

Vida!

charla

Charle con los representantes de la religión islámica en México, Omar Weston y Tania Canales, el jueves a las 12:00 hrs.


reforma.com/hogar

MEXICANOS EN TIEMPO DE GUERRA

Lostrastornaelmiedo



Insomnio y ansiedad extrema son algunas de las reacciones que la población mexicana ha tenido ante la amenaza de un conflicto armado entre Estados Unidos y Afganistán

POR GERARDO OCHOA

La construcción de "realidades"

■ Son muchas las estrategias usadas para crear rumores y conspiraciones. Aquí hay algunos ejemplos.

- **Simplificación.** Sirve para despojar a fenómenos sociales complejos de sus variables. Ejemplos: si se legalizan las drogas, se acaba el narcotráfico; los videojuegos causan violencia.
- **Creación de estereotipos.** Sirve para caricaturizar al enemigo y atribuirle rasgos homogéneos. Ejemplos: todos los judíos son explotadores; todos los indios son ignorantes.
- **Asunción de malevolencia.** Algunos hechos considerados "malos" son contruidos como maléficos. Ejemplos: Estados Unidos sólo busca perjudicar a México.
- **Incapacitación intrínseca.** Se usa para descalificar al emisor de un mensaje en función de su edad, sexo, inclinación política, religión u otro atributo que se asumen como incapacitantes. Ejemplos: qué va a saber si es un chiquillo; cómo va a entender si es mujer; qué puedes esperar de un izquierdista.

No sólo los adultos son víctimas de estos problemas. Carlos Andrade, de 6 años, ha empezado a comer mal; de ser un niño que nunca se paraba de la mesa sin dejar limpio el plato, ahora apenas "pica" lo que le sirven. Su madre, Mónica González, habla de su inquietud.

"Es lo que rodea al cambio de apetito de mi hijo lo que me preocupa, pues lo siento realmente atemorizado con esto de la guerra que tenemos en puerta", señala.

Osuna asegura que esto es normal, y que es de esperarse que dure un tiempo más, pero no hay que olvidar que los niños se adaptan más fácilmente a los cambios negativos, y los asimilan mejor.

"Déjelos que elaboren sus miedos y angustias, y que puedan hablar libremente de por qué tienen miedo, para que solos puedan darse cuenta que el temor es un poco infundado", aconseja el especialista.

Además de hablar a los niños de esto, Osuna recomienda que se les permita expresar sus temores, ya que reprimirlos es asegurar la aparición de trastornos de sueño y alimentación.

Coinciden con él las agencias que se encargan de desastres en Estados Unidos, por ejemplo la Agencia Federal de Manejo de Emergencias aconseja que a los niños, en vez de prohibirles ver la televisión o hablar de los atentados, se les permita expresar sus temores y desahogar esos sentimientos de impotencia que los embargan.

Y es necesario empezar a trabajar en ello, porque el conflicto, en las condiciones que sea, puede durar algún tiempo. Carolina Díaz, psicóloga de adultos, comenta que los trastornos de la gente aumentarán si la situación sigue indefinida.

"Es la falta de definición de cómo y cuándo se llevará a cabo la respuesta de Estados Unidos, lo que tiene a la gente en la aprensión", indica.

Hablar de los problemas, enfrentarlos, no negarlos y entender que el conflicto está muy lejos ayudará, si no a resolver, a aminorar los síntomas que la gente enfrenta desde el 11 de septiembre, coinciden Díaz y Osuna.

El autor es investigador de la UNAM y diplomado en Control Social y Política Criminal por el Instituto Nacional del Ciencias Penales. Cualquier comentario puede dirigirlo al correo electrónico g.ochoa@medscape.com

INVADEN LOS RUMORES

"Los ataques del 11 de septiembre no fueron causados por Osama Bin Laden, sino por Estados Unidos, para reactivar la economía y elevar la popularidad de Bush", aseguran a través de un mail que ha circulado por todo el mundo, y como éste, hay cientos de rumores sobre conspiraciones que pueden leerse en Internet o escucharse en la calle.

Las conspiraciones siempre han existido, pero son más abundantes en épocas como la actual, en la que el ambiente de pre-guerra crea una gran incertidumbre. Son intentos de explicar la realidad de una manera alternativa, y parten del principio de que lo socialmente aceptado no es legítimo.

Lo malo es que no interpretan correctamente la realidad, y además aumentan la sensación de paranoia de quienes las creen.

A pesar de su rebuscamiento, esos rumores surgen de la necesidad humana de contar con modelos simples para interpretar la realidad, y nada más simple que manejar lo que está ocurriendo a través de prejuicios.

RUMORES EN LA RED Sitios en línea para conocer más sobre conspiraciones: gran colección de conspiraciones reales e inventadas <http://www.parascope.com> / algunas conspiraciones para reír un rato ¿Es Bill Gates el anticristo?, ¿qué oscuras fuerzas crearon el baile Macarena? <http://verbosity.wiw.org/issue6/> fabrique su propia conspiración <http://www.cjnetworks.com/~cubsfan/conspiracy.html>

Es fácil, por ejemplo, creer en una serie de explicaciones sobre cómo un país poderoso, un consorcio industrial o un grupo étnico con dinero manipulan la política para ejercer sus malévolos planes.

