

La comunidad afectiva como soporte ante el miedo

María del Carmen Gutiérrez Hernández*

Resumen.

En el presente artículo se exploran elementos para comprender la forma en que el acompañamiento afectivo, con presencia amorosa y sin prejuicio, es la base para reestablecer los vínculos comunitarios, 1) reconociendo sus luces y sombras para poderlas integrar desde una perspectiva gestáltica y 2) generando una transformación, de cada persona y de su entorno, creando vínculos, comunidades afectivas y resilientes. Es el reconocimiento de algo valioso en un contexto social de pérdida de sentido común e incertidumbre de futuro; en el momento en que una sociedad se está atomizando ante un enemigo invisible pero presente: el miedo..

Palabras clave.

Afectividad, comunidad, potenciación, miedo y resiliencia comunitaria

Abstract.

In this article, we explore elements in order to understand the affective companion and its way along with loving presence without any prejudice, as they are the basis for renewable community ties. 1) Recognizing lights and shadows to integrate them from a Gestalt perspective. 2) Generating transformation of each person and they environment, creating bonds and affective communities. The recognition of something valuable in a context of social common sense loss and uncertainty about the future; at a time when society is atomizing itself facing a faceless but present enemy: fear.

Keywords.

Affectivity, community, empowerment, fear and community resilience

Al inicio de la vida fue la afectividad

Según Zubiría Samper (2006) la afectividad es la respuesta emocional y sentimental más antigua del mundo transmitida de madre a hijo. Evania Reichert (2015:41) dice que “la neurociencia ha descubierto que el desarrollo inicial del cerebro tarda varios años en completarse y depende de que haya buenos vínculos afectivos para preservar su sinapsis y estabilizar las redes neuronales”.

* Licenciada en Psicología Social por la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Iztapalapa. Máster en Psicología de la Intervención Social y Comunitaria por la Universidad de Sevilla. Terapeuta en Psicoterapia Gestalt Integrativa por la Escuela Gestalt Viva Claudio Naranjo México.

E-mail yolocentli@gmail.com



Afirma que si el niño establece un buen vínculo con sus cuidadores, sentirá placer y bienestar en ese contacto, que libera los neurotransmisores que estimulan la sinapsis.

En la parte del informe sobre salud en el mundo de la OMS del año 2001, retomado de OCDE (2003) en el apartado llamado “Desarrollo inicial del cerebro y su relación con los vínculos afectivos”, mencionan que la exposición a efectos estresantes está relacionada a una hiperactividad cerebral que propicia la depresión en etapas posteriores de la vida; y está relacionada también con la manifestación de trastornos mentales y de comportamiento. Dicen que el cuidado afectuoso, atento y estable permite al lactante y al niño pequeño desarrollar funciones como el lenguaje, el intelecto y la regulación emocional.

La afectividad brindada en los primeros meses del desarrollo humano proporciona regulación emocional a lo largo de nuestra vida. ¿Pero qué pasa cuando no se proporciona a tiempo?

Algunos autores, como Jacob Leví Moreno y Claudio Naranjo, piensan que esas experiencias básicas se pueden adquirir en otro momento de la vida, principalmente en grupos terapéuticos como cuando, por ejemplo, se organiza un *como si*; la persona hace *como si* estuviera nuevamente en el momento en que necesitó la contención que hubiera podido darle una mamá “suficientemente buena”. Esa es la experiencia que he podido tener en la *Escuela Gestalt Viva*, a partir del grupo terapéutico, pero también en la comunidad *Yoo’ stidu’*. La contención es algo que considero indispensable en cualquier momento de la vida ya que es vinculatoria con la presencia

auténtica¹ que rodea al individuo en una comunidad y proporciona resiliencia comunitaria. En palabras de Arciniega (2010) es la capacidad por parte de la comunidad de detectar y prevenir adversidades, la capacidad de absorción de una adversidad impactante y la capacidad para recuperarse tras un daño. Se construye en el día a día, cuando las personas se implican en mejorar las condiciones medioambientales de su comunidad.

Después fue el miedo

Como humanidad hemos tenido que lidiar con diversos tipos de miedo. En las sociedades antiguas un miedo mayúsculo era originado por las fuerzas de la naturaleza y la forma privilegiada de transmitir la experiencia era oral, el habla y la escucha; había necesidad de encontrar sentido a los hechos, comprender lo ocurrido y transmitirlo. Así, un hecho palpable, al exagerarse en la comunicación de boca en boca, acababa originando un mito, con las fuerzas de la naturaleza antropomorfizadas, a menudo, convertidas en divinidades. Los desastres sociales por causa de fenómenos naturales heredaron a las religiones el miedo, y ellas desarrollaron la capacidad de generarlo como condición indispensable de su propia existencia.

Con las religiones organizadas aparece la necesidad de considerar entre “lo bueno” y “lo malo”; aquello que te hace merecedor de premio o castigo. Es una de las formas en que se introduce el miedo que allana el camino para controlar el pensamiento, las acciones y las decisiones vitales; tener el control de la moral establecida.

Ahora los miedos “han cambiado”, en cierta medida, pues si no le tememos al rayo, le tememos al Dios o a la fuerza castigadora; le tememos a la guerra, a las pandemias, a la inseguridad que sentimos como sociedad, a la pérdida del estatus social o del empleo;

¹ Es el estado humano de estar presente de modo incondicional y completamente abierto, donde la reactividad del programa personal puede ser regulada por la consciencia de sí mismo y por la intención amorosa y ética para con el otro (Reichert, 2015: 97).



a ser rechazados por la sociedad por no estar a la “altura de las necesidades” o por manifestar nuestras creencias o verdades; a ser humanidad desechable en espera de una segunda oportunidad.

De esa forma los miedos siempre van en torno a lo que no podemos lograr y a lo que los demás piensan y esperan de nosotros, como lo menciona Bude (2017), somos nosotros los que sostenemos ese miedo al no poder reconocernos como miedosos ante los otros y ante uno mismo. Pues el miedo en lo privado, parece ser degradante, tanto como ser incapaz de entablar una relación afectiva duradera. El miedo, que puede extenderse, es una fuerza. Temer a los virus, por ejemplo, es un miedo que engloba los miedos de todos ante la posibilidad de desaparecer como especie.

Ese miedo, el público, es el que permite que la sociedad se cohesione ante un hecho, real o no; pero que accede someterse al poder del Estado porque “le garantiza la vida”, “lo cuida del otro” y “proporciona paz en su entorno”, por poner otro ejemplo. Vivimos en un mundo que promueve el miedo, donde los errores le pertenecen al contrincante. Existen muchos miedos y expulsarlos no es asunto de otros, es nuestro. Y cada intento de mostrarlo en la calle y revelar ante los ojos de los demás el miedo implantado, vincularlo con otros actores afectados, asumir la rebeldía como un objetivo prioritario es la plataforma para que los miedos vuelen, que salgan del subconsciente colectivo e individual.

Los miedos no están fuera de nosotros y esa es la limitante que tenemos para afrontar el mundo. Pero se pueden acompañar, haciendo comunidad. “El miedo a morir, es el papá de todos los miedos” dijo Eduardo Galeano en su relato llamado, justamente, *Historia del miedo*.

Si somos conscientes de nuestro miedo a morir y lo compartimos con otros que sienten lo mismo y

tienen una visión similar a la nuestra, nos sentimos acompañados. Entonces empezamos a tener una respuesta diferente, empezamos a ser resilientes. Olvera y Sabido (2007:125) dicen que “Los miedos constituyen una de las vías de unión –y de las más importantes– a través de las cuales fluye la estructura de la sociedad sobre las funciones psíquicas individuales. Sentir miedo es algo “innato”, pero la intensidad y el tipo de miedo dependen de las relaciones sociales en las que el ser humano se encuentre inmerso, así como de la historia de las mismas”.

En la comunidad *Yoo’ stidu’* tuvimos dos decesos por covid. El miedo y la impotencia estaba presente en todos nosotros, en algunos había incluso pánico, pero siempre se respetó el derecho a decidir con libertad el tipo de tratamiento a su salud; en ambos casos prefirieron la medicina convencional, sin hospitalización. Un año después de estos dos decesos las personas que atendimos a nuestros compañeros, seguíamos impactadas, con emociones encontradas, pensando que pudimos hacer más; mientras el cuerpo empezaba a pasarnos factura por el descuido al que estábamos llegando.

A pesar de nuestro conocimiento de varias alternativas para cuidarnos, fuimos negligentes y varios caímos enfermos. Ahí conocimos la aceptación de nuestro miedo a morir y a sentir el dolor, pudimos estar en presencia plena con nosotros mismos y pudimos llegar a nuestro propio infierno. En mi caso el infierno, fuera de la enfermedad, era hacer cosas y mantenerme ocupada, en un estado emocional de enojo y preocupación, para no registrar conscientemente el miedo a enfermarme y a perder a mi familiar. Cuando tomé consciencia de ello y me permití sentirlo, mi cuerpo colapsó y enfermé también por covid.

El registro emocional que permite sobreponerse, con los integrantes de la comunidad, en estos momentos de miedo es el acompañamiento amoroso,



el hacer sentir y dejarse sentir la contención de quienes están cerca.

Y al final, la comunidad

Cuando hablamos de comunidad pensamos en grupos de personas que están unidos por diferentes motivos: espacio geográfico, asociación entre ellos, afecto y experiencias que han logrado compartir.

Etimológicamente la palabra comunidad, proviene del latín, *communio*, común-unió en la que se reúnen distintos singulares en un colectivo y que comparten cargos o deberes y tiene su fundamento último en la empatía, en el sentido etimológico de, *en*, que significa interior y *pathos* afección, padecimiento o sentimiento. Entonces entenderíamos que comunidad es introducirnos en lo que experimenta el otro de forma objetiva reflexiva y crítica. Y aquello fundamental en lo que propiamente empatizan quienes se unen en comunidad es el amor a la vida.

Para Villoro (2003) la comunidad es una relación social cuando se inspira en el sentimiento subjetivo (afectivo o tradicional) de los participantes de construir un todo. Para Tönnies (1947), Sanders (1966), Heller (1989) y Chavis (2003) consideran la existencia de varios tipos de comunidades, identificándolas de tres maneras: como un lugar, como una forma de relacionarse y como poder político colectivo. Sin embargo, estos tres tipos de comunidades pueden o no estar conviviendo simultáneamente en un mismo colectivo. Cada comunidad tiene diferentes características. La subjetividad es una de ellas, ya que se construye junto con sus participantes dependiendo del contexto en el que se encuentren.

Cuando una comunidad está unida, participando activamente y velando por los intereses de todos sus miembros logra potencializarse. Rappaport (1981), Hombrados & Gómez (2001) definen la potenciación como el proceso por el cual, las personas,

organizaciones y comunidades adquieren control y dominio de sus vidas. Siendo un proceso intencionado y progresivo, centrado en la comunidad y fundamentado sobre el respeto mutuo, la reflexión crítica y la participación en estructuras sociales de la comunidad.

Montero (2004) menciona la importancia de destacar el aspecto dinámico y la constante transformación de las comunidades y las personas que la integran, porque están siempre en el *proceso de ser*. Lo que permite definir al grupo es la identidad social y el sentido de comunidad que construyen sus miembros. La historia social que se va formando en ese proceso es lo que le otorga un nombre al trascender sus fronteras. Una comunidad es un grupo en constante transformación y evolución. Su interrelación genera un sentido de pertenencia e identidad social; sus integrantes toman conciencia de sí como grupo, fortaleciéndose como unidad y potencialidad social.

Todos los autores coinciden en que la comunidad contiene un componente afectivo y social participativo, para hacerse cargo de sí mismos y del colectivo.

Dentro de las comunidades que he podido conocer y desde mi punto de vista son afectivas, se encuentran: La Escuela *Gestalt Viva Claudio Naranjo*, *Akasha Comunidad*, y la comunidad *Yoo' stidu'*. Estos tres grupos manejan diversas áreas: autodeterminación, formación académica, transformación personal, crecimiento laboral, atención a la salud, etc. Pero tienen en común el acompañamiento que se dan al interior, tratando de desdibujar las fronteras entre bueno-malo, correcto-incorrecto; son comunidades que, en primera instancia, promueven el libre pensamiento, por un pensamiento sin prejuicios.

Consideran que en la vida hay situaciones que se necesitan resolver y la diversidad para resolverlas son tantas como la imaginación, investigación e iniciativa permitan. Cada miembro de la comunidad



debe hacerse cargo de sus emociones, sus actos y decisiones.

Estas tres comunidades afectivas se han sobrepuesto a una diversidad de miedos, al reconocerse como personas vulnerables, a la desescolarización o no de los hijos, a modificar la forma de construirse ante la vida, a la pandemia por SARS Cov2, etc. Los miedos son muchos y cada comunidad los ha ido superando a partir de las herramientas y recursos emocionales con los que cuenta, pero reconociendo, primero, que tenían miedo de enfrentar los paradigmas que como sociedad hemos aprendido y reproducimos cotidianamente.

En la escuela *Gestalt Viva Claudio Naranjo*, coincidimos en reconocer, como una herramienta central, haber llegado buscado algo; ser personas buscadoras. El común denominador fue no estar a gusto con la forma de vivir y de relacionarnos los unos con otros. Tuvimos la disposición de adentrarnos en la posibilidad de una transformación a partir de la experiencia.

En lo personal tuve muchos aprendizajes y uno de ellos fue reconocer mi miedo al fracaso y no ser suficiente para mí misma; reconocí lo injusta que era conmigo, con los demás y pude reconocer cuál fue el origen de esa emoción y cómo se manifestaba en mi cuerpo y en mi actitud. Ahora soy consciente de ello y puedo reconocer cuando el miedo y la insuficiencia se empiezan a apoderar de mí; eso me da la posibilidad de observarme y cambiar mi actitud. Además, tener la posibilidad de pedir ayuda cada vez que lo necesite y estar acompañada, con atención plena y desde el momento presente. Claudio Naranjo (2017:43) decía:

...una apreciación de la actualidad, del estar consciente y de la responsabilidad constituyen la actitud esencial de la Gestalt [como una forma de vida] ser responsable (capaz de

responder) conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente, es estar consciente. A su vez, estar consciente es presencia –realidad– de cómo estamos viviendo nuestras vidas, sin importar lo que pensemos.

Sé que lo fundamental para que surgiera el cambio de mi percepción y para lograr una expansión de la consciencia fue el acompañamiento que ésta comunidad me proporcionó, porque eso permitió que yo acompañara a otros a atravesar sus caminos y salir, conectando con relaciones más auténticas y espontáneas, desde el autoconocimiento. Esa compañía me permitió sentir, amar y expresar sin miedo a ser juzgada. El estar en comunidad fue para mí adquirir herramientas para la vida. Considero que es una comunidad amorosa porque compartimos el amor a la vida, desde una forma reflexiva, crítica y teniendo conocimiento a partir de la experiencia de las emociones, a partir del amor y la compasión, viviendo en un *aquí y ahora*, por un periodo relativamente corto, pero largo en vivencias. En palabras de Claudio Naranjo, “no se trata de amar al prójimo más que a uno mismo, sino de amar al ser humano tanto en el otro como en uno mismo y más aún lo sobre humano”.

Maya Jariego (2004) menciona que cuando una comunidad adopta un enfoque positivo, promueve una orientación comunitaria de intervención y confiere un rol activo a los participantes de la comunidad, es en ese momento cuando está teniendo potenciación comunitaria. *Akasha Comunidad*, (que es totalmente virtual), es el medio de comunicación que un grupo de científicos y académicos se han dado para compartir información, específicamente sobre el SARS Cov2. En un principio, solo algunos administradores daban las respuestas a las dudas de quienes nos íbamos incluyendo en el grupo. Las preguntas eran desde considerar si era real o no el virus, hasta discutir cómo combatirlo y cuidarse de él. Conforme éste grupo fue creciendo se hizo



imposible dar respuesta las preguntas que se repetían, además del trabajo titánico que representaba para unas pocas personas. Por lo que se generó un índice de temas tratados y entre todos remitíamos al índice o al apartado donde estaba la respuesta a la pregunta para incentivar, de esa forma, la investigación en el grupo y a que cada quien tomara la responsabilidad en sus manos. Más adelante se nutrió con la información que cada uno iba adquiriendo de otros lados, siempre cuidando de compartir información veraz y confiable. El equipo de *Akasha Comunidad* es el pilar del grupo. Compartieron de una forma muy didáctica cómo investigar para acceder a estudios científicos; dieron clases de virología para entender al virus y sus efectos en el organismo y de esa forma permitieron tomar la información en las manos y hacerse responsables de su miedo y de sus decisiones. Algunos, abiertamente, dijeron que no se vacunarían; otros, en cambio, aceptaron haberlo hecho y todo el tiempo se respetó la decisión de cada uno y se compartió la información del estado de unos y otros. Hasta la fecha esa información se sigue compartiendo. Aquí el principal recurso fue reconocer los límites que cada uno tenía y hacernos cargo del conocimiento experiencial y académico de primera mano. Aunque no nos conocemos personalmente esta comunidad afectiva se ha prestado para transformar el paradigma del ámbito académico y de las relaciones humanas. Acompañándonos entre personas que, sin importar el nivel de educación escolar que se tenga, tenemos la iniciativa de ser buscadores y no quedarse con el discurso oficial. Aquí encontramos a virólogos, médicos y personas que tienen la experiencia en terapias alternativas. Hemos compartido los miedos y lo vivido en estos años de pandemia.

En *Yoo' stidu'* conviven distintos núcleos familiares, esta comunidad se acompaña en los distintos proyectos de vida que tienen. La desescolarización, la construcción permacultural de la vida, los huertos urbanos y, principalmente, la transformación como

seres humanos; la voluntad de metamorfosis. Caminar como comunidad no ha sido fácil, hemos tenido encuentros, enojos y distanciamientos, pero nos ha sostenido el afecto, la comunicación y el acompañamiento. Las características de esta comunidad radica en que pensamos que es posible un cambio de paradigma como sociedad, pues, al menos nosotros, no estamos satisfechos con la forma de sociedad en que vivimos; no compartimos el tipo de educación que se imparte en las escuelas, la forma de relación que como humanidad tenemos con el planeta, etc.

La herramienta básica que nos ha mantenido como comunidad ha sido el respeto hacia los otros y hacia uno mismo, tratando de no juzgarnos, pero haciéndonos responsables de nuestras emociones y nuestros actos, viendo las luces y sombras, que no siempre es fácil. Consideramos que la transformación de la comunidad empieza por la transformación de uno mismo. El reconocer nuestra forma de ser, sin juzgarla, aprender a estar con lo que se presenta de uno mismo y reconocer nuestras capacidades, para ponerlas al servicio de los demás.

Para concluir

La afectividad y el miedo son dos motores que pueden mover a un individuo en direcciones opuestas, pero si se les reconoce y se hace uno responsable de ello pueden entonces no ser antagónicos y convertirlos en oportunidad de cambio, de transformación. De la misma manera, si una comunidad identifica lo que no le gusta y tiene la capacidad de mirar eso que está afuera y ponerlo en singular, en ese momento es una comunidad que podrá hacer transformaciones desde lo individual a lo colectivo, pues ha quedado comprobado que al revés, de lo colectivo a lo individual, significa imposición al individuo y está, por lo tanto, destinado a convertirse en otra cosa que no es transformación, empoderamiento, ni resiliencia.



Referencias bibliográficas

- ARCINIEGA, Juan de Dios Uriarte. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. En: *International journal of developmental and educational psychology*, vol. 1, no 1, p. 687-693.
- BUDE, Heinz. (2017). *La sociedad del miedo*. Barcelona. Herder.
- CHAVIS, D. M. (1990). Sense of Community in the Urban Environment: A Catalyst for Participation and Community Development. In *American Journal of Community Psychology*, vol.18 (N° 1).
- GALEANO, Eduardo. (2004). *Historia del miedo*. Bocas del tiempo. Buenos Aires Argentina.
- HELLER, K. (1989). The return to community. In *American Journal of Community Psychology*, vol.17.
- HOMBRADOS, M. M., & GÓMEZ, J. L. (2001). *Potenciación en la intervención comunitaria*. Intervención Psicosocial, 55-69.
- MAYA JARIEGO, Isidro. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. En: *Apuntes de Psicología*. Vol. 22, número 2, paginas 187-211.
- MONTERO, Maritza. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires. Argentina. Paidós.
- NARANJO, Claudio. (2017). *Terapia Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. Barcelona. Ediciones La Llave.
- OLVERA Serrano, M. & SABIDO Ramos, O. Un marco de análisis sociológico de los miedos modernos: vejez, enfermedad y muerte. En: *Sociológica*, año 22, número 64, mayo-agosto de 2007, pp. 119-149
- ORGANIZACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y EL DESARROLLO ECONÓMICO (OCDE) (2003). *La comprensión del cerebro: hacia una nueva ciencia del aprendizaje*. México. Santillana.
- RAPPAPORT, J. (1981). In praise of paradox: a social policy of empowerment over prevention. In *American Journal of Community Psychology*, vol. 9, 1-25.
- REICHERT, Evania. (2015). *Infancia, la edad sagrada*. Barcelona. Ediciones La llave.
- SANDERS, I. (1966). *The community: An introduction to a social system*. Nueva York: Ronald Press.
- TONNIES, Ferdinand. (1947). *Comunidad y sociedad*. Buenos Aires: Avellaneda.
- VILLORO, Luis. (2003). *De la libertad a la comunidad*. México: ITESEM.
- ZUBIRÍA SAMPER, Miguel. (2006) *La afectividad humana*. Bogotá Colombia. Fipc Alberto Merani.

