

Plan B

Autor Lydia Cacho

Entre el cinismo y la esperanza

En la televisión aparece una actriz argumentando que le indignan las malas noticias sobre la violencia y el narco, que en México no hay guerra, el país está estupendamente, son casos aislados; la prueba es que ella tiene una vida feliz y segura. Click. Cambio de canal. Isabel Miranda de Wallace presenta su libro sobre secuestro; el reportaje da cifras: diariamente hay entre tres y cuatro secuestros en México y el 22% de los secuestradores pertenecían a las fuerzas armadas o a la policía. Click. Una astróloga asegura que el problema de México es que la gente se ha sometido al fatalismo de las energías negativas, urge generar buena energía para limpiar el miedo. Click. CNN. Un especialista dice que hemos sacado de proporción la violencia. Comparados con Honduras estamos en jauja. El total de asesinatos aquí, incluyendo los 26 mil por la guerra, es menor que en países de Centroamérica. Click. Una cineasta dice que hay mucho que celebrar en el Bicentenario, no sean aguafiestas. Click. Un empresario explica que el negativismo ahuyenta la inversión, la economía va mejorando y sólo son algunas las regiones afectadas por la narcoviencia.

¿Quién dice la verdad? Todas las personas narran el mundo desde el lugar en que lo viven. Sin embargo, lo que vemos con frecuencia es la descalificación de la vivencia de las o los otros, como si para poder demostrar la gravedad, o el gozo, de nuestras experiencias necesitáramos desacreditar las de quienes contradicen nuestra realidad.

Buena parte de la sociedad mexicana sufre de agotamiento por empatía o burnout. Los primeros síntomas son cansancio físico, emocional y mental; el desgano y la decepción por la falta de soluciones ante los problemas. El segundo: vergüenza y duda, pensamos que nadie más ve la gravedad del asunto. Luego llegan el cinismo, el hartazgo y la irritabilidad, producto de sentir vulnerabilidad e inseguridad por periodos prolongados. Nos parece insufrible que otros no entiendan lo que sucede, o de plano nos burlamos de su "incapacidad" para entender "la" realidad. Luego llega el sentido de desamparo y la crisis. Las defensas psicológicas para manejar el estrés están por los suelos, la irritabilidad y intolerancia son más evidentes. Aparece la negación: las cosas no están tan mal, se puede vivir, "a mí no me sucede"; intentamos diferenciarnos de las víctimas. ¿Le suena conocido?

Hay diversas técnicas para hacer una intervención en crisis cuando la gente sufre de burnout, pero ¿cuándo son millones? Siempre hay alguien que decide liderar un proyecto que arroje luz, baje el estrés, el miedo, la angustia. Todo funciona, menos quedarse inmóvil. Porque en el agotamiento emocional lo más peligroso es quedarse atrapado en la fase del cinismo; es la más destructiva, la más desesperanzadora. ¿Usted dónde está?