi compañero, Brendan Norris, por su compromiso inquebrantable de desafiar este mundo distópico y crear soluciones viables para sacarnos del trance; Sara Kidd por animarme a desarrollar el concepto de la dirección de Vistopía; a mi publicista Katrina Fox cuyo compromiso con el veganismo es inquebrantable; mi redactora Mem Davis por leer manuscritos tempranos, ser creativa bajo demanda y asegurarme de dormir; Demetrius Bagley por su conocimiento del mercadeo y su perspectiva de una amplia imagen.

Agradecimiento especial a todos los revisores por su apoyo de ser los hombros de los gigantes sobre los cuales estoy parada. Agradecimiento especial a Nadia Perry por el diseño de portada y Tracy O'Keefe, Kathy Divine, Ron Prasad, Phillip Wollen, "That Vegan Couple"- Natasha y Luca, David Brookes, Teja Pribac-Brookes y numerosos compañeros vistopianos quiénes son los líderes en este mundo aún no-vegano. Inmensa gratitud por mis compañeros defensores de los derechos de los animales del Cubo de la Verdad de Sidney, que incansablemente hacen campaña por la libertad de todos los animales. A Daz, Minka y Topi por enseñarme a estar presente, no

sudar las cosas pequeñas e insistir en encontrar alegría en un mundo desafiante.

No, hasta que toda jaula esté vacía . . .

## Prólogo por Chucho Merchan

El abuso sistemático contra los animales no-humanos, por la cantidad de víctimas, la crueldad y la intensidad del sufrimiento infligido, es la más grande atrocidad perpetrada en la historia por la especie que se llama a sí misma inteligente. Ser testigos, casi siempre impotentes, de esta situación y ser conscientes de tal injusticia conduce a los veganos a caminar perplejos al borde del abismo que representa la depresión y el suicidio.

Gracias a la Dra. Clare Mann y su poderoso libro *Vistopía*, esta condición es nombrada y estudiada desde el rigor de la psicología, pero además es explicada y abordada por una autora cuya claridad, sensibilidad y empatía hacia todos los seres sintientes es admirable e iluminadora. Este libro me rescató del hueco emocional donde yacía, y me ayudó a reorientar mis esfuerzos por un mejor camino.

Hace un tiempo conocí a Clare. Fue en una entrevista en la que mis lágrimas brotaban al hablar del sufrimiento animal, pero ella, con su manera adorable y comprensiva me hizo caer en cuenta que los veganos somos inútiles en la lucha por los derechos animales si estamos deprimidos, y en cambio, podremos aportar al cambio que queremos ver si nos exhortamos a conseguir un equilibrio mental y espiritual, y así comprender mejor la situación.

*Vistopía* ha sido para mí una voz de aliento y el soporte que no me deja caer al vacío, por eso dediqué un disco en su honor, que lleva el mismo nombre.

Gracias Clare por lo que haces en favor de los veganos y nuestros amigos animales alrededor del mundo.

CHUCHO MERCHAN... MÚSICO COLOMBIANO Y ACTIVISTA DE LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES

## **Prólogo de Brenda Sanabria**

Ha habido muchas ocasiones en mi vida, como muchos otros veganos, en las que he sido intimidada, condenada al ostracismo y rechazada por compañeros de trabajo, vecinos, amigos e incluso, familiares. Durante estos momentos, no sabía qué decir o hacer, simplemente me sentía sola, frustrada y abatida. Clare Mann me ha dado la comprensión y el conocimiento para poder ser discreta, valiente y saber exactamente cómo lidiar con estas situaciones en el futuro. Por esto estoy eternamente agradecida.

También estoy realmente gratificada por haber tenido la oportunidad de poder traducir esta herramienta indispensable para los veganos latinos en todo el mundo. Esto no sólo me ha dado valor y validación profesional, ha sido un honor poder ayudar a la Dra. Mann a ofrecer ayuda a los veganos de habla hispana, que también necesitan lidiar y superar su propia Vistopía. Los países latinos son bien conocidos por esa personalidad del hombre machista, que se proyecta como un carnívoro habitual. Definitivamente esto está cambiando. Por ejemplo, México, que tiene una población de alrededor de 130 millones, es aproximadamente un 9% vegano, la tasa más alta de América Latina. Brasil, Perú, Chile, Argentina y Colombia lo siguen en crecimiento.

Desde haber leído las primeras palabras de la Dra. Mann hasta traducir las últimas, me ha dado un sentido de orgullo, conciencia y empoderamiento. Estoy extraordinariamente orgulloso de haber sido una parte importante de la ayuda en la vida de los veganos latinos, y especialmente de aquellos que no tienen ni voz ni elección.

## Prefacio

Hace casi una década, después de ser vegana, comencé a hablar por los derechos de los animales en conferencias, festivales y en línea. Cuanto más hablaba, más personas pedían mis consejos como sicóloga sobre cómo lidiar con la angustia que sentían al saber sobre la crueldad hacia los animales.

Los veganos comenzaron a pedirle a sus médicos que me refirieran para recibir asesoramiento. Muchos de ellos se negaron al ver practicantes no-veganos, o dijeron que su dolor se vio aminorado cuando se les dijo que tenían depresión o que la única manera de recuperarse era no juzgar al mundo tan severamente. En los últimos cinco años, los médicos generalistas me han referido a personas que creen que sufren de trastornos alimenticios o de autolesiones. Después de conocer a estos individuos, creo que muchos de ellos están siendo diagnosticados erróneamente. En lugar de tener enfermedades psicológicas, demuestran las reacciones normales de cualquier ser humano que siente, después de descubrir el encubrimiento del abuso animal industrializado.

Soy testigo reveladora de la angustia de conocer el abuso sistematizado de los animales en la sociedad. Sin embargo, mi formación como sicóloga y sicoterapeuta existencial me permitió trabajar a través de mi dolor y transmutar mi desesperación en una acción poderosa para el cambio. Necesitaba un nombre para lo que creo que es una desesperación existencial y para encontrar soluciones para los veganos, evitando la medicalización de la condición.

Vistopía es el nombre que creé para explicar la experiencia del vegano, y este libro proporciona una vía para que los veganos naveguen por su dolor y se conviertan en los campeones necesarios para crear un mundo más compasivo. Creo que es mi responsabilidad como vegana ética y profesional de la salud de hablar por lo que es correcto y alentar a otros profesionales a hacer lo mismo.

# Cómo Utilizar Este Libro

Este libro está escrito para el vegano que encuentra difícil conseguir que los no-veganos entiendan la profundidad de su angustia.

Capítulo 1: “Levantando el Velo Sobre la Verdad” es una invitación a los no-veganos a echar un vistazo al dolor vegano, y la dificultad que tienen para explicar la complejidad de su desesperación. Después de leer este capítulo, los no-veganos serán más capaces de entender la filosofía del veganismo y por qué el vegano es tan apasionado por ella.

Los capítulos subsecuentes proporcionan al vegano un idioma y ricos ejemplos para hablar de su dolor, y explicar cómo vivir en un mundo no-vegano les causa tanta dificultad. Cada capítulo se centra en los retos específicos, como las relaciones con los no-veganos, cómo su vistopía se activa y por qué los veganos se enojan y constantemente preguntan con ansiedad, “¿Qué más no sabemos?”

*“Vistopía: La Angustia de Ser Vegano en un Mundo No-Vegano” simplifica la naturaleza extensa de la angustia del vegano, y muestra por qué el veganismo es la base moral de nuestra sociedad.*

Capítulo 6: “Creando un Mundo al Cual Pertener” proporciona soluciones prácticas para que los veganos trabajen a través de su vistopía y se empoderen para iniciar un mundo más compasivo.

## Capítulo 1

# Levantando el Velo en la Verdad

*La verdad es incontrovertible.*

*La malicia puede atacarla,*

*la ignorancia puede burlarla,*

*pero al final,*

*ahí está.*

*-Winston Churchill*

Cuando Edward Snowden, ex-empleado de la CIA y contratista para la Agencia de Seguridad Nacional de los Estados Unidos (NSA en sus siglas en inglés), reveló la verdad sobre la vigilancia global encubierta y no-autorizada de personas, rápidamente fue etiquetado como un traidor, acusado de espionaje, y proclamó una amenaza para la seguridad estadounidense<sup>1</sup>. El gobierno de los Estados Unidos afirmó que tenía razón al intentar silenciar a Snowden a base de la seguridad nacional.

La gente menos confiada en las intenciones del gobierno, vio a un denunciante que había revelado a la erosión de la privacidad y la potencialidad de que esa información fuera utilizada por burócratas menos

escrupulosos. Además, envió un poderoso mensaje de que el estado tiene poderes que ejercerá para controlar aquellos que se atrevan a desafiar sus acciones, y el público se unirá a ellos para creer que es en interés de la seguridad nacional.

Después de la revelación de Snowden, la gente se quedó cuestionando la historia real. La mayoría de la gente no mirará más allá de los medios de comunicación, y cree que el gobierno está investigando cualquier abuso y hará lo correcto por el pueblo. La mayoría de la gente dice cosas como: “Si no tienes nada que ocultar, no tienes nada que temer”.

Esta declaración supone que los cuerpos gubernamentales son imparciales, tratando sólo de proteger al público. También ignora la influencia de las industrias alimentadas por interés monetario con poca preocupación para las personas o el medio ambiente. Cualquiera que cuestione la integridad del gobierno en el manejo de estas fuerzas es etiquetado como un teórico de la conspiración, antipatriótico o tonto. La historia está llena de ejemplos donde la corrupción y la codicia prevalecen sobre la verdad. Un ejemplo perfecto es el asbesto<sup>2</sup>, conocido desde la década de los 1920 por lo peligroso que es para la salud de las personas. A pesar de esto, todavía está en uso extendido.

## **¿Qué es la Verdad?**

¿Cómo puede el individuo promedio tomar una decisión sobre Snowden o cualquier otra revelación de gran proporción, si no tiene acceso a la información completa? Si la vigilancia masiva no se considera un programa secreto, ¿exactamente por qué se necesita un denunciante para que nos cuestionemos qué está pasando?

No podemos tomar decisiones basadas en muchas cosas de las que escuchamos en los medios de comunicación, porque sólo recibimos información que se filtra y es comprensible para la persona promedio. Si tuviéramos que investigar todo en nuestras vidas, no haríamos nada. Tenemos la confianza ciega de que los asuntos pertinentes para nuestro bienestar, sean monitoreados ética y responsablemente por el gobierno o los profesionales. Cuando nos enteramos de individuos que actúan menos que éticamente, los descartamos como una manzana podrida, cómodos de que el individuo será tratado y los procesos puestos en marcha para evitar esto. Por ejemplo, el médico que mata a sus pacientes ancianos, el consejero que se acuesta con un cliente o el político que vende secretos a otro país, son vistos como malhechores individuales, ya que creemos servilmente que las instituciones tienen sistemas para asegurar el interés público.

¿Por qué creemos ciegamente tanto sin hacer más preguntas, particularmente donde nos afecta personalmente?

## **El Poder del Acondicionamiento Social**

Cada uno de nosotros está sujeto a condicionamiento de nuestras familias, culturas, lugar de trabajo y sociedad como un todo. En el mundo occidental, estamos expuestos a influencias sociales más amplias en función de la época en que nacemos.

Mowat et al (2009)<sup>3</sup> identifican tres épocas distintas en la sociedad en los últimos cien años que se han reflejado en nuestros sistemas educativos y sistemas organizacionales. Los valores y mensajes de estas épocas se

revelan en, y reflejan expectativas y formas en que las personas se comunican e influyen otras personas de manera efectiva.

### 1. La Era de Obediencia- Ahórrese la vara y consienta al niño

El la educación formal ha existido desde principios de la década del 1800 y se construyó en torno a una sensación de obediencia. Los valores eran: “Si no haces lo que te dicen, serás castigado”. Había poco enfoque en el desarrollar las habilidades de los niños o adquirir conocimiento. El enfoque era controlar y hacer que los niños hicieran lo que les se les dijera. Esto era conocido como la Era de la Obediencia y reflejaba una sociedad que valoraba la conformidad y la adhesión a las reglas externas o ideologías religiosas.

### 2. La Era de la Recompensa- Haz lo que te digan, y tu trabajo es por vida.

Alrededor del final de la Segunda Guerra Mundial y la Gran Depresión del siglo pasado, la noción de obediencia comenzó a romperse porque el mundo estaba cambiando, y se requerían nuevos conocimientos y habilidades. De repente la enseñanza del conocimiento y el contenido se hizo importante. Con esto llegó un régimen diferente o conjunto de valores: “Haz lo que te digan y todo saldrá bien”. En esta fase, se animó a los niños a comportarse correctamente, y si no lo hacían eran castigados. El castigo corporal se utilizó para condicionar el respeto en los niños hacia sus mayores. El mensaje “Si haces lo que te dicen, obtendrás el resultado que necesitas” se regó por la sociedad y por la vida organizacional. Por ejemplo la gente creía:

Si trabajabas duro tendrás un trabajo de por vida.

Guarda dinero y estarás a salvo en el futuro.

Paga tus impuestos y el estado te cuidará.

Invierte en tu superación y el dinero estará allí para ti más tarde.

### 3. La Era del Respeto- Maestros y Líderes como Facilitadores y Agentes de Cambio

Ahora vivimos en un mundo incierto con la rapidez de cambio sin precedentes. Todos sabemos aunque los “Baby Boomers” mayores podrían preferir que no fuera el caso. Que no existiera tal cosa como trabajo por vida o un mundo que se detiene. Esto se refleja en el cambio de actitudes hacia los sistemas y las personas quienes tradicionalmente hubieran forjado respeto sólo por su posición.

Hoy en día se cuestionan a médicos, políticos, gerentes, maestros y líderes religiosos, y el acceso a la información a través de las redes sociales nos permiten estar informados y cuestionar los servicios que una vez se dieron por sentados. Esto pone la responsabilidad por el rendimiento y el ganar respeto, sobre el profesional individual; ya no pueden esconderse detrás de un rol o título que una vez exigió respeto automático.

Todo el sentido de respeto ha cambiado, y los jóvenes de hoy trabajan desde la perspectiva de “Si no me escuchas, ¿por qué debería escucharte? Respétame y yo te respetaré”. En un sentido transaccional, la interacción se reduce a quién respeta en primera instancia. En la Era de la Recompensa, “respeta a tus mayores” era el valor predominante. Hoy en día, la edad ya no es un criterio de respeto.

Actualmente estamos en transición, y la mayoría de los sistemas escolares, políticos y organizacionales siguen prefiriendo utilizar un modelo de Era de Recompensa, que está empezando a romperse. A medida que los líderes formales e informales acogen esta Era de Respeto colaborativa, el potencial de colaboración individual y colectiva se mejora. Aquellos que desean mantener el control como expertos (quienes están por encima de ser interrogados) implican que la gente debe escucharlos. Muchos conflictos entre adolescentes y padres, organizaciones y políticos ocurren debido a esta suposición de experiencia:

Como político o director ejecutivo, lo sé mejor.

Como padre, sé más que un adolescente.

Como profesional, sé qué hacer.

Vendo este producto y sé lo que necesitas.

A pesar de la creciente influencia de esta Era de Respeto y el acceso a más información, en asuntos de seguridad nacional o donde se implican grandes ganancias, todavía no podemos acceder la información completa, por esto es que los denunciantees son tan importantes. También estamos sujetos a la más fatal de nuestras limitaciones: La Ignorancia Deliberada.

*La Ignorancia Deliberada:*

*“La práctica o el acto de evasión intencional y evidente, desprecio o desacuerdo con los hechos, evidencia empírica y argumentos bien fundados, porque se oponen o contradicen a sus creencias personales existentes”.*

Muchas personas están demasiado abrumadas, perezosas o indiferentes para cuestionar las cosas. Por ejemplo, si escuchamos o leemos un informe de que el agua del grifo es mala para nosotros, a valor nominal no podemos discernir entre alguien que nos informa por nuestra propia salud o que el vendedor se beneficiará de que cambiemos a agua embotellada.

En un mundo cada vez más complejo y rico en información, estamos condicionados a ser deliberadamente ignorantes y considerar asuntos sólo dentro de un medida pequeña o interés estrecho. Sin embargo, cuando evitamos asuntos que nos influyen directamente, el costo es mayor. Por ejemplo, la gran mayoría de las personas son deliberadamente ignorantes en relación con asuntos relacionadas con la educación, la salud, la dieta y nuestro ambiente natural.

Las ideas contrarias a la norma se resisten vehementemente, particularmente aquellas que nos afectan directamente, como es la salud, el estilo de vida y la dieta. Esto es hasta que se convierten en la nueva norma. Por ejemplo muchas personas se resistieron a la igualdad entre los sexos, negando a las parejas del mismo sexo el derecho de casarse. En 2017, el público australiano aceptó abrumadoramente reconocer las asociaciones entre personas del mismo sexo, allanando el camino para permitir que el matrimonio entre personas del mismo sexo se convierta en legal<sup>4</sup>. Muchos jóvenes hoy en día no entienden la resistencia de sus abuelos al matrimonio entre personas del mismo sexo. Sus mayores han crecido en la Era del Respeto, y la mayoría cree que hay temas más primordiales que afrontar. Muchos desconocen las décadas de campaña a favor de la igualdad de los derechos, mientras que los que participan en ella ven cuánto ha cambiado las opiniones de la sociedad a lo largo del tiempo.

## **Cambios en el Pensamiento Colectivo Sobre la Salud y Bienestar**

En la última década ha habido un enorme aumento de personas que adoptan una dieta vegetariana o vegana<sup>5,6</sup>. En Gran Bretaña solamente, se estima que 542,000 personas siguen ahora una dieta vegana, frente a la última estimación de 150,000 personas, diez años antes. Luego de la ridiculización y la resistencia después de la Segunda Guerra Mundial, durante el último cuarto del siglo XX en el Occidente, la mayoría de los restaurantes han servido una opción vegetariana. En la última década, hemos visto un aumento masivo en la aceptación del veganismo, y de nuevo esos primeros adoptantes han sido ridiculizados o vistos como una amenaza para el comportamiento normal. Por ejemplo, los vídeos promocionales de las celebraciones del Día de Australia en 2017 y 2018, ridiculizaron directamente a los veganos, señalando su comportamiento “anti-australiano” por no comer carne.

A muchas personas le resulta divertido ridiculizar a los veganos, porque al igual que otras experiencias socialmente compartidas, lo viven dentro de una conciencia del aumento de esta elección de estilo de vida. Para las personas promedio, esto está bien, hasta que su familiar dice que se están volviendo veganos. Esto es sin duda similar al diálogo público sobre las relaciones entre personas del mismo sexo. El lente de esta discusión cambia drásticamente cuando alguien se enfrenta a tener que considerarlo dentro de su propia dinámica familiar.

En el ejemplo siguiente se explora el impacto de nuestras reacciones individuales en un contexto social.

## **Historia del Niño Secuestrado**

A través de los años he escuchado las historias únicas de miles de clientes, y ejemplos de cómo todos se enfrentan a experiencias en las que se “descomponen” o “descubren”. Muchas de esas historias son desgarradoras, renovando mi respeto por el potencial de las personas para sobrevivir y romper el ciclo del abuso y la desesperación. La historia de todos me ha afectado, pero hay una que nunca olvidaré. Se trata de una joven llamada Ellie.

Eli fue secuestrada de su mamá poco después de su nacimiento. No fue la primera bebé que la madre de Ellie había perdido y a pesar de lo mucho que lloró y protestó, no pudo salvar a su hija. La madre de Ellie sin duda sabía el destino que su hija enfrentaría: abuso sexual y una “máquina de bebé” para los secuestradores que continuarán con este cruel tráfico. Ellie, su madre y sus hermanas nunca conocerían los estrechos lazos de la familia, y el dolor de Ellie era indescriptible. El único crimen que Ellie había cometido era su género y fue atrapada en un ciclo de abuso con su sistema reproductivo secuestrado con fines de lucro.

Al escuchar la historia de Ellie, traté de imaginar su dolor y el de su madre. ¿Cómo se habría sentido su madre después de haber llevado a Ellie durante nueve meses, haber dado a luz y luego habersele robado la oportunidad de proteger a su cría? La naturaleza había preparado su cuerpo para estar allí para su hija y su leche estaba lista para que su bebé mamara. La impotencia, angustia y agonía que habría soportado es inconcebible. Ellie, demasiado joven para darle sentido a la situación, habría buscado a su madre, pero recibida en un ambiente estéril, lo que resulta en ansiedad, miedo y trauma.

**¿Quién es Ellie?**

Eli era de hecho una becerrita joven, tomada de su madre al nacer para que la leche destinada a ella pudiera ser embotellada y vendida para el consumo humano. Esta es una práctica estándar en cualquier forma de granja lechera. La vaca madre debe dar a luz para poder producir leche, y los becerros compiten con la industria lechera por la leche su madre, por lo que se los remueven la fuerza lo más rápido posible, dentro de 12 a 24 horas de nacer.

Los becerros machos o “bobby”<sup>7</sup> se consideran los desechos de la industria lechera, y son asesinados a pocos días de nacer, o, si se crían para ternera, a los tres meses de edad. Las becerras continúan el ciclo de la miseria de la industria lechera. Los becerros bobby valen muy poco económicamente, aunque sus productos (más lucrativos que su carne) se exportan al extranjero y a menudo se utilizan para alimentos de bebés humanos. Su cuarto estómago se seca y se utiliza en la producción de quesos, incluyendo parmesano. Otras partes de sus cuerpos se utilizan para productos farmacéuticos.

## **Un Cambio en la Percepción**

¿Cuáles son tus reacciones a esta historia? ¿Cambiaron tus sentimientos cuando te diste cuenta que era un secuestro de un animal y no de un humano? Si este fue el caso, ¿por qué crees que fue así? Para muchas personas, su reacción cambia y se sienten menos capaces de empatizar con el sufrimiento de la vaca que con un humano. ¿Por qué es así? ¿Será porque tenemos la creencia oculta de que los animales no sufren de la misma manera que los humanos? ¿O simplemente no tenemos suficiente capacidad para extender nuestra empatía más allá de nuestra propia familia, comunidad o especie? Sea cual sea nuestra reacción, nuestra interpretación de los acontecimientos está sucediendo con un sistema de valores personales, sociales y culturales existente. ¿De que más nos estamos excluyendo que, con una lente diferente, podríamos ver de otra manera?

## Historia del Bebé Aborígen

Las actitudes y creencias cambian con el tiempo y lo que es aceptable por individuos, una comunidad o toda una sociedad a la vez, no es aceptable en otro. Recuerdo una historia contada por un amigo cuando llegué por primera vez a Australia hace casi veinte y cinco años, que demuestra este punto.

Geoff recordó que cuando era niño, su padre le contó una historia sobre el trato racista de los aborígenes en Australia. Los aborígenes son los pueblos indígenas de Australia que fueron marginados por los colonos blancos que invadieron hace más de doscientos años. Muchos aborígenes murieron en actos de genocidio<sup>8</sup>. El abuelo de Geoff dijo que cuando era niño, su familia tenía poco dinero para entretener a los niños. Los juguetes eran un lujo, particularmente en su familia rural. Sin embargo, en varias ocasiones un bebé aborígen fue entregado a niños blancos para divertirlos. Geoff le preguntó a su abuelo qué les pasó a los bebés más tarde. La respuesta fue: “¡Lo más probable es que los ahogaron en un balde!”

Independientemente si esos niños fueron ahogados o no, la respuesta revela el abuso, el racismo y la esclavitud en que nacieron estos niños, debido al color de su piel.

La mayoría de las personas se horrorizan cuando escuchan esta historia, agradecidas que los valores de la sociedad hayan cambiado para detener esa ignorancia racial. Sin embargo, hubo un tiempo en que esto fue visto como aceptable, al menos para la mayoría blanca de la Australia de los años 60.

Vemos una división similar de nuestras creencias al darle una mayor protección a unos animales que otros. Por ejemplo, el Festival Gadhimai en Nepal que sacrificaba animales a gran escala cada cinco años. Después de la presión internacional, en 2017 el Templo de Confianza de Gadhimai convirtió el festival en una celebración de vida, transformando una tradición de 300 años de crueldad animal<sup>9</sup>.

Del mismo modo, en el 2017, Animales Australia descubrió el Comercio de Carnes de Bali, donde los turistas estaban comiendo perros involuntariamente que creían que eran otros animales. El gobierno balinés prohibió esta práctica, aunque muchos turistas ni pestañean en comer otros animales<sup>10</sup>.

## **Animales Criados para Alimentos Versus Animales de Acompañamiento**

La historia contiene numerosos ejemplos de tratamiento prejuicioso hacia los miembros de diferentes especies y razas, dentro de sus especies o cultivos más amplio. La siguiente historia que apareció en Facebook fue compartida y comentada por su capacidad para romper el trance y nos invita examinar nuestros propios prejuicios ocultos.

### **Ejemplo: Identidad Equivocada**

“Estoy tan horrorizada, enojada y me siento mal. Acabo de pasar a un hombre golpeando violentamente a su perro con un palo. El perro gritaba de dolor, se acobardada, pero no podía liberarse, ya que estaba atado a una

cerca. Tenía sangre por todas partes y cuanto más gritaba, más enojado estaba el hombre y lo golpeaba más fuerte. Luego empezó a patearlo violentamente y el perro estaba en agonía. Nadie estaba haciendo nada. Yo le tenía miedo al hombre, pero le rogué a otras personas que hicieran algo, pero todos miraron sin decir nada. Atrajo a una gran multitud, pero nadie estaba haciendo nada. A medida que me acerqué más y los gritos se hicieron más fuertes, vi las cosas con más claridad. Me di cuenta de que era un becerro bebé y no un perro. ¡Gracias a Dios! Está bien, no es un perro, sino un becerrito”.

¿Cuáles son tus reacciones a esta historia? ¿Cómo te sentiste cuando pensaste que era un perro? ¿Tus sentimientos cambiaron cuando supiste que era un becerro? Ya sea que te sintieras diferente después de darte cuenta de que era un animal de granja, o que estuvieras igualmente perturbado sea cualquier animal que fuese, pregúntate “¿Cuál es la diferencia?”

Cuando valoramos a las personas de manera diferente debido a su pertenencia a una raza, sexo o edad en particular, llamamos a estos prejuicios racismo, sexismo y discriminación por edad respectivamente. Cuando tenemos diferentes valores sobre los seres vivos porque no son humanos, esto se llama especismo. Otro aspecto del especismo es cuando tratamos a animales no-humanos de diferentes categorías de manera inconsistente. La historia del perro y del becerro pone de relieve los diferentes valores que podríamos tener para los animales de acompañamiento en comparación con los cultivados para alimentos u otros usos humanos. ¿Por qué tenemos estos valores y cómo influyen en nuestras opiniones de consumo y estilo de vida?

