

## **ANTROPOLOGÍA DE LA SEGURIDAD. SEGURIDAD, EMOCIONES Y CULTURA**

*ANTHROPOLOGY OF SECURITY. SAFETY, EMOTIONS AND CULTURE*

José A. Martín Herrero<sup>1</sup>. Dpto. de Psicología social y Antropología.

Universidad de Salamanca (España)

**Recibido:** 23-1-2022

**Aceptado:** 10-3-2022

### **Resumen**

Se ofrece una aproximación al concepto de seguridad humana desde la óptica de la Antropología aplicada. Relacionaremos las formas con las que intentamos alcanzar la seguridad, con las creencias, comportamientos, hábitos y normas propias de la cultura que la sostiene, así como las repercusiones negativas de la in-seguridad. Partimos de la base que la seguridad, cuyo significado etimológico más sencillo es “sin temor a qué preocuparse”, tiene claras connotaciones culturales ya que es cada cultura quien decide o marca normalizando qué debemos temer. Si comprendemos la importancia de la cultura, como agente directo que influye en la forma en que pensamos y analizamos las situaciones, comprenderemos que la cultura puede verse como un complemento de la seguridad. Analizaremos la importancia de las emociones en la sensación de seguridad, sobre todo de la emoción primaria “miedo”. Desde la Antropología de las emociones entendemos que la seguridad es un sentimiento con un correlato cultural muy elevado, formado por la interacción entre la persona y la sociedad donde vive. En este estudio analizaré la relación entre ansiedad (u otros problemas psicopatológicos actuales), miedo e inseguridad, así como, de nuevo, su relación con el entorno cultural y la forma de pensar (que aprendemos culturalmente).

**Palabras Clave:** seguridad, antropología de las emociones, miedo, cultura y ansiedad

---

<sup>1</sup> E-mail: janmartin@usal.es

**Abstract**

An approach to the concept of human security is offered from the perspective of applied Anthropology. We will relate the ways in which we try to achieve security, with the beliefs, behaviours, habits and norms of the culture that supports it, as well as the negative repercussions of in-security. We start from the basis that security, whose simplest etymological meaning is "without fear of what to worry about", has clear cultural connotations since it is each culture that decides or marks, by its normalization, what we should fear. If we understand the importance of culture, as a direct agent that influences the way we think about and analyse situations, we will understand that culture can be seen as a complement to safety. We will analyse the importance of emotions in the feeling of security, especially the primary emotion "fear". From the Anthropology of emotions, we understand that security is a feeling with a very high cultural correlate, formed by the interaction between the person and the society where they live. In this study I will analyse the relationship between anxiety (or other current psychopathological problems), fear and insecurity, as well as, again, their relationship with the cultural environment and the way of thinking (that we learn culturally).

**Keywords:** security, Anthropology of emotions, fear, culture, anxiety.

**Introducción**

El concepto clave en estas páginas que siguen es la seguridad humana (Hylland, 2010). Voy a intentar establecer la relación entre las formas con las que buscamos la seguridad y, las creencias, patrones de comportamiento, hábitos, normas, etc. (la cultura) que la sostiene, así como las repercusiones negativas de la inseguridad.

Para un antropólogo aplicado, experto en cultura y relaciones con la cultura, la seguridad es uno de los campos donde más podemos utilizar la Antropología aplicada. Apasiona la idea de utilizar nuestra experiencia y conocimientos de campo en beneficio de la seguridad y bienestar humanos.

Nos movemos en tiempos de migraciones y flujos de personas de distintas partes del mundo a lugares concretos del mundo. Se mueven personas, y con ellas se mueven creencias, costumbres, tradiciones, hábitos, comportamientos... Hay colectivos que ven peligrar las

instituciones propias de nuestra cultura, y que, empiezan a transmitir y a sentir cierta sensación de in-seguridad.

España es uno de los países europeos que más migrantes recibe. La mayoría de estas personas salen de su país, con sus propias dificultades, y en su mochila no traen solo algunas de sus pocas pertenencias, traen dolor, problemas, rabia, agresividad y a veces violencia. Una parte importante de los habitantes de nuestro país empieza a ver en peligro su seguridad, la estabilidad del sistema de valores, creencias, costumbres que han conocido o aprendido culturalmente. ¿Podemos hablar de “Shock cultural”?

