

El hastío en tiempos de paz o el miedo a la felicidad

Esther Morales-Cañadas

El ser humano cree, y hoy más que nunca, que con su intelecto puede dominar nuestro planeta, ordenar su naturaleza, disponer su clima, repartir sus tierras en forma de naciones o países y, lo que es peor, gobernar a los animales e, incluso, a aquellos pueblos que consideramos que viven en un estado todavía primitivo.

Y no, la humanidad no ha cambiado, no ha evolucionando después de millones de años de existencia, a pesar de que hoy día nos consideremos superiores a los que vivieron en las culturas sumerias, egipcias, chinas, griegas, romanas o de las grandes culturas precolombinas.

La humanidad dejó trascurrir su existencia batallando por dominar a los otros vecinos. Y esto no es una actitud de supervivencia como la de los animales. Pues no. Porque los animales se disputan un terreno cuando hay escasez de alimentos o de hembras que son las responsables de la sostenibilidad, pero no simplemente por dominar todo un territorio. Y si lo hacen es para garantizar la supervivencia a toda una manada, no para que el animal Alfa se siente en un trono para poder oprimir a los demás o para imponerles una forma de vida, una religión o un lenguaje. Y una vez bien situada toda la manada, se echan a dormir al sol y a disfrutar de esa seguridad y tranquilidad de vida.

Por el contrario, el ser humano, cuando llegan momentos de paz, echa de menos el sentimiento del miedo y el sentimiento de lucha.

Pero ¿qué es el sentimiento del miedo?

La palabra miedo proviene del término latino *metus*. Se trata de una alteración del ánimo que genera angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de un hecho real.

El concepto también se utiliza para definir el rechazo que siente un individuo ante un peligro para sí o para sus seres queridos. Es, a la misma vez, una de las emociones más primitivas, pues su función es prepararnos para la supervivencia, para dar una respuesta rápida y eficaz ante una amenaza. Asimismo, es un mecanismo de defensa provocado por cosas específicas y que funciona como una alarma psicológica que avisa de amenazas a la integridad física y al bienestar de la persona¹.

No obstante, y, a pesar de que la fisio-psicología haya encontrado los centros corporales en donde se produce la sensación del miedo (tálamo, córtex sensorial, hipocampo, amígdala e hipotálamo), este se va a producir de forma diferente según sea cognitivo, fisiológico, conductual o neuronal. Estas diferencias son marcantes porque el miedo puede convertirse en una enfermedad de la psique que necesita, en muchas ocasiones, de tratamiento psicológico.

El miedo real, pues, es una forma natural que afecta tanto a animales como a seres humanos e incluso al mundo vegetal. El miedo irreal se produce, generalmente, por sensación de impotencia o de inseguridad, como les ocurre a los niños, por ejemplo. También existe el miedo físico que es clara manifestación en los hipocondríacos que temen estar enfermos sin razón alguna. Y bueno, podríamos definir todos los miedos, pero el que quiero analizar aquí

¹ Para más información sobre este tema ver en: [El miedo, una alarma mental para proteger la integridad - UNAM Global](#)

es, simplemente, el miedo patológico. Este es un miedo que va mucho más allá del miedo irreal.

El sentimiento del miedo patológico suele ser conceptual y contagioso porque puede afectar a terceros o, mejor dicho, a toda una sociedad.

Y como vivimos en un mundo globalizado, ese miedo, la mayoría de las veces infundado, se propaga como lo hacen las pandemias, de forma sigilosa, pero rápida.

Cuando observo a los pajarillos que vienen a comer a mi balcón, siempre me pregunto si no se habrán ya acostumbrado a que yo no les voy a hacer daño y que, aquí arriba, el único peligro que corren es el que se acerque algún ave rapaz. Como esto es posible, acepto que sean tan precavidos y, mientras comen, estén vigilando los alrededores. Se trata de pajarillos pequeños y su precaución tiene una lógica.

¿Tienen los seres humanos la misma razón para ser tan precavidos con respecto al futuro?

Muchas veces he apelado en mis clases y en mis conferencias para que las personas se cultiven sobre todo en historia del mundo, de la humanidad, porque estoy completamente convencida de que estos conocimientos nos podrían liberar de guerras, de incomodidades sociales y de esa pérdida de identidad que es lo que nos mueve a tener “miedos”.

Y esto es lo que está ocurriendo en estos siglos XX y XXI.

Si bien es la sensación de miedo lo que nos mueve a seguir avanzando y desarrollándonos al crear estrategias contra futuros peligros, a veces estos peligros son infundados, precisamente, porque carecen de carácter científico probado.