**¿De dónde vienen nuestros valores sobre el comer?**

Ya mayoría de las personas en el mundo comen carne y cuando se trata de comer animales, nuestra percepción se moldea en gran medida, sino del todo, por nuestra cultura. Desde una edad temprana, las personas aprenden cuáles animales se consideran comestibles, mientras que otros son vistos como repugnantes o indeseables. La religión a menudo dicta qué animales son inapropiados y no deben ser comidos. Otras decisiones se basan en la tradición o en el aprendizaje social. La costumbre francesa de servir carne de caballo o caracoles es considerada en otros lugares como cruel o repugnante. Es raro que cuestionemos seriamente estas diferencias más allá de intrigas o puntos de conversación interesantes al visitar diferentes culturas.

## **Trayendo Nuestros Valores a la Mesa de la Cena**

A menudo asumimos que sólo vegetarianos y veganos llevan sus valores a la mesa de la cena. La gente puede preguntarles a las personas por qué son vegetarianos y qué no comerían y acomodarlos debidamente. Sin embargo, cuando alguien dice que son veganos, a menudo se produce una gran resistencia. El anfitrión puede no saber qué cocinar o se siente que la persona está haciendo demasiado quisquillosa o incluso juiciosa sobre sus propias opciones de comida.

Sin embargo, no sólo los veganos muestran sus valores con sus opiniones de comida. La mayoría de las personas que comen carne consumen cerdos o vacas, pero no perros; y esto es puramente porque tienen un sistema de creencias cuando se trata de comer animales. Como dice Melanie Joy, “Cuando comer animales no es una necesidad, que es el caso de muchas personas en el mundo hoy en día, entonces es una elección, y las elecciones siempre provienen de creencias”. El sistema de creencias sobre comer animales se llama “Carnimismo”<sup>11</sup>.

## **¿Por qué no hacemos más preguntas?**

De la misma manera que no tenemos la inclinación, el tiempo, la experiencia o las preocupaciones para preguntarnos cómo nos afecta personalmente la vigilancia masiva, nos resistimos a averiguar cómo se produce realmente nuestra comida y qué sucede con los animales vivos antes de que adorne nuestros platos. Puede haber una serie de razones para esta ignorancia deliberada:

Miedo a descubrir información que nos causa ansiedad.

La resistencia de que nuestra visión del mundo sea desafiada.

Confusión en cuanto a lo que es cierto, ya que las personas con diferentes creencias debaten los temas.

Tememos que lo que descubramos nos haga cambiar nuestros hábitos y estilo de vida.

Tememos que otros nos juzguen, ya sea que averigüemos y hagamos el cambio, o decidamos no hacerlo.

Al negarnos a hacer preguntas, permitimos que otros elijan por nosotros. Cuando se trata de lo que comemos, esos “otros” son parte de la industria billonaria que trabaja muy duro para escondernos la verdad. El Carnismo es un sistema de creencias violentas. La carne no puede producirse sin matar animales y, en un intento de maximizar los beneficios, los animales en la producción industrializada de alimentos sufren el tratamiento más violento. Los estándares de bienestar animal<sup>12</sup> se minimizan a medida que los animales criados para alimentos se consideran propiedad y no comparten la misma protección animal que le damos a nuestras mascotas. Las condiciones intensivas en las que se mantienen los animales causan

enfermedades, y el alto uso de antibióticos y otros productos químicos causan daño a la salud humana. Las prácticas agrícolas intensivas también crean inanición<sup>13</sup> en ciertas partes del mundo, ya que la tierra que podría utilizarse para cultivar alimentos para los seres humanos, se utiliza en un lugar para cultivar alimentos para los animales de granja.

Según las Naciones Unidas, la agricultura animal es uno de los factores que más contribuye a los problemas ambientales más graves a los que se enfrenta el mundo en la actualidad, incluyendo el cambio climático, la deforestación y el agotamiento del agua dulce<sup>14</sup>. Además la Organización Mundial de la Salud estimó que 80% de nuestras enfermedades occidentales son causadas por opciones de estilo de vida. ¿No es hora de que empecemos a investigar más y buscar la verdad sobre algo tan personal como nuestra dieta? Si no hacemos preguntas sobre dónde viene nuestra comida, nos dejamos a nosotros mismos y a los demás, vulnerables a abusos más ocultos, cuyo costo puede ser desconocido por algún tiempo. Cuando llegue ese costo, será demasiado grande para soportar, y el daño ya se habrá hecho.

De la misma manera que Snowden reveló la verdad de la vigilancia masiva no-autorizada de los ciudadanos de todo el mundo, también lo hace el mensaje del veganismo que resalta la verdad de cómo las industrias agrícolas de animales son inherentemente crueles con los efectos dañinos a nuestro ambiente y salud.

### **¿Por qué los Veganos Son Tan Apasionados por Sus Creencias?**

¿Por qué los veganos no pueden seguir con sus opciones y dejar que los demás hagan lo mismo? ¿Por qué se sienten obligados a cambiar a otras personas?

Una persona que se convierte en vegano está demostrando valores mucho más que lo que se pone en la boca. Un vegano no es igual que alguien que adopta una dieta basada en plantas. En consecuencia, toma medidas directas para evitar cualquier cosa que cause daño animal, incluyendo lo que come, usa, los productos que utiliza, el entretenimiento y los bienes de consumo que elige, y las inversiones que hace. El vegano ha investigado profundamente lo que les sucede a los animales en el proceso industrializado y ha tomado decisiones para no permitir que sus opciones de consumo decidan financiar estas crueles industrias. Se siente obligado a actuar para poner fin a los abusos y, sin embargo, a menudo es ridiculizado como difícil, teórico de la conspiración, o juicioso y mandón.

## **La Angustia de Ser Vegano en un Mundo No-Vegano**

Si conoces a un vegano que simplemente no puede seguir con su propia vida y se siente angustiado porque otros, particularmente los cercanos a ellos, no son veganos, es porque están sufriendo de una profunda angustia existencial conocida como Vistopía.

*Vistopía:*

*La crisis existencial vivida por veganos, que sale de la conciencia de la conspiración de trance con un mundo distópico y la conciencia de la codicia, la extensa explotación animal y el especismo en una distopía moderna.*

¿Y si estos veganos nos imploran cuestionar nuestro mundo y asumir más responsabilidad por nuestras decisiones y lo que permitamos que otros hagan a puerta cerrada? Si este es el caso, entonces tal vez sea hora de entrar en el mundo vegano y averiguar por qué resulta tan difícil vivir en un mundo no-vegano.

## Capítulo 2

# **Viviendo Como un Extraño en una Tierra Extraña**

*Cuando tienes una nueva visión del mundo obtienes un nuevo mundo.*

*Es como el cambio del Cristianismo medieval*

*al Renacimiento y la Iluminación.*

*-Barbara Marx Hubbard*

### **Despertando en un País Extranjero**

Imagínate despertarte en un país extranjero. No estás seguro de cómo llegaste allí, pero te despiertas y todo es diferente. Los rótulos en la carretera no significan nada y las tiendas en las en la calle sólo son reconocibles por lo que tienen en las ventanas. Otras personas van alegremente en su camino, hablando en un idioma que no entiendes y no parecen notar tu incomodidad. Todo es familiar de una manera y, sin embargo, es como estar en otro planeta. No sabes qué hacer, así que tratas de encontrar a alguien que hable tu idioma. La gente se ríe de tu acento y de los intentos desesperados de ser entendido, o se ríe de tu ropa, peinado o teléfono anticuado. Luego recuerdas tu teléfono y te alivias porque “Google es tu Amigo”, ¿verdad? La batería está bajita y el cargador no cabe en el

enchufe de la pared. Ahora empiezas asustarte mucho. Intentas comprar comida, señalando lo que quieres, pero la asistente de la tienda no acepta el dinero que tienes en tu bolso.

Si alguna vez has visitado el extranjero, es posible que te hayas sentido desorientado, pero puedes vivir con eso porque has elegido ir a una aventura. Tienes tu teléfono, una línea directa a tus amigos en las redes sociales, y la mayoría de la gente habla español de todos modos. Pero imagínate no ser un viajero, ni estar de vacaciones. En una fracción de segundo, entras en pánico pensando, “Dios mío, ¿y si nunca saldré de esto?”

Si esto te pasara, ¿que sentirías? Es probable que sea:

Aislamiento

Temor

Pánico

Desesperanza

Ansiedad

Desesperación

Y a medida que pase el tiempo y temes no volver a ver a tus amigos y familiares, tu pánico aumentaría. Un día reconoces a alguien y te apresuras hacia él, diciendo, “¡Gracias a Dios!”, sólo para encogerte de hombros y oyes “¿Cuál es tu problema? ¿Te conozco?” Ahora tu desesperación se convertiría en dolor, pérdida y miedo que nunca antes habías sentido. El

aislamiento y el pánico serían insoportables. Cuanto más trates de hacer que la gente te entienda, peor sería cuando se enojen, diciéndote que no vuelvas hablar con ellos. ¿Qué le ha pasado al mundo?

Si puedes imaginarte esto, echarás un vistazo a lo que es para alguien que se ha vuelto vegano, porque para ellos el mundo que conocían se ha vuelto alienígena. Si eres vegano, esta experiencia es probablemente muy reconocible. No tienes que imaginarlo, porque has vivido algo muy similar, posiblemente a diario. Es posible que lo estés viviendo en este momento y sientas este nivel de desesperación, porque has descubierto el enorme nivel de crueldad animal involucrado en la producción de alimentos, ropa, entretenimiento, pruebas cosméticas, productos del hogar y más.

Esta experiencia no es la misma para alguien que está en una dieta basada en plantas. Mientras se rían de ellos por comer “quisquillosamente”, no están continuamente traumatizados por el maltrato animal que sustenta silenciosamente nuestros estilos de vida cotidianos. Es posible que no reconozcan la conspiración de otras personas y la negación de hablar de estos temas.

Ahora todos los días, luchas con el dolor de saber lo que les pasa a los animales. Tal vez tu mundo antes estaba bien, con los altibajos normales. Entonces un día tus ojos se abrieron y todo cambió. Ya no se ve carne en un plato, sino una criatura viviente rogando por su vida. La leche y el queso traen imágenes violentas de una vaca madre golpeándose la cabeza contra un cajón, tratando desesperadamente de alcanzar su cría recién nacida, robada para el consumo de leche humana. El sofá de cuero que era cómodo antes, es la piel de un animal, y cada vez que ves en lavado de manos en el baño en el trabajo, se oyen conejos chillando de las pruebas en sus ojos<sup>15</sup>. La historia de terror continúa y empeora cuando otras personas despiden, socavan o se ríen de tu sensibilidad, diciendo: “¿Seguro que no puede ser tan malo? El gobierno nunca lo permitiría.”

## Emigrando a Otro País

Muy pocos de nosotros alguna vez viviríamos en un país diferente sin contacto con el mundo exterior, pero probablemente podemos imaginarlo. Sin embargo, mucha gente emigra o va a vivir a una parte diferente de su propio país. Imagínate hacer esto, pero tus amigos y familiares se niegan a visitarte. Les dices que es como el paraíso: el clima es mejor, el aire es más limpio y el estilo de vida es más saludable. Ellos ponen excusas para no visitar, y si los presionas demasiado dicen: “¡No es tanto como dicen! Algún día te darás cuenta de esto y querrás volver”. Le dices que solías sentir esto hasta que te mudaste. Aún así se niegan, dicen que no funcionaría para ellos y que son demasiados viejos para cambiar. Le dices que al quedarse donde nacieron, en realidad están aumentando la destrucción del planeta, y a puerta cerrada, mucho sufrimiento se dedica a apoyar su estilo de vida. Ahora se enojan, se niegan a discutir cualquier aspecto de tu nueva vida y te prohíben hablar de ella cuando los veas.

Muchas personas que se han mudado físicamente sentirían algo muy similar. Tal vez esto se debe a que cuando se van, están diciendo, “en otro lugar es mejor”. Incluso, si te has mudado por razones de trabajo o razones prácticas, el mensaje silencioso es que lo que has dejado atrás, no es tan bueno como lo que tienes ahora, o de lo contrario, volverías. Esto significa que la elección de los demás para quedarse no es la mejor, y la gente se resiste de esto.

Como veganos, sentimos algo muy similar cuando le decimos a nuestra familia y amigos que nos hemos vuelto veganos. A pesar de la evidencia de la salud, el medio ambiente, el bienestar animal, los beneficios económicos y espirituales de ser vegano, la gente todavía se resiste y muchos se niegan incluso a visitar nuestro mundo. Es por esto que muchos veganos terminan

sintiéndose tan perdidos, solos, enojados, incomprendidos, y a menudo sufren una serie de problemas de salud mental incluyendo ansiedad, depresión, dolor y pensamientos suicidas.

## **Sintiéndose Como en Casa de Nuevo**

¿Puede un vegano volver a sentirse como en casa viviendo en un mundo no-vegano? Mi experiencia de trabajar con el trauma psicológico de los veganos que navegan por esta extraña tierra, es que es posible crear mayor facilidad y disfrute viviendo junto a un mundo no-vegano. Los veganos nunca aceptarán ni serán neutrales ante lo que les sucede a los animales a puerta cerrada, pero podemos encontrar una manera de salir de nuestra ansiedad, dolor, aislamiento y desesperación. De hecho, deberíamos; si queremos cambiar la difícil situación de los animales y desempeñar nuestro papel en la creación de un mundo más compasivo para los animales, las personas y el medio ambiente.

Las personas que migran o se mudan a otra parte diferente del país, por lo general hacen cosas que alivian su sensación de aislamiento y desorientación. Por lo general:

Crean rutinas regulares, como visitar la misma cafetería o gimnasio.

Establecen direcciones para familiarizarse con los lugares claves y saber dónde están.

Conocen a los locales, hablando con el barista, el vendedor local o el conductor del autobús.

Encuentran personas con las que tienen cosas en común a través de actividades grupales, como clases nocturnas o clubes deportivos.

Preguntan a los locales acerca de los lugares claves de interés que deben visitar.

La analogía de emigrar o mudarnos a un lugar desconocido puede ser útil para nosotros como veganos, si queremos sobrevivir y crear una sensación de estabilidad, pertenencia y conexión con personas de ideas afines. Los veganos que no hacen conexiones con personas que realmente los entienden y evitan abordar su propio dolor, corren el riesgo de volverse ansiosos, deprimidos o que sufran de formas más crónicas de enfermedad mental.

## **Comprendiendo la Psicología de Vistopía**

No sólo los veganos empatizan profundamente con el sufrimiento de los demás. Muchos no-veganos están profundamente angustiados por injusticias sociales como la esclavitud infantil, el trato de los refugiados y las desigualdades económicas que dejan a las personas de las naciones más pobres sin las cosas básicas como comida, atención médica y un techo seguro. Muchas personas podrían sentir que los síntomas de la angustia del vegano deben ser similares a otras formas de angustia personal en una gama de retos en la vida. Entonces, ¿por qué los veganos dicen que sólo se sienten realmente comprendidos por otros veganos, o a menudo sólo están dispuestos a buscar ayuda profesional de aquellos que también son veganos? ¿Por qué tantos veganos sienten que los profesionales no-veganos son incapaces de ayudarlos plenamente, cuando las etiquetas otorgadas a su experiencia son reconocibles, y lo mismo que los no-veganos, como la depresión, la ansiedad y el dolor?

## **Información Personal de un Psicólogo Vegano**

Durante más de veinte y cinco años he trabajado como psicóloga en organizaciones, práctica privada y en una capacidad voluntaria. He sido testigo de personas que sufren de una amplia variedad de causas con síntomas incluyendo ansiedad, depresión, dolor, problemas de relaciones, autolesiones y trastornos del estado de ánimo. Cualquiera que sea su presentación de síntomas, mi trabajo es ayudar a las personas a identificar el origen de su angustia, para que puedan encontrar mejores maneras de vivir vidas más productivas.

Como tantos veganos, mi propio viaje comenzó convirtiéndome en vegetariana. Las imágenes gráficas de “Animals Australia” sobre las fábricas agrícolas de cerdos, me condujeron a convertirme en una vegana ética. Después de ver el tratamiento de los cerdos en esta agricultura intensiva, pregunté: ¿Por qué no lo sabía? Mi enojo y angustia por lo que había aprendido me llevaron a mirar más allá, y a ser muy franca como activista por los derechos de los animales. Más y más veganos buscaban mi servicio como psicóloga, diciendo que sólo se sentían cómodos con una vegana que entendía su angustia.

Para casi todos los veganos que vinieron a verme, sus síntomas estaban relacionados con que sus ojos se abrieran a la crueldad sistematizada hacia los animales en nuestra sociedad. Sus angustias se agravaban cuando comenzaron a decírselo a sus amigos y familiares, de quienes estaban seguros que estarían igualmente molestos. En cambio, muchas personas respondieron con burla, crítica y enojo, diciendo que todo el mundo tiene derecho a elegir qué comer. Estos sentimientos de frustración e impotencia a menudo se convirtieron en dolor complicado, ya que eran incapaces de reconciliar las creencias competitivas de que las personas que amaban, eran capaces de apartar los ojos del sufrimiento que sus opciones de consumo estaban financiando. Los síntomas típicos que reportaron incluyeron:

Dolor emocional complicado

Angustia mental

Depresión

Ansiedad

Automedicación

Coraje y desesperación

Autolesión

Pensamientos suicidios

Desesperanza

Soledad

Trastorno de Estrés Postraumático

## **La Carga de Saber**

Como muchos que han hecho el viaje antes que yo, el descubrimiento de la tortura sistematizada y la crueldad hacia los animales dentro de nuestra sociedad moderna, me dejó horrorizada. Sentí síntomas similares a los de mis clientes veganos. ¿Significaba esto que estaba mentalmente enferma, o que mi reacción eran una respuesta comprensible y necesaria a los encubrimientos que había descubierto? Creo que es este último.

Mi viaje hacia el veganismo surgió cuando mis ojos se abrieron repentinamente al abuso a gran escala de animales en nuestro sistema industrial<sup>16</sup>. Era casi imposible de aceptar, e innegablemente una de las cosas más dolorosas que he sentido.

La comprensión de que aproximadamente 56 billones de animales al año son asesinados por apenas 7.5 billones de seres humanos fue espantosa. Estos animales son simplemente un engranaje en la maquinaria de negocios que los consideran no más que unidades de producción y ganancias.

La realidad a la que me enfrenté era de hecho una distopía, concretamente; “Un lugar o estado imaginado en el que todo es desagradable o malo, típicamente uno totalitario o degradado ambientalmente”<sup>17</sup> (Wikipedia).

Sin embargo, en lo que respecta al maltrato industrial de los animales, esta no era la situación imaginaba. Era la realidad, y sin embargo, la mayoría de la sociedad está confabulada con esta distopía a través de sus opciones cotidianas de consumo.

Cuanto más buscaba, más desesperada me volví. Dentro de esto, estaba la otra realidad de que alentar a la gente a no confabularse con la explotación de animales, a menudo se recibía con burla, resistencia, crítica o indiferencia.

Gritos de “¡Es mi opción comer lo que quiero!” hicieron que mi corazón se hundiera, dándome cuenta de que aquellos que decían esto, estaban en estado de trance, sin idea de la enormidad de la que formaban parte. No podía escapar de los recordatorios constantes de especismo, al ver a los demás comer animales o sus secreciones, usar animales, sentarse en muebles hechos de animales, usar cosméticos y productos del hogar que contuvieran productos animales o fueron probados en ellos.

Esta complicidad colectiva con el abuso fue tan sorprendente, que sentí que no había escapatoria. La búsqueda de ganancias a cualquier costo no podía evitarse visitando o comprando en otro lugar. Aunque hubiera elegido comprar y actuar de manera diferente, otros a mi alrededor continuaban apoyando esta distopía. Estaba justo delante de mis ojos, y los no-veganos aparentemente no eran conscientes de la profundidad del engaño.

Después de cientos de horas de sesiones uno-a-uno con veganos de todo el mundo, y además escuchar sobre las experiencias de los veganos en los numerosos eventos veganos de los que sigo formando parte, llegué a creer que el dolor emocional que siente el vegano es único del vegano y merece una definición específica.

accu

Decidí que es imperativo que los veganos no se etiqueten como enfermos mentales o crónicamente disfuncionales, para lo cual la única solución es la medicación. Como compañera que sufre de la “carga del conocimiento”, quería crear un término para validar la grandeza de nuestra experiencia y evitar la medicación de nuestra difícil situación. Sólo entonces se puede examinar la experiencia del vegano desde una perspectiva humana y encontrar situaciones que nos ayuden. Sólo entonces podremos formar parte de la creciente ola de acción social que dice que la superioridad humana y el maltrato animal son inaceptables. Creo que esta experiencia y los síntomas asociados son de naturaleza existencial. Llamé a esta experiencia existencial, Vistopía (Mann 2017).

▪

## **Ejemplo de Cliente**

Cuando Rachel vino a verme, la profundidad de su desesperación estaba clara al ver cómo caminaba, que colgaba la cabeza baja y hablaba de su culpa y odio hacia la raza humana. Ella y su pareja se volvieron veganos en el acto, después de escuchar a dos prominentes activistas por los derechos de los animales hablar sobre la realidad de las fábricas agrícolas de animales. Ella estaba tan horrorizada por lo que aprendió que entró en una profunda depresión, alimentada en parte por la culpa que sentía por haber aportado económicamente a esta industria durante tanto tiempo, y por el odio por los seres humanos capaces de abusar animales con fines de lucro personales. Su depresión se intensificó junto con los pensamientos negativos y las pesadillas de los vídeos que había visto.

Para poder sanar, tuvo que trabajar a través de la profundidad de su dolor, ira, culpa y desesperación; y perdonarse a sí misma al darse cuenta de que las industrias que perpetraban tales atrocidades trabajaban muy duro para evitar que esto se supiera. Ella aceptó que no había ignorado los hechos; se ocultaron deliberadamente de ella.

Al perdonarse a sí misma y adoptar estrategias eficaces de cuidado personal para sostenerla mientras compartía veganismo con los demás, canalizó su ira hacia una acción positiva para los animales. Ella aplicó sus habilidades de investigación y escritura para educar a los demás, mientras desarrollaba compasión por aquellos que habían sido igualmente engañados. Hoy en día es una poderosa defensora de los animales, decidida a ser parte de la solución. Ella sabe que sus acciones diarias le permiten convertir su vistopía en crear de un mundo mejor para los animales.

▪

## **Vistopía y Existencialismo**

*La crisis existencial vivida por los veganos, derivada de la conciencia de la conspiración de trance con un mundo distópico y la conciencia de la codicia, la explotación extensa de animales y el especismo en una distopía moderna.*

Una definición profunda de la filosofía del existencialismo está fuera del ámbito de este libro, pero en resumen el existencialismo explica la angustia que una persona siente cuando sus ojos están abiertos a la naturaleza no-objetiva de la realidad. Por ejemplo, cuando una persona experimenta otras culturas, se ve obligada a aceptar que los conceptos sociales como la familia, las relaciones, la religión y las prácticas sociales, difieren en función de las formas colectivas en que las personas han elegido verlas. Esta angustia que siente una persona cuando se da cuenta de que su “realidad” y el mundo, “su mundo” no es fijo, resulta en una serie de reacciones. Pueden negar la naturaleza incierta de la realidad y tratar de arreglarlas con valores arraigados, creencias religiosas e intolerancias, o vivir más “auténticamente”, sabiendo que todos estamos dentro de sistemas co-creados de formación de significados.

La filosofía existencial puede ser difícil de entender, pero ofrece una perspectiva radicalmente diferente sobre quiénes somos como individuos. En “The Myths of Life and the Choices We Have” (Mann, 2005), los conceptos existenciales de libertad, elección, responsabilidad y ansiedad se explican de una manera directa. Puede acceder a una copia gratuita de este libro, junto con más de 50 actividades prácticas a través de <http://lifemyths.com>. Tener una comprensión más profunda de los conceptos existenciales puede ser útil, pero no es esencial para entender Vistopía.

## **Síntomas de Vistopía**

Muchos de mis clientes, además de los síntomas que reportaron anteriormente, experimentaron:

### **Sentimientos de alienación de los no-veganos.**

Muchos veganos reportan sentirse incapaces de relacionarse con los no-veganos. Incluso si mantenían amistades con no-veganos, había una reducción en la intimidad, sintiendo que si sus amigos realmente entendían las dificultades y por lo tanto a “ellos”, tendrían que ser veganos.

### **Misanropía.**

Misanropía es el odio general, la aversión, la desconfianza o el desprecio de la especie humana o la naturaleza humana”<sup>18</sup> (Wikipedia).

Algunos veganos son incapaces de reconciliar los sentimientos que compiten de que sus amigos y familiares no-veganos son personas decentes, pero o se niegan a saber de dónde vino su comida o saben, y todavía optan por consumir animales. Estos poderosos sentimientos se dirigen externamente hacia las personas en general, con odio y disgusto por lo que ven como egoísmo y conspiración con la crueldad animal para nada más inconsecuente que la tradición, las papilas gustativas o la conveniencia.

### **Culpabilidad sobre el pasado consumo de animales.**

Muchos veganos reportan sentir un sentimiento de culpa por comer animales antes de convertirse en veganos. Algunos, particularmente aquellos que han visto personalmente dentro de un matadero o de un laboratorio de pruebas, se sienten obligados a ver cada vídeo sobre la crueldad animal, diciendo: “Mi dolor no es nada comparado con el de ellos”. Un cliente informó que el analgésico se disipó durante la cirugía del

conducto radicular de una muela y el dolor fue insoportable. Sin embargo, no se quejó, diciendo a sí misma: “Este dolor es menor a lo que sufren los animales en el matadero. ¿Qué derecho tengo de quejarme?” También pasó a tener el número “269” marcado en su cuerpo con un hierro de marcar caliente. Esto imprimió el carácter simbólico de un ternero numerado 269, rescatado en el 2013 por activistas anónimos, días antes de su matanza planificada<sup>19</sup>.

Para este cliente, el tatuaje 269 era un recordatorio de la propiedad y el abuso de animales de granja en todo el mundo.

### **Culpa de que no estén haciendo lo suficiente para salvar animales.**

Muchos veganos se sienten culpables de que sus esfuerzos para corregir los males humanos sean inadecuados. A pesar de pasar una enorme cantidad de tiempo abogando por los animales, a menudo en detrimento de su propia salud y bienestar, sienten que nunca están haciendo lo suficiente para salvar los animales. Esto nos lleva a desarrollar sentimientos aún más profundos de insuficiencia, culpa y auto-acusación, resultando para muchos en autolesión, depresión y desesperación.

### **Inhabilidad para disfrutar de aspectos normales de la vida.**

Los veganos reportan que sus vivencias que anteriormente encontraban encantadores y enriquecieron sus vidas, perdieron sentido al convertirse en vegano. Las celebraciones familiares, las fiestas, el deporte y la cultura parecen triviales para muchos veganos. Desde su perspectiva, mientras que

los animales estén sufriendo, el tiempo que pasan lejos de tratar de aliviar su sufrimiento, es tanto una indulgencia como un desperdicio.

### **Frustración con los no-veganos que no hacen más preguntas.**

Muchos veganos se sienten aún más angustiados más allá de contarle a la gente sobre la crueldad industrializada de los animales. No sólo se sienten frustrados porque muchas personas no les creen o se niegan a cambiar, sino que agonizan por la falta de cuestionamiento de la gente de que otras cosas podrían estar sucediendo en el mundo que desconocen. El vegano le implora a los no-veganos que hagan más preguntas diciendo: “Si no eres consciente del encubrimiento del sufrimiento animal a una escala tan grande, ¿qué más podría estar pasando? ¿No quieres saber más?”