El término salud equivalía no hace mucho tiempo a ausencia de enfermedad; hoy sabemos que es mucho más que eso. Con el término seguridad nos ocurre lo mismo, durante mucho tiempo equivalía a una situación en la que no hay no peligro, daño o riesgo. Hoy también sabemos que esta concepción es muy escasa y hace alusión a una sola faceta del término, olvidando el más importante, el sentimiento de preocupación, el sentimiento que produce verse en peligro, el miedo.

La crisis de la migración y los refugiados, que podemos ver todos los días en las noticias desde la invasión de Rusia a Ucrania hace poco más de seis meses (por poner uno de los ejemplos más recientes y actuales), es la puerta de entrada a un debate transnacional sobre seguridad. El análisis etnográfico de estos movimientos de personas nos permitirá comprender y ampliar nuestra concepción de lo que puede suponer la seguridad y la inseguridad (Goldstein, 2016: 148).

Cada sociedad y cada persona tiene sus propios miedos, deseos, dudas y temores (esto como luego veremos, es lo que hacen en nuestro país los estudios sobre percepción de preocupaciones de los habitantes). ¿Qué es lo que nos preocupa?

La creación de un mundo seguro, de unas vidas seguras en un mundo complejo y en permanente cambio, en época de crisis y guerras, delincuencias, enfermedades, incluso cambio climático, es tarea de todos los gobiernos y, no es tarea fácil. Parece como que nos hemos acomodado a vivir en peligro, en inseguridad. Y luego nos quejamos y nos preguntamos por qué se duplican las tasas de ansiedad, depresión y otros trastornos psicopatológicos...

Pero ¿por qué las generaciones pasadas, que evidentemente tenían menos sensación de seguridad que nosotros, no manifestaban tantos problemas como nosotros? Muy sencillo, porque pertenecían a una comunidad, a un grupo (familia nuclear y extensa). Sabían a quién acudir en momentos de peligro, momentos de necesidad y escasez, sabían que aun dentro de la inseguridad, estaban seguros de que de una forma u otra recibirían ayuda (seguridad). Hoy ni siquiera tenemos certeza en los valores y estructura social, se habla de decadencia moral y

---

confusión, mentiras, manipulaciones, corrupción, etc. ¿tenemos actualmente sentido de pertenencia social? ¿A un grupo concreto de referencia?

Muchos de mis pacientes con trastornos de ansiedad y/o de ánimo, se cierran en sí mismos, o en sus casas (zonas de confort), donde se sienten seguros y se aíslan del exterior, que entienden es inseguro y peligroso. Se supone entonces que la “socialidad segura” (Hylland, 2010) se mueve entre el colectivo de personas que nos conocen y conocemos, donde podemos ser nosotros mismos, podemos reír, hacer payasadas y sentirnos seguros y no juzgados. En este entorno todos somos predecibles, sabemos que van a hacer nuestros conocidos, como van a reaccionar a nuestros comentarios jocosos, etc. La socialidad insegura, por el contrario, se caracteriza por la improvisación, por el desconocimiento de cómo van a reaccionar los demás a nuestros comentarios, al peso de situaciones específicas en las que se desarrollan nuestros comentarios o acciones, no hay rutinas predecibles. En esta socialidad insegura suelen aparecer cambios repentinos para los que no estamos preparados, y, de repente nos encontramos en un escenario que no estaba en el guion y, para el que no estamos preparados. Ya tenemos la base otra vez de la inseguridad y del retraimiento de mis pacientes.

Pero hay otra complicación, lo que puede proporcionar sensación de seguridad en un entorno, puede no proporcionarla en otro, incluso la misma conducta según el entorno en el que aparezca. Ambigüedad e inseguridad. En los últimos años estamos viviendo un crecimiento y desarrollo tecnológico y científico para el que creo que la mayoría de los adultos no estamos preparados, de la misma forma estamos viviendo una pérdida de valores morales de nuestra sociedad muy evidente para lo que creo que tampoco estamos preparados porque entre ambos cambios nos estamos quedando sin esas referencias que daban sentido de lo correcto (o no) a nuestros comportamientos. En estos los años (quizás alguna década) y es escalofriante los altísimos niveles de corