Solo un pensamiento libre

En estos momentos de paro por una situación fuera del control de autoridad o persona en todo el mundo se ha parado no solo la economía si no también ciertos sectores laborales, se ha producido un shock psicológico, la mayoría de las personas la libertad la considera, una represión de esta, es una especie de censura, condicionamiento para su libre tránsito; todos los involucrados están siendo conducidos a un encierro voluntario para no contaminarse de un virus neumónico como sea que se llame para no entrar en detalles, observando la situación en el mundo y sobre todo acá en México se siente una inconformidad de la gente pues la rutina diaria con todos sus altibajos la gente la considera su libertad de tránsito, trabajo, busca de oportunidades para su vida futura y la de sus familias.

En consecuencia este para provoca alteraciones, la mente juega trucos visualizando desde una conspiración hasta una pérdida de su libertad individual, cierto o falso cualquier pensamiento catastrófico, vuelve vulnerable al individuo, ocasionando trastornos de percepción lo que lleva a diferentes situaciones dentro del grupo social, unos ejemplos de esto es la restricción de distractores de gusto, visión y sustancias legales que sirven como válvula de escape, para el procomún veamos y analicemos: 1 el impedimento de salir a la calle y comprar antojitos desde tortas compuestas hasta memelas en cualquier esquina, todos o por lo menos la mayoría nos gustan estos antojito los cuales nos traen un gusto, distracción y sacia una parte del hambre por sus diferente sabores y olores tranquiliza una necesidad básica de satisfacción alimentaria, se cierran los puestos por la aglomeración de gente para evitar un contagio pues la autoridad sanitaria, cosiera las aglomeraciones como un foco de contagio, para la gente con estos gustos le provoca una conmoción. 2 los deportes este distractor aparte de hacerlos sentir competidores ante un rival también desfoga algunas frustraciones del ciudadano donde puedan gritar si ser juzgado, emocionarse por un punto de su equipo, distraerse de la rutina diaria y la más importante de todas decir una cantidad de improperios que en cualquier otra parte sonarían desagradable y ofensivos ya que pueden sacar mucha de sus presiones diarias sin ser mal vistos 3 los visuales loe que permiten al individuo sacar sus emociones tanto agresivas como sentimentales viendo

una obra de teatro o una cinta en las salas de cine, en estos lugares de espectáculos las personas viendo a un actor personificando sus vidas con los diferentes problemas los lleva a un estado de relax o emoción por las diferentes circunstancias expuestas en una cita u obra, donde una discusión con el acompañante le da diferentes perspectivas sobre su vida personal o social. 4 las sustancias legales este tipo de distractores son muy polémicos pues en ocasiones dan paz y en otras grandes dolores de cabeza, viendo desde distinta ópticas los efectos que causan para cada individuo o grupo si ponemos como referencia el alcohol, de las sustancias más conocidas y sus efectos en las personas, vemos a los consumidores con distintas actitudes desde los que se relajan hasta los que agreden e independientemente de sus efectos, es necesario como cualquier otro vicio como una válvula de escape para sus emociones. 5 La religión tan polémica como las sustancias legales solo que este pongámosle rito se supone trae paz y tranquilidad junto con la introspección por medio del sermón de un sacerdote, pastor o guía de estas religiones, y la esperanza de una vida después de esta, bastante polémico para las personas arreligiosas o ateos, pero con o sin religión todos tenemos un pensamiento dirigido a este ser que nos han mostrado y no entrare en discusión pues sería muy extenso y espinoso hablar del tema.

Las pocas formas de distracciones mencionadas pues hay otras, considero son las principales que nos dan una especie de libertad de elección y gozo sin contar con las de otro grupo como son los menores y estudiantes si consideramos sus necesidades de distracción como serian música, lugares de ocio y diversión.

Aquí llegamos al punto de encierro en casa de manera voluntaria u obligatoria por la circunstancias por una pandemia, epidemia o como se le guste llamar a la enfermedad, de lo anterior mencionado pedirle a la gente esté en sus casa provoca un desequilibrio emocional pues si vemos la situación de 24 horas si sumamos las horas de descanso, trabajo, trasporte y comida son aproximado 20 horas fuera de 14 a 16 horas fuera de casa, por los diferentes motivos que se puedan tener entonces solo veían a la familia haciendo mal las cuentas unas 3 a 4 horas de una semana normal, por esta llamada contingencia y los encierran 24/7 junto a todos los miembros de su familia, quedando por decirlo de alguna manera en choque, ya que la rutina a

la cual le decimos libertad se vio interrumpida por una situación como la actual situación de miedo al contagio, al trastocarse esta costumbre, no saben qué hacer pues siempre se planea y se mentaliza la convivencia familiar, regularmente fuera de casa y en un lugar distinto al hogar de cada persona por lo regular, en esta situación los hombres y mujeres trabajadores, sienten una reducción de su libertad personal pues la convivencia se siente forzada y no siempre se toma con gusto la decisión de una autoridad, sobre lo que nosotros llamamos nuestra libertad personal.

