

La Crisis También es Psicológica

Una de las vertientes de la crisis real, es la crisis psicológica. Esto es así, porque se ha producido un cambio acusado en el estado anímico de millones de personas. Se reducen las ilusiones futuras, al tiempo que aumentan los miedos y las angustias. Y todo, agravado por lo brusco e inesperado del cambio para las grandes masas (aunque yo diría que, también para los expertos). La crisis pues, ha producido una ruptura cada vez más profunda en las relaciones entre el individuo y el medio, que ha originado un desajuste en los hábitos mentales de muchísimos individuos. Desajuste, que se refleja en la falta de confianza de las mayorías en los encargados de devolverles a su situación anterior.

Inseguridad y angustia por el futuro. La angustia en Psicología, es más grave que el miedo. El miedo se asocia al temor a afrontar algo conocido, que tiene cuerpo, dimensiones y maldad o bondad. La angustia, es el temor a lo desconocido; ¿qué pasará en este año y el venidero? La angustia es un estado de conciencia que hace que el individuo se desconcierte y se deprima, por no dominar su presente y su futuro.

Existen pues, dos rasgos anímicos (desconfianza y angustia), que son consecuencia de la crisis real, y el lector se preguntará: ¿qué es antes?, ¿atacamos los síntomas psicológicos del problema?, o, ¿atacamos el problema real?. Y yo me contesto: “tanto monta, monta tanto”. Los dos frentes son, como los raíles de una vía: paralela..

Pero trataré de ser algo más concreta, desde el punto de vista de los estados de ánimo. Primero, los comunicadores deberán transmitir la información que el pasado no volverá. Segundo, sería importante que los gobernantes dijeran a los gobernados “vosotros también tenéis que ser protagonistas del futuro”, pero no como una frase hueca y vacía, sino, tomando medidas que involucren a las mayorías. Estas dos premisas, favorecerán la confianza y amortiguará sus angustias, porque desactivan la nostalgia de volver a un pasado, que como tal pasado, no volverá. Por otra parte, proyecta algo diferente hacia el futuro, con menos despilfarro e inconsciencia que antes, involucrando a los colectivos, para adecuar nuestra mente a una nueva situación, elevando el ánimo para conformar un futuro más esperanzador a la vez que se produce el cambio social, donde los

procesos productivos sean sostenibles y los estados anímicos favorezcan la confianza en el nuevo ciclo.

Pero no nos equivoquemos, en la adecuación de la mente al medio, éste también ha de cambiar dando solución a la crisis real. Pero la tarea del cambio, ya no es motivo de este artículo, solo diré a los actores que participan en este drama, que las viejas recetas ya ni sirven. Les invito a que sean valientes y usen la razón, para que no se cumpla más, en el mundo occidental, aquel proverbio árabe: “Al que la fortuna le viste, la fortuna le desnuda”.

Dra. Manuela Alonso Fernández. Psicóloga Clínica y Logopeda.