

Ana Teresa López de Llergo

Ser, crecer y participar



CONTROL MENTAL Y PLÁTICAS DE SOBREMESA

- junio 7, 2023

Muchos defendemos a la familia tradicional, creemos en ella y seguimos esperando y poniendo medios para que vuelva a ser lo que es. Esto sin olvidar que, si las personas no somos perfectas, la familia tampoco lo es. Sin embargo, eso no obstaculiza el hecho de que la aportación de lo mejor de cada persona nos hace fuertes. Eso ocurre en la familia-familia auténtica.

Estamos sumergidos en la vorágine del mundo. Eso nos sucede a todos porque allí nos desenvolvemos, allí trabajamos, allí nos informamos, allí hacemos proyectos y aprovechamos los recursos para llevarlos a cabo, allí vamos a buscar lo necesario, allí encontramos propuestas inesperadas que nos pueden encaminar y también desconcertar.

No cabe duda, hemos de ocupar el sitio que nos corresponde. Para ello necesitamos mostrar nuestra capacidad y no ser alguien vulnerable, sujeto a los acontecimientos sin ningún recurso ni proyecto. Hay varios modos de lograrlo, pero uno accesible y cercano lo podemos recuperar en las pláticas de sobremesa.

En algunas culturas, más que en otras, es costumbre tratar asuntos importantes al final de una comida. Cuando las personas se reúnen para recuperar fuerzas disfrutando de la buena mesa. Después de compartir la recuperación de la energía desgastada, es posible tener la disposición de organizar planes para resolver asuntos pendientes.

En familia las pláticas de sobremesa eran cotidianas y fructíferas. Se hablaba de todo con confianza y espontaneidad, en tiempos donde el ritmo de vida era menos complejo y padres e hijos coincidían en el mismo horario. La dispersión de actividades, las distancias y otros factores dificultaron esos encuentros. Muchas veces se respetaban los fines de semana, luego ni eso.

Cada época tiene pros y contras. Nos afectan de distinto modo. Actualmente el desajuste generalizado tiene un cariz antropológico. Es tal la extroversión por la profusión de estímulos que nos hemos olvidado de cómo somos, qué hacemos, qué queremos, qué podemos. Por esos motivos perdimos la capacidad de reflexión, de planeación y de elección. Somos unos extraños para nosotros mismos.

En estas condiciones somos fácilmente manipulables. Estamos inermes ante la información, ante los sucesos cotidianos. Más inermes ante los sucesos extraordinarios. Gravemente inermes ante quienes tienen proyectos de dominación mediante técnicas físicas, psíquicas o sociológicas perversamente aplicadas para lograr resultados concretos.

Hay estudiosos de las técnicas de manipulación. Conocer lo que saben es un punto de partida para evitar la manipulación y su efecto: el control de nuestra mente. Chomsky nos lo dice en su libro "Las 10 estrategias de manipulación a través de los medios".

1. La estrategia de la distracción. Tenemos cientos de series, aplicaciones en las redes sociales con vídeos y miles de noticias, páginas adictivas como la pornografía, drogas fáciles de conseguir. Resultado: no hay tiempo para pensar.
2. Involucrar en problemas ajenos y convencer de la solución mediante leyes o actividades que las autoridades desean imponer. Puede ser aborto, eutanasia, divorcio exprés, etc.
3. Estrategia de gradualidad. Bombardear con noticias alrededor del tema que interesa durante bastante tiempo para lograr la credibilidad. Así se consiguen seguidores y no objetores.
4. La estrategia de diferir. Un problema sencillo se deja sin resolver durante bastante tiempo para convencer de lo difícil y la cantidad de recursos que se requieren. Finalmente se presenta la solución y todos la aceptan con tal de acabar con el asunto, sin advertir que se elevan costos y recursos para el beneficio de algunos oportunistas.
5. Dirigirse al público como criaturas de corta edad. El mensaje se presenta de modo elemental y sencillo. Así se logra admitir que aquello tan simple se resuelve con soluciones igualmente simples.
6. Magnificar el aspecto emocional y minimizar la reflexión. Así se consigue un público sin ejercitar el razonamiento crítico, nada analítico, crédulo y sensible que da respuestas meramente emotivas.
7. Mantener al público en la ignorancia o la mediocridad. Para ello los planes de enseñanza, especialmente para los más pobres y desprotegidos, ha de ser mediocre. Así se cuenta con personas indefensas e ignorantes, seguidores incondicionales.
8. Inducir al público para ser complacientes con la mediocridad. Un grupo con esta característica nunca descubrirá que se le engaña. Se perciben como sabios, sin necesidad de mejorar sus estudios, ya alcanzaron los necesarios conocimientos.
9. Reforzar la autculpabilidad para hacer grupos victimistas. Se perciben como mártires por haber padecido injusticias, por no haber obtenido respuestas a sus problemas, por no haber gozado de oportunidades. De este modo disculpan su apatía.

10. Perder la capacidad de conocerse. Esto es efecto del control mental logrado mediante satisfactores emocionales que modifican el modo de pensar, de sentir y de autopercepción.

Si cada uno de estos diez aspectos se analizaran en sobremesa de familia se recuperaría la cercanía y el apoyo de nuestros seres queridos. Las conversaciones serían ricas, interesantes, productivas, sinceras, con soluciones acertadas. Se atajarían futuros problemas o se encontrarían soluciones a los ya existentes.

Lógicamente por las distintas ocupaciones no podrían ser diarias esas pláticas, pero sí semanales y en el día y hora compatible para todos. Vale la pena dedicar tiempo y ayuda a quienes más queremos. Y el beneficio de conversar es grande porque se estimula el pensamiento primero para exponer y hacerlo con claridad y precisión, luego para explicar si algo no queda claro, más adelante para asegurarse de que es lo más oportuno comparado con otras propuestas de los demás. Pensar y exponer es muy formativo.