

2020



El año del miedo

Traducción: Equipo de seryactuar.org

El salario del miedo perpetuo

Por Paul Rosenberg

31 agosto 2020 - freemansperspective.com

He insistido durante mucho tiempo en que el miedo hace a los humanos estúpidos, e incluso en que es un arma y un veneno para el cerebro. Pero también me he preguntado a veces si la gente podría llegar a 'cansarse del miedo'..., y llagado ese momento en el que la gente simplemente haya tenido ya suficiente miedo, lo abandonara.

Sin embargo, resulta que en eso de *cansarse de tener miedo* yo era bastante optimista. He estado leyendo el último libro de **Robert Sapolsky**, *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*, y me ha decepcionado saber lo que la mejor nueva investigación muestra sobre la 'utilidad del miedo a largo plazo'. (O, en terminología académica, el *estrés sostenido*.)

A pesar de ello, mi decepción se vio pronto atenuada por dos cosas:

1. Obtuve información sobre *cómo funciona* el envenenamiento por miedo.
2. Que la neurología humana es inmensamente variable, que hay excepciones para todo, y que si todo el cuadro fuera tan oscuro como los hallazgos más preocupantes, hace tiempo que habríamos involucionado, convirtiéndonos tan solo en monos asesinos.

Ni que decir tiene que **2020 ha sido el Año del Miedo**. No deja de sorprenderme la magnitud que ha alcanzado. En tiempos normales hay un cierto atractivo en absorber todas las historias de miedo — nuestra capacidad de mirar al mal a los ojos nos hace parecer vibrantes — pero el 2020 ha superado con creces ese nivel. Lo que estamos encontrando es mucho más que simple miedo pornográfico, y hay ciertos (canales, medios) (incluyendo sitios web) que sólo puedo describir como obscenos.

Esto es más destructivo de lo que la gente se da cuenta.

Lo que el miedo perpetuo nos hace

Voy a citar a Sapolsky, que es uno de los mejores neurocientíficos de nuestro tiempo. Voy a editar un poco para simplificar y eliminar las referencias del área cerebral, y seguiré los pasajes con algunas elaboraciones.

"Durante el estrés sostenido, tenemos más miedo, nuestro pensamiento es confuso, evaluamos mal los riesgos, y actuamos impulsivamente por costumbre, en lugar de incorporar nuevos datos".

Bajo una larga corriente de miedo (como los aterradores titulares), nuestro pensamiento se desmorona. Permítanme ponerlo de manera muy simple: **Puedes ser muy inteligente en esencia, pero cuando consumes horas de miedo cada día, te vuelves estúpido**. Y por favor, entiéndelo: esto es *biológico*. Tus operaciones cerebrales se convierten en las de una persona estúpida. (Y sí, estoy usando "estúpido" muy poco científicamente.)

También ten en cuenta que 'el miedo funciona'. La gente que *vende* miedo en la TV, páginas web y medios sociales están siendo recompensados por ello. Se han convertido, usando mis términos de manera informal pero no injusta, en traficantes de 'drogas', vendiendo material dañino del que la gente se vuelve dependiente. Además, estos son profesionales. Las empresas de medios sociales son plenamente conscientes de que sus modelos de negocio dependen de que la gente sea adicta a ellos. Tienen cuidado de mantenerlos adictos.

Los miedos que la gente consume, les vienen de la gente que se está aprovechando de ello.

"El estrés debilita las conexiones que son esenciales para incorporar nueva información que debería provocar el cambio a una nueva estrategia, mientras que refuerza las conexiones con los circuitos cerebrales habituales".

En otras palabras, **el miedo te encierra en tus hábitos y tus elecciones previas. Literalmente disminuye las vías cerebrales que te permiten cambiar de opinión.**

Esto es serio, y sospecho que ya han visto ejemplos de esto.

"Bajo un estrés sostenido procesamos emocionalmente la información relevante de forma rápida y automática, pero con menos precisión. La memoria de trabajo, el control de los impulsos, la toma de decisiones, la evaluación de riesgos y el cambio de tareas se ven afectados".

Una vez más, el miedo prolongado bloquea a las personas en cualquier camino que ya estén transitando. Y de nuevo, esto es biológico. Los circuitos del cerebro están directamente afectados.

Aun así...

De todo lo que he escrito anteriormente (y hay otros efectos desagradables, tales como la violencia doméstica), parecería que estamos condenados; que nuestros vecinos, que han 'bebido' en lo profundo del río del miedo, están bloqueados cerebralmente, y mientras continúe la corriente del miedo (no parece haber un final a la vista), se volverán cada vez más rígidos en sus prejuicios, y esa violencia continuará y aumentará.

Para algunas personas todo lo anterior será cierto. El miedo destruye de la manera más directa: *biológicamente*.

Aun así... la biología nunca es simple, y especialmente a nivel humano. Mientras que lo anterior es *generalmente* cierto, siempre hay excepciones; a veces muchas. Y son esas excepciones las que nos han salvado, una y otra vez.

El salario del 'miedo perpetuo' produce mentes polarizadas y cerradas, y eso conlleva una oposición instintiva, la violencia y el asesinato. Es lo que estamos viendo ahora, y lo seguiremos viendo por algún tiempo. Parece como si el mundo se hubiera vuelto *adicto al miedo*.

Aun así, muchos de nosotros nos *negamos a engancharnos*, y esto está muy lejos de terminar. Hubo una fiesta en mi vecindario hace dos días: con música, hablando, tocándose, riendo y demás. Fue el primer *ruido alegre* que he escuchado en público desde hace mucho tiempo.

La vida encuentra un camino, y especialmente la vida humana.