

Las estrategias del miedo

Camilo Ernesto
Ramírez Garza

La actualidad se organiza entorno al miedo: miedo a la muerte, al envejecimiento, al desempleo, al crimen (robo, secuestro, asesinato, etc.) Constituyéndose de tal forma, el miedo como una constante, hace pensar que andar con cierto grado de tensión y estrés se ha convertido en signo de normalidad ciudadana.

El miedo para el humano, como muchas otras cosas, no es natural, sino aprendido, inscrito culturalmente. Al haber perdido toda regulación instintiva, se está a expensas del aprendizaje. Por otro lado, habría miedos que hacen levantar la guardia y estar más atentos a los peligros, el llamado miedo señal, mientras que otros se presentan irrumpiendo cualquier noción imaginaria de seguridad, paralizando, angustiando; para los cuales no hay palabras, no se encuentran las formas de lidiar con ello en primera instancia.

Independientemente de uno u otro, me interesa abordar en este breve espacio respecto al uso del miedo como estrategia en el ámbito sociocultural, tanto por los mercados, medios de comunicación (¿sería más correcto ahora nombrarlos como miedos de comunicación?) y las autoridades de



El miedo para el humano, como muchas otras cosas, no es natural, sino aprendido.

gobierno.

El miedo apunta hacia la pérdida de la seguridad más elemental: de vida, salud, económica, etc. El derrumbe de la pirámide planteada por Maslow.

Planteándose la idea de las pérdidas justamente en un contexto organizado por el capital en el que las posesiones redundan en “ser los baluartes” de las fortalezas que darían la ilusión de que “no pasa nada” se dinamizaría el mercado de una manera autorregulada por el miedo, en donde su lógica sería: “de

haber menos ganancias lo que hay que hacer es reintroducir el miedo -y en mayores dosis- a fin de que se desaten las compras”, pues son ellas las que intentan reintroducir la seguridad, vía la adquisición y consumo de una posesión con la cual el sujeto vendría a cubrir su inseguridad, darle la ilusión de completud, ser totalmente...

En el caso del ámbito político, introducir el miedo una y otra vez es una estrategia muy socorrida, asó como efectiva ya no solamente en tiempos de



elección sino todo el tiempo, pues facilita el manejo de las masas. Ahora lo que está en juego no es la lógica o idoneidad de una determinada propuesta dentro de un grupo de propuestas, lo que implicaría discernir y dialogar, sino la propia seguridad, las propias pérdidas. Ante lo cual el ciudadano poco reflexiona y más actúa movido por el miedo contingente de perderlo todo. Pero igualmente como en el mercado, que plantea el miedo solo cuando nos dice que tiene un producto con el cual acabar de una buena vez con ese miedo. Como los clásicos comerciales de diálogos clichés, como: “Está usted cansado de...” “Es usted de las personas que viven atomizadas por...ya no sufra, no tema, etc.”

Dicha estrategia del miedo además de producir estresores en aquellos que no resisten a su influencia, vía el diálogo, el análisis y la reflexión, terminan

por ser “presa fácil” al contagio de una colectividad que se presenta desde hace un tiempo, más radical e impulsiva, llevando a proponer la legitimidad de mayores penas o la pena de muerte, pérdida de las garantías individuales (privacidad, confidencialidad en registros médicos, telefónicos, etc.) a fin de que los gobiernos investiguen, incluso, realizando algún tipo de espionaje por encima del estado de derecho. Bajo la bandera de la defensa de la seguridad. Pero ¿Cómo es esto posible? ¿Para tener más seguridad se debería ceder justamente algo que tiene que ver con la seguridad, como lo es la vida privada, los registros telefónicos, médicos, bancarios, etc.? ¿Tener cuerpos de élite perversos: que operan fuera, pero con el patrocinio de la ley, similar al anti-héroe de Marvel The Punisher?

camilormz@gmail.com

El arte de amargarse la vida

LOS “SE ME HIZO FÁCIL”

II Parte

Alberto Villarreal
Hernández

Distinguidos lectores. Como lo anuncié la semana pasada, dedicaré varias semanas a comentarles mis reflexiones sobre este fascinante y nada presumible arte, el de destruirnos a nosotros mismos.

Los se me hizo fácil es una de las frases que cotidianamente escuchamos o leemos en diarios como este. El se me hizo fácil podemos ejemplificarlo en muchísimas áreas de la vida, desgraciadamente, ninguna es positiva o digna de alabarse: el que hurtó un libro y fue capturado al hacerlo, el realizar un cobro fantasma, copiar en el examen, mentir, realizar un acto de infidelidad, acceder a un acto corrupto, entre otros muchísimos más. Es fácil pensar en esto al sólo imaginar criminales o personas de muy baja calidad moral, pero, también, aunque nos duela, muchos hemos caído en situaciones en las cuales el se me hizo fácil es la frase que colorea el acto realizado (o la acción no llevada a cabo, pues omitir, dejar de hacer o suspender algo utilizando la

misma frase también no es raro).

Existen distintas dimensiones para clasificar este acto de conducta: aquella acción, ocasional, motivada por el instante, la estimulación directa de una o varias personas, la edad del individuo y las socio-circunstancias que rodean el momento. Un ejemplo sencillo es aquel adolescente que, estimulado por su grupo de amigos a que hurte una loción, o salga sin pagar del restaurante sin pensar en ninguna consecuencia, o que al pensarla, la presión del momento y del grupo de iguales impulsa a disminuir el peso del sentido común y los criterios sociales convencionales. A ellos se les hizo fácil llevar a cabo esto. Muchos de ellos en otro momento comentan haberse arrepentido mucho de tal acto. Aquí, la reflexión es a posteriori, esto es, luego piensan las posibles consecuencias y problemas en los que se hubieran metido.



Los riesgos innecesarios.

El siguiente grupo, es de aquellos que, sin necesidad de una presión social o de situaciones extraordinarias llevan a cabo este tipo de actos debido a que carecen de una activa capacidad de anticipación. Esta es una función mental en nosotros que consiste en precisamente contemplar (se) en distintas periferias acerca de la misma situación. Esta capacidad habilita al sujeto a llevar o no llevar a cabo determinadas acciones. Pues bueno, en ellos esta función está debilitada. Así, el acto es llevado de forma repetitiva, generalmente hasta que recibe él o personas significativas alguna consecuencia. Ejemplos sobran en estos casos: el que intenta reiteradamente de llevar a la cama a cualquiera de sus amigos, porque se le hizo fácil decirlo-hacerlo. Aquella persona que tradicionalmente miente ante situaciones que lo ponen en predicamentos, sólo porque se le hizo fácil mentir, imaginando que esta solución será perdurable, consistente y efectiva.

En tercer lugar, los que realizan actos que, a pesar incluso de las posibles consecuencias reprobables lo llevan a cabo desconformando todo el peso social, legal, familiar, matrimonial, etcétera. Aquí sí encontramos personas que no sólo no poseen en nada activada esta función anticipatoria, las funciones incluso de auto preservación, de sentido común, y de congruencia con los valores legal-sociales de su entorno,



Generalmente lo fácil es un mal compañero en la vida.

o de la moral convencional son totalmente negados y desconformados. No es necesariamente que no les importan, sencillamente en ese momento se les hizo fácil y en automático son “cancelados en su mente”. Ejemplos tristemente sobran, aquellas personas que abusan de menores sexualmente, quienes venden droga, sin importar absolutamente nada. Los golpeadores de menores o de personas en inferioridad de fuerza, edad, etcétera. Quienes han adquirido una enfermedad venérea y que por no decir nada siguen cohabitando con su pareja porque simplemente se les hizo fácil encubrir la verdad o no decir nada. Muchos delincuentes, muchos drogadictos, muchas de las causas de los rompimientos matrimoniales por infidelidad son causa-

dos por esta incómoda frase: se me hizo fácil.

Como les he dicho a muchos de mis pacientes: nunca lo fácil lo es. Generalmente lo fácil es un mal compañero en la vida, nos enseña poco, no conduce a muchos lugares indeseables, y de los cuales muy seguido nos arrepentimos. Desgraciadamente lo fácil es fácil. Lo difícil en ese sentido es erradicar la conciencia de que lo fácil es sinónimo de lo bueno, lo cómodo, lo agradable. La vida está llena de retos, ahora mas que nunca. Nadie dijo que la vida es fácil, y quienes lo dijeron probablemente están en una de las últimas dos características hoy ofrecidas. Hasta la próxima.

villarrealhernandez@terra.com

Elvira Martínez Chávez

La palabra soledad proviene del latín sol?tas y entre varios significados dice ser una carencia voluntaria o involuntaria de compañía. Resulta interesante saber el significado literal de las palabras pues a veces nos damos cuenta que estamos totalmente equivocados con el uso de algunos conceptos que aplicamos constantemente en nuestra vida. En este significado encontramos que la definición menciona que la carencia de la compañía puede ser voluntaria o involuntaria. De aquí podemos inferir que aquella persona que se siente sola no siempre es por que las circunstancias de la vida la orillaron a estar sola; sino que tal vez elige estar sola inconscientemente. Aquí ya entramos al terreno de conceptos psicológicos, lo que es o no es inconsciente. Lo que no nos damos cuenta pero sucede.

Pongámoslo en ejemplo sencillo: una persona está sola por que quiere (eso aparenta) pero por dentro muere por compañía, hace lo que está en sus posibilidades por acercarse a alguien ya sea un grupo social o familiar, o algún amigo que invite a cenar etc. Pero que pasa, por más que busca la compañía (aparentemente) “alejando” al amigo, o al grupo, o esta persona misma por equis motivo se aleja de ellos. En pocas palabras, la persona aparenta no querer estar sola, y hace cosas para no estarlo, pero en última estancia eso es lo que busca, estar sola.

La soledad...

¿Por qué? Eso es en lo que trabaja un psicólogo, ayudar a buscar el por qué actúa de esta manera, ayudar a buscar la respuesta al “no se por qué lo hago” y posteriormente darle un sentido a la respuesta y al actuar de la persona.

Ahora bien, la soledad pudiera representar diversas cosas en la vida de una persona. Un aislamiento a veces es necesario en la vida de una persona que tiene mucho estrés, o bien que viene de familias numerosas en las cuales el



ruido, y la falta de privacidad abundan; por ende la persona busca un espacio y un tiempo para disfrutar de esa soledad. De ese momento íntimo entre tu persona y sorpresa: tú mismo (no el vacío). Por lo general la soledad acompañada de ese “yo” si se puede disfrutar. Lo desfavorable aquí es cuando una persona se siente sola, así se siente, como si no estuviera con nadie. En vez de ponerse a ver que en realidad no está sola, sino consigo misma. Es difícil llegar a percibir esa parte de nosotros mismos, cuando nadie nos lo ha enseñado, cuando siempre nos enseñaron a ver hacia afuera, a ver a los demás.

Algunas opiniones acerca de lo que es la soledad fueron compartidas para enriquecer este artículo. Siempre son bienvenidos comentarios y sugerencias. Soledad, forma parte de cada uno de nosotros, aunque hay algunos que comentaron nunca haber estado solos o sentido una soledad, todos tenemos algo que decir de esta solitaria palabra: “a veces es rico estar solo; supongo que la soledad es la puerta de la introyección y el auto-conocimiento, pero también la ventana de la locura y el espejo de tu verdadero yo; la soledad es un arma de dos filos o te hace sentir bien o te hace sentir miserable, la soledad a veces ayuda para poner tus pensamientos en orden; la soledad es una constante en la vida, pero hay



“La soledad no es motivo de tristeza, es motivo de reflexión”

quien la disfruta y la hace su aliada para enfrentar cada día, le llegan a tener tanto miedo que no se permiten ni oír el mensaje que tiene para darnos; es donde se encuentra una persona donde no puede recurrir a nadie en determinada situación; suena a tristeza, a desconfianza pues gracias a la desconfianza puedes llegar a la soledad; mi mejor amiga, mi fiel compañera, quien siempre me estará esperando con los brazos abiertos al momento de mi muerte”.

Considero que todo depende de como cada quien vea el vaso. La soledad puede ser algo favorable, por que es en ese preciso momento que podemos estar en comunicación directa con nuestros pensamientos, con nue-

stros sentimientos, con nuestros deseos. Siempre hay una primera vez para estar en disposición para establecer un contacto sano entre la soledad y nosotros mismos. De ahí puede salir algo muy provechoso, pero no hay que tener miedo de intentar establecer ese contacto. Es bueno de vez en cuando salir a un restaurante, al cine, a tomar un café solos, con nuestra soledad, o bien con nosotros mismos. Se aprende a disfrutar de ello, aprendamos de nosotros mismos. Probar no cuesta nada...Termino con una frase sobre la soledad: “La soledad no es motivo de tristeza, es motivo de reflexión”.

La autora es psicóloga
elvira.martinez@gmail.com
811 183 5924