A mi edad, casi 73 años, no voy a negar que en muchos momentos no solo he tenido miedo, sino pánico por muy diferentes razones. Sin embargo, notando lo negativo que es padecer este sentimiento, en un momento dado, decidí no tener miedo a nada, ni siquiera de la muerte. No, porque viviendo envuelta en miedos no se puede disfrutar de la corta vida que podemos pasar en este planeta hermoso.

¿Hermoso y tratamos de destruirlo? ¿Quién nos ha metido esa idea? ¿Quién ha querido convencernos de que somos culpables de todo lo negativo que ocurre en la “Tierra”?

El ser humano nació con un cerebro diferente al de los animales, pero, a cambio, nacemos impotentes y sin terminar de desarrollar nuestras fuerzas corporales, sin cuero cabelludo que nos proteja del frío o del calor; tampoco poseemos dientes fuertes para roer troncos de árbol como hacen los castores. El ser humano se creó- o surgió de la nada- con la capacidad del invento para poder paliar todas esas deficiencias. Y de hecho, pues ha triunfado.

Solo que también es capaz de sentir, de analizar, de “creer”... de creer ¿en qué? En dioses, figuras míticas, o en un creador o demiurgo que nos muestra la diferencia del bien y el mal, algo que los animales no parecen diferenciar. Todo esto podría ser muy positivo si no se dejáramos llevar por creencias que no son verdades y que se ponen de moda y arrastran a una enorme cantidad de personas que nunca se pararon a pensar por ellas mismas.

Estos miedos nos cortan la imaginación porque nos centramos en un solo tema, por lo general, sin posibilidad de cambios, y porque nos arrastran a un temor que va acompañado de un malestar de conciencia. Porque también se certifica que los seres humanos constan de una conciencia.

Para los que están ahí arriba gobernando, estos miedos son beneficiosos porque un pueblo que se considera culpable y temeroso es mucho más fácil de gobernar que un pueblo que, gracias a su intelecto analítico y racional, se enfrenta o se subleva.

Desde mediados del siglo pasado, del siglo XX, se han tratado de reforzar los derechos humanos. También se ha vuelto a valorar nuestro planeta. Y digo que se ha vuelto a valorar para que no nos creamos que hemos sido los primeros ecologistas. ¡No! Hubo muchos pueblos en la más lejana antigüedad que formaron sus formas de vida de acuerdo a los ciclos naturales y se insertaron en ellos. Y todavía quedan tribus que siguen haciéndolo, aunque hayan incluido los avances de la civilización en sus vidas. Es decir, no les ha quedado más remedio que hacer como los que solemos llamar “anti-ecológicos” y acaparar el desarrollo industrial para poderse vestir, alumbrar, para poder elaborar mejores alimentos y más comodidades.

Esto nos muestra que la única alternativa para asegurar la existencia de los seres humanos en este planeta ha sido siempre y sigue siendo el recurrir a los recursos naturales y aprovechar sus beneficios. Pensamos que con ello estamos atacando a la naturaleza y atentando contra nuestras propias vidas y las venideras y nos olvidamos que, en la antigüedad, en las ciudades se tiraban por calles y caminos toda clase de residuos y basuras y que, aunque no tuvieran todavía ni petróleo ni gases tóxicos, todo estaba sucio e infectado, originándose suficientes virus, bacterias, y todos esos bichejos para crear epidemias como la peste, la lepra, y tantas más. Hoy día todos sabemos que la higiene es algo esencial en nuestras existencias, aunque siga habiendo muchas personas que dejan caer por las calles toda clase de elementos residuales y que se olvidan de que también las ciudades son parte de nuestro planeta. Y he de decir que a lo largo de mi vida esto ha cambiado muy poco. Aun así, hemos conseguido alargar nuestras vidas, gracias a inventos y al desarrollo científico que, para ello, ha tenido que abastecerse de los recursos naturales que encontramos en los mares, en la tierra y en las profundidades de esta. También los animales acaban destruyendo árboles y pastos para poder alimentarse. Y los insectos forman plagas nómadas para asegurarse su sostenibilidad. Solamente al ser humano le está vedado, en la actualidad, hacer eso mismo sin que le recuerde la conciencia... no sé por qué razón.

En realidad, no hemos cambiado nada. Los psicópatas ávidos de poder, de avaricia por territorios y riquezas siguen existiendo, y yo diría que han surgido otra clase de vicios que, bajo mi punto de vista, afectan a la naturalidad de nuestras vidas. Me refiero a ese afán de sobresalir ante los demás, de crear condiciones y estatutos de belleza, de comportamientos, de religiones, de lenguajes...

Si esto se produce en un solo individuo, pues, bueno, es uno el afectado. Lo malo es que esos vicios se acumulan como en el torbellino de un huracán y van -han ido- corrompiendo el alma, la parte espiritual o intelectual del ser humano más allá de lo impensable.