Este encierro trae una serie de desequilibrios con la consecuente situación de irritabilidad, ansiedad y enojo de alguno de los miembros o de todos ellos, como mencione arriba las 5 cosas que creo son reprimidas siempre se necesita de una distracción o de una sustancia legal cualquiera que esta sea para calmar los nervios y los choque de opinión, para calmar los ánimos en este momento llega la violencia dentro de la familia, por la diferencias de punto de vista, hasta donde se ha quedado el conteo de los problemas de violencia se vio tuvo un aumento significativo donde la violencia de genero aumentó.

Se lanzó la convocatoria quédate en casa por parte del gobierno vía autoridad sanitaria que la gente no lo tomó con mucho agrado pero tampoco con gran desagrado, al principio se vio como unas vacaciones de primavera pero al rectificar que era un paro técnico la gente lo sintió como una represión y no como una necesidad, salieron muchos diciendo a favor de esta medida era buena decisión y muchos la abalaron pero no tomaron en cuenta que hay gente con pocos recursos y los tacharon de irresponsables, provocando un discusión entre la gente que tiene la oportunidad de no salir y la que por necesidad debe salir a buscar el sustento diario, si vemos la realidad en este país un mínimo porcentaje tiene la oportunidad de no salir y la mayoría no tiene esa ventaja, algo que las autoridades sanitarias no previeron o no tomaron en cuenta, llegando al punto trágico del asunto, los que pueden quedase en casa y los que no y estos últimos por vivir al día tiene la obligación de salir pues si no salen no comen y quedan en la disyuntiva entre enfermarse o no comer.

Han pasado de Marzo hasta abril creyendo se acabaría la contingencia y no se ve mejoría ahora el gobierno pide otro mes para visualizar si se termina o

no esta situación, entonces que va a pasar hay gente que por obligación tiene que salir, estando un mes más en zozobra por alimento sin tomar en cuenta la sintomatología de otros grupos que por este encierro, sufrirán ansiedad y violencia, ansiedad y depresión, volviéndose inestables emocionalmente con el subsecuente panorama ¿Qué puede pasar?

Acaso las autoridades pudieron prever este escenario solo informando y haciendo consciencia entre la gente de los problemas mentales que puede ocasionar un encierro voluntario que se preveía de un mes y por lo visto puede ser otro más, en este punto se pueden ver 2 escenarios el primero la gente pueda aguantar esta suspensión de libre tránsito sin llegar al toque de queda el segundo que la gente no aguante más y no le importe si se contagia y salga a la calle con la salvedad de que el gobierno tenga que necesidad de tener que hacer un estado de excepción por salud pública con el riesgo de que la gente y gobierno se enfrenten, por la simple necesidades de sentirse fuera de su casa para descansar del encierro necesario.

Por las circunstancias se aplicaron una serie de medidas para el no contagio comenzando por la sana distancia donde se nos pide no tener contacto físico con nuestros seres amado y amigos queridos, que también es alejarse de una u otra manera porque se nos ha dicho si lo tocas te puedes contagiar, se volvió una negación al contacto humano y la naturaleza o enseñanza de nuestros padres pues al no hacerlo inconscientemente nos sentimos rechazados trayendo consigo señales equivocas de nuestros sentimientos hacia las personas.

La s prohibiciones a no salir a algunos les puede traer una fobia para salir pues sentirán tal vez un miedo irracional al pensar si salgo me voy a contagiar y no quiero enfermarme o morir, trayendo otro tipo de miedos asociados a los espacios libres o llegar tal vez a una tienda un lugar público y cerrado donde se concentran de 2 a 5 personas y tal vez quieran aguantar la respiración pues no saben si uno de ellos es portado del dichoso Covid-19 u otra enfermedad respiratoria cayendo en la paranoia de no querer salir o no querer respirar cerca de otras personas por las restricciones de contacto, la precaución recomendada por las autoridades correspondiente que piden no tocarse o no respirar en zonas a las que se crea inseguras.

Entonces la situación se complica porque cualquier persona se vuelve una amenaza a nuestra salud, tal vez porque las personas me pueden contagiar y no me siento seguro de la gente de todos aquellos que se acercan a mí, pues sentirán inseguridad de su estancia en cualquier lugar o sitio desconocido estas son las cosas que se pueden presentar en una situación como las que estamos viviendo, sin pensar que solo estará en nuestra cabeza tal vez por eso las conferencias sobre la enfermedad sean necesarias pero aún habrá gente que sus temores se exacerben en la situación en la que se encuentra México con las medidas de seguridad por parte del gobierno y el sector salud que deben hacer consciencia por medio de las señales de radio difusión para no caer en estos males psicológicos que pueden presentarse en la sociedad.

Esta es la visión de una persona común y corriente sin nada que presumir y solo sacar un poco de frustración por estar dentro de una casa como muchos otros conciudadanos con las mismas circunstancias, esperando el país resista este tiempo y salga adelante.

J. Rafael P. Vega