ASÍ SE FORMAN

Los rumores tardan en aparecer, pero una vez legitimados, se esparcen como fuego en hierba seca. Surgen poco a poco, con declaraciones que comienzan a elaborarse conforme pasan de boca en boca.

Tarde o temprano, atraviesan el umbral de la legitimidad y llegan a ser comentados por voces autorizadas y plumas reconocidas. Por ejemplo, la periodista Teresa Jardí dio validez a una leyenda urbana que comenzó a circular un mes antes por correo electrónico, sobre la presunta violación y posterior filmación de un menor en el baño de un cine.

Recientemente, en un programa de comentarios sobre artistas, los conductores aseguraron que afuera de las escuelas se venden dulces con droga. Ambas historias son falsas, y especialmente la última, tiende a surgir de cuando en cuando.

Esto no implica que quien da validez a estas historias sea tonto. Quizá el mayor error en que incurren estas personas es no verificar lo que dice el rumor, pero éstos llegan a ser tan insistentes y difundidos, que comienzan a crear su propia aura de legitimidad.

Joseph Goebbels, ministro de propaganda de Hitler, decía con razón que si la mentira es lo suficientemente grande y se repite con frecuencia, tarde o temprano la gente la creerá.

Hay varios procesos que aceleran la legitimación del rumor, algunos son especialmente insidiosos y, pese a ser fáciles de rebatir, rara vez lo son.

Por ejemplo, está el uso de estadísticas para dar un aura de veracidad; en algún momento, una asociación que vivía del problema de los niños de la calle, aseguró en 1991 que había por lo menos un millón de niños de la calle en la Ciudad de México. Como es claro, es un problema que afecta a muchos, pero en una ciudad con 20 millones de habitantes un millón de niños callejeros sería imposible; sin embargo, esa cifra fue repetida y citada tanto por medios como por profesionales e, increíblemente, por instancias gubernamentales interesadas en el tema.

Cuando el temor acecha

Trastorno por estrés postraumático

■ Éstos son algunos de los síntomas más comunes que se han presentado

- Trastornos del sueño: sueño ligero, interrumpido, poco reparador. Presencia de pesadillas.
- Ansiedad: sudoración, taquicardia, dolor en el cuello y espalda, dolores de cabeza y sensación de ahogo.
- Hipervigilancia: necesidad de conocer al minuto las noticias.
- Trastornos de la alimentación: Aumento de apetito en los propensos a la depresión, o disminución en quienes tienden a la ansiedad.
- Atención dispersa: Dificultad para concentrarse.
- Sensación de futilidad: Percibir el trabajo o el futuro como algo que no vale la pena.
- Irritabilidad: Sensación de molestia constante, enojarse con todos.

¿Qué hacer?

- **Siga con su rutina:** mantenga una estructura en sus labores.
- **Dedíquese más tiempo:** Salga a caminar, practique algún entretenimiento o medite.
- **Pase más tiempo con sus seres queridos:** hable o visite a amigos y familiares.
- **Evite oír noticieros todo el tiempo:** hacerlo aumenta la tensión. Para mantenerse informado, lea el periódico en la mañana o vea el noticiero de la noche, que presentan la información más objetiva y confirmada.
- **Haga deporte:** cualquier actividad física sirve para distraerse.
- **Evite los somníferos y tranquilizantes:** es mejor usar remedios naturales, como la leche tibia para dormir y el té de tila para relajarse.

Fuentes: Asociación Praeventio, Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y del Adolescente, Agencia Federal de Manejo de Emergencias de Estados Unidos.

Rumor contra verdad

Distinguir una conspiración verdadera de una inventada requiere afinar su escepticismo. Ante la duda, hay que considerar lo siguiente:

¿HAY PRUEBAS?

Es creíble que hubo una conspiración en el asesinato de John F. Kennedy por todas las inconsistencias en la investigación, entre otras cosas. Estos elementos y evidencias faltan en conspiraciones falsas, como las que supuestamente pretenden esconder que hay extraterrestres entre nosotros.

¿QUIÉN Y CÓMO LO DICE?

Ya vimos que ni autoridades ni las figuras públicas son 100 por ciento confiables, por eso siempre pregúntese, ¿quién habla sobre el rumor guar-

da una sana distancia o suena apasionado?, ¿aporta pruebas y las somete al escrutinio público o de sus pares, o sólo las comenta?, ¿cae en su ámbito de actividad?

¿ES LA EXPLICACIÓN MÁS SIMPLE?

En ciencia funciona generalmente que de entre varias explicaciones a un fenómeno, la más simple termina por ser la verdadera. Las conspiraciones son muy elaboradas mientras que la realidad es simple.

¿ES PERFECTA LA CONSPIRACIÓN?

Si lo es, seguramente es falsa. Controlar todas las variables implícitas es imposible, y por eso tarde o temprano son descubiertas - aquí queda de nuevo el ejemplo del asesinato de Kennedy.