Hoy día no solamente vive la mayoría de las poblaciones con complejo de culpa por estar destruyendo el planeta, sino que este complejo lo incita a actuar por miedo. O bien el miedo lo incita a enfrentarse a temores que no tienen suficiente lógica ni razón.

Después de muchos cambios climáticos en la existencia de nuestro planeta, de erupciones de volcanes, de movimientos de las placas de este, de épocas glaciares o de sequías, de plagas... muchas especies de animales desaparecieron y con ellas también una serie de plantas y surgieron otros nuevos o con una adaptación a las nuevas circunstancias. Es decir, desaparecieron civilizaciones que habían sido poderosas y otras nacieron al mezclarse diferentes razas de diferentes lugares.

Claro que, partiendo de la base de que “nosotras y nosotros”, considerados como lo más poderoso de la creación, hemos avanzado en nuestro nivel intelectual hasta poder crear una inteligencia artificial y hemos llegado, al menos en el mundo llamado “occidental”, a un estado de vida prácticamente cómodo y de más longevidad, podríamos ser conscientes de que hay muchas alternativas para mantener ese

estado de bienestar. Un bienestar basado en el respeto por lo natural (y no me refiero solamente a la naturaleza vegetal o animal, sino a nuestra esencia humana), por los valores humanos y la comprensión de que todos con nuestras características individuales somos parte de un todo universal .

Pero los seres humanos padecen muy a menudo de aburrimiento y se dedican a jugar a la guerra para distraerse. Y, a pesar de que estas guerras las hemos estado viendo con catalejos por encontrarse en los países llamados de "Oriente", han vuelto a llegar a territorio europeo, es decir, al llamado mundo de "Occidente". Por cierto, que esta nomenclatura me parece bastante absurda porque solamente se refiere a los países que tienen ideas comunes, aunque en un momento dado se hagan la guerra fría ... o caliente. Y es absurdo porque desde otra galaxia podría pensarse que los de "Occidente" vivimos en paz los unos con los otros y disfrutamos de una vida pacífica, pero ocurre todo lo contrario: En el mundo occidental es donde las personas se dedican a entablar polémicas, aversiones, agresividades, ataques por defender recuerdos antiguos del origen de sus países, de sus lenguas, de sus ancestros de hace miles de años, etc, como si en esta vida no hubiera otra distracción que el que estarse batallando e insultando recíprocamente.

Es algo increíble, espeluznante, y solamente me lo podría explicar si fuéramos a ser eternos.

Llegando al punto: el ser humano pierde su miedo en el momento en que se activa su agresividad y su espíritu criminal y cambia su papel de temeroso por el de agresor.

¿A qué se debe esta actitud?

Solamente hay una contestación: Se debe al aburrimiento, al hastío, a la ociosidad que produce el bienestar. Esa es la pura realidad.

Porque a ese aburrimiento se suma lo globalizado de nuestro mundo, el contagio de todas esas tendencias de las que hablé un poco más arriba y que han surgido hoy día por carecer de conocimientos sobre el devenir de nuestro planeta. Y todas esas turbulencias que se van filtrando en nuestros "cocos", nos van haciendo perder, muy poco a poco, pero masivamente, nuestra propia identidad como individuos. Ya no somos uno, sino parte de una masa sin control. Una masa que perdió los valores esencialmente humanos para competir con lo que en un futuro puedan ser los nuevos seres de inteligencia artificial, digo yo. Mas nos valdría que respetáramos cada uno el día a día, al vecino de enfrente, al compañero de trabajo, y tratar de comprenderlo o de convencerlo con buenas palabras. Más nos valdría aprender a saborear la belleza de la naturaleza sin agredirla, pero tampoco renunciando al bienestar que nos procura ni convirtiéndonos en agresores porque con ello ensuciamos no solamente los campos y los mares, sino nuestra propia realidad como habitantes de la Tierra.

Poco antes de la primera guerra mundial y en lo que se llamó poéticamente "Fin de siglo" (Fin de siècle o "Decadentismo") ocurrió algo semejante, concretamente, entre 1890 y 1914. Si bien coincide con un final de siglo y un comienzo de otro, no olvidemos que la mentalidad de esa época llevó a la guerra, y que esa mentalidad estaba marcada por la pérdida de valores humanos y por querer romper con todo lo positivo que se había arrastrado de siglos anteriores. También estaba la sociedad imbuida de temores, de frivolidad y de excesiva población en las grandes ciudades. Y, además, acababa de surgir un contrapuesto: el Comunismo. Del mismo modo, en aquella época se imponía la fascinación por las nuevas técnicas surgidas y por la búsqueda de la espiritualidad en otras religiones que no fueran la cristiana. También habían aumentado las exigencias humanas de hombres y de mujeres, pues es cuando la mujer va a encontrar su sitio en la sociedad o cuando se mueve a luchar por él .

