

El catastrofismo en la política venezolana



Tiempo de lectura: 3 min.

[Alejandro J. Sucre](#)

Dom, 31/01/2021 - 11:01

El pensamiento catastrófico se puede definir como rumiar sobre los resultados irrationales de que va a ocurrir el peor de los casos.

Este resultado imaginario puede aumentar la ansiedad, paralizar o bloquear la visualización de las acciones correctivas que podemos realizar y evitar que las personas tomen iniciativas en una situación en la que sea necesario. A las personas les suceden cosas malas, incluso cosas horribles, que causan un dolor real en la vida

de algunos.

Catastrofizar es cuando alguien asume que sucederá lo peor sin importar lo que haga. A menudo, implica creer en una situación peor de la que realmente se está o exagerar las dificultades que se enfrentan.

Por ejemplo, a alguien le puede preocupar que no apruebe un examen. A partir de ahí, pueden asumir que reprobar un examen significa que son malos estudiantes y que seguramente nunca aprobarán, obtendrán un título o encontrarán un trabajo. Podrían concluir que esto significa que nunca serán financieramente estables. Muchas personas exitosas han reprobado exámenes y el reprobar un examen no es prueba de que no podrá encontrar un trabajo. Es posible que una persona catastrófica no pueda reconocer eso.

En Venezuela en muchos líderes de nuestra oposición se ha presentado esta percepción catastrófica de que nada puede hacerse para lograr victorias políticas y que se necesita una intervención extranjera. Por eso el abstencionismo se presenta como una alternativa en los procesos electorales y eso a su vez inmoviliza y genera una profecía autocumplida. No hay movilización para ganar, no se genera el mensaje para movilizar a la sociedad, ya que habrá trampa, tampoco se presentan los testigos en los centros electorales, igual si se gana la elección el oficialismo va a torcer el espíritu de la victoria electoral y así se produce el resultado de perder. Por lo tanto se llama a países extranjeros para que presionen al oficialismo, vienen las sanciones, se debilita la sociedad mas que el oficialismo y se autocumple la profecía.

Otras maneras del pensamiento catastrófico es criminalizar a todo el oficialismo o a cualquier opositor que intente caminos diferentes a los que surgen de los pensamientos catastróficos. Los catastrofistas se aprovechan de que existe un claro riesgo en distorsionar la realidad bien sea por crearse falsas expectativas o por confiar en alguien más allá de uno mismo.

Por eso la persona que denuncia y es catastrófica gana tanto eco que se siente más inteligente o de mayor peso moral que el resto de los opositores y del oficialismo. No se da cuenta las personas que sufren de catastrofismo que sus denuncias está saboteadando acciones que pueden conducir a soluciones aunque no parezcan así al principio.

Algunas catástrofes son ciertas y muchas veces están fuera de nuestro control. Otras catástrofes son superables pero casi todas requieren del trabajo en equipo

para sobreponerse a ellas. Descalificándose entre opositores o imponiendo un visión propia sobre los demás no funciona.

No está claro qué causa exactamente la catástrofe. Podría ser un mecanismo de afrontamiento aprendido de la familia u otras personas importantes en la vida de una persona. Podría ser el resultado de una cultura social.

Investigaciones indican posibles traumas del pasado que se proyectan y que involucra a personas que sufren catástrofes pueden tener alteraciones en las respuestas del hipotálamo y la pituitaria, así como una mayor actividad en las partes del cerebro que registran las emociones asociadas con el dolor.

Las personas que tienen otras afecciones, como depresión y ansiedad, y las personas que a menudo están fatigadas también pueden tener más probabilidades de sufrir una catástrofe.

Debido a que alguien con dolor crónico está acostumbrado a tener dolor constantemente, puede llegar a la conclusión de que nunca mejorará y siempre sentirá malestar. Este miedo puede llevarlos a comportarse de cierta manera, como evitar la actividad física, que en lugar de protegerlos, en última instancia, puede empeorar sus síntomas.

También una revisión de estudios de 2012, una fuente confiable, mostró que existe un vínculo entre la fatiga y la catástrofe. La revisión concluyó que catastrofizar podría ser un predictor de cuán cansadas se sienten las personas. En otras palabras, puede empeorar la fatiga. Hay muchas formas de tratar las catástrofes y la mejor es escuchándonos y respetándonos entre los venezolanos para formarnos una verdadera dimensión de los retos y lograr las mejores soluciones; no juzgarnos ni criminalizarnos lapidariamente ya que nadie está libre de culpa y los mismos violadores de derechos tienen derechos; y proponer más acciones colectivas que generen pequeñas victorias y discutir menos. Mejorar la economía, reducir algunas sanciones a cambio de crear comisiones que mejoren el manejo de fondos públicos, triunfar en el reclamo del Esequibo entre otras acciones unificadas entre los líderes políticos oficialistas y de oposición podrían proporcionar victorias tempranas que nos acerquen más a todos los venezolanos a procesos electorales más festivos y concurridos.

[Twitter@alejandrojsucre](https://twitter.com/alejandrojsucre)

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)