### **Coraje con la “carga de saber”**

Es normal que muchos veganos denuncien sentirse “completamente miserables” por sus vidas, otras personas y todo lo que han esperado con ansias anteriormente. Recienten la “carga de saber”, diciendo cosas como, “Desearía no saber lo que sé ahora. ¡Nunca he sido tan infeliz!”

Algunos veganos optan por comprometer sus valores convirtiéndose en vegetarianos. Esto se hace para tratar de minimizar el dolor de enajenación de las familias y amigos que encuentran esta opción más aceptable. Sin embargo, la culpa los supera y reportan sentirse más capaces de vivir con la enajenación, que la culpa de invertir en la crueldad.

## **Impotente cuando los profesionales de la salud te dicen “Es normal”.**

Algunos veganos informan que se sienten aún más traumatizados después de confiar en sus médicos. Dicen que sus médicos han dicho: “Es normal comer animales. La carne y los lácteos son una parte importante de una dieta saludable”. La angustia que sienten estos veganos se intensifica a medida que le cuentan a su médico sobre el horror de lo que les sucede a los animales en la producción de alimentos. Cuando esto se recibe con incredulidad o se le implora que no se preocupe por estos asuntos, el vegano se siente impotente para responder.

Por otra parte, quieren apoyo y, sin embargo, ven al médico como parte del problema. Algunos veganos han informado de que consejeros y sicólogos no-veganos les dicen que su ansiedad sólo se aliviará si dejan de centrarse en la crueldad animal. En un puñado de casos, los veganos informan que los consejeros se vuelven altamente resistentes cuando se les dice: “Todo el mundo debe convertirse en vegano” con reacciones personales de: “No puedes decirme qué hacer”. Los consejeros están capacitados para no hacer esto. Creo que esta ruptura de los límites profesionales probablemente activa al consejero, siendo motivado por las implicaciones del material que se comparte.

## **Frustraciones Consistentes**

Todos los clientes veganos que vi y continúo viendo, reportan lo siguiente:

La incredulidad por el tamaño y el alcance de la crueldad sistematizada a nivel mundial, gran parte de la cual ocurre a puerta cerrada.

Frustración de que la gente no se “despierte” y haga preguntas sobre de dónde viene su comida.

Coraje y rabia cuando la gente se niega a escuchar las razones por las que son veganos. Tal ignorancia deliberada sólo alimenta su misantropía.

Dolor y desesperación que nunca verán un mundo vegano en sus vidas y que los animales seguirán sufriendo.

▪

### **Ejemplo de Cliente**

Katherine luchaba todos los días con la angustia de saber lo que les pasa a los animales a puerta cerrada. Ella creía que sus acciones nunca serían suficientes para poner fin a su difícil situación o que tuviera derecho a cualquier placer en la vida. Las cosas que antes le resultaban agradables, se volvieron triviales; y disfrutar de una comida, a ver una película o ir a la playa eran vistas como indulgencias. Ella dijo: “¿Cómo puedo justificar tener algún placer, sabiendo que los animales sufren tanto?” Se sentía culpable todo el tiempo y su defensa la llevó a lugares que pocos se atreven a imaginar, a menudo arriesgando su vida para capturar imágenes de prácticas crueles en mataderos, laboratorios de pruebas de animales y deportes de animales.

Su vistopía era tan profunda, que giró hacia un lugar oscuro, comiendo comida chatarra, bebiendo demasiado alcohol y fumando; todas las formas de automedicación para aliviar su dolor. Se dio cuenta de que necesitaba ayuda, después de dormir con su ropa y zapatos durante una semana para asegurarse de que podía asistir a vigiliat de animales a corto plazo.

Al compartir su dolor y sufrimiento, y darse cuenta de que corría el riesgo de no poder abogar en absoluto si su salud fallaba, comenzó a hacer cambios en su vida. Ella todavía lucha por aceptar el bien en la gente, pero ha aprendido a ser más amable consigo misma, sabiendo que el ser un recurso le permite darle una voz a los que no la tienen.

▪

La depresión parece desarrollarse en veganos que he visto quienes desean volver al dichoso estado de “ignorancia deliberada”. Informan que con gusto regresarían a este estado, pero saben que nunca pueden, mientras los animales estén sufriendo. Ellos saben que los animales seguirán sufriendo si abandonan la “carga del conocimiento” y no toman medidas para poner fin a su difícil situación. Como resultado, su angustia mental continúa con descanso periódico, al enterarse del crecimiento del veganismo y pequeñas victorias de menor sufrimiento animal.

### **Un Testigo Revelador de la Difícil Situación de los Clientes**

A lo largo de los años de práctica como psicóloga, he podido empatizar con muchas de las experiencias de mis clientes. Algunas experiencias están fuera de las mías, como cuando trabajo con víctimas de homicidio, abuso de sustancias o tortura. Incluso, en esas circunstancias he podido aplicar mi preparación y experiencia como ser humano para acercarme a esas personas y entrar en sus mundos. Sin embargo, al escuchar las historias de las experiencias de mis clientes veganos, sus palabras hacen eco de mi propio dolor y angustia mental de saber sobre el maltrato animal sistematizado. Creo que mi propia angustia, como la de ellos, es una respuesta humana perfectamente aceptable y necesaria. La gente debe indignarse y sentir el dolor cuando se descubre el enorme encubrimiento industrial en la sociedad y la complacencia que la gente tiene con esta crueldad sistematizada. Esta opinión es expresada de manera similar por numerosos profesionales de la salud vegana con los que he hablado, incluyendo el Dr. Michael Klaper, del

innovador documental “What the Health”<sup>20</sup>. En cambio, hasta que se le abran los ojos de una persona, los veganos son vistos por muchos como personas juiciosas y demasiado sensibles que le están diciendo a los demás como vivir sus vidas.

Mi propia preparación y terapia personal me equipan con la capacidad y los recursos para navegar por este difícil terreno. Sin embargo, la angustia que siento no es algo que pueda superar totalmente debido a:

Recordatorios diarios de la convivencia de los no-veganos con la crueldad industrializada a través de sus opciones de consumo.

Mi deseo de poner fin a la crueldad y dar inicio a un mundo vegano, para que la gente ya no forme parte de un sistema oculto de abuso que tortura a los animales, y destruye el planeta junto con la salud física y espiritual de los seres humanos.

## **La Experiencia Compartida de Vistopía**

La teoría existencial destaca los viajes personales que todos vivimos en descubrir o crear significado en nuestras vidas. Creo que la realidad exagerada de la vistopía inhibe a los veganos a adoptar formas más individuales de distracción o fabricación de significados. En cambio, la vistopía se convierte en una realidad compartida entre los veganos que no pueden escapar de los recordatorios cotidianos del mundo distópico y la conspiración involuntaria de la sociedad con la crueldad animal.

Aparte de las personas que escogen deliberadamente abusar de los animales, la mayoría de los no-veganos conspiran involuntariamente con la

crueledad, hasta que el vegano les asesora de ello. Imagina que el vegano habla con una persona sobre estos temas, y sin embargo no se vuelven veganos. Esto lleva al vegano a creer que la otra persona está de acuerdo con la crueledad, no cree lo que está sucediendo o es indiferente a ella. De cualquier manera, el vegano sabe que el no-vegano ahora tiene conocimiento, pero decide continuar con la corrupción. Esta es la razón por la que tantos veganos dicen que sus amigos o familiares no los entienden. Es porque creen que los no-veganos demuestran que:

La crueledad y la explotación animal son aceptables, o,

No desean o son incapaces de empatizar con el trauma del vegano, o,

No creen que la crueledad animal sea tan transcendental como reporta el vegano.

El vegano se enfrenta continuamente a vivir como un extraño en una tierra extraña, buscando maneras de conseguir que los no-veganos vean la verdad. Su dolor es tan grande, que le resulta difícil calcular sus pensamientos y comunicarse eficazmente. Esto conduce a la auto-culpa, la impotencia y la misantropía. Sólo trabajando a través de su propio dolor, extendiendo su compasión a los seres humanos engañados por el trance social y convirtiéndose en comunicadores influyentes, podrán aprender a vivir con vistopía.

## **Diagnóstico Erróneo de la Condición del Vegano**

En los últimos años, los médicos me han referido pacientes que ellos creen que tienen síntomas de salud mental de trastornos alimenticios y autolesión. Es mi opinión que los veganos que me refirieron con estos síntomas, no sufren de trastornos tradicionales de la alimentación o autolesión.

Mi experiencia pasada trabajando en un hospital psiquiátrico en el Reino Unido, reveló que los clientes con estas condiciones a menudo son profundamente inconscientes de las razones que influyen en sus síntomas. Sus síntomas se convierten en un signo externo de la angustia oculta o inconsciente, que es demasiado doloroso para enfrentar directamente. Los veganos enviados a mí están profundamente angustiados, y dicen que es debido a los horrores que han presenciado, o que ahora conocen, sobre las industrias animales.

Descubro que los clientes veganos diagnosticados como que tienen tendencias auto-lesivas, informan que ven regularmente vídeos gráficos de maltrato animal, que dicen es porque se sienten culpables si no saben de todos los aspectos del sufrimiento animal. Es sólo conociendo todos los detalles, que pueden ser informados y actual para cambiarlo.

Los clientes veganos que le han dicho a sus médicos que “no pueden comer alrededor de las personas que están consumiendo animales”, se refieren a tener trastornos alimenticios. Esto es a pesar de no tener ninguno de los síntomas médicos típicos de los trastornos de alimentación. Mientras es posible que los veganos, como cualquier otra persona, sufren de trastornos alimenticios o de autolesiones, creo que muchos clientes han sido diagnosticados erróneamente. Para muchos, sus síntomas son indicativos de una forma normal y humana de lidiar con la vistorpía.

## **El Grado de Vistorpía más Allá del la Crueldad Animal**

Uno de los síntomas que los veganos presentan incluye la definición de vistorpía, concretamente, “La conspiración de trance, con un mundo

distópico”. Muchas personas y otras después de convertirse en veganas, están muy preocupadas por la injusticia social y cuestiones ambientales más amplias y tienden como, pero no necesariamente, a tener puntos de vista políticos de izquierda. Están muy preocupados por el poder de las corporaciones para influir en el gobierno y perseguir los beneficios sin responsabilidad. Ven los efectos perjudiciales de la codicia corporativa e individual en el sufrimiento de las personas y el medio ambiente. Al convertirse en veganos, se ven obligados a admitir que había un enorme secreto que se les tenían escondido: la colaboración involuntaria del consumidor con la crueldad animal sistematizada. Se ven obligados a responder a la pregunta: “¿Qué más no sé?” Es la codicia desenfrenada de la corrupción de las instituciones que creemos que tienen nuestros mejores intereses en el corazón lo que revela un mundo distópico. Un ejemplo de esto es el auspicio corporativo de las entidades de asesoramiento de salud en los Estados Unidos, revelado en el documental es como “What the Health”. En el libro “CSIRO Perfidy: The truth about CSIRO’s best-selling, ‘scientifically proven diet, and its cancer causing central ingredient” (Russell 2009)<sup>21</sup>, corrupción similar se destaca en Australia. El contexto más amplio en el que se produce la crueldad animal se explora con mayor detalle en el capítulo cinco.

En el siguiente capítulo, examinamos la naturaleza extensa de la vistopía y cómo se activa todos los días para el vegano.

## Capítulo 3

# **Viviendo en un Mundo Que no Parece Importarle**

*Cuando el sufrimiento de otra criatura hace que sientas dolor,  
no te sometas al deseo inicial de apartarte del que sufre,  
pero al contrario, acércate,  
tan cerca que puedas de aquel que sufre,  
y trata de ayudarlo*

*-Leo Tolstoy*

Pregunta: ¿Cómo tu saber que alguien es vegano?

Contestación: ¡Te lo van a decir!

¿Por qué los veganos son tan difíciles, especialmente cuando otras personas le abren camino para satisfacer sus opciones dietéticas? Cuando alguien ha hecho un gran esfuerzo para acomodar al vegano, ¿por qué tantos veganos

son infelices y no sólo se comen su comida y dejan a los demás y a las suyas? ¿Son sólo fanáticos que quieren que todos cambien y sean como ellos? ¿Son tan intolerantes de las decisiones de otras personas, que no pueden dejar que las cosas sean y tienen que hacer una gran situación sobre las cosas? ¿Se han unido a una mafia vegana y se han radicalizado tanto que quieren que todos piensen y sientan como ellos? ¿No son egoístas, queriendo que todo sea sobre ellos? ¿Por qué no pueden dejar que la gente haga sus propias decisiones?

## **Los Vegetarianos Son Mucho más Agradables que los Veganos**

La mayoría de los vegetarianos y aquellos con una dieta a base de plantas, parecen perfectamente a gusto alrededor de los demás, sin tener que convertirlos. Los veganos, por otro lado, no pueden callarse sobre lo que otras personas están haciendo.

Al igual que muchos veganos, yo era vegetariana y durante años estaba perfectamente cómoda comiendo alrededor de los demás, siempre y cuando hubiera una opción de comida adecuada. A pesar de que ya no comía carne desde finales de la década de 1970, desde que descubrí lo que pasó en los mataderos, no miré más a esta etapa. Cuando quité los lácteos de mi dieta debido a una reacción de eccema, nadie cuestionó mis decisiones, ni sentí la necesidad de pedirles que hicieran lo mismo. ¿Qué cambió cuando me volví vegana? De repente ya no me sentía cómoda estando cerca de la gente comiendo productos animales y luego empeoró, con una fuerte reacción visceral a cualquier situación en la que me encontrara con el uso de animales. ¿Me convertí en una persona intolerante y opinada que quería que el mundo me siguiera o me pasó algo más?

Si eres vegano leyendo esto, probablemente lo entiendas. Conozco veganos que han sufrido una tristeza profunda al llegar a la cena familiar de carnes asadas y ser llamados egoístas y difíciles, porque estropean la cena para todos los demás. Todos estos veganos, incluyéndome a mí, quieren gritar: “¡No se trata de mí! Entonces, si no se trata de la elección o el deseo del vegano de controlar a los demás, ¿cuál es el problema?”

## **El Dilema del Vegano**

Sólo es posible entender lo que parece en la superficie ser una respuesta irrazonable, si miramos lo que realmente significa ser vegano.

El veganismo es la filosofía de no usar y ni abusar de los animales. Infunde todos los aspectos de la vida del vegano, debido a la naturaleza extensa del maltrato animal en nuestra sociedad. Ejemplos de cuán lejos que sea alcanzable esto se explicarán más adelante en este capítulo cuando exploremos los típicos detonantes que molestan al vegano. El vegetariano o persona en una dieta a base de plantas puede ser totalmente inconsciente, deliberadamente ignorante, cree que una dieta vegana es extrema o nutricionalmente deficiente, o está insuficientemente preocupado por el uso de los animales para convertirse en vegano. Interesantemente, puede ser que algunos veganos les gusten el sabor de la carne, pero nunca conscientemente, harían nada que le causara daño a un animal.

La respuesta comprensible de los no-vegano quien aún no ha hecho la conexión emocional o ética con el maltrato animal, dirá cosas como: ¡No me digas qué hacer! Lo que puse en mi boca es mi elección”.

El siguiente ejemplo podría resaltar por qué el vegano está diciendo, “No está bien comer animales”.

## **Ejemplo**

Recientemente vi a una mujer estacionar su auto y caminar hacia el lado del pasajero, mientras fumaba un cigarrillo. No tuvo mucho efecto en mí, hasta que abrió la puerta trasera y se unió a un niño pequeño. Cerró su auto y esperó en la sombra para terminar su cigarrillo antes de entrar a la tienda. Ella obviamente sabía que no podía entrar a la tienda con un cigarrillo, pero había sometido al niño al humo mientras estaba en el auto. Me horrorizó que el niño no tuviera opción en el asunto, que estuviera expuesto a los efectos perjudiciales del humo y se estuviera sometiendo a un poderoso condicionamiento que sin duda influiría en sus futuras elecciones.

¿Cuál es tu reacción a este ejemplo? Al igual que yo, puede que te disguste que la salud del niño se viera comprometida inhalando el humo. Es más probable que te preocupe el comportamiento de la madre si eres médico, o tienes la preocupación o interés específico sobre fumar.

Este ejemplo destaca la diferencia entre una acción que sólo afecta a la persona que lo hace, y el daño causado por tal acción a otro, que no tiene otra opción en lo que le sucede. En el ejemplo anterior, el niño no tuvo opción y la madre sí. Si puedes entender esto, puedes ver la fuente de la angustia del vegano. Este asunto en torno a la opción, se extiende a cualquier uso animal, incluyendo alimentos, ropa, cosméticos, productos para el hogar, muebles, entretenimiento, entrenamiento militar, pruebas con animales y más.

En términos de opciones de alimentos, la opción de comer productos animales es, como se explicó en un capítulo anterior, llamado carnismo. Es un sistema de creencias que resulta en animales asesinados y sufriendo enormemente en el proceso. Al igual que el niño sujeto a tabaquismo pasivo, los animales no tienen nada que decir sobre cómo sus cuerpos, sistemas reproductivos o crías se utilizan para entretenimiento humano y la convivencia. Esto se debe a que los seres humanos deciden que son superiores y que los animales son de su propiedad. Piensa en un momento, ¿no es esta otra superioridad humana similar al racismo, el sexismo y el discrimin de edad?

A pesar de cualquier afirmación de los méritos de la agricultura humanista, no existe tal cosa como humana cuando se trata de usar animales contra su voluntad. Como dice Gary Francione, “Todo implica quitarle la vida a un ser inocente por el bien del placer paladar”<sup>22</sup>.

Existe amplia evidencia que demuestra que el uso de animales con fines humanos es un proceso violento e innecesario que está oculto en gran medida al consumidor, hasta que el vegano lo señala. Consulte la sección ‘Recursos’ para obtener una lista para explorar esto más a fondo.

El vegano se ha dado cuenta del sufrimiento inherente de los animales a manos de los seres humanos, y elegir ser vegano es, para ellos, la línea de base moral para la igualdad animal. Como el público ha sido engañado haciéndole creer que los animales están allí para nosotros en lugar de vivir sus propias vidas, o que está bien usarlos si no sufren innecesariamente, el dolor del vegano es el del animal, y por lo tanto se sienten obligados a hablar para ponerle fin al sufrimiento.

## **La Extensión de la Angustia del Vegano**

No es sólo comer lo que causa la angustia vegana. La siguiente lista se comprende de detonantes típicos que entristecen profundamente a los veganos. Soy testigo reveladora de esta realidad y esta lista, aunque no es exhaustiva, arroja luz sobre por qué es tan difícil vivir como vegano en un mundo no-vegano cuando la angustia se activa continuamente.

## **1. Comer con No-Veganos**

La mayoría de los veganos sienten un profundo tormento cuando están en presencia de otras personas comiendo animales. En la encuesta de vistopía en el 2018<sup>23</sup>, el mayor reto para los veganos fue estar cerca de otras personas comiendo productos animales. El vegano no ve a la gente comiendo comida. Ve el horror del matadero en lugar del bistec, una vaca madre llorando por su becerro perdido, en lugar de la leche o el queso, y en lugar de chuletas, cerdos encarcelados en corrales de tamaño de sus propios cuerpos. Mientras la otra persona pone a ese animal en su boca, el vegano siente que su familia está siendo devorada, y su corazón se rompe un poco más.

## **2. Celebraciones Tradicionales**

Celebraciones como el Día de Acción de Gracias en los Estados Unidos, la carrera de caballos del “Melborne Cup” Australia, el Festival Chino del Perro Yulin, el final del Ramadán, la Navidad, y la Pascua son particularmente provocativas para los veganos. Comer está en el centro de estos eventos, pero las celebraciones colectivas y el disfrute asociados con el sufrimiento animal, añaden más reto. Por ejemplo:

- La tradición estadounidense de “Perdonar a un Pavo”, donde el presidente de salva la vida a un pavo, enferma al vegano que ve un acuerdo implícito de que estos animales prefieren vivir.

- La industria de la carne que anuncia que “Los Verdaderos Australianos Comen Cordero”<sup>24</sup> en el Día de Australia, ignora la historia oculta de terror. El aumento del sufrimiento animal resultando de líneas de producción aceleradas, se mantiene del ojo público, lo que aumenta la indignación de los veganos.

### **3. Los Animales como Deporte**

Los eventos relacionados con el uso de animales para apuestas y entretenimiento son particularmente provocativos para los veganos circos, carreras de galgos, peleas de perro, caza, pesca, tiro de patos, peleas de toros y rodeos dejan al vegano desesperado.

Los medios de comunicación y sociales a menudo se centran en la decepción humana cuando los resultados de estos eventos no salen según lo planificado. Por ejemplo:

- La carrera de caballos pospuesta debido al mal tiempo.

- El disfrute del pescador recreativo estropeado por “los peces que se le escaparon”.

- La tristeza del niño que no tuvo un paseo de elefantes en el circo.
- La multitud que “abucheó” cuando el matador fue detenido de lanzarle al toro.
- La pérdida de ganancias de dueño cuando su galgo se rompió una pierna y perdió la carrera.
- Malas opiniones de vestuario de los parranderos en lugar del caballo lisiado en la carrera.

#### **4. Cuentos con Animales como Daño Colateral**

Las historias de los medios de comunicación a menudo ignoran el sufrimiento de los animales y apuntan a daños materiales y costos financieros para las empresas que involucran animales. Por ejemplo:

- Luchas de fuegos incontrolables en el matadero.
- Camión de ganado virado de camino al matadero.
- Cuotas de pesca que se rompen con una ventaja injusta para algunos.

- Segregaciones justificadas de animales silvestres, debido a la propagación de la enfermedad.

- Pérdidas de trabajo en industrias basadas en el sufrimiento animal.

- Reducciones de las exportaciones, debidas a un brote de enfermedad en la agricultura.

El vegano no sólo ve el sufrimiento animal, sino la prioridad y la adherencia esclava al mercantilismo y beneficio humano a cualquier costo en una distopía moderna.

## **5. Moda, Maquillaje y Muebles**

Las ultimas tendencias en la moda y el maquillaje, a menudo implican maltrato animal oculto. Los no-veganos a menudo creen que son productos como las pieles de cuero de animales, que a los veganos no les gustan. Sin embargo, el vegano sabe sobre el sufrimiento animal en las industrias más típicas, gran parte de las cuales está oculta en los ojos de los consumidores. La persona promedio no considera de dónde provienen sus zapatos de cuero, bolsos o sofás, o incluso puede pensar en ellos como una solución de desperdicio de la industria alimentaria. El vegano ve una vaca colgada boca-abajo, despojada de su piel mientras posiblemente todavía está consciente, la cría de bebé sacrificada para hacer el más suave de los guantes de cuero, o el maquillaje que ha sido probado en animales. Detrás de cada producto animal hay un cuento de sufrimiento que las industrias trabajan fuertemente para mantener del público.

## **6. Supermercados y Centros Comerciales**

Pasar por los mostradores de alimentos que contienen productos animales es enormemente angustiante para los veganos. Las exhibiciones de mercadeo que animan a la gente comer carne para proteínas, beber leche para huesos fuertes, pescado para “alimento cerebral” y huevos que “te preparan para el día”, despiertan ira en los veganos que saben la verdad detrás del mensaje. El vegano ve el abuso animal todo el tiempo. Las mentiras promulgadas por los comerciantes, engañan al público haciéndole creer estos mensajes, sin revelar todos los hechos sobre los peligros para la salud relacionado con el consumo de productos animales. Los intentos de los vendedores de aliviar cualquier culpa de los consumidores sobre el bienestar animal o la salud de su familia, son recibidos con consternación por los veganos. Las declaraciones como “huevos de gallineros”, “cerdo de granja” o “vaca alimentada con pasto en el exterior” pueden hacer que un vegano nunca quiera volver al supermercado jamás. El olor de los puntos de venta de alimentos que sirven productos animales, hace que algunos veganos tengan náuseas y otros se consuman con tristeza.

## **7. Hoteles y Alojamientos**

Alojarse en hoteles puede ser frustrante y molesto para los veganos. Aparte de la escasez de comida disponible para comer, ver lo que incluso los no-veganos podrían ver como una indulgencia excesiva y el desperdicio en el restaurante, es desmoralizante. Comer “de alta calidad” a los no-veganos invariablemente implica comer animales, y aprovechan los sentimientos de la misantropía, particularmente cuando la gente no come toda su comida por el interés de sus cinturas o saciedad. El alojamiento no-vegano a menudo también usa alfombras de lana y mantas o muebles que contienen cuernos o pieles de animales. Las imágenes de ovejas brutalmente

escarbadas con fines de lucro u orangutanes perdiendo su hábito natural por estas indulgencias, lastiman a los veganos de manera que ninguna palabra puede describir.

## **8. Regalos y Vales**

Los regalos de familiares, clientes o empleadores pueden ser desafiantes. Los regalos típicos, como chocolates, vinos o artículos de tocador, generalmente no son veganos. Esto causa dificultad para el vegano que no quiere aparecer desagradecido por el esfuerzo de otro, o no quiere ser juzgado como difícil o imposible de complacer. Es raro que las tarjetas de regalos comerciales a restaurantes, bares y cafés estén en establecimientos veganos o incluso ofrezcan opciones veganas que dificultan a los veganos que viajan por negocios o necesitan entretener a sus clientes.

## **9. Crecimiento Económico Involucrando Animales**

Los gobiernos o las empresas que celebran el crecimiento de las industrias construidas sobre la base del sufrimiento animal, causan alarma a los veganos. En Australia, por ejemplo, los informes de los medios de comunicación sobre el aumento de la exportación de animales vivos a nuevos mercados, angustian al vegano por varias razones<sup>25</sup>. En primer lugar, saben el miedo increíble y el dolor que sufren los animales en largos viajes por carretera o mar. Saben que las normas del de bienestar favorecen a los negocios, y a los animales se les niega agua o alimentos durante periodos muy largos. Saben que los estándares de bienestar animal son mínimos en la mayoría de los destinos extranjeros, aunque los gobiernos se ostentan de poder enjuiciar cualquier violación. Entonces deben enfrentarse a ser resistidos o a que se les diga que son insensibles a la “creación de empleos para personas decentes” por parte de otros que no saben la verdad.

## **10. Sacrificio de Animales es Considerado una Molestia**

Cuando los gobiernos informan sobre el sacrificio de animales<sup>26</sup> en interés de la seguridad, la conveniencia humana o el daño de los cultivos, los veganos se preguntan si alguna vez verán un mundo vegano. Las discusiones con las personas que no entienden el sufrimiento animal o la recopilación incorrecta de datos, apuntan a la propaganda que la gente acepta que el sacrificio es la última opción. Los intentos de hacer que la gente vea hechos que contradicen las explosiones de los medios, a menudo se reciben con las cejas levantadas y, “Aquí vamos de nuevo. Los veganos siendo ignorantes y enfocando sólo en los animales”.

## **11. Eutanasia a Animales de Acompañamiento Debido al Exceso de Suministro**

Los veganos tienen una profunda creencia de que los animales tienen el derecho de vivir sus propias vidas y no están aquí para el uso humano, entretenimiento o convencia. Cuando ven perros y gatos “de diseño” acariciados de alegría por personas que a menudo sólo quieren esta raza de animal, ven la oscuridad detrás del velo. Ese velo es el exceso de oferta de cachorros y gatitos criados en granjas ilegales que causan a las madres y a sus crías un sufrimiento extremo. El vegano también ve a los seres humanos ignorando la adopción de animales que pueden necesitar cuidados adicionales debido a abusos anteriores o la eutanasia de animales mayores, que han pasado sus fechas vendibles. Esto conduce a la ira y resentimiento de las personas que además se describen asimismo como “dueños” cuando los veganos saben que los animales nunca deben considerarse propiedad.

## **12. La Matanza de Animales de Colonias y Ferales Considerados un Problema para los Seres Humanos**

Cuando los gobiernos o las comunidades locales justifican matar animales porque son “excedentes a requisito, causan molestias humanas, arruinan el medio ambiente o propagan enfermedades”, los veganos sienten enojo y desesperación. No sólo ven la superioridad humana sobre los animales, sino que a menudo saben acerca de las influencias humanas que han causado estos problemas. Por ejemplo:

La sobre-crianza de animales domésticos en granjas de cachorros<sup>27</sup>.

La referencia para perros “de diseño”, sobre animales mayores o de rescate.

La agricultura industrializada a gran escala que promueve el monocultivo que invita “plagas”<sup>28</sup>.

Las prácticas agrícolas intensivas con descargas que propagan enfermedades.

El apoyo a deportes como la caza o el tiro como parte de las culturas locales o nacionales.

Los veganos también ven como los argumentos políticos o de los medios para el sacrificio o la eutanasia son rápidamente aceptados por el público, sin que la gente haga más preguntas.

## **13. Celebraciones en el Lugar de Trabajo Relacionadas con Comida**

Muchos lugares de trabajo se adaptan al personal que tiene diferentes prácticas religiosas, intolerancias dietéticas o alergias y proporcionan alimentos apropiados sin discusión, como gluten, nueces o libres de lácteos. Sin embargo, los veganos informan que sus elecciones a menudo son ridiculizadas o ignoradas. A los veganos a menudo se les dice que son difíciles, y sienten poco intento de acomodarlos. Por ejemplo, un cliente me dijo que le dieron rodajas de lechuga, tomate y pepinillo por cada comida proporcionada en un día de trabajo de creación de equipos, a pesar de los grandes esfuerzos que se realizaron para atender a los no-veganos. Otra clienta tuvo que llevar su propia comida a un día de adiestramiento fuera de su lugar de trabajo, porque el chef que usaron se negó a proporcionar opciones veganas. Tales experiencias pueden ser enormemente difíciles para los veganos, muchos de los cuales tienen que moderar sus respuestas dentro de las diferencias de poder de su trabajo y rol.

#### **14. Productos o Servicios de Glamour que Abusan de los Animales**

La manufactura de productos a menudo implica maltrato animal de que los no-veganos son felizmente inconscientes. Por ejemplo, el uso de animales bebés para indicar vulnerabilidad o ternura es enormemente angustiante para los animales sacado de su entorno natural. El uso de animales exóticos para indicar libertad, poder o soberanía para la “alta costura”, el vino caro o los coches de lujo, esconden la explotación de estos animales. El dolor del vegano se ve exacerbado por la promoción de estilos de vida de lujo que saben que a menudo están vinculados a más abusos ambientales y humanos.

#### **15. Vegetarianos que Argumentan que sus Opciones son Éticas**

Muchas personas optan por ser vegetarianas por razones de salud o porque ya no quieren ser parte de prácticas crueles en las industrias de la carne, el

pescado y las aves. Muchos creen genuinamente que ya no son cómplices de la crueldad, hasta que el vegano señala que esto no es así. Como yo, muchos veganos eran vegetarianos antes de convertirse en veganos. Cuando la gente aprende sobre la horrible crueldad animal en las industrias lecheras y de los huevos, muchos se vuelven veganos, sabiendo que el vegetarianismo es totalmente inadecuado si realmente creen que la explotación animal está mal. Los veganos están profundamente dolidos por las personas que el no comer carne es para evitar el maltrato animal, pero que se niegan a escuchar cómo sus prácticas vegetarianas lo perpetúan.

Aunque esta lista no es exhaustiva, arroja luz sobre cómo la visiópía de un vegano se activa por las experiencias cotidianas de vivir en un mundo no-vegano. La angustia del vegano se intensifica cuando se enfrenta a argumentos que:

Justifican las pruebas con animales en beneficio humano.

Retratan a los animales como y tontos o sensibles.

Justifican sanciones insuficientes por negligencia o maltrato animal.

Consideran que el sufrimiento animal es inconsecuente comparado al sufrimiento humano.

Argumentan que los animales tienen menos valor que los humanos.

▪

## **Ejemplo de Cliente**

Cuando Susan vino a verme, aunque triste que sus padres no eran veganos, creyó que la exposición repetida al encubrimiento sobre la crueldad animal resultaría en que ellos hicieran el cambio. Sus padres habían adoptado una dieta basada en plantas por razones de salud, pero ella quería que se volvieran veganos basándose en valores de justicia social, no de preferencia personal. Sintió la frustración que sienten muchos defensores de los animales cuando las personas se vuelven vegetarianas o basadas en plantas, para satisfacer sus propias necesidades sin ninguna referencia de los derechos de los animales. Los veganos reportan cosas similares cuando alguien se vuelve vegetariano diciendo que están en contra de la crueldad animal, pero luego se niegan a escuchar acerca de los huevos o las industrias lechera. La desesperación de Susan creció cuando sus padres cambiaron su dieta, pero se resistieron a cuestionar otras cosas que la sociedad considera verdaderas. Sus padres la llamaron teórica de la conspiración cuando lo cuestionó todo, diciéndoles que, si no sabían sobre el encubrimiento del maltrato animal, ¿cómo podrían creer cualquier cosa más sin investigación? Se sintió sola cuando la llamaron negativa por cuestionar la integridad del gobierno, la medicina, la educación o las interpretaciones de las exposiciones de los medios de comunicación, como bombardeos o violaciones de seguridad.

Susan, como muchos defensores de los animales, sienten una profunda sensación de pérdida en la intimidad de las relaciones con personas que no comparten su pasión por cuestionar todo, después de haber encontrado acerca del encubrimiento en el abuso de los animales. En nuestras sesiones, Susan trabajó a través de su dolor y coraje, mejorando su comunicación, encontrando maneras creativas para que las personas cuestionen más cosas. Creo que cuando los veganos se ven a sí mismos como líderes de pensamiento, concientizando hábilmente a la gente para cuestionar cómo está el mundo, juegan un papel poderoso en el inicio de un mundo mejor, para los animales, para las personas y el planeta.

■

## **Respuestas Típicas de los No-Veganos que No Entienden**

Cuando el vegano trata de explicar lo difícil que es ser provocado por tantas cosas relacionadas con el uso de animales, a menudo son criticados como:

Negativos y no son divertidos para compartir con ellos

Pobres jugadores de equipo, estropeando la diversión de los demás

Insistentes y diciéndoles a los no-veganos como vivir

Difíciles y críticos de los demás

Demasiados sensibles e idealistas

Incapaces de apreciar que el cambio ocurre lentamente

Ridículos por creer que los animales tienen el mismo valor que los seres humanos

Moralmente superiores a los humanos

Despreocupados por cuestiones que no involucran animales

“Verdosos” que deben ir y obtener un “verdadero trabajo”

## **Cuando las Cosas que Tenían Promesa Pierden Valor**

La “Carga de Saber” es tan grande para los veganos, que las cosas que antes les resultaban interesantes y agradables, a menudo ya no satisfacen.

Planificar vacaciones, mudarse a una nueva casa, celebraciones

tradicionales, compras, u opciones profesionales; a menudo pierden su brillo y se consideran triviales en relación con la emancipación de los animales. Muchos veganos disfrutan mucho de su tiempo con otros veganos, sabiendo que juntos están trabajando para terminar el sufrimiento de los animales. En ese entonces, las celebraciones se convierten en descansos bien ganados de la tarea en cuestión.

Algunos veganos se sienten culpables por tener cualquier comodidad o disfrute, sabiendo que los animales lo tienen tan difícil. Respaldo encarecidamente a los veganos a ir más allá de esto y tener tiempo de inactividad, porque los animales necesitan que seamos bien dotados de recursos y que seamos fuertes para hablar en su nombre. Además, el estilo de vida vegano es exponencialmente más saludable, y el vegano saludable, abundante, divertido e interesante es un poderoso anuncio para el veganismo.

## **La Angustia de la Vistopía**

El velo del engaño, mentiras e ignorancia ha sido retirado de los ojos de vegano y ven el mundo a través de un lente muy diferente. Tienen que vivir con la angustia de saber que sobre 56 billones de animales están siendo ultrajados, torturados, tentados, trivializados, robados y asesinados cada año. También deben vivir con la ignorancia de otros que minimizan, ridiculizan, resisten o ignoran la realidad que el vegano intenta compartir. El vegano no ve el progreso económico, sino el sufrimiento animal, ambiental y humano a gran escala.

El vegano sabe que el maltrato animal está directamente relacionado con el sufrimiento humano en términos de destrucción ambiental, cambio climático, hambre mundial, zonas muertas oceánicas, enfermedades

occidentales, pobreza y codicia. Su dolor es amplificado por un mundo que ignora la verdad y renuncia a la responsabilidad de los otros poderosos, que los engañan, haciéndoles creer que tienen sus mejores intereses en mente. Al igual que Edward Snowden, discutido en el primer capítulo, que le mostró al mundo que abusos personales de privacidad ocurrieron a puerta cerrada, el vegano se siente obligado a hablar y hacer todo lo posible para acabar con el sufrimiento animal.

Muchos veganos adquieren poderosos recursos para ayudarles a navegar por su vistopía. Otros veganos fracasan, sintiéndose como “extraños en una tierra extraña” sin esperanza de encontrar hogar. Sin embargo, a todos los veganos les resulta aún más difícil navegar por el mundo de las relaciones personales con seres queridos que no sean veganos. Discutiremos esto en el próximo capítulo.

## Capítulo 4

# **Lo que Solía Funcionar, Ya No: Las Relaciones Con los No-Veganos**

*Todo se expresa a través de relaciones.*

*El color sólo puede existir a través de otros colores,*

*dimensión a través de otras dimensiones,*

*posición a través de otras posiciones que se oponen.*

*Por eso considero la relación como lo principal.*

*-Piet Mondrian*

Las relaciones pueden ser una fuente de placer, crecimiento y sentido de pertenencia. También pueden ser una fuente de conflicto, infelicidad y angustia. Psicólogos, consejeros y mejores amigos, saben muy bien la cantidad del tiempo dedicado a discutir los problemas de relación. No faltan libros y programas de auto-ayuda para encontrar la pareja perfecta, tener una familia feliz y por qué las amistades tienen éxito o fracasan. ¿Por qué tanta gente tiene problemas con sus relaciones? Echemos un vistazo a esto en general, antes de ver las relaciones que tienen los veganos.

## **Cómo se Forman las Relaciones**

Para responder a las preguntas sobre por qué las personas tienen problemas con sus relaciones, tenemos que ver por qué formamos relaciones en primer lugar y como los mitos personales, sociales y culturales influyen en nuestras expectativas. Nuestra familia de origen es un ejemplo de una relación que no elegimos, pero que, como dice el escritor existencial Heidegger, están “arrojadas en”<sup>29</sup>. Llegamos a conocernos a nosotros mismos como una persona separada, sólo después que los demás nos conocen y nos han moldeado a través de esas interacciones. Otras relaciones las elegimos, como amigos y parejas íntimas. Con algunos interactuamos, pero decidimos el nivel de interacción o intercambio de información más personal; como compañeros de trabajo, colegas o vecinos. Con otros sólo interactuamos a través de roles más formales, como maestros, médicos oficiales de policía. Cada una de estas interacciones requiere una elección de diferentes niveles de intercambio personal y profundidad de intimidad.

La forma en que interactuamos está influenciada por dinámicas complicadas, muchas de las cuales nunca se hacen explícitas y se basan en mitos o suposiciones incuestionables. Nuestra crianza, nuestro tiempo en la historia, la cultura y nuestra propia personalidad, influyen en nuestras creencias y, por lo tanto, en nuestras expectativas y acciones. A medida que la sociedad cambia, también cambian nuestras expectativas. Por ejemplo, en muchas culturas, el respeto por los ancianos es una creencia colectiva importante. En la sociedad occidental, esto puede haber sido un valor hasta la década del 1970, pero ahora es de menor influencia. Del mismo modo, antes de la década de 1960 en la sociedad occidental, puede haber sido inaceptable tener relaciones sexuales fuera del matrimonio o en convivencia, o elegir ser un padre soltero. Sin embargo, esto es ahora mucho más aceptable como un comportamiento para personas de todas las edades. La cultura y las creencias religiosas afectan estas creencias y expectativas. Basta decir que hay enormes diferencias en creencias, valores y expectativas entre las personas a pesar de las influencias colectivas provenientes de la sociedad y la era en la que nacemos.

## **Estamos Condenados a Relacionarnos**

Desde el momento en que nacemos entramos en relaciones, no sólo con las otras personas sino con nuestro entorno. Llegamos a conocernos a través de la relación con nuestro entorno físico y social, y desarrollamos una relación con nosotros mismos. A medida que formamos nuestra propia identidad como individuo nos relacionamos con el mundo, sus sistemas de creencias y sus diferentes ideologías. Siempre estamos relacionados. Incluso leyendo un libro o vendiendo un video en las redes sociales, estamos relacionados con él, interpretando su significado basado en nuestras propias creencias individuales, sociales y culturales.

Traemos este conjunto de expectativas y formas de interpretar el mundo a todas nuestras relaciones con las personas. Con un trasfondo lo suficientemente saludable como para confiar y comunicarnos eficazmente con los demás, podemos desarrollar cómodamente diferentes niveles de intimidad con las personas, trabajar a través de diferencias y mantener relaciones saludables. A menudo, nos preguntamos por qué algunas personas mantienen las relaciones que mantienen, pero siempre es el caso de que nos mantenemos en relaciones porque estas satisfacen nuestras necesidades. A medida que las circunstancias cambian o las necesidades ya no se satisfacen, surgen nuevas oportunidades; algunas relaciones continúan y otras terminan.

Los valores parecen estar en el corazón de si las relaciones son satisfactorias, mantenidas o terminan. Por ejemplo, incluso las relaciones que no satisfacen necesidades importantes o en relaciones conflictivas, si hay un valor excesivo que “permanecen juntos en las buenas y en las malas” es importante, entonces las personas toleran relaciones infelices para mantenerse fieles a ese valor de longevidad y lealtad.

## **Veganismo- ¿El Rompe-Acuerdo para los Veganos?**

El veganismo es un valor tan poderoso, que rara vez se abandona, incluso ante la crítica, el ridículo, la intimidación perdida con personas significativas, o al final de relaciones importantes. Yo creo que el veganismo como valor, es tan poderoso porque el vegano se ha conectado emocionalmente con el sufrimiento de los animales. Sus acciones de ese día en adelante, no sólo afectan a ellos mismos, pero son instrumentales en añadir o finalizar el sufrimiento de los animales. Sus acciones a partir de ese día, no sólo afectan así mismos, sino que son fundamentales para sumarle o poner fin al sufrimiento animal. Hay poco más doloroso para los veganos que les digan que son egoístas y sólo quieren que otros sean como ellos, cuando su sistema de valores se basa en la compasión, la bondad y la falta de egoísmo. Han visto el valor inherente y generalizado compartido por la mayoría de los seres humanos de que somos superiores como especie y que los animales están allí para satisfacer nuestras necesidades. Aunque una persona no expresa específicamente este valor, confabula con él a través de sus elecciones de consumo y la inacción, manteniendo su carnismo.

Muchos veganos mantienen relaciones con no-veganos significativos, porque rara vez los ven, o cuando hacen el tiempo, es limitado. Las celebraciones familiares como la Navidad o el Día de Acción de Gracias son enormemente retante para los veganos, frente al consumo excesivo de animales. Es posible que hayan negociado con su familia para minimizar el uso de los animales o cocinar vegano cuando lo visiten durante el año, pero la familia no-vegana a menudo consume carne para estas celebraciones tradicionales. Sin embargo, debido a que es sólo para un corto plazo, el vegano puede encontrar una manera de navegar por esto. Lo mismo ocurre con las amistades de mucho tiempo cuando las reuniones son esporádicas. Sin embargo, en las relaciones íntimas, la familia inmediata con la que vives o las personas a quienes ves todos los días en el trabajo, son desafíos mayores.

El vegano ha tenido los ojos abiertos y el mundo nunca volverá a ser el mismo. Ahora tienen que relacionarse con su familia, amigos y socios, armados con este valor general dentro de todos los desafíos existentes de estas relaciones específicas. Con razón se sienten que están tan solos. No sólo tienen que vivir con la carga de saber sobre la crueldad sistematizada contra los animales, ahora se sienten responsables de compartir este conocimiento, sabiendo que las personas que aman están confabulados involuntariamente con él, hasta que ellos también ven la verdad.

## **Retos que Enfrentan lo Veganos en las Relaciones.**

### **a) Relaciones Íntimas de Uno a Uno**

Existen muchas relaciones donde sólo una de las parejas es vegana. Cuando alguien se vuelve vegano después de enterarse de la crueldad animal, no sólo quiere decírselo a todo el mundo, sino que a menudo cree que, si sólo pudiera mostrar a su pareja lo que está pasando, esta también se volverá vegana. Cuando su pareja se niega a escuchar o ver imágenes, se enoja con su veganismo o insiste en seguir abasteciendo la nevera con productos animales, la angustia del vegano se intensifica a medida que se enfrenta a múltiples desafíos:

Descubrir la verdad que se les ha ocultado.

Tratar con un compañero que se niega a ver u oír lo que está pasando.

Ver a su pareja comer animales o traer productos animales a la casa.

Que les digan que no “prediquen” a su familia o que obliguen a sus hijos a ser veganos.

Verse obligado a elegir renunciar a su veganismo o poner fin a la relación.

El vegano siente una enorme sensación de pérdida en muchos niveles. En primer lugar, todo lo que creían que era cierto sobre el mundo, se siente como una mentira. Luego se enfrentan al final de una relación en la que antes eran felices, o permanecen en la relación con una intimidad emocional y comprensión disminuida que alguna vez disfrutaron. Se enojan por lo que han llegado a saber, y cuando su pareja se niega a discutirlo, no pueden entender como esta persona razonable y amable podría seguir confabulada con el horror del uso animal. Viven en tierra de nadie, profundamente alienados, y preguntándose qué salió mal, cuando todo lo que quieren es vivir en un mundo más amable.

El veganismo es provocativo para muchos no-veganos que de otra manera coexisten felizmente con sus parejas, a pesar de intereses o sistemas de creencias muy diferentes en cosas como religión, carreras, pasatiempos, entretenimiento o amigos. Creo que la razón de esto es doble:

1. Cuando un no-vegano descubre la verdad, pero no se vuelve vegano, o no entiende realmente, se niega a creer lo que está pasando o se da cuenta, pero se niega a cambiar. Eso deja a su pareja vegana desesperada, sabiendo que, si la persona realmente entendiera, no podría seguir viviendo como un no-vegano. Como muchos clientes me dicen: “Si alguien realmente lo entiende, pero no se vuelve vegano, ¡debe ser un sicópata!”

2. El veganismo requiere que una persona cambie sus actitudes, mentalidad, acciones y estilo de vida. La mayor área de cambio implica lo que comen,

algo que deben hacer todos los días. Las personas a menudo están tan impregnadas de sus tradiciones, hábitos y asociaciones con los aspectos sociales o gratificantes de comer, que se resisten a cambiar. También pueden temer la resistencia o crítica de los temas, así como las molestias. Sin embargo, el vegano ve estos tipos de problemas como triviales, y un pequeño sacrificio que hace para evitar lastimar a los animales.

Éstas son las cosas típicas que los veganos dicen sobre los retos que enfrentan en las relaciones con los no-veganos:

“Mi pareja no es vegano y simplemente no lo puedo aceptar.”

“Todo sería perfecto, excepto que mi pareja no es vegana.”

“Quiero desesperadamente ser vegano y me siento culpable y enojado, conformándome con el vegetarianismo.”

“Ser vegano ha generado muchos problemas sin resolver en mi relación, pero el veganismo no es algo que cederé.”

“Me duele que mi pareja no es vegana cuando no está a mi alrededor, pero quiero estar con él y me siento desgarrada en todas las direcciones de la mayor parte del tiempo.”

“Me siento sola porque mi pareja no está tan apasionada como yo por acabar con la crueldad animal, a pesar de que ahora tiene una dieta vegana.”

“Estoy viviendo una mentira mientras finjo disfrutar haciendo cosas con mi pareja, pero no puedo esperar para volver a hacer activismo con mis amigos veganos.”

“No me di cuenta de lo disfuncional que era mi familia, hasta que me hice vegana. Son totalmente incapaces de lidiar con algo emocional sin un berrinche.”

“Es como acostarme con el enemigo, amo a mi novio, pero su cuerpo es un cementerio para animales muertos.”

“¿Por qué me dicen que soy superior cuando todo lo que quiero es que mi novia no sea superior, gastando su dinero en cosas que abusan de los animales?”

■

## **Ejemplo de Cliente**

Todo cambió a medida que Neville luchaba por procesar lo que había aprendido sobre la extensión del maltrato animal global. En un momento, el mundo tal como lo sabía, cambió. Él creía que al mostrar a su pareja de diez años lo que estaba sucediendo, ella se volvería vegana inmediatamente. Cuando ella no lo hizo, su mundo implosionó un poco más, y su angustia creció cuando se preguntó si podía vivir con alguien que eligiera contribuir a la crueldad. Comieron vegano en casa y cuando estaban juntos, pero él sabía que no lo hacía cuando no estaba con él. Ella continuó comprando ropa y maquillaje que él sabía que les causaba sufrimiento extremo a los animales. Ella se sorprendió cuando él le dio más detalles, pero de alguna manera él logró separar su deseo de continuar como era ella y las industrias que perpetraron tal crueldad.

Neville es típico de muchos veganos que veo, cuyas parejas no se convierten inmediatamente ni eventualmente en veganos. Manifiestan sentir que están “viviendo con el enemigo”, pero ven a su pareja preocupada por los derechos humanos o los problemas ambientales. La brecha entre la compasión de los suyos y su pareja hacia los animales no-humanos, causa una enorme ruptura en la relación, en el momento en que buscan más apoyo para hacer frente a la “carga del conocimiento”.

Cada vegano debe decidir si puede vivir con una pareja no-vegana y durante cuánto tiempo pueden estar. Algunos encuentran la diferencia en los valores demasiado grande y otros encuentran un lugar donde pueden convivir, creyendo que algún día la persona cambiará, o aceptará que nunca lo hará. Para Neville, que eligió convertirse en un activista por los derechos de los animales aún más activo, tristemente terminó la relación por su propio bien y el de su pareja. Él no quería juzgar a alguien que creía que era una buena persona, más bien uno cuyo espectro de compasión necesitaba ser extendido para abarcar animales. Vive con la esperanza de que las cosas cambien, pero sabe que comprometer sus propios valores donde la crueldad animal está involucrada, no es una opción.

▪

### **¿Por qué mi Pareja no se Convierte en Vegano?**

Las personas en las relaciones, a menudo quieren que sus parejas cambien aspectos de su comportamiento. Por ejemplo, alguien puede desear que su pareja pierda peso, haga más ejercicio, beba menos o sea mejor compañía. Hay grandes diferencias en lo que la gente tolera en las relaciones y aunque prefieren que cambien, a menudo no es un rompe-acuerdo. Después de todo, gran parte del cambio deseado realmente beneficiaría a la otra persona. Sin embargo, en los ojos del vegano apasionado por poner fin al maltrato animal, el beneficio para su pareja es secundario a los derechos de los animales.

El vegano está pidiendo efectivamente a su pareja no-vegana, que relegue cualquier incomodidad, ridículo, inconveniente o resistencia de los demás, porque está mal ser parte de cualquier cosa que explote animales. Esto puede ser una venta difícil a un ser humano perfectamente razonable, que está escuchando sobre el veganismo por primera vez. No sólo tienen que lidiar con un compañero que a menudo es miserable debido a lo que ahora sabe, también se le pide que pise el mismo camino. Hasta que los no-

veganos se conecten emocionalmente con el sufrimiento animal, es poco probable que cambien, a menos que sea para aferrarse a su pareja que dice que de lo contrario, terminaría la relación. En muchos casos, una pareja no-vegana, al igual que otros no-veganos, puede aborrecer emocionalmente la crueldad animal, pero otros factores, incluyendo la pereza, se interponen en el camino de que cambien. Al aprender sobre estas personas y apreciar su resistencia, puedes influir en ellos para que cambien, en lugar de asumir que no les importa.

## **Entendiendo la Resistencia de una Persona al Cambio**

### **Diferencias de Personalidades**

Las personas tienen diferentes formas de operar en el mundo, incluyendo cómo procesan nueva información y toman decisiones. A algunas personas les gustan los hechos y las cifras más detallados, para formar sus puntos de vista, mientras que otras son más intuitivas. Algunos son más lógicos cuando se enfrentan a la nueva información, mientras que otros basan sus decisiones en valores, independientemente de los argumentos lógicos. Al aprender cómo operan las diferentes personas normalmente, la resistencia se puede reducir presentando información de manera diferente.

### **La Evasión de los Conflictos**

Muchas personas temen el conflicto con otras y evitan hablar de cualquier cosa que cause resistencia, culpa o autoconciencia. Pueden carecer de las habilidades para tener conversaciones que importan o se sienten abrumados

por las emociones que acompañan estas conversaciones, diciendo cosas con las que otros no están de acuerdo o que afectan a otras personas.

### **Dificultad para Entender las Propias Emociones**

Las personas tienen diferentes niveles de autoconciencia y muchas les resulta difícil identificar, etiquetar y comunicar lo que están sintiendo. Una persona que lucha con sus propias emociones puede evitar hacer cualquier cosa que les causa alguna ansiedad, porque luchan con la autoconciencia que resulta.

### **Presión Social para Conformarse**

Existen enormes presiones para que las personas se ajusten a un comportamiento “normal”, y aquellos que se resisten, a menudo son rechazados de grupos que valoran. Algunas personas temen destacarse, sintiéndose auto-conscientes o solas, aunque al conformarse, a menudo enfrentan un conflicto interno entre sus valores reales y sus acciones. A medida que el veganismo se convierte en la norma, algunos individuos cambiarán porque será socialmente aceptable.

### **Capacidad Limitada para la Empatía**

La capacidad de las personas para imaginar el sufrimiento de otros seres vivientes varía. Algunos sienten profundamente por su familia, pero luchan con sentir o expresar preocupación por los desconocidos. El veganismo requiere conexión emocional con una especie diferente y está más allá de muchas personas, cuya capacidad de compasión debe emplearse para incluir animales. Esto requiere compasión hacia las personas y encontrar maneras de llegar a ellas, por ejemplo, a través de un animal doméstico que protegen ferozmente.

## **Apatía con Respecto al Panorama General**

La gente no siempre está dispuesta o desea ser parte de la solución para los problemas de la sociedad. El vegano que sufre de vistopía se siente obligado actuar, para ser parte de la solución. No todo el mundo siente tal responsabilidad por corregir los errores de la sociedad, y el veganismo no es una excepción. Los no-veganos pueden ver el veganismo como extremo, lo que requiere que comprometan su vida a convertir a los demás.

## **Evitación de la Angustia Existencial**

Aprender sobre el alcance y la práctica de la crueldad industrializada hacia los animales es un choque para la mayoría de las personas. Se ven obligados a preguntar: “¿Qué más no sé?” Esto causa una enorme ansiedad existencial y una profunda sensación de incomodidad sobre el significado y la base en la que se establece la vida de alguien. Convertirse en vegano desmantela los cimientos de la verdad individual, y muchas personas encuentran esto demasiado angustiante para enfrentar, a pesar de estar en contra de la crueldad animal.

El vegano debe enfrentarse a vivir con una pareja que se niega a discutir el veganismo, o se resiste vehemente y tiene sus mecanismos de defensa emocional firmemente en su lugar. Para algunos, esta es una realidad dolorosa con la que viven, pero para otros, terminar la relación es la única vía, porque la alternativa es insostenible.

## **b) Relaciones de Familia**

### **Viviendo en un Trance**

Nuestra familia nos influye desde el momento en que nacemos y los ideales, valores y expectativas que aprendemos allí nos siguen a lo largo de nuestras vidas. La filosofía existencial explora la experiencia de lo que es existir en el mundo físico, social e ideológico. Los escritores existenciales hablan de comportamientos “similares al trance” y en la conformidad social, y de cómo nos limita en la forma en que vivimos nuestras vidas. Heidegger habla de los “Ellos Mismos”<sup>30</sup> y Nietzsche de “La Manada”<sup>31</sup>, ambos mostrando el poder de la sociedad y sobre cómo nos percibimos a nosotros mismos y a los demás y todo comienza en la familia. En “The Myths of Life and the Choices We Have” (Mann 2005)<sup>32</sup>, presento el Mito del Grupo. El Mito del Grupo es la suposición incuestionable de que, “Es mejor ser parte de un grupo, que ser un individuo”.

El Mito del Grupo es tan poderoso que podemos perder el verdadero sentido de quiénes somos nosotros y los demás. La siguiente cita de Cooper (1972:11)<sup>33</sup>, aunque escrita en lenguaje existencial florido, lo resume así:

“Unas de las primeras lecciones que se enseñan durante el condicionamiento familiar es que uno no es suficiente para existir en un mundo por sí sólo. Uno es instruido en detalle para repudiarse a si mismo y vivir aglutinado para que uno pegue trozos de otras personas sobre sí mismo y luego procede ignorar la diferencia entre el ser del otro en uno mismo y la auto-similitud de uno mismo. Esto es alienación en el sentido de una sumisión pasiva a la invasión de los demás, originalmente el otro de la familia”.

## **Dinámicas de Familia y Comunicar Veganismo**

En las conversaciones, el lenguaje corporal, el tono de voz, la expresión facial y los gestos, todos añaden significado a las palabras que usamos. Cuando tenemos un interés creado en una relación, tendemos a interpretar automáticamente su lenguaje corporal, basado en suposiciones de la historia compartida y conversaciones pasadas.

## **Ejemplo**

En las conversaciones con la familia, es posible que regularmente escuches decir, “¡Aquí vamos otra vez!”, al plantear un tema, y tú levantas las cejas. Por ejemplo, cuando hablas de un tema de conflicto con un hermano y levantas las cejas durante la conversación porque no tienes claro de algo que dijeron, es probable que reaccionen inconscientemente a tus sutiles cambios faciales y automáticamente digan: “¡Aquí vamos otra vez!” En una fracción de segundo, su atención se traslada a tu historia compartida en lugar de lo que estás diciendo. Se ha presionado un botón y la conversación se carga emocionalmente. Podrías darte cuenta inconscientemente de esto y hacer algo para que se centren en lo que estás diciendo. Automáticamente, ajustas el tono, el contenido o la urgencia de tu mensaje. Esto activa una reacción en ellos que recoges, haciéndote sentir juzgado, criticado o ridiculizado, y todo el baile interpersonal continúa. La persona con que has estado hablando aleja su atención del contenido emocional del mensaje vegano a la energía emocional de tu interacción. El resultado es que el oyente centra su atención en cómo se siente acerca de usted, en lugar de cómo se siente sobre la crueldad animal. Esta es la razón por la que tantos veganos dicen que es su familia con la que es más difícil de hablar sobre el veganismo.

Cuando los veganos están hablando con conocidos o con el público, no tienen la historia, la dinámica conocida ni los problemas de poder que tienen en sus familias. Frente a los intercambios cara cara dentro de la familia, se enfrentan a una nueva complejidad interpersonal que es clave

para entender la profundidad del trauma del vegano. En las conversaciones sobre la crueldad animal, queremos que nuestra familia se conecte emocionalmente con el efecto de sus elecciones de alimentos. A menudo, sin embargo, sus reacciones emocionales están fuera del material de confrontación en sí, y más concentrado en la dinámica dentro de nuestra relación con ellos.

▪

## **Ejemplo de Cliente**

Muchos jóvenes veganos que aún no han salido de casa o de la escuela, se convierten en líderes poderosos, e influyen en que las familias enteras se vuelvan veganas. Otros luchan todos los días, viendo cómo se desarrolla un conflicto entre algunos miembros de la familia que posteriormente eligen este cambio y otros que no lo hacen. Las comidas familiares donde se sirven animales son eventos insoportables para la mayoría de los veganos, pero a diferencia de los veganos mayores, el joven que vive en casa siente que no hay manera de evitar esto, excepto comer siempre solo.

Alison se enfrentó a un desafío aún mayor cuando su padre clamaba sobre su cacería de canguros y cerdos, y trajo a casa pescado que había matado. Ella comenzó a odiar a su padre, creyendo que era una especie de monstruo, desprovisto de cualquier sentimiento de abusar de los animales. Ella se enajenó más y comenzó a cortarse a sí misma y a limitar su comida, todos los síntomas de alguien que se sentía atrapado y desesperadamente fuera de control. Fue diagnosticada como anoréxica cuando vino a verme.

Después de varias sesiones conmigo, Alison aprendió a entender sus sentimientos de ira, dolor y pérdida, y a modificar lo que le estaba sucediendo.

Comenzó a ver a su padre como alguien más temeroso de perder a sus amigos y su nivel en la comunidad, que alguien que buscaba el placer de la crueldad que sus deportes involucraban.

Aprendió poderosas maneras de entender sus emociones y mejorar su comunicación. Ella habló con él sobre su conexión emocional con los perros y los gatos de la familia, y utilizó formas no-juiciosas para lograr que considerara a otros animales cuyas vidas también les importan igualmente. Ella descubrió que las personas tienen enormes mecanismos de defensa que les impiden involucrarse emocionalmente con la crueldad animal. Pero a menudo hay una manera de sobrepasar esto y al reorientar la ira y la impotencia que sentía de sí misma y de los no-veganos, se volvió más influyente para lograr que él y otros cambiaran.

▪

## **El Enemigo Interior —**

### **Vivir Como el Único Vegano en la Familia No-Vegana**

Éstas son las cosas típicas que los veganos dicen sobre los retos de vivir dentro de una familia no-vegana:

“Mi pareja es casi vegana, pero me siento mal mientras cocina carne cuando sus hijos la visitan”.

“Mi pareja dice que estoy siendo demasiado sensible cuando la niñera rompe las reglas acordadas y alimenta nuestros hijos con carnes o lácteos”.

“La familia continuamente se burla de mis elecciones de alimentación en la mesa”.

“Me siento escatimado cuando mi familia ridiculiza mis decisiones, diciendo que es sólo una moda”.

“Mi familia me obliga a comer animales y me dice que cuando sea un adulto podré elegir para mí”.

“Me siento culpable cuando mi madre me defiende ante mi padre y causa grandes discusiones”.

“Simplemente no puedo reconciliar con que mi familia es gente decente, que saben sobre la crueldad animal y se niegan a cambiar sus hábitos”.

“¿Cómo puede mi pareja entender otras injusticias sociales, como la pobreza infantil, pero no empatiza con que un animal sea torturado”?

No todas las conversaciones familiares sobre el veganismo son tan problemáticas. A menudo, uno o más miembros de la familia se vuelven veganos después de enterarse de lo que les sucede a los animales, el medioambiente o los beneficios mejorados para la salud de una dieta basada en plantas. Lo mejor que puede hacer un vegano es ser un gran ejemplo de una persona feliz, ajustada, de mente abierta y cariñosa que también resulta ser vegana. Entonces están un paso más cerca de convertirse en veganos con la capacidad disminuida para dispararte a ti, el mensajero, por ser tan difícil.

### **c) Familia de Origen y Relaciones de Familiares Extendidas**

Hemos visto como las ideas existenciales pueden ayudar a explicar las influencias de la familia en nuestra identidad, creencias y comportamiento. Cuando se forman nuevas familias a través de la asociación de matrimonio

o convivencia, las diferencias se hacen evidentes. El conflicto a menudo se monitorea cuando las personas no viven bajo el mismo techo, aunque la influencia de los padres en los niños adultos puede causar divisiones entre las parejas íntimas. Éstas son algunas cosas típicas que los veganos dicen sobre estas influencias:

“Mis suegros no suelen interferir, pero se enojaron mucho cuando me negué a servir productos lácteos en el bautizo de mi hijo”.

La Navidad con los suegros que comen carne fue la experiencia más dolorosa de mi vida y soy un sobreviviente de cáncer.”

“Mis hermanos usan mi veganismo contra mí para lograr puntos con nuestros padres”.

“Siempre supe que papá acosaba a mi mamá y ella no hablaba por sí misma, pero me molesta cuando dice que es vegana, pero come carne con él para mantener la paz”.

“Mis suegros dicen que yo no tengo derecho a imponerle mis valores a mis hijos y hacerlos veganos. No sólo los veganos llevan sus valores a la mesa de la cena”.

### **¿Por qué las Familias se Resisten a que los Miembros se Vuelvan Veganos?**

El fallecido Albert Schweitzer dijo: “El problema con el hombre hoy en día es que no piensa” y que los seres humanos tienden a copiar a otras personas, conformes a lo que creen que es aceptable o “lo correcto”. Presumiblemente también se refería a las mujeres. Tal conformidad dentro o fuera de la familia no es enteramente una opción consciente, sino más bien una

aceptación inconsciente de la cultura, las normas sociales o que la “forma en que las cosas siempre han sido” son correctas.

Las sanciones por no adherirse a ciertas normas pueden resultar en la exclusión de la familia o la comunidad. Por ejemplo, una familia puede rechazar a una persona que decide casarse fuera de su fe o cultura. Es posible que otras familias no estén de acuerdo con las decisiones de sus hijos, pero no las rechazan. En cambio, pueden apelar al individuo para que cambie, animándolo a abrazar su propia cultura comportándose de una manera colectivamente aceptable.

## **Entendiendo la Resistencia**

No todas las familias responden de la misma manera a que un miembro de la familia se vuelva vegano. La ridiculización personal o la crítica pueden ser niveladas a la persona, con quejas sobre lo difíciles que hacen las cosas para todos los demás, o cómo las celebraciones familiares nunca volverán a ser las mismas. Los comentarios a menudo se relacionan con la decepción de la familia de que el vegano es “difícil”, y molestan la forma en que opera la familia.

¿Por qué la resistencia se centra personalmente cuando un miembro de la familia se vuelve vegano, y se centra genéricamente cuando un miembro de la familia cambia de fe, o se casa fuera de su cultura? Por ejemplo, una familia que se adhiere al judaísmo estricto probablemente se resistiría a que un miembro de su familia se casara con un musulmán. Del mismo modo, una pareja europea en una estricta denominación cristiana podría resistirse en sus intentos de adoptar a un hijo de una familia de una nacionalidad diferente cuyo país en general no defiende al cristianismo. En cada caso, se podría hacer una apelación a sus acciones contra su cultura.

Yo creo que es porque el no-veganismo de la familia está personalmente enfrentado por los valores del vegano, en maneras que otras acciones o creencias no pueden.

### **Ejemplo:**

Imagínate a una familia con fuertes creencias acerca de con quién debe casarse su hija en términos de raza, religión u orientación sexual. Una de las hijas anuncia que desea casarse fuera de estos límites. Si la tradición es valorada y sus padres creen que es más correcto que las personas actúen de manera prescritas, es probable que ejerzan presión sobre ella para que se ajuste a lo que ellos creen que es aceptable. Pueden criticar, ridiculizar, implorar o incluso expulsarla de la familia hasta que cambien su camino. La hija puede o no apegarse a sus decisiones mientras que ella es atacada por no respetar la suya. Sin embargo, si bien la hija puede buscar la aprobación de los padres para su elección, es poco probable que espere que sus hermanos y hermanas la copien.

Esto es lo que hace diferente la opción de ser un vegano ético. La persona que elige ser vegano desea que su familia y el mundo entero sean veganos. Las personas que eligen ser veganas no sólo quieren que su familia acepte sus elecciones, sino que también quieren que se vuelvan veganas.

### **La Dificultad de Hablarle a la Familia Sobre el Veganismo**

Los veganos suelen informar lo siguiente sobre hablar con su familia no-vegana:

Asesoran a su familia por qué se han vuelto veganos, y del trauma y la ira que sienten en relación con el grado de maltrato animal en la sociedad.

La familia puede ser de mente abierta y discutir la elección del vegano más plenamente. Alternativamente, pueden criticar la elección debido a su efecto negativo en los hábitos y tradiciones familiares.

Después de haber informado a su familia de la magnitud de la crueldad animal y cómo sus elecciones diarias involucran el uso de productos y servicios que abusan de animales, los veganos esperan que la familia haga la misma elección vegana. Dicen cosas como: “Si mi familia realmente entendiera mi dolor y fuera gente compasiva, serían veganos. ¿Cómo es posible que no lo sean?” Este es, por supuesto, el mismo reto que enfrenta un vegano con una pareja no-vegana.

Esta es la razón por la que el vegano sufre una enorme angustia al vivir en una familia no-vegana. Las conversaciones son más difíciles porque tienen lugar dentro de las normas culturales y familiares que proporcionan un sentido de identidad compartida. Yo pienso que la angustia vegana es de naturaleza existencial y aumenta la ansiedad de todos los involucrados.

#### **d) Las Relaciones con Amistades**

Uno de los síntomas de la vistopía es la pérdida y el dolor por como solía ser el mundo antes. Los veganos a menudo reportan desesperadamente tratar de aferrarse a sus amigos existentes, pero afirman que las cosas “simplemente no se sienten igual”. Hay una pérdida de intimidad, con conversaciones o actividades que parecen triviales, ahora el vegano sabe la verdad. A menudo las amistades se mantienen con los no-veganos a costas de no hablar. Parece raro que las amistades florezcan cuando los no-

veganos se niegan a hablar del veganismo o rehúsa que el vegano lo mencione después de la explicación inicial.

Las relaciones largas parecen ser más capaces de soportar los cambios porque cada amigo disfruta de la conexión basada en su viaje juntos a través de la vida. Sin embargo, si se pasa demasiado tiempo con estos amigos a largo plazo, las grietas comienzan a aparecer a medida que las diferencias se hacen evidente que lo separan. Esto causa una profunda sensación de pérdida para el vegano a quien a menudo se le dice: “No eres tan divertido en estos días” y quieren gritar: “¡No se trata de mí! ¡Se trata de que sigas abusando de los animales!”

Éstas son las cosas típicas que los veganos dicen acerca de las relaciones con amigos no-veganos:

“Estaba furioso cuando mis amigos dijeron, ¿por qué no te preocupas más por la gente? ¡Ellos también están sufriendo, sabes!”

“Me llene de rabia cuando mi amigo compró una bufanda de pashmina delante de mí y trató de ocultarla. ¡Eso significa que sabía que estaba haciendo algo malo, pero era demasiado egoísta para dejar de hacerlo!”

“¿Por qué siempre soy yo quien cede mis valores y voy a restaurantes no-veganos, sólo porque soy desigual?”

“Todo lo que no implica acabar con el sufrimiento animal es trivial y puro entretenimiento para mí.”

“¿Las personas son tan ciegas que no se molestan por la crueldad que implica cosas como rodeos, circos, carreras de caballos, casa de zorros?”

Tales realizaciones se convierten en momentos decisivos para los veganos que saben que algo se ha perdido que nunca se puede recuperar. Es como si hubieran salido del “Jardín de Edén; su inocencia se pierde y son para siempre un extraño en una tierra extraña. Se sienten solos, incomprendidos, y son criticados y etiquetados como misántropos. Como dijo un vegano, “Me mataría si no fuera por saber que estaría abandonando a todos estos animales que dependen de mi voz”.

### **Navegar por las Relaciones con los No-Veganos**

Las relaciones con los no-veganos, como hemos visto, La “carga de saber” es onerosa, obligándonos a desempeñar nuestro papel en el fin del sufrimiento animal. Algunos veganos parecen navegar por las relaciones con sus familias, parejas y amigos no-veganos, sin embargo, sienten una profunda sensación de ansiedad presenciando su conspiración con sistemas que mantienen el estado existente. Otros mantienen relaciones distantes con la familia y terminan relaciones íntimas previamente felices con personas significativas que no se vuelven veganas. De cualquier manera, el costo es grande, revelando la fuerza del compromiso del vegano de ser parte de la creación de un mundo donde los animales, el planeta y las personas no son abusadas.

## Capítulo 5

# **La Ilusión de la Libertad en un Mundo Sin Libre**

*La evidencia nos muestra que la historia que nos han dado es una mentira, una que investigadores valientes han estado exponiendo durante algún tiempo. La mejor manera de afrontar esa realidad es reconocerla y no darle poder sobre nosotros mismos. No tenemos que ser acogidos por las ilusiones, porque si buscamos la transformación, necesitamos la verdad como nuestro compañero constante.*

*-Richard Dolan*

Cada avance positivo en la historia de la humanidad se debe a que la gente se une y habla diciendo: “Podemos hacerlo mejor que esto y lo haremos”. Nuestros libros de historia revelan amplios ejemplos de esclavitud física de seres humanos que hoy parecen bárbaros y totalmente inaceptables. Estamos horrorizados por los relatos de abuso hacia los esclavos romanos, el comercio de esclavos africanos y el movimiento de derechos civiles de los afroamericanos. Nos parece inaceptable que todos los grupos sean

privados de derechos e incapaces de votar por nada más inconsecuente que el color de sus pieles o posición en la sociedad. También nos damos cuenta de que hubo un movimiento en que esos abusos contra los derechos humanos fueron aceptados por sectores poderosos de la sociedad- que fue hasta que la gente se pronunció en contra de tales prejuicios por parte de grupos privilegiados.

Somos los primeros en firmar peticiones o apoyar causas para liberar a las personas de trabajos largos y peligrosos en establecimientos explotadores, o ser abusados por estafadores que pagan poco o ningún salario, que mantienen a los obreros atrapados en ciclos de desesperación y esclavitud económica. Por ejemplo, trabajadores atrapados en talleres de explotación, diamantes de sangre o conflicto, o cultivo de granos de cacao.

## **La Profundidad del Engaño en el Mundo No-Vegano**

Como veganos, nuestros ojos se han abierto a la injusticia masiva hacia los animales y nos quedamos preguntándonos cómo no lo sabíamos antes. Vemos el alcance de la crueldad sistematizada y nos preguntamos qué más tenemos que cuestionar. Al volvernos vegano hay un cambio sísmico en la forma en que vemos el mundo, y pasamos de confiar en lo que nos han dicho, a cuestionar todo lo que hemos oído.

El veganismo abre una puerta a la realización del mundo no-vegano que es verdaderamente distópico en naturaleza. Ahora se ve todo a través de un lente diferente de mentiras y engaños y para estos pocos que indagan, la vistopía llega a un nuevo nivel. Vivir en esta distopía se exagera a medida que te enfrentas a la confabulación de aquellos que todavía opinan que todo lo que se le ha dicho, en general, es cierto. El sentido de alienación del vistopiano es agudo y te sientes incapaz de encontrar una manera de abrirle

los ojos de la gente, y en su lugar estás etiquetado como opinado o teórico de la conspiración.

Si bien no es posible construir una lista completa de todas las mentiras del mundo, podemos identificar dónde se están perpetuando engaños masivos para ocultar ampliamente los abusos hacia las personas, el planeta o los animales. Este capítulo proporciona a los veganos analogías de otros abusos y engaños para actuar como una invitación a los demás a cuestionar el alcance de las mentiras que también se les han dicho.

Al proporcionar ejemplos para discutir el alcance del engaño masivo, tenemos una herramienta para explicar nuestra vistoria y mostrar a los no-veganos cómo las elecciones más formadas pueden cambiar los resultados para nuestro mundo, comenzando con nuestras opiniones diarias de consumidores.

En el capítulo seis analizamos específicamente cómo involucrar a las personas en estas conversaciones. Estas herramientas de comunicación, usadas con las siguientes analogías, te ayudarán como vegano ser más influyente cuando se habla del veganismo.

## **Esclavitud Moderna**

En 2013, un informe en el periódico británico “Daily Mail” reveló que a los trabajadores se les pagaba £1.2 por hora para producir iPhones y iPads para Apple, Inc<sup>34</sup>. Muchos de los trabajadores realizaron tareas monótonas y tediosas durante 10 horas a la vez, y en una fábrica en la ciudad china de Shénzhen, dieciocho empleados se habían suicidado. Los responsables de la

fábrica pidieron que se levantaran redes suicidas después de que nueve trabajadores se suicidaran en el espacio de tres meses.

Diamantes de sangre<sup>35</sup>, también llamados diamantes en conflicto, es un término utilizado donde la gente es retenida a punto de pistola para extraer diamantes en zonas de guerra. Los diamantes se venden para financiar la actividad de los caudillos de la guerra.

En 2013, se estimó que 1.4 millones de niños de entre cinco y once años trabajaban en la agricultura en zonas de cultivo de cacao<sup>36</sup>. Aproximadamente 800,000 de ellos se dedicaban a trabajos peligrosos. Aunque hay indicios de que estas cifras se han reducido, las empresas que las transforman en chocolate de lujo de alta gama para el mundo occidental, continúan el abuso.

Todos estos ejemplos de esclavitud física o económica constituyen las modernas pandillas de cadenas. La esclavitud física continúa, pero tiende a estar oculta en el mundo, y cuando se descubre, es aborrecible para la mayoría de las personas. Esperamos que los países progresistas condenen a las naciones que no protegen sus ciudadanos y no ofrecen los mismos derechos a las personas de piel de diferentes colores, género, nacionalidad o credo. Sin embargo, si bien el beneficio sigue siendo el principal motivo de las corporaciones sin escrúpulos, las personas seguirán atrapadas en la esclavitud económica y ocultas a la vista.

**¿Seguimos Encadenados?**

¿Y si nunca hemos escapado de la esclavitud? Según el Índice Global de Esclavitud, hay más esclavos ahora que nunca en la historia moderna registrada. En 2016, se estimó que había 45.8 millones de personas en algún tipo de esclavitud moderna en 167 países<sup>37</sup>.

Además, en los países donde creemos que somos libres, ¿y si estamos aún más encarcelados que nunca a través de cadenas mentales? La historia tiene amplios relatos de cómo las personas son perseguidas por sus creencias, cuando van en contra de la norma o de unos pocos privilegiados. Por ejemplo, la Inquisición Española, las cacerías de Brujas Medievales, persecución religiosa, la Prohibición, y puntos de vista políticos contrarios a una élite poderosa.

Estos ejemplos de silenciar a aquellos que se manifiestan en contra de la norma, atrapan a la población en general para evitar hablar en contra de una limitación de opciones. Hoy nos dicen que tenemos muchas opciones sobre cómo vivir nuestras vidas y que tenemos voz y voto con respeto al mundo físico, social e ideológico en el que vivimos. Nos dicen que tenemos democracia y que nuestro voto cuenta y, sin embargo, tenemos que elegir, a menudo entre el menor de los dos males. A menudo, ni siquiera podemos discernir entre los diferentes partidos políticos, y muchos se desilusionan y ni siquiera votan. Esto deja la puerta abierta a que algunos políticos menos éticos aprovechen la apatía y forjen adelante sus propias agendas, con escasa preocupación por el interés de las personas, el medio ambiente o los animales. El lector interesado está dirigido a escritores como Noam Chomsky, John Pilger y Seymour Hersh, que examinan cómo los pocos poderosos se benefician de la esclavitud física y mental continua, gran parte de la cual ni siquiera podemos identificar.

## **Hasta Cuando nos Dicen que Somos Libres**

A las personas en el Occidente se les dice que son libres dentro de una economía de mercado, para ejercer la elección y la calidad de vida. Sin embargo, cuando miramos de cerca, la mayoría de los seres humanos parecen haber creado estilos de vida para sí mismos que simplemente no son sostenibles. En mi libro “Comunícate: Cómo Decir lo que Hay Que Decir, Cuándo Decirlo, en la Forma en que Hay que Decirlo” (Mann 2012)<sup>38</sup>, me refiero a las entrevistas que personalmente sostuve con cincuenta y cuatro altos ejecutivos sobre sus trabajos. Sin excepción, sus historias revelaron que sus vidas privadas, así como sus vidas públicas en las organizaciones a las que sirvieron, eran similares a las fábricas agrícolas de animales. Su silencio colectivo enmascaraba su sufrimiento, y habían ayudado a crear sus propios encierros pequeños en los que no podían dar vuelta, y se les negaba la oportunidad de ejercer su curiosidad, creatividad y libertad. Al igual que los animales no-humanos criados para uso industrial, son parte de una industria que los des-individualiza y les exige contribuir al éxito económico, a menudo a expensas de todos los demás. Lamentablemente, esto es típico tanto para los ejecutivos como para otros trabajadores de organizaciones grandes y modernas que se centran en el beneficio a expensas de las personas, el medio ambiente y los animales.

### **¿Qué tan Profundo es el Hoyo del Conejo?**

Cuando los movimientos se desarrollan para cambiar las formas de pensar socialmente arraigadas, se enfrentan a una enorme resistencia de la mayoría. Veganismo, la filosofía de no-especismo, no es excepción. Las creencias cambiantes tienen lugar dentro de un contexto social y cultural, y en la esclavitud mental donde rara vez cuestionamos por qué las cosas existen tal como son. Esto nos impide incluso, imaginar un mundo que es diferente. No es solamente el veganismo lo que enfrenta resistencia. Por ejemplo, vivir en un mundo libre de dinero, la existencia de los extraterrestres, energía libre, curación natural y milagros, a menudo son descartados abiertamente porque estamos esclavizados en una prisión mental. Dejamos de ser curiosos y surge el comentario más peligroso: “Siempre lo hemos hecho así”.

## 1. Política

Mientras que la mayoría de la gente en el mundo occidental no enfrenta el miedo diario de sus propios gobiernos, la libertad está lejos de la democracia que la gente dice que disfruta. Muchos creen que el gobierno está ahí para el pueblo y que ellos, el pueblo, tiene derechos democráticos. Esto se cuestiona al considerar el alcance de la inversión corporativa y los grupos de presión en la política. La mayoría de los países han vendido sus infraestructuras, como centrales eléctricas y líneas eléctricas a grandes empresas multinacionales que no pagan impuestos. Como estas infraestructuras fueron pagadas por el contribuyente, uno quiere creer que el contribuyente tiene la voz y el voto en lo que sucede con estos activos, y son compensados si se venden. Todos sabemos que este no es el caso.

Nos dicen que el gobierno está ahí para proteger y servir al pueblo. Sin embargo, el Acta Patriótica<sup>39</sup>, aprobada aparentemente para luchar contra el terrorismo, en realidad se trataba más bien de atacar a los ciudadanos estadounidenses en programas de vigilancia masiva. ¿Por qué el gobierno tiene que mirar cada correo electrónico y llamada telefónica en nombre de la seguridad nacional, mientras que está financiado por el contribuyente?

En términos de animales, los gobiernos intentan criminalizar a las personas que exponen abusos hacia los animales en la agricultura industrial, bajo el pretexto de las leyes de Bioseguridad (Ag-Gag). Los Estados Unidos no es el único lugar que parece tener leyes ya draconianas. Las personas que se manifiestan en contra de tales abusos, a menudo se oponen a un sistema que existe para detenerlos. El gobierno federal australiano está presionando para que se cambie el Acta de Espionaje, por lo que un periodista se limita a recibir material clasificado se enfrenta a 15 años de prisión<sup>40</sup>. Del mismo modo, los legisladores australianos están tratando de cambiar las

regulaciones electorales para obligar a grupos de acción civil como “GetUp” o “Greenpeace” a estar afiliados con un partido político y, por lo tanto, sujeto a las leyes de finanzas políticas. Esto vincula efectivamente estas organizaciones en la burocracia, dejando pocos fondos para operar.

## **2. Economía**

Los medios de comunicación y el gobierno en el mundo occidental hablan de la economía como si fuera una entidad específica, fuera de control de los individuos. Independientemente de que sistema económico exista donde vivas, se supone que ofrecen los medios por los cuales puedes participar y beneficiarte de la producción de bienes y servicios. Se acepta como un campo de juego parejo donde, con la educación y el esfuerzo se pueden beneficiar, mientras que el gobierno ejerce control para proteger a los más vulnerables en la sociedad. Sin embargo, el desempleo, la falta de vivienda y las personas que viven por debajo del umbral de la pobreza, pintan un panorama muy diferente.

Un campo de juego parejo no podría estar más lejos de la verdad. Los enormes conglomerados se convierten en poderosas influencias controladas por muy pocas personas con bolsillos profundos, y se vuelven impenetrables. Los teóricos de los sistemas del Instituto Federal Suizo de Tecnología en Zúrich tomaron una lista de base de datos de 37 millones de empresas e inversionistas en todo el mundo y analizaron 43,060 corporaciones transaccionales y las propiedades compartidas que los vinculaban. Construyeron un modelo de quién es el dueño de qué y cuáles fueron sus ingresos, y produjeron un mapa de poder económico y control corporativo. Descubrieron que el control corporativo global comprende de un núcleo dominante de 147 empresas que están entrelazadas, y juntos controlan el 40 % de la riqueza en la red. Un total de 737 controlan el 80 % de todo<sup>41</sup>.

Dentro de este sistema, los animales se convierten en meras unidades económicas conocidas como acciones, en lugar de criaturas sensibles. Mientras los animales se han visto como unidades de acciones y propiedades, seguirán siendo esclavizados por el sistema económico.

### **3. Ciencia e Innovación**

Vivimos en un momento en que cualquier cosa que no pueda ser probada por el rigor científico no se toma en serio. Sin embargo, la ciencia tal como la conocemos tiene sólo un par de cientos de años de edad. Cuando las cosas se descubren, como la gravedad o el espectro electromagnético, no significa que no existieran antes, simplemente no hicimos las preguntas correctas o no teníamos las herramientas para descubrirlas. No tenemos que entender cómo el sol genera energía, pero todavía podemos disfrutar de su calidez, así como existían las frecuencias de radio utilizadas por los teléfonos móviles antes de saber cómo usarlos.

Imagínate que viviste en la década de 1950 y alguien dijo: “¿Imaginas tener un dispositivo portátil, del tamaño de un paquete de cigarrillos, que puedes usar para ver y hablar con alguien del otro lado del planeta?” Se habrían reído de ti y te habrían etiquetado como loco- al igual que Marconi que inventó el radio, fue llevado por sus amigos a un asilo por decir que oía voces. Entonces, ¿de qué ideas o innovaciones nos reímos ahora, diciendo que no son posibles, pero en cincuenta años las veces serán comúnmente aceptadas como normales? Por ejemplo, la tecnología anti-gravedad, energía libre o tele-transportación.

El innovador siempre está presionando contra la mente cerrada de lo que se conoce como el Zeitgeist o Espíritu de la Época Prevaleciente. El vegano ofrece un ejemplo de cambio en qué y cómo lo que creemos, es posible. A pesar de la evidencia irrefutable de que el veganismo es una forma más saludable, justa, amable y económica de vivir, dejando una huella más pequeña; muchos se negarán a entenderlo hasta que una proporción considerable de la población diga que es normal.

#### **4. Medicina**

En el 2008 la Organización Mundial de la Salud estimó que el 65 % de las muertes mundiales se deben a enfermedades por el estilo de vida, como el tabaco, la mala alimentación y el alcohol<sup>42</sup>. Esta cifra fue tan alta como el 80% en los países de ingresos bajos y medianos. A pesar de esta estimación, la medicina alopática sigue buscando curas para estos males, mientras ignora factores claves. Películas como “What the Health”, “Forks Over Knives” y “Plant Nation” revelan que la mayoría de las enfermedades modernas se pueden revertir con una dieta integral basada en plantas. Entonces, ¿por qué los profesionales médicos no escuchan a sus compañeros quienes retan el estado existente de qué contribuye a la salud y la enfermedad? La respuesta probablemente se puede encontrar en creencias arraigadas y, en muchos casos, la fuente de financiamiento y patrocinio. Por ejemplo, en Australia, 2006, el principal organismo científico de Australia, el CSIRO, publicó la segunda edición de su enormemente exitosa “Dieta Total de Bienestar”. La dieta alentó el alto consumo de carne, a pesar de que sus propios científicos señalaron que una dieta rica en carne está relacionada con el cáncer colorrectal. Al parecer, la investigación en que se basó el CSIRO fue financiada por la industria de carne y ganado, un cuerpo que se beneficiará de aumento del consumo de carne<sup>43</sup>.

La medicina alternativa es ridiculizada como charlatanería porque se ve que carece de vigor científico. Como se mencionó anteriormente, la

investigación científica empírica se considera divina y el árbitro de toda la verdad. Cualquier resultado positivo de la naturopatía, homeopatía y acupuntura, por ejemplo, son reídos por los practicantes alopáticos como “Es mental”. Sin embargo, ¿cómo es que las píldoras de azúcar, comúnmente conocidas como placebos, frecuentemente superan los medicamentos farmacéuticos? La investigación de Benedetti a mediados de la década de 1990 mostró muchas de las reacciones bioquímicas responsables del efecto placebo<sup>44</sup>. Descubrió una amplia gama de respuestas auto-curables que no sólo alivian el dolor, sino que elevan el estado de ánimo, agudizan la capacidad cognitiva, alivian desórdenes digestivos, alivian el insomnio, y limitan la secreción de las hormonas relacionadas con el estrés como la insulina y el cortisol. ¿Por qué entonces se descarta rápidamente cualquier desafío de la medicina alopática? Un factor que podría indicar por qué se descarta la medicina alternativa se relaciona a la industria multimillonaria detrás de la profesión médica.

En los Estados Unidos nada más, la industria se valoraba en \$446 billones en el 2016<sup>45</sup>. Las creencias arraigadas sobre la medicina que sirven a unos pocos ricos, mantienen a la gente firmemente en el trance.

## **5. Educación y Empleo**

En el mundo occidental, la gente se le dice que debe obtener una educación para entrar en el mercado laboral. Tienen que decidir desde el principio qué materias tomar en la escuela o en la universidad para entrar a ciertas carreras. Esto los centra en convertirse en especialistas, por lo general para asegurarse de que pueden ganar dinero y mantenerse a sí mismos. Sin embargo, esto no los prepara para la incertidumbre que inevitablemente existe en un mundo en constante cambio. Según el profesor Boehn (2017), profesor de informática, “Ochenta por ciento de los puestos de trabajo que existirán en el 2025 no existen hoy en día; tenemos que preparar a nuestros estudiantes y graduados para un mundo que esencialmente no es posible

prepararlos”.<sup>46</sup> Sin embargo, el sistema educativo existente parece incapaz de adaptarse lo suficientemente rápido como para ir de adiestrar especialistas a aprendices para toda la vida, capaces de generalizar sus habilidades para resolver una variedad de problemas.

Buscar un trabajo en la economía actual se hace en un ambiente competitivo, recordándonos que somos parte de la maquinaria económica. Asumimos que tenemos que conseguir un trabajo para ganar dinero, para vivir y aumentar nuestras opciones. Las personas buscan numerosas maneras de liberarse financieramente, creyendo que, si pueden lograr esto, sólo entonces serán libres de elegir como vivir sus vidas. En nuestro sistema económico existente, pocos logran esto y el resto están agotados en la corredora económica, sin espacio para retroceder y cuestionar sus propias vidas, y mucho menos en el mundo que viven. Nos dicen “Así es como es”. El sueño del estilo de la vida occidental, que con frecuencia se llama el sueño americano, es precisamente eso, un sueño que es inalcanzable.

Debido a que nuestros sistemas educativos no nos enseñan a pensar creativamente y resolver problemas, cuando se presentan nuevas formas de pensar sobre cómo podemos trabajar y vivir, rápidamente son descartados como pocos realistas.

Pensadores delanteros como Michael Tellinger (2013)<sup>47</sup>, ofrecen nuevas maneras de re-pensar nuestra educación, la sociedad y nuestras contribuciones individuales. Su visión de un mundo basado en el Contribucionismo, uno que no requiere dinero, pero no es el socialismo o el comunismo, sino que se basa en que las personas hacen lo que aman, nos requiere salir del trance y entretener una utopía. En este sistema, las personas, el medio ambiente y los animales no serían abusados económicamente a través de la búsqueda de ganancias sin responsabilidad. Sin embargo, como dijo Einstein, “Necesitamos un nivel de pensamiento diferente para resolver los problemas que crearon”.

## 6. Religión

Como seres humanos, luchamos cuando somos incapaces de dar sentido a las cosas que no entendemos. Por ejemplo, preguntas como: “¿Por qué estamos aquí?” “¿Por qué tanta gente sufre?”, nos dejan sintiéndonos ansiosos y asustados. No faltan personas o ideologías que se apresuren a llenar el vacío diciendo “Esta es la verdad”. Las religiones o las creencias filosóficas hablan de vida después de la vida física y si creemos en el cielo o en el infierno, el karma, la reencarnación o la falta de sentido. A todos nos resulta difícil vivir con desconocimiento. Hay muchas religiones que dicen tener el monopolio de la verdad, y cada uno de nosotros debe decidir dónde estamos en relación con lo que ofrecen. Muchas religiones resultan en nosotros renunciar la responsabilidad de nuestras propias vidas, en vez de culpar nuestros retos de haber “nacido en pecado” o “traídos al mundo para sufrir”. Estos son sólo sistemas de creencias y el efecto neto de ellos es dejar de cuestionar.

Las religiones como sistemas de creencias son enormes causas de separación y división en el planeta, a menudo utilizadas como excusa para la invasión, la limpieza étnica y las formas preferidas de vivir. En su extremo, resulta en derramamiento de sangre como lo demuestran las Grandes Cruzadas y las guerras mayores, y como poco, hace que los individuos sean impotentes y capaces de elegir de sólo pocas opciones de cómo vivir y estar en el mundo.

El vegano es a menudo culpado de ser como un fanático religioso. Sin embargo, en lugar de aceptar su ansiedad existencial imponiendo una ideología de los demás, el vegano ético es una voz que habla en nombre del animal no-humano oprimido. El vegano nos invita a negarnos a ser parte de una de las mayores formas de superioridad del planeta; especismo. Al ser

veganos, no sólo dejamos de financiar la crueldad animal a través de nuestras elecciones de consumidores, sino que impactamos positivamente nuestro medio ambiente, salud y potencial para crear un mundo más compasivo.

## **7. Medio Ambiente**

Hay numerosos ejemplos en los que algo se considera como tener buen o casi ningún impacto negativo en el medio ambiente, que más tarde resultan tener efectos desastrosos en el mundo ambiente, las personas y los animales que viven cerca. Por ejemplo, la energía nuclear se promociona como una fuente de energía limpia y segura, pero desastres como la Isla de Tres Millas, Chernobyl y Fukushima, revelan que esto no es así. Los desastres en estas escalas son difíciles por ocultar, particularmente a medida que las personas se enferman rápidamente o mueren por envenenamiento por radiación. Esto no es el caso de los abusos ambientales que ocurran constantemente, más allá del ojo público y donde la causa y el efecto no están claros. Por ejemplo, la fractura hidráulica, el proceso de inyectar de productos químicos en el suelo para disolver las rocas para que el petróleo y el gas puedan extraerse fácilmente, tienen mayores efectos perjudiciales en los suministros de aguas subterráneas. Muchas personas nunca han oído hablar de “las trazas químicas”, las alegadas prácticas de modificación meteorológica de rociar aerosoles en la atmósfera. Aquellos que se manifiestan en su contra son rápidamente etiquetados como teóricos de conspiración. Sin embargo, en el 1976, se celebró la convención sobre la Prohibición de Técnicas Militares o Cualquier Uso Hostil de Modificación Ambiental<sup>48</sup>, haciéndonos cuestionar por qué sería necesaria una convención de este tipo, si no existiera tecnología de modificación climática.

La mayoría de la gente ha visto campañas implorándonos que restrinjamos nuestro uso doméstico del agua, como tomar duchas más cortas, invertir en

electrodomésticos eficientes de agua y limitar el riego de nuestros jardines. La implicación es que restringir nuestro uso del agua tendrá un efecto importante en la disminución del suministro de agua. En Australia, más del 67 % de agua se utiliza para la agricultura, mientras que sólo el 9 % es para uso doméstico CSIRO<sup>49</sup>. El uso de agua a través del consumo de alimentos, es el 90 % del uso de agua de un hogar (Rutherford, Tsang y Tan (2007))<sup>50</sup>. Esto implica que para que cualquier esfuerzo de ahorro de agua haga efecto, debe concentrarse en el uso indirecto de agua. El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) Hertwich (2010)<sup>51</sup> concluye que: “Una reducción sustancial de los impactos climáticos de la agricultura, sólo sería posible con un cambio sustancial de la dieta mundial, lejos de los productos animales”.

El vegano sabe que nos han mentido sobre los efectos del carnismo y que no sólo el no-veganismo

es una farsa contra los animales, es destruir nuestro medio ambiente y enfermar a la gente en el proceso.

## **8. Especismo**

Especismo es el sistema de creencias que dice que algunas especies son más valiosas que otras o que diferentes miembros de la misma especie tienen un valor diferente. Por ejemplo, en la cultura occidental, los animales de acompañamiento reciben protección legal contra actos deliberados de crueldad, mientras que los animales criados como alimento no comparten estos derechos. Fox (2017)<sup>52</sup> dice: “El término ‘especismo’ fue acuñado por el psicólogo Richard Ryder en el 1970 y se refiere a un prejuicio similar al sexismo o el racismo en el que el tratamiento de las personas está determinado por su pertenencia a un grupo en particular. Así como le damos menos valor a ciertas personas en función de su sexo, género, raza, orientación sexual u otra característica definitoria, también lo son los

animales que reciben aún menos consideración y valor moral basado en el hecho de que son una especie que no es humana”.

Cuando los veganos hablan de los derechos de los animales, se enfrentan a la resistencia de los no-veganos que dicen que los seres humanos tienen mayor valor que los animales y que las pruebas con los animales, por ejemplo, se justifican si reducen el sufrimiento humano. Incluso, muchas feministas, indignadas por las desigualdades reales o percibidas o la sexualización de las mujeres, todavía comen productos animales directamente procedentes del secuestro de los sistemas reproductivos femeninos animales.

Estas creencias y acciones similares al trance, de los seres humanos creyendo que son superiores a los animales, y que tienen derecho a comer, usar, y vestirse con pieles de animales, es profundamente angustiante para los veganos que buscan la igualdad para todos los seres sensibles.

■

### **Ejemplo de Cliente**

David, como muchos veganos, desarrolló un profundo disgusto por los seres humanos después de descubrir la crianza de animales en fábricas agrícolas. Su tolerancia hacia los no-veganos era muy baja y si no se hacían veganos inmediatamente o muy pronto después de que él les dijera, los relegó a personas que eran despreciables. Esto lo llevó a deprimirse mucho y sentirse desesperanzado sobre el potencial de crear un mundo vegano. Al mismo tiempo, sintió que su tiempo fuera de la campaña por los derechos de los animales se desperdició, lo que le hizo temer ir a trabajar. Perdió interés en cualquier actividad que sintiera que eran relajantes o placenteras

y dejó de ir al cine o hacer ejercicio. Estaba llegando al agotamiento cuando vino a verme.

El coraje es una parte normal del proceso de duelo. El dolor de ver de repente la verdad que está oculta a nosotros, a menudo se canaliza en una aversión para cualquiera que se vea como parte del engaño. Al trabajar a través de esta ira y darse cuenta de que otras personas han sido igualmente engañadas para ser parte del encubrimiento, David desarrolló más compasión hacia los demás. Se dio cuenta de que la gente está tan conmocionada que tal engaño es posible, que se resisten a esta nueva información con el fin de evitar que su mundo colapse.

▪

## **Escapar de tu Propio Hoyo de Conejo**

Vivimos nuestras vidas y tomamos decisiones dentro de estas influencias socialmente prevalecientes (ocultas y explícitas) en un entorno económico que nos deja poco tiempo para pensar o investigar estas cosas. Estamos socialmente programados para creer que esto es normal y para encajar, tú también debes ser normal. Es difícil salir de nuestro propio trance y comprometernos con este proceso. También estamos en nuestros propios hoyos personales de conejos y condicionados a pensar, comportarnos y sentirnos de cierta manera, así que no sabemos que necesitamos hacer preguntas.

¿Cómo comienza el individuo promedio a mirar sus propios límites mentales y hacer diferentes preguntas de cómo se niegan a ver algo diferentemente? El veganismo es una marea creciente de conciencia social, cuestionando la prisión mental que tiene al especismo en su raíz. Vinculadas a esto están las instituciones sociales e ideológicas que

consolidan la esclavitud mental y la conspiración resultante con las normas prevalecientes. Hemos examinado diez de ellas arriba.

El vegano tiene una tarea difícil por delante. Después de todo, están levantando el velo sobre creencias, valores y comportamientos en los que la mayoría de la población está involucrada. Cuando alguien sugiere un punto de vista diferente, causa ansiedad, ya que las personas tienen el reto de ver el mundo como inestable y objetivo, y deben preguntar; ¿Qué más no sé?

El vegano se ha dado cuenta de la crueldad sistematizada hacia los animales y del trance de la conspiración con este mundo distópico. Están sufriendo de vistopía y ahora deben navegar por esta nueva tierra y abrir a otras personas a la posibilidad de que haya una mejor manera de tratar a los animales, a las personas y al planeta con el que compartimos nuestras vidas.

### **Veganismo- El Medio Contundente de Romper el Trance**

Las creencias y el comportamiento del vegano desafían las normas sociales en que vive la mayoría de las personas. Convirtiéndose en vegano requiere que un individuo cambie su pensamiento y acciones de maneras que le afectan todos los días. Cada día, el vegano toma decisiones para buscar productos y servicios que no abusen directa o indirectamente a los animales, y esto requiere tiempo y energía. Para el vegano ético, esto no es un problema, pero para alguien no angustiado por el uso de los animales, puede ser visto como un inconveniente y de poca importancia.

El vegano también ha aprendido a cuestionar otras creencias sociales que muchos dan por sentados. La lista anterior, aunque no exhaustiva, indica numerosas áreas que indican que encontrar la verdad no siempre es tan fácil. En nuestro mundo corto de tiempo, la gente está demasiado cansada, indiferente o confundida para cuestionar la norma. El vegano es un

denunciante moderno que no sólo nos implora cambiar, sino que lo cuestiona todo, y para muchos, esto es tan doloroso y una profunda crisis existencial que muchos están mal equipados para navegar.rroe

## Capítulo 6

### **Crear un Mundo al Cual Pertener**

*La cobardía hace la pregunta: ¿Es seguro?*

*La conveniencia hace la pregunta: ¿Es política?*

*La vanidad hace la pregunta: ¿Es popular?*

*Pero, la conciencia hace la pregunta: ¿Es correcto?*

*y llega el momento en que uno debe tomar una posición*

*que no es segura, ni política, ni popular-*

*sino que hay que tomarla simplemente porque es correcta.*

*-Martin Luther King*

El mundo para el vistingiano, como revelan capítulos anteriores, es desafiante y confrontante. La carga de saber es tan grande para tantos que, sin ayuda, el mundo vegano donde los animales son protegidos y tratados con respeto, es un sueño lejano. Otros ven el crecimiento del veganismo y son optimista y canalizan sus energías para que esto suceda. Para cada vegano, llega un momento en que se destrozan o sale adelante. ¿Cómo puede el vegano salir adelante y ser parte de la solución? ¿Cómo podemos crear esta utopía vegana donde los animales, las personas y el planeta viven en paz? ¿Cómo puedes moverte de la supervivencia de despertar todos los días, emocionado de ser parte de este entusiasmadamente anticipado mejor mundo?

▪

## Ejemplo de Cliente

Rachel pasó varios años en una profunda depresión después de enterarse del comercio de exportación de animales vivos, lo que le llevó a convertirse en vegana. Estaba horrorizada de como los animales sufren arduos viajes al extranjero, pero le tomó algún tiempo darse cuenta de la profunda vergüenza que llevaba, ya que había nacido en una familia en el extranjero que estaba involucrada en el comercio en vivo. Cuando era niña, no se había dado cuenta de lo que implicaba el negocio de su familia, ya que se aseguraron de que no viera lo que les sucedía a los animales en los mataderos y fiestas religiosas. Al enterarse de la explotación en vivo, comenzó a juntar las piezas y se dio cuenta de que la riqueza de su familia se había construido sobre las espaldas del sufrimiento animal. Aunque no había sido su elección, se sintió manchada con las acciones de su familia, pero no pudo enfrentarse a ellas, ni poner en peligro lo que ya era una relación difícil. En lugar de expresar su enojo y confusión, interiorizó su dolor y se deprimió severamente.

La depresión puede ser una forma de “impotencia aprendida” (Seligman 1992)<sup>61</sup>, donde la persona se siente impotente para cambiar su situación y sienta que cualquier cosa que haga tampoco la cambiará. A pesar de que Rachel exploró la vergüenza que sentía por sus antecedentes familiares y el dolor de saber sobre el sufrimiento animal, no podía salir de su depresión. Sin embargo, cuando decidió usar sus habilidades específicas para hablar a favor de los animales, su depresión comenzó a levantarse. Aprendió que el trabajo significativo y hacer la diferencia es una manera poderosa de transmutar el dolor en una vida que vale la pena vivir.

▪

## **La Buena Noticia**

Como se indicó en un capítulo anterior, sigue habiendo un aumento importante en la captación de veganismo en todo el mundo. Nuevas opciones veganas están apareciendo en los supermercados, con secciones enteras creadas para comida vegana. Un gran número de documentales veganos continúan siendo lanzados, muchos distribuidos en NetFlix y vistos por millones de la corriente principal. Cada día los medios mencionan algo sobre el veganismo, desde celebridades que adoptan las dietas basadas en plantas, hasta aquellos que se pronuncian en contra de la crueldad. Realmente estamos presenciando una creciente marea de conciencia con el veganismo, el mayor movimiento de justicia social en nuestro tiempo. A pesar de la existencia del mundo distópico, hay mucho de que ser optimista.

## **Ser la Invitación**

Para desempeñar nuestro papel en la creación de un mundo vegano, debes convertirte en la mejor invitación que puedas ser para los demás. Para esto, debes ponerte tu propia máscara de oxígeno primero y trabajar a través del dolor y la angustia de lo que sabes, para que puedas convertirte en la mejor voz para los animales. Aunque comprensible, tienes que moverte a través de las profundidades de la angustia y la misantropía para imaginar un mundo vegano. Como verás más adelante en este capítulo, esto no sólo hace que tu vida sea agradable, sino que es esencial para influir en el cambio a nivel global.

Aquí hay 10 cosas que puedes hacer para obtener recursos para este viaje:

### **1) Practica una Buena Alimentación**

Para mantenerte salud saludable, vibrante y energizado, es importante adoptar una dieta integral basada en plantas. No sólo contiene la gama esencial de nutrientes para una salud óptima, pero también facilita la curación y la reparación celular en el cuerpo, retrasa el proceso de envejecer y alcaliniza y energiza el cuerpo. Muchos veganos le prestan poca atención a la nutrición que no sea asegurarse de que ningún animal se lastime por su comida. Evita la dieta vegana altamente procesada que no sólo inhibe la salud óptima, sino que resulta en antojos de azúcar, irritabilidad o malhumor, y alimenta el estado de la vistopía.

## **2) Ejercítate Regularmente**

Encuentra un ejercicio regular que disfrutes y que te brinde aislamiento o la oportunidad de reunirte con otros. El ejercicio no sólo es esencial para construir fuerza, resistencia y flexibilidad, sino que está directamente relacionado con el estado de ánimo. La depresión se puede levantar con ejercicio

regular, ya que se asocia con la liberación de endorfinas en el cerebro. El ejercicio te ayuda a dormir mejor, ayuda a la digestión y aumenta los niveles de energía.

## **3) Relájate y Disfruta**

Muchos defensores de los animales quieren pasar cada poco de tiempo que tienen, en su reducción del sufrimiento de los animales. Sólo entonces su vistopía se aplaca y pueden vivir con la larga de saber. Otros se sienten culpables de que una vez financiaron la crueldad animal con sus elecciones de consumo y no se permitirán ningún disfrute o facilidad. Recuerda que los

animales te necesitan la próxima semana, el mes que viene, y en los años subsiguientes, para abogar por su libertad. Si te consumes, no podrás ayudarlos, así que incluye un poco de relajación y diversión en tu vida con otros con ideas afines, para que puedas ser un recurso e ir mucho más lejos en el movimiento vegano.

#### **4) Desarrolla una Mentalidad Positiva**

Tus pensamientos, sentimientos y experiencias están íntimamente vinculados. Cuando sientas algo negativo, las hormonas del estrés, adrenalina y cortisol se liberan y sientes sensaciones negativas en tu cuerpo. Es probable que luego digas algo como, “Me siento horrible, enojado o disgustado”. Esto desencadena más pensamientos que liberan más hormonas de estrés y esta interacción resulta en etiquetar la emoción donde dices, “Estoy enojado o derrotado” (u otra etiqueta). Con el tiempo, la conexión entre tus pensamientos y sentimientos se vuelve tan entrelazada y automática, que el cuerpo la recuerda y se convierte en un hábito. El más mínimo detonante o asociación con la información inicialmente provocativa, resulta automáticamente en un sentimiento negativo y te auto-etiquetas como enojado, resentido, deprimido u otras palabras similares. Cuando veas, escuches o pienses en algo relacionado con este tema, antes de que te des cuenta, sientes todas las emociones como si estuvieras experimentando el evento provocativo original.

Lo mismo sucede con las emociones positivas. Esta vez, hormonas felices se liberan. Dopamina, serotonina, y oxitocina te ayudan a sentir esperanza, seguridad, y la confianza. En resumen, cualquier cosa en lo que pases tu tiempo pensando y sintiendo, crea tu realidad personal y para cambiar esto, debes cambiar los pensamientos, sentimientos y acciones. Al enfocarte deliberadamente en cosas positivas comienzas el proceso de cambio, pero donde los pensamientos negativos están demasiado profundamente incrustados, la meditación puede ayudar.

## 5) Meditación

Tu mente y tu cuerpo no saben la diferencia entre los acontecimientos reales e imaginarios. Por ejemplo, cuando te despiertas en medio de la noche después de una pesadilla, tu cuerpo muestra todos los síntomas del miedo como si hubiera una amenaza real como: aumento en la frecuencia cardiaca, ansiedad, miedo y sudoración. Una vez que te des cuenta de que es sólo un sueño, cambias de opinión y de tu realidad personal. Sin embargo, momentos antes, sentías que la amenaza era real.

Para crear una nueva Realidad Personal de Prosperar como Vegano, debes dedicar tiempo a concentrar en el mundo que deseas crear en tus pensamientos, sentimientos y acciones. Te animo durante tan sólo cinco minutos cada día a visualizar y sentir el mundo vegano positivo que quieres crear, como si fuera en el momento presente. Estos pasos son una forma poderosa de establecer una intención clara y asociarla con un estado elevado de emoción positiva. Una investigación de neurociencia y física cuántica revela que nuestra imaginación no sólo crea un factor de sentirse bien, sino que está correlacionada con la realidad física. En resumen, en lo que te concentras, creas.

Cuanto más te centres en los efectos positivos del veganismo en lugar del estrés y la ansiedad del consumismo, el daño ambiental, la crueldad animal o los medios de comunicación que causan temor, más positivo será. Luego te conviertes en parte de la creciente marea de conciencia social del veganismo y acercas ese día. La gente de tu alrededor notará la diferencia y es más probable que confíe en ti, porque hay congruencia entre lo que dices y lo que realmente sientes. Evitarás venir de un lugar de buscar a los demás para que sean más propensos a escuchar, porque sienten que tú tienes sus mejores intereses en afanosa consideración.

Visita el siguiente enlace: <http://veganpsychologist.com/meditation> para descargar la meditación de 15 minutos “Visualizando un Mundo Vegano”.

## **6) Minimiza el Estrés**

El estrés es tu reacción a los eventos externos de la vida, así como los recuerdos internos de las experiencias. Es la forma en que tu cuerpo y tu mente te dicen que las cosas están desequilibradas. Haz una lista de las causas por la que te estresas en tu vida y mira lo que puede sacar para crear más facilidad. Evita pasar tiempo con personas negativas o comprometerte en exceso con cosas que te presionan demasiado. Aprende a decir que no y establece límites con otras personas. Adopta prácticas y reducción de estrés como yoga y técnicas de relajación para que pueda volver regularmente a un estado de calma, especialmente después de abogar.

## **7) Edúcate**

Comprométete a aprender durante toda la vida sobre el veganismo para que te conviertas en una persona bien informada que sea capaz de hablar con convicción e impacto. Teniendo hechos y figuras a mano te proporcionará un nivel de convicción a cualquier discusión con los no-veganos, que a menudo son rápidos para atacar y pedirte pruebas. Con el tiempo adquirirás más información y practicando tener conversaciones sobre el veganismo, esperarás ansiosamente que la gente te haga preguntas, sabiendo que puedes respaldar tus argumentos con mucha información relevante y poderosa.

## **8) Reúne el Apoyo**

A través de todas las pérdidas y factores de estrés en la vida, el factor más importante en una persona que trabaja a través de dificultades, es la medida en que tiene apoyo social. Tener a otras personas con las que puedas compartir tus sentimientos y buscar consejos, ayuda mucho a recuperarte y darle sentido a los retos de la vida. Invierte en tus relaciones, sabiendo que la gente también necesita tu apoyo. Muchos veganos sólo se sienten totalmente aceptados por otros veganos, particularmente cuando su dolor está relacionado con lo que saben sobre la explotación animal. Sin embargo, los veganos también tienen muchas otras preocupaciones. Provee y recibe apoyo, pero asegúrate de desarrollar conjuntamente maneras de navegar a través del dolor, en lugar de permitir que la negatividad y la misantropía resulten.

## **9) Conviértete en tu Mejor Aliado**

Muchos veganos traumatizados por la vegepía tienen baja autoestima y se culpan así mismos por no hacer lo suficiente para ayudar a los animales o convertir a otras personas en veganos. Esta auto-culpa puede resultar en hábitos destructivos y auto-castigo, en lugar de ser su propio mejor amigo. Conviértete en tu mejor aliado, a través de la atención plena, la meditación, el ejercicio y otros regímenes de cuidado personal, desarrollarás un santuario dentro de ti mismo que te sostendrá a lo largo de los años. También te convertirás en un ejemplo de una persona tranquila, confiada y decente a la que la gente aspira a seguir.

## **10) Conviértete en un Exquisito Comunicador**

Comunicar el veganismo puede ser un reto, porque la gente piensa que estás criticando directamente su estilo de vida y sus elecciones y se resisten a eso

más que a la realidad de dónde provienen sus alimentos, ropa, cosméticos y otros bienes de consumo. Así que, debes aprender herramientas y técnicas que le permitan tener conversaciones difíciles fácilmente. Éstas son algunas habilidades claves para ayudarte:

Desafía tus propias suposiciones sobre las intenciones de otras personas.

Mantente de mente abierta y no asumas que los no-veganos no les importa lo que estás diciendo. La resistencia a menudo se debe a la autoconciencia o sentirse culpado por los problemas del mundo, en lugar de resistir el contenido de tu mensaje.

Desarrolla habilidades de escuchar activamente y haz más preguntas, echa un vistazo a lo que otras personas intentan decir y ajusta tu mensaje cuando no lo entienden.

Identifica los “ganchos” o temas que les interesan y utilízalo como una manera de atraer su interés. Los ganchos comunes incluyen el medio ambiente, la vida silvestre, la ética animal o la salud.

Concéntrate en mover a las personas a lo largo de un continuo de conciencia (ver más abajo) de no tener ningún interés en el veganismo, a convertirse en vegano. Habla con las personas sobre su situación actual, dándote cuenta que la mayoría de nosotros requerimos una exposición repetida a nuevas ideas antes de cambiar nuestras propias creencias. No tienes que hacer todo el trabajo. Date cuenta de que también escucharán acerca de estos temas de otras personas, televisión, anuncios y redes sociales, y harán una conexión con temas que les interesan. Asegúrate de que tu aportación a su continuidad de conciencia creciente es lo mejor que puedes ofrecer.

Al establecer formas para obtener recursos, puedes pasar de la depresión al optimismo y empezar a involucrar, educar e influir en las personas para que se vuelvan veganas. Recuerda cuando alguien se vuelve vegano, ellos también entran a la vistopía y necesitan ayuda para superar su angustia y ser parte de la solución también. Muchas personas ven a un vegano angustiado y

se resisten, porque no quieren sentirse así. Te vuelves atractivo cuando te conviertes en el mejor ejemplo de un vegano que no sólo ha trabajado a través de la vistoria, sino que es una persona mucho más feliz y saludable con un propósito.

Conviértete en un exquisito comunicador para que incluyas en la gente para que cambie. Aprende a tener conversaciones difíciles donde las emociones son muy altas y la gente tiene diferentes opiniones y puntos de vista. Como un vegano apasionado, es posible que desees decirles todo lo que sabes acerca de los problemas, pero esto puede resultar en resistencia. No siempre es lo que la otra persona está interesada en escuchar, y forzar tu propia agenda no establecerá una relación o le permitirá explorar otros temas más adelante. Bombardear a alguien con detalles de crueldad animal en criaderos tipo fábricas, aunque es relevante e importante compartir, puede resultar en resistencias si ha indicado que está más interesado en la salud o la protección del medio ambiente. Cuando hayas explorado sus intereses, puedes añadir información adicional para expandir su entendimiento.

Es importante darte cuenta de que no tienes que convertir a todos inmediatamente y, un concepto útil para entender esto es El Continuo de la Conciencia.

## **El Continuo de la Conciencia**

1. resistencia

10. listo para cambiar



Imagínate que cada persona que conoces (incluyéndote a ti mismo) está en un viaje hacia una mayor conciencia, compasión, y conocimiento.

Imaginemos que va del uno al 10, con 1 representando absolutamente ningún interés en el veganismo, y el 10 indicando a una persona que quiere escuchar más y que probablemente se vuelva vegano pronto. Tu trabajo es escuchar cuidadosamente para evaluar dónde están en el continuo y proporcionar información, ideas y educación para moverlos hacia una mayor conciencia.

Haces esto mediante la identificación de lo que se conoce como “ganchos”; temas que literalmente enganchan a la persona proporcionándole algo sobre el veganismo que les preocupa. Por ejemplo:

Salud

Medio Ambiente

Crueldad Animal

Economía

Espiritualidad

Tradiciones

Normas Sociales

Filosofía

Libertad de Pensamiento

Por ejemplo, alguien podría preguntarte: “¿De dónde sacas tu proteína?” Si respondiste: “No todo se trata de ti, ¿sabes cómo sufren los animales en las fábricas agrícolas de criaderos?”, los confundirás y enojarás, porque te están preguntando algo sobre la salud. Recuerda que tal vez nunca hayan oído hablar de una fábrica agrícola de animales y ciertamente no saben tanto como el apasionado activista animal. A responder a su pregunta sobre la salud, usted establece una relación y puede pasar a proporcionar información sobre otros temas, incluyendo la justicia social animal.

Mediante el uso de “ganchos”, proporcionas a las personas con información para ampliar sus pensamientos sobre un asunto. Si usas información que no se relaciona con sus intereses o su visión del mundo actual, perderás la relación y se resistirán a ti. No tienes que convertir a alguien en vegano de inmediato. Algunas personas ven imágenes o escuchan información y se vuelven veganas de inmediato, otros toman tiempo. Tu trabajo es moverlos a lo largo de la continuidad para que emocionalmente se involucren con la información y lleguen a la conclusión por su cuenta. Después de todo, no

quieres que alguien tenga una reacción a una imagen y diga que han cambiado de opinión, y más tarde volver a sus viejos hábitos. Quieres que cambien permanentemente. El tiempo dedicado a empujarlos a lo largo del continuo proporciona una mayor probabilidad de que cualquier cambio de actitudes, valores o comportamientos sea permanente.

## **La Historia de Gigi Pizzería**

Una mujer que yo no reconocía, me dijo: ¿Sabes que todo empezó contigo?”. Me recordó que, como su cliente en una tienda de alimentos saludables en Sídney, Australia, tenía curiosidad por saber por qué devolví un producto que contenía leche. Le había explicado lo que sucede en la industria lechera, y como los becerros son tomados de sus madres para que los humanos puedan consumir su leche. Ella se sorprendió, y regresé al día siguiente con una literatura de Animales Australia para que pudiera leer más al respecto. Me fui creyendo que había hecho lo mejor que pude y no supe de ella hasta que la vi tres años después.

Ella explicó que estaba horrorizada por lo que le dije y decidió hacer su propia investigación. Durante varios meses, exploró lo que les sucede a los animales en el proceso industrial y sus peores temores se hicieron realidad. No sólo era mi cuento verdadero, sino que sus ojos estaban abiertos a miles de millones de animales que sufren cada año por nuestra comida, moda, cosméticos y entretenimiento.

Aunque hizo cambios en su propia vida, el peso de saber sobre el sufrimiento animal significaba que tenía que ir más allá. Llamó a su familia para compartir lo que había aprendido, algo valiente de hacer porque su hijo dirigía un conocido y exitoso restaurante italiano.

A través de su abogacía, su familia tomó la decisión colectiva de no confabularse más con el sufrimiento de los animales por el bien de la tradición, el beneficio o los paladares. También decidieron convertir su exitoso restaurante en vegano. Este restaurante era Gigi Pizzería en Newtown, un suburbio en el centro de Sídney.

Este ejemplo nos recuerda que nos comunicamos sin juicio. A veces nunca llegamos a escuchar los efectos de nuestra defensa y otras veces escuchamos esas maravillosas palabras, “¡Me he vuelto vegano!” Tuve la rara oportunidad de aprender cómo mi defensa contribuyó a esa extraordinaria familia, poniendo la ética antes que la tradición y la ganancia económica, y escogiendo “veganizar” su restaurante. Sin embargo, la mayoría de las veces, no llegamos a escuchar lo que sucede.

## **Aprende a Colaborar**

Es importante rodearse de personas que entiendan, compartan sus valores y sean positivos. Además de sentirse apoyados y comprendidos, los principios más grandes sustentan tales encuentros sociales que influyen en el crecimiento del veganismo. Al aprender acerca de estos, se te animará a colaborar con los demás por razones distintas de encontrar tu propia tribu y superar la alienación y la soledad que sufren los vistopianos. Ahora exploraremos tres factores importantes para tener en cuenta cómo ocurre el cambio social.

## **El Punto de Inclinación**

Los vendedores son conscientes que la adopción de productos y servicios parece seguir un cierto patrón. Por ejemplo, en la década de 1990, pocas personas creían en el mercado de la telefonía móvil explotaría hasta tal punto. Las personas que vieron el potencial del mercado e invirtieron desde

el principio son conocidas como innovadores, seguidas rápidamente por los primeros adoptantes<sup>53</sup>. La captación luego aumentó gradualmente y de repente pareció cobrar impulso. La captación comienza a alcanzar a una masa crítica a medida que la mayoría temprana se sume, seguida rápidamente por la mayoría tardía. Estos dos grupos constituyen la mayor parte del mercado.

Otros siguen o ceden, por ejemplo, la abuela que se da cuenta de que la única manera de ponerse en contacto con su nieto es conseguir un teléfono móvil.

Esto también es lo mismo para los cambios en las creencias e ideas colectivas en la sociedad. Por ejemplo, los primeros protagonistas de la abolición de la esclavitud fueron los innovadores y los primeros adoptantes. Se enfrentaron a una enorme resistencia por parte de quienes se beneficiaron del comercio. A medida que este movimiento cobrara impulso, alcanzó lo que Gladwell (2000) llama el “Punto de Inclinación”<sup>54</sup>: “El momento de la masa crítica, el umbral, el punto de ebullición”, y un fenómeno que describe el patrón asociado con misteriosos cambios sociológicos.

Gladwell dice: “Las ideas, los productos, los mensajes y los comportamientos se propagan como los hacen los virus” <sup>55</sup>.

Cada vez más, los veganos adolescentes son referidos a mí quienes dicen, “Acabo de tener esta realización y sé que está mal comer animales”. Muchos de ellos no habían visto nada sobre el veganismo, ni habían hablado con nadie sobre la explotación animal. Creo que este es un ejemplo de lo que Jung (1969) llama el “Inconsciente Colectivo”<sup>56</sup>; las estructuras de la mente inconsciente que se comparten entre los seres de la misma especie. Esto es alentador para los veganos que a menudo se sienten indefensos y no pueden ver como un mundo vegano existirá en sus vidas. Los conceptos del Punto

de Inclinación, Inconsciente Colectivo, y Sincronización son indicios de cómo y por qué el veganismo parece estar creciendo rápidamente.

## **Sincronización**

En 1665 Christian Huygens<sup>57</sup>, mientras trabajaba en el diseño de reloj de péndulo, descubrió que cuando colocó dos de ellos en una pared cerca uno del otro y giró los péndulos a diferentes velocidades, finalmente terminaron balanceándose al mismo ritmo<sup>58</sup>. Esto se debe a su influencia mutua uno del otro. El llamó esto, la Teoría de Sincronización y lo definió como la tendencia de dos cuerpos oscilantes a trancarse en fase para que vibren en armonía o sincronicen durante dos o más ciclos rítmicos. Este fenómeno de sincronización de la materia parece ser universal, apareciendo en química, farmacología, biología, medicina, sicología, sociología, astronomía y arquitectura. Por ejemplo, las mujeres que viven en el mismo hogar o comparten el mismo lugar de trabajo, encuentran que sus ciclos menstruales coinciden y a menudo los músculos cardiacos de las personas cercanas comienzan a pulsar en sincronía.

Los veganos a menudo se sienten deprimidos, preguntándose cómo va a cambiar suficiente la gente para que el veganismo sea la nueva norma. Me dicen que se desesperan por las personas que creen que son tan egoístas que nunca dejarán de comer o usar animales. El concepto de sincronización es alentador para los veganos, recordándonos la importancia de desempeñar nuestro papel en ser el ejemplo al que queremos que otros se “sincronicen”. Al cambiar nuestro enfoque de lo horrible que es el mundo a tomar medidas todos los días para reflejar el mundo vegano que buscamos, estamos creando una nueva norma a la que otros se sincronizarán. Otras secciones de este capítulo proporcionarán formas prácticas en las que podemos colaborar mejor con otros veganos para acelerar este proceso.

## **Dinámicas Espirales**

El libro sobre “Dinámicas Espirales”<sup>59</sup> es una lectura compleja, revelando los códigos ocultos que dan forma a la naturaleza humana, crean diversidades globales y dirigen el cambio evolutivo. Los autores hablan de las fuerzas magnéticas que atraen y repelan a los individuos, forman las redes que conectan a las personas dentro de las organizaciones e influyen en el ascenso y la caída de las naciones y las culturas. El libro rastrea nuestra aparición histórica de clanes a tribus, a redes y redes interconectadas. Identifica siete variaciones sobre cómo el cambio ocurre en individuos, sociedad y liderazgo.

Creo que la relevancia para el veganismo es apreciar que hay diferentes niveles de conciencia en la sociedad. Por ejemplo, un vegano apasionado por el tratamiento épico de los animales se enfrentaría a la resistencia de un cazador con un nivel de conciencia más tribal (según el modelo de Dinámicas Espirales). Sería como dos personas de diferentes planetas comunicándose. Otro ejemplo sería una comunidad sin nada por la influencia del veganismo en el empleo local, a medida que la demanda de productos lácteos se reduce. Al entender de dónde vienen otras personas o grupos, podemos adaptar la forma en que nos comunicamos. Si hablamos de ética y no-especismo a personas centradas principalmente en la seguridad laboral y tradiciones locales o culturales, nos enfrentaremos a la resistencia. En este capítulo, hablo de usar los “ganchos” para involucrar a la gente con sus preocupaciones, y luego presento otros temas más cercanos al imperativo ético del veganismo.

▪

## **Ejemplo de Cliente**

Ángela era una defensora activa de los animales y asistía regularmente a mítines y vigiliyas y firmaba peticiones. Se sintió complacida de ser parte de grupos de defensores de animales que creían que estaban marcando la diferencia en la vida de los animales. Sin embargo, cuanto más involucrada estaba, más frustrada se sentía con las personas que tomaban un enfoque basado más en el bienestar de la justicia social animal, que con uno abolicionista. Se enojó con las personas que hicieron campaña por mejores condiciones para los animales, o alentaron cosas como el lunes sin carne o una transición gradual a una dieta vegana. En lugar de expresar sus puntos de vista constructivamente, comenzó a atacar a cualquiera que no tomara una perspectiva abolicionista y muchas personas abandonaron los grupos en línea como resultado de la animosidad que alimentó en las discusiones. La reacción de Ángela es típica de muchos veganos que empatizan profundamente con el sufrimiento animal y creen que el progreso sólo es posible cuando los animales no sean utilizados de ninguna manera por los seres humanos. Ángela no sólo estaba profundamente angustiada al ver el sufrimiento de los animales de primera mano, sino que se inmovilizó aún más por su ira y frustración, y se preguntó si el cambio para los animales alguna vez sería posible. Al canalizar su ira lejos de criticar las diferencias de los demás, se sintió más empoderada y menos agotada. Mientras mantenía opiniones abolicionistas estrictas, comenzó a ver que criticar a los demás era contraproducente para ayudar a los animales, ya que mientras la gente luchaba entre ellos, no se centraban en los animales. Aprendió a ser más compasiva por qué punto las personas estaban en su viaje e investigó cómo se produce el cambio social. Aunque prefería que la gente cambiara inmediatamente, se dio cuenta de que la gente a menudo no cambia tan rápido y que el resultado neto- una vida mejor para todos los animales- era un mejor enfoque que las diferencias en las ideologías.

■

## **Encontrando una Comunidad**

Para maximizar tu defensa, únete a una comunidad que trabaje en colaboración juntos hacia un objetivo común. Las mejores comunidades son

aquellas que comparten una visión muy clara del mundo compasivo y amable que desean crear, en lugar de participar en la lucha y política. Estas desafortunadas acciones ocurren cuando las personas no han trabajado lo suficiente a través de su visiópía y alimentan su dolor y enojo de maneras disfuncionales. Los grupos que ayudan a los miembros a superar sus dificultades, mejoran sus habilidades de comunicación y comprenden las dinámicas de grupo, son aquellos que realmente colaboran hacia objetivos alineados colectivamente, respaldados por el objetivo global del veganismo.

## **Principios de Colaboración**

Muchas organizaciones se comprenden de personas que trabajan en ciclos en diferentes proyectos, que sólo interactúan con otros grupos cuando es absolutamente necesario. Los miembros tienden a identificarse principalmente con su propio grupo y a menudo se resisten a colaborar y aprender de los demás. Para mejorar la situación, un consultor trabajaría para eliminar barreras, aumentar la comunicación entre los grupos y dentro de él, y crear entendimiento mutuo para lograr mejores resultados colectivos.

Una de las mayores limitaciones para mejorar el trabajo está relacionada con las suposiciones incuestionables que la gente tiene sobre lo que está sucediendo. Sin altos niveles de autoconciencia, las personas a menudo no cuestionan sus suposiciones sobre otras personas y cómo deben hacer las cosas. Estas ideas preconcebidas dan lugar a prejuicios y estereotipos que inhiben a las personas a conectarse y colaborar en beneficio mutuo. Es importante enseñarles a las personas maneras de cuestionar continuamente sus suposiciones y poseer su parte en la creación de los resultados de cada interacción interpersonal que tienen. Esto, junto con el aprendizaje para comunicarse efectivamente y navegar hábilmente por las diferencias, tiene el potencial de crear relaciones, grupos y organizaciones que logran resultados superiores y están satisfaciendo a las comunidades en las que pueden trabajar.

Los grupos de abogacía vegana y de defensa de animales no son diferentes de otros grupos u organizaciones más grandes. Se comprenden de diversos tipos de personas con diferentes orígenes, puntos de vista, habilidades e ideas de cómo hacer el trabajo. Los altos niveles de emoción asociados con el bienestar animal y el veganismo, proporcionan una de las mayores oportunidades y sin embargo, uno de los mayores desafíos. Las emociones altas pueden agravar malentendidos y diferencias de opinión y resultar en conflictos, mientras que la emoción fuerte, cuando se canaliza eficazmente, es un motivador unificador para la acción.

## **La Comunidad Vegana Colaborativa**

¿Cómo se pueden canalizar constructivamente altos niveles de emoción y compromiso con el veganismo para mejorar la justicia social animal en lugar de crear conflicto, desesperación y frustración? Por ejemplo, a menudo vemos altas emociones y críticas expresadas en las redes sociales, lo cual es perjudicial si no hay capacidad para trabajar eficazmente a través del conflicto resultante. La tecnología proporciona herramientas increíbles para conectar y colaborar, pero todavía debemos aprender las destrezas de manejarnos efectivamente a y crear buenas relaciones con exquisita comunicación en entornos de alto estrés. Aplicando la sabiduría de las lecciones aprendidas de la psicología a los grupos de defensa de los animales y concentrándonos en cuatro áreas humanas principales, podemos aprovechar al máximo los beneficios que ofrece la tecnología:

Autoconsciencia individual

Dinámicas de grupo

Destrezas de comunicación

## Cultura organizacional

### **Autoconsciencia Individual**

Con el fin de contribuir lo mejor posible como empleado o voluntario en justicia social animal, una de las mejores cosas que puedes hacer es desarrollar altos niveles de autoconsciencia. Debes saber cuánto puedes aguantar antes de alterarte, de los patrones que repetimos en las relaciones, y cómo nos proyectamos a otras personas. Al identificar tus suposiciones incuestionables, puede sevitir juicios apresurados, impugnar tus conclusiones y permanecer de mente abierta. Esto aumenta tu capacidad para formar buenas relaciones con otras personas y colaborar eficazmente.

### **Dinámicas de Grupo**

Un grupo está compuesto por individuos que se identifican con el grupo y comparten un propósito común. La medida en que se cumplen las normas de grupo, determina cuán cohesionado es el grupo. Los grupos a menudo evitan hablar de temas difíciles, temiendo que cause conflicto. Si bien es contra intuitivo, es esencial que los grupos transmiten sus diferencias y crean en una plataforma de confianza y respeto mutuo en el que se pueden discutir opiniones. Sin esto, los grupos nunca se vuelven verdaderamente eficaces, porque las diferencias no-resueltas, inhiben la colaboración efectiva.

### **Destrezas de Comunicación**

Debes aprender a comunicarte eficazmente con otras personas mediante la creación de relaciones y tener conversaciones significativas con las personas. Debes aprender a comunicarte eficazmente con otras personas mediante la creación de relaciones y tener conversaciones significativas con las personas, muchas de los cuales resistirán o criticarán el mensaje de justicia social animal o veganismo. Hay habilidades que puedes aprender para transmitir información difícil con confianza

de manera efectiva sin agresión ni retroceso, incluso cuando la información es angustiosa. Con la ayuda y la práctica se vuelve más fácil.

## **Cultura Organizacional**

Una cultura organizacional o grupal consta de una comprensión explícita e implícita entre los miembros de cómo funcionan las cosas. Una cultura eficaz fomenta las necesidades colectivas de las personas que se identifican con él y se unifican bajo un conjunto cohesivo de reglas. Esto ocurre con un liderazgo efectivo, una visión compartida y personas que sienten que pertenecen y conocen las reglas dentro de las cuales opera la organización. Sin una cultura que fomente el compromiso, la contribución y el respeto mutuo, la política, la lucha y el sabotaje a menudo ocurren.

Vivimos en una época de la historia en que tenemos los medios para comunicarnos instantáneamente con personas de todo el mundo. Las personas pueden ser llamadas juntas, física o virtualmente, en cuestión de horas en lugar de los meses que anteriormente tomó para galvanizar a las personas hacia la acción. Con el fin de beneficiarnos verdaderamente de estas maravillosas nuevas plataformas de comunicación, tenemos que asegurarnos de invertir en nuestro desarrollo individual, grupal y cultural. Sólo entonces podremos colaborar eficazmente y unirnos con otros grupos y ser una voz colectiva aún mayor para los animales.

Al aumentar nuestra autoconciencia, entender la dinámica de grupo y aplicar exquisitas habilidades de comunicación, tenemos la oportunidad de participar en el cambio radical del destino de miles de millones de animales que actualmente están sujetos al uso y a la explotación por parte de los seres humanos. El gran número de animales cuyas vidas puedan cambiar para mejorar, hace que este el movimiento sea el más grande de justicia social en el planeta.

Sea cual sea el grupo animal o vegano al que pertenezcamos, estamos haciendo efectivamente el mismo trabajo. Cada uno de nosotros se siente atraído por diferentes aspectos de la justicia social animal. Algunos de nosotros trabajamos en la primera línea, involucrados en trabajos directos o como encubiertos en las febricas agrícolas de animales o en la vivisección. Otros trabajan en el cabildeo de los gobiernos y la industria para hacer cambios en la legislación y la política. Algunos de nosotros disfrutamos trabajar localmente con el cuidado de la vida silvestre, mientras que otros simplemente tomamos decisiones más éticas como consumidores, sobre los productos que compramos. Todas estas acciones contribuyen a un mundo más amable para los animales y, en última instancia, para las personas y el planeta.

Comienza con nosotros como individuos. La forma en que elegimos conducirnos es un acto de liderazgo y un ejemplo para los demás de cómo queremos que sea el mundo. Cada uno de nosotros debe ser lo mejor que podamos ser, un individuo auto-reflexivo que pueda responder con orgullo “¡Sí!” a la pregunta “¿Me seguiría a mí mismo?”

## **Formando Parte del Equipo Global de Revelos Veganos**

Imagínate que eres parte de un equipo de ventas internacional que se ha encargado con el trabajo de vender la solución más increíble para la gran

mayoría de los problemas del mundo. Tienes la solución para los retos globales actuales para la salud humana, el medioambiente, la justicia social, la economía, la conciencia y el crecimiento espiritual. El cliente es cada persona en el planeta. ¿Qué formación necesitaría tu equipo para transmitir la solución y hacerla coincidir con los problemas a los que se enfrenta el cliente? Seguramente un equipo encargado de cumplir tales promesas, tendría una estrategia clara y un proceso de ventas. ¿O tendría conversaciones con los clientes y se molestarían con ellos cuando no compran la solución ofrecida?

Bueno, si eres vegano leyendo esto, eres parte de este equipo de ventas. Usted puede sentirse resistente a hacer la venta, creyendo que el sistema financiero y económico actual se basa en la venta y perpetúa un sistema de codicia, y son reacios a vender productos y servicios en la parte posterior del sufrimiento humano, animal y ambiental. Si es así, ¿cómo se siente que ha sido reclutado para este nuevo equipo vegano de ventas globales? Además, si usamos esta analogía de ventas, hay otros clientes que se beneficiarán de sus esfuerzos - los animales. Y están en silencio, no estás seguro de que incluso sepan que estás trabajando a nivel global para mejorar la su calidad de vida y no puedes analizar fácilmente sus comentarios sobre lo bien que todos estamos haciendo nuestro trabajo.

### **¿Cómo te Sientes sobre Vender el Veganismo?**

Ante esta responsabilidad, es posible que sientas que te enfrentas a esta tarea sin entrenamiento real, sólo habilidades que has adquirido en el camino. Te puedes sentir solo en el proceso, o desear que tuvieras más información a mano para convencer a la gente de comprar la solución del veganismo. Puedes anhelar el dominio lingüístico para hacer frente a la resistencia del comprador o te gustaría ayudar en la venta del vegetarianismo al veganismo- la solución flor y nata que implica tu mayor inversión y aún, la mayor recompensa.

No tendrás la oportunidad de conocer a todo el equipo de ventas, practicar la venta con ellos o asegurarte de que tus materiales de venta estén bien mercadeados y profesionales. Sin embargo, todos confiamos en uno y en el otro para hacer un gran trabajo ofreciendo a la solución. Es difícil porque a nadie le gusta el rechazo y cuando ofrecemos la solución, nuestros clientes a menudo niegan que tengan problema, afirman que la solución no funciona, prefieren las soluciones existentes, pues no pueden pagarla.

Lo mejor que puedes hacer es adoptar principios claves de la psicología de las ventas y entender que a veces el ciclo de ventas es corto y a veces largo- algunas personas compran en el acto, otros compran productos de menor precio y cuando están satisfechos, hacen inversiones más altas. Habrá clientes que digan “no” y “aun no”, porque no están suficientemente convencidos de la solución. A veces tenemos que esperar, porque no es hasta que suficientes personas cambian, que deciden mantenerse a la par con los vecinos o se convencen por la última celebridad.

## **¿Qué Necesitas para Ser un Gran Vendedor Vegano?**

### 1) Cambio de Pensamiento

Tienes que creer en tu capacidad para comunicarte y vender el veganismo. Si te sientes ansioso y atado a la lengua, toda tu neurología funcionará en tu contra. Cuando estás hablando de crueldad animal, por ejemplo, a menudo te sentirás ansioso y con dolor. Cuando se produce esta incomodidad o enojo, la sangre fluye desde la corteza frontal hasta el “cerebro reptiliano” en la parte posterior de la cabeza. Esta es la zona roja de “lucha o vuelo” donde es difícil mantenerse calmado, con confianza y convincente.<sup>60</sup> Lo mismo ocurre con el oyente, lo que resulta en resistencia y comentarios como: “¡No

me digas más!” La buena noticia es que hay un efecto contagioso y si puedes mantener la calma y la empatía con la persona que lucha por recibir esta información desafiante, influiría en su sangre para que fluya a la corteza frontal con mayor probabilidad de que te escuchen. Debes practicar regularmente técnicas para mantener la calma como la meditación, autohablar positivamente, aumentando la confianza a través del dominio de la comunicación, y la búsqueda de apoyo social de otros veganos.

Una técnica útil para calmarte y mover la sangre a la corteza frontal en la preparación para estas conversaciones desafiantes es la Técnica de Libertad Emocional (EFT en sus siglas en inglés). Para ver un breve vídeo sobre esta técnica visite <http://claremann.com/endstress>

Entender la neurociencia y las partes del cerebro responsables de la toma de decisiones y las respuestas emocionales es invaluable, porque el conocimiento común entre las personas de ventas indica que las personas compran con emoción y respaldan sus decisiones con lógica. La información que compartes debe evocar una respuesta suficientemente emocional que les obligue a querer una solución, que puedas reforzar con lógica. Tal lógica está influenciada por proporcionarles hechos, cifras y evidencias de que el veganismo funciona. La gente compra a personas que les caen bien, así que aprendiendo a ser empático, no críticos y solidarios de dónde están en su viaje, aprenderán a confiar en ti y en otros miembros del equipo de ventas vegano y dirán esa frase mágica que todo vegano quiere escuchar: “Eso es interesante, cuéntame más”.

## **Un Proceso de Ventas**

Cuando se involucra la gente para hablar del veganismo, es mejor no improvisar tus conversaciones o reproducirlas de oído. Aunque no quieres ser demasiado prescriptivo, es importante desarrollar un proceso de ventas,

para moverlos a lo largo del continuo de “no interesado” a “dime más” o, aún mejor, ¡Me estoy convirtiendo en vegano!” Ten en cuenta que es posible que necesites varias conversaciones para que se vuelvan veganos y es posible que no todos estén con usted. También estarán influenciados por vídeos, anuncios de televisión, informes de los medios de comunicación sobre la crueldad animal y otras fuentes de información. Una vez que comiences la conversación, no podrán ver problemas en torno a la crueldad animal y el veganismo a la misma luz. Nueva información sobre el tema activará lo que le has dicho, por lo que es importante que hagas una buena impresión y proporciones información para respaldar tus reclamaciones. Estos son algunos principios claves:

a) Haz un contrato

Dile a la persona de qué te gustaría hablar con ellos y obtén un acuerdo para discutirlo. Cuando dicen que sí, puedes referirte a esto más tarde cuando dicen, “No puedo seguir discutiendo esto”. Su comentario no es una señal para detenerte, sino simplemente para modificar la intensidad de la información que compartes.

b) Usa preguntas para obtener su motivación

Haz muchas preguntas para determinar su conocimiento, intereses y problemas en torno a la salud, la justicia social, el medio ambiente y las preocupaciones sociales. Después, puedes colocar el mensaje de vegano para que satisfaga sus necesidades. Si insistes en hablar de crueldad animal cuando preguntan por la dieta o la sostenibilidad ambiental, se apagarán. Escucha, haz preguntas y proporciona información relacionada con la necesidad de la persona. Puedes añadir otra información más tarde cuando digan, “Cuéntame más”.

### c) Manipula la resistencia

Es normal y predecible que alguien se resiste a cambiar sus actitudes y comportamientos. Cuando una persona se resiste a lo que les estás diciendo, en lugar de suspirar y buscarlos como ciegos y egoístas, ve la resistencia como positiva. Agradece que hayas provocado una respuesta emocional en ellos, que estén incómodos y querrán eliminar esa incomodidad. Pueden elegir ignorar lo que les has dicho (que a menudo es más difícil de lo que piensan) o buscar una solución.

La resistencia en cualquier proceso de venta se produce por cinco razones principales y en el contexto del veganismo, las respuestas típicas incluyen:

i) Dinero: “No puedo costear ser vegano y comprar frutas y verduras frescas”.

ii) Tiempo: “No tengo el tiempo para preparar comida vegana”.

iii) Necesidad: “No estoy lo suficientemente convencido de poder vivir sin carne ni lácteos”.

iv) Urgencia: “Lo pensaré más tarde, ya que no tengo prisa en hacerlo por ahora”.

v) Confianza: “No te creo”.

Al ver la resistencia como positiva, indica que debes responder a sus preocupaciones, te empoderas en lugar de creer que es inútil y que algunas personas nunca cambiarán.

d) Materiales de venta para apoyar tus argumentos

Proporciona información y evidencia de que el veganismo es la solución. Utiliza testimonios y estudios de casos de personas que se han beneficiado en la adopción del veganismo. Envía enlaces a vídeos o artículos con evidencia de los cambios positivos que resultan cuando adopten el veganismo.

e) Proporciona la solución

Proporciona la información necesaria que pueda ser relevante para sus intereses, preguntas y disposición para recibirla. Haz un seguimiento con la información para respaldar sus reclamaciones y siempre saca un tiempo para hablar con ellos cuando hayan tenido tiempo de revisarla.

Recuerda, es posible que no cierres la venta y no los escuches decir “Sí, me estoy volviendo vegano”. Tú eres parte del equipo global de ventas veganas y tu contribución es influir en las personas todos los días para adoptar el veganismo. Del mismo modo, cuando alguien te dice que se está volviendo vegano, es probable que otro miembro del equipo influya en su decisión.

### **3. Exquisitas habilidades de comunicación**

Como ha sido indicado a través de este libro, debes convertirte en un gran comunicador para que puedas influir en la gente a convertirse en vegano. Empátate con los no-veganos y habla con ellos como alguien que también ha sido engañado por la sociedad y la industria para vivir en un mundo no-vegano. Aprende a escuchar y posicionar tus respuestas en relación con sus necesidades, gana enlace y construye una relación basada en la confianza para que no te descarten cuando reciban información retante.

Comunicar el veganismo es como correr una carrera de relevos. Le dices algo a alguien, más tarde ven el anuncio de televisión o algo en las redes sociales y un día, el punto de inclinación llega, su resistencia se reduce y eligen el veganismo o, como prefiero decir, “Vuelven a su derecho de nacimiento vegano”. Algunos pueden nunca llegar a ser veganos en su vida, pero cada conversación que todos tenemos contribuye a que un mundo vegano se convierta en la norma. Tu trabajo es ser un gran vendedor para que no decepciones al equipo o a los animales.

# ¿Y Ahora Qué?

*De una manera suave, puedes sacudir el mundo.*

*- Mahatma Gandhi*

Es hora de transformar la angustia de tu visiópía en una acción efectiva para el cambio. Tu angustia debe convertirse en un poderoso motivador intrínseco, ardiendo dentro de ti, sólo apaciguado a que tomes acción inspirada todos los días. Esas acciones deben estar alineadas con esa visión más grande del mundo compasivo del que quieres ser parte.

No todo el mundo necesita estar en el escenario mundial o hacer el trabajo de primera línea con animales. Todos tenemos diferentes dones que, cuando se comparten regularmente, tienen la capacidad de cambiar el mundo. Descubre cuál es tu don en este movimiento global, refina y practica regularmente. Puede ser algo que te encanta hacer, pero no te permites hacerlo, porque crees que aleja la atención de la defensa.

Por ejemplo, si te gustan las películas y la cocina, invita gente a tu casa para una exquisita comida vegana, seguida de una película vegana y una conversación. Si te gusta caminar, lleva a tus amigos a caminar y aumenta casualmente los efectos de la acción del consumidor en el medio ambiente y la vida silvestre, y no olvides incluir gustitos veganos. Alguien que conozco alquila su casa de vacaciones sin televisión, sólo una grabadora de vídeo y una colección de documentales veganos. Tales acciones, cuando se practican regularmente, mueven a las personas a lo largo de sus continuos

individuales de conciencia y nos mueven colectivamente a todos hacia el punto de inclinación del cambio global.

Prepárate como recurso todos los días para compartir la verdad y sacar a todas las personas de sus trances. Aprende a comunicarte con calma, hechos y fuerza para que empiecen a cuestionar lo que se les ha dicho y se sientan incómodos conspirando con el engaño. La mayoría de las personas están más cerca del veganismo de lo que crees, porque reconocen la verdad cuando la escuchan.

Recuerda, cuando dejas caer un guijarro en el agua, no sabes dónde se detienen en las ondas. Un día, devuelves un producto porque contiene lácteo y un restaurante se vuelve vegano. Me pregunto cuántos otros se han vuelto veganos porque ese restaurante dirigió el camino, cada cosa nos lleva a pequeños pasos, a una Utopía Vegana.

¡Espero verte en el viaje!

# Recursos

## Ver

Cowsipracy ( medio ambiente)

Dominion ( derechos de animales australianos)

Earthlings (veganismo/ derechos de animales)

Economics of Happiness (economía)

Food Inc (fábricas agrícolas de animales)

Food Matters (comida/salud)

Forks Over Knives (veganismo/salud)

Hungry for Change (comida/salud/ética de comida)

Norm (conformidad social)

Peaceable Kingdom (veganismo/ derechos de animales)

The Corporation (economía)

What the Health (salud)

## **Leer**

Becoming Vegan Express Edition (2013) Brenda Davis & Vesanto Melina

So Why Become Vegan (2011) Sandra Kilmer

Staying Positive In A F\*cked Up World (2018) Ash Nyate

The China Study (2016) T. Colin Campbell

The Ethics of What We Eat (2006) Jim Mason & Peter Singer

The Minimalist Vegan: A Simple Manifesto and Why To Live With Less Stuff and More Compassion (2017) Mesa Oftei and Micheal Oftei

Ubuntu Contributionism (2013) Micheal Tellingner

Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows (2011) Melanie Joy

## Apoyo Sicológico

¿Sabes lo paralizante que es vivir en un mundo no-vegano?  
Clare Mann es una sicóloga vegana que entiende esos retos.

### Programas y recursos para:

- convertir la desesperación en acción positiva
- tener conversaciones con facilidad
- comunicarte con impacto
- influenciar a otros a cambiar
- prosperar y disfrutar la vida como vegano



VeganPsychologist.com

## Glosario de Términos

269	Un toro que fue rescatado como becerro por activistas anónimos, días antes de su pl.
Abolicionismo	La libertad de los esclavos negros a principios del siglo XIX en los Estados Unidos.
Agricultura tipo fábrica	Una forma de agrícola animal moderna, con un enfoque en el beneficio económico y
Angustia mental	Un tipo de sufrimiento mental que incluye una variedad de síntomas como angustia,
Autolesión	Daño deliberado en el propio cuerpo, a menudo relacionado con trastornos psicológic
Beceros Bobby	Beceros machos recién nacidos, retirados rutinariamente de sus madres dentro de la
Bienestar animal	Las necesidades físicas y emocionales de un animal.
Bioseguridad	Medidas preventivas diseñadas para proteger a una población de daños biológicos, c
Carga de saber	El dolor de la emoción y la responsabilidad que viene con cierto conocimiento.
Carnismo	Un término acuñado por la activista vegana y psicóloga Melanie Joy, en relación con
CIA	La Agencia Central de Inteligencia de los Estados Unidos.
Crueldad sistematizada	La tortura, abuso y explotación de animales como parte de un sistema social y agríco
CSIRO	Organización de Investigación Científica e Industrial de la Mancomunidad, una ager
Desorden de alimentación	Una condición psicológica que se manifiesta como comportamientos perturbados que
Distopía	Un lugar o estado, normalmente imaginado, donde todo es malo. A menudo relacior
Especismo	La creencia de que los seres humanos son superiores a los animales, y por lo tanto le
Existencialismo	Una teoría de la filosofía centrada en la existencia de un individuo dentro del mundo
Ignorancia voluntaria	El mantenerse en un estado de ignorancia deliberada, a fin de evitar la responsabilidad
Jardín del Edén	Una referencia bíblica a un hermoso jardín que contiene el Árbol de la Vida. Descrit
Libre de estante	La cría de cerdos sin el uso de puestos que limitan el espacio y restringen el movimi
Misantropía	Odio, aversión, desconfianza o desprecio a la humanidad.
Naciones Unidas	Un organismo gubernamental internacional comprometido con la paz, la seguridad,
NSA	Agencia de Seguridad Nacional de los Estados Unidos de América. Funciona como
Organización Mundial de Salud	Un organismo de las Naciones Unidas especializado en salud pública internacional.
Rango libre	Permitir que los animales de granja deambulen fuera de los espacios confinados. La
Rastros químicos	Un trazo dejado en el cielo por aviones, que algunas personas creen que contienen a
Teoría de conspiración	Una creencia de que una organización en particular es responsable de un evento ineq
Utopía	Una comunidad o mundo ficticio en el que el nivel de vida es perfecto para cada ciu

# Referencias

<http://www.edwardsnowden.com/>

<http://www.asbestos.com/asbestos/>

MOWAT, A., CORRIGAN, J. and LONG, D. (2009) The Success Zone. 5 Powerful Steps to Growing Yourself and Leading Others. Australia: Global Publishing Group

[http://www.aph.gov.au/Parliamentary\\_Business/Bills\\_Legislation/Bills\\_Search\\_Results/Result?bld=s1099](http://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Bills_Legislation/Bills_Search_Results/Result?bld=s1099)

<http://www.vegansociety.com/whats-new/news/find-out-how-many-vegans-are-great-britain>

<http://www.livekindly.co/vegan-statistics/>

<http://www.animalsaustralia.org/issues/dairy.php>

<http://www.creativespirits.info/aboriginalculture/politics/a-guide-to-australias-stolen-generations>

<http://www.animalsaustralia.org/features/nepal-ends-worlds-largest-animal-sacrifice-event-gadhimai.php>

<http://www.animalsaustralia.org/features/victory-bali-dog-meat-ends.php>

<http://www.carnism.com>

<http://animalsaustralia.org/issues/codes-of-cruelty.php>

<http://www.forsoverknives.com/animal-agriculture-hunger-and-how-to-feed-a-growing-global-population-part-one-of-two/#gs.wq4ps30>

<http://news.un.org/en/story/2006/11/201222-rearing-cattle-produces-more-greenhouse-gases-driving-cars-un-report-warns>

[http://animalsaustralia.org/factsheets/animal\\_experimentation.php#types\\_of\\_research](http://animalsaustralia.org/factsheets/animal_experimentation.php#types_of_research)

<http://www.animalsaustralia.org/issues/>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Dystopia>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Misanthropy>

<http://www.269life.com/>

<http://whatthehealthfilm.com>

RUSSELL, G. (2009) CSIRO Perfidy: The truth about CSIRO's bestselling, "scientifically proven" diet, and its cancer causing central ingredient. Australia: Vivid Publishing

<http://www.youtube.com/watch?v=dvca71uSc3U>

<http://veganpsychologist.com/survey>

<http://www.youtube.com/watch?v=7i15OPuFvMA>

<http://www.banliveexport.com/>

[http://www.animalsaustralia.org/issues/kangaroo\\_shooting.php](http://www.animalsaustralia.org/issues/kangaroo_shooting.php)

<http://www.animalsaustralia.org/features/puppy-factory-problem.php>

[http://www.animalsaustralia.org/issues/introduced\\_animals.php](http://www.animalsaustralia.org/issues/introduced_animals.php)

HEIDEGGER, M. (2008) Being and Time. USA: Harper Perennial Modern Classics; Reprint edition

ibid. see 29.

NIETZSCHE, F. (2009) On the Genealogy of Morals. UK: Oxford University Press.

MANN, C. E. (2005) The Myths of Life and the Choices We Have. Australia: Koromiko Publishing.

COOPER, D. (1972) The Death of the Family. 2nd Edn. UK: Pelican

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-2103798/Revealed-Inside-Apples-Chinese-sweatshop-factory-workers-paid-just-1-12-hour.html>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Blood\\_diamond](https://en.wikipedia.org/wiki/Blood_diamond)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Child\\_labor\\_in\\_cocoa\\_production](https://en.wikipedia.org/wiki/Child_labor_in_cocoa_production)

<https://www.globalslaveryindex.org/findings/>

MANN, C. E. (2012) Communicate: How to Say What Needs to be Said, When it Needs to be Said, in the Way it Needs to be Said. Australia: Communicate31 Pty Ltd

[https://en.wikipedia.org/wiki/Patriot\\_Act](https://en.wikipedia.org/wiki/Patriot_Act)

<https://www.theguardian.com/australia-news/2018/jan/11/creeping-stalinism-secrecy-law-could-imprison-whistleblowers-and-journalists>

<https://www.forbes.com/sites/bruceupbin/2011/10/22/the-147-companies-that-control-everything/>

<https://www.abc.net.au/news/2011-04-28/lifestyle-diseases-the-worlds-biggest-killer/2695712>

ibid. see 21.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17666008>

<https://www.statista.com/statistics/272181/word-pharmaceutical-sales-by-region/>

<https://www.timeshighereducation.com/news/martin-boehm-preparing-students-for-jobs-that-dont-exist-yet>

TELLIGER, M. (2013) Ubuntu Contributionism: A Blueprint for Human Prosperity. South Africa: Zulu Planet Publishers

<http://un-documents.net/enmod.htm>

CSIRO and Australian Government, 2006, State of the Environment Report, Australian Government Printing Service.

Rutherford, I., Tsang, A., and Tan, S. K., (2007), “City people eat rivers: estimating the virtual water consumed by people in a large Australian city”, in Wilson, A. L., Dehaan, R. L., Watts, R. J., Page, K. J., Bowmer, K. H., & Curtis, A. Proceedings of the 5th Australian Stream Management Conference. Australian rivers: making a difference, Charles Sturt University.

Hertwich, E. G. et al. Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials. 2010 Report.  
[http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials\\_Report.pdf](http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials_Report.pdf) (accessed 3 Jun 2010).

<http://www.abc.net.au/news/2014-02-17/fox-speciesism-the-final-frontier/5263372>

<http://www.greenbook.org/marketing-research/influentials-innovators-early-adopters>

[http://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Tipping\\_Point](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Tipping_Point)

GLADWELL, M. (2000) The Tipping Point: How Little Things Can Make A Big Difference. US: Little Brown

JUNG, C. G. (1969) The Structure and Dynamics of the Psyche. Princeton University Press

[https://en.wikipedia.org/wiki/Christiaan\\_Huygens](https://en.wikipedia.org/wiki/Christiaan_Huygens)

<http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3176193/Clocks-SPEAK-Mystery-pendulum-clocks-synchronise-ticks-tocks-solved-350-years.html>

BECK, D. E. & COWAN, C. C. (2005) *Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership, and Change*. Wiley Blackwell.

ibid. see 3.

FREEMAN, W. H. & Co. (1992) *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, Reprint edition

## Sobre Clare Mann

BSc (Honores), MSc, MA, Diploma Post Graduada en Consejería, Sicóloga Certificada Ocupacional, afiliada con la FBPS (Sociedad Británica de la Sicología) y con la AMAPS (Sociedad Australiana de Sicología)

Clare Mann es sicóloga con sede en Australia, sicoterapeuta existencial, autora, oradora y entrenadora de comunicaciones. Consulta con personas de todo el mundo para ayudar a abordar los desafíos personales y sociales de ser vegano y vivir en un mundo no-vegano. Proporciona capacitación a las principales organizaciones de derechos de los animales en Australia y habla regularmente en conferencias, mítines y festivales veganos y de derechos de los animales.

Dirige programas de capacitación públicos e internos en comunicación, creación de equipos y liderazgo ético, y aparece regularmente en la televisión y en la prensa. Ha sido autora y ha contribuido a numerosos libros. Uno de sus libros, “Communcate”, tiene reconocimiento internacional que con prólogo escrito por el asesor presidencial estadounidense Doug Wead. Los principios dentro de la capacitación afirman las habilidades de sustentación que proporciona para los veganos. Es jefa de redacción de la revista digital de negocios “Ethical Futures: Conversations That Matter”, que llega a las empresas con el mensaje de justicia animal, ambiental y humana.

Es la cofundadora de la aplicación digital “Vegan Voices”, una formación gratuita de vídeo de 30 días con herramientas y técnicas para responder a los típicos desafíos de comunicación a los que se enfrentan los veganos, así

como recursos para apoyar la información que comparten. Ella es colaboradora del Club Vegano de Sidney- 30 Días de Reto Vegano, los libros “Plant Powered Women” y “Everyday Vegans” y una colaboradora regular de numerosas revistas y transmisiones multimedios veganos. Ella proporciona capacitación cara a cara y habilidades en línea para ayudar a los veganos y defensores de los animales a comunicarse más eficazmente, y las organizaciones de bienestar animal colaboran para una mayor eficacia.

## Otras Publicaciones

“Communicate: How to say what needs to be said, when it needs to be said, in the way it needs to be said”: Libro de autoayuda con cinco capítulos.  
“The Myths of Choice: Why People Won’t Change and What You Can Do About It”: Libro de autoayuda con cinco capítulos.  
“Human Resource Development: Strategy and Tactics”: Coautora de este libro de texto para líderes, gerentes y profesores.