Todas estas nuevas exigencias, ideas, derechos, innovaciones, aunque también aportaran elementos positivos, fueron, indudablemente, la base para facilitar el estallido de una guerra. Y una vez concluida esta, las personas no creían haber conseguido todas sus metas, y llegó una segunda guerra mundial

hasta 1945 por la que pudimos deshacernos, en algunos lugares, de la invasión comunista y de ir formando, poco a poco, naciones democráticas. España no participó en ninguna de las dos guerras mundiales, pero tuvo un mismo movimiento y acabamos con la guerra civil entre 1936 y 1939.

Y llegó el período de paz europea. Bueno, una paz un poco fingida porque siguieron las guerras en los países invadidos por la Unión Soviética, las rencillas entre ellos, mientras que los otros no comunistas decidieron unirse en paz y se formó la Unión Europea. También una unión ficticia porque los países que iban asociándose no fueron tratados todos de la misma forma y se estableció una especie de discriminación jerárquica. Pero, al fin y al cabo, conseguimos estar más de medio siglo en paz unos con otros dentro de esa unión y contra la dictadura soviética. Y ahora, que parece ser que en nuestra Europa nos vamos comprendiendo y que, tal vez “gracias” a la pandemia, Europa se ha sentido más unión que nunca, ahora que las naciones europeas se unen para ayudar en la guerra de Ucrania por querer este país pertenecer a nuestras democracias, pues no, no nos quedamos tranquilos. Ahora hay que hacer manifestaciones ecológicas radicales, exigir un lenguaje feminista, exigir la independencia de Cataluña y sus ciegos seguidores en vez de decir: ¡sentémonos todos juntos a disfrutar del progreso y de la tranquilidad!

¿Por qué? Me pregunto mil veces: ¿POR QUÉ?

Porque al dejarnos llevar por movimientos extremos sin pensar en sus consecuencias, vamos perdiendo sin darnos cuenta nuestra propia identidad. Nos sentimos, de repente, como parte de una masa amorfa y nada definida, nos dejamos arrastrar por esas modas que nos llevan a ideas radicales y extremas y, en un momento dado, dudamos de quiénes somos y a donde vamos...

Vamos, pues, a eso, a vivir una vida y terminar en la muerte, pero parece ser que en eso no piensa nadie, sino en vislumbrar, en hacerse conocer, en alcanzar una fama al precio que sea.

Esta falta de identidad es fruto, obviamente, de la ociosidad. La ociosidad es, a la vez, fruto del bienestar. Y el bienestar puede resultar muy aburrido .

Si en vez de dejarnos llevar por ese aburrimiento, si en vez de ponernos a gritar nuevas exigencias, nos pusiéramos a meditar y a analizar cuánto ha podido alcanzar aquel que no tanto grita, sino que investiga, crea, produce para el resto de la humanidad. Si nos pusiéramos a contribuir en la limpieza de las ciudades, en el ayudar al que lo necesite, a rellenar el tiempo libre con nuevas ideas pacíficas y creativas, pues ya no estaríamos ociosos. Y al no estar ociosos, podríamos llegar a conocernos a nosotros mismos y a apreciar la vida en su amplitud, sin necesidad de ponerse de víctima histórica. Resumiendo: seríamos felices.

Pues ¿qué sentido tienen todos esos separatismos nacionales, ese afán de que nos reconozcan como especiales si hoy quiero hacer el amor con alguien de mi mismo sexo o del sexo contrario, que nos sobrevaloren porque practiquemos una u otra religión o hayamos nacido en esta u otra región?

¿No nos consideramos parte de una sociedad diversa? Si es así, ¿para qué pretendemos crear grupos especiales? Creo que es tan solo porque estamos aburridos. Bueno, yo no, los demás. Están aburridos, mimados, consentidos y en ese hastío personal se mueve el afán bélico, guerrillero del ser humano y necesita exigir, gritar o polemizar, para que los demás lo categoricen de especial e importante, sin darse cuenta de que los años van trascurriendo y que no nos vamos a quedar en este planeta, esté estropeado o salvado.

Con estas turbulencias que nos arrastran y nos ahogan a diario, no dudo que ocurra una tercera guerra, si no mundial, dentro de nuestras propias sociedades.

Y... quién sabe... a lo mejor esta vez, después de la explosión, podamos comprender que la paz real y, la comprensión y aceptación entre todos los seres humanos debería ser la meta de nuestros acometidos.

(Diciembre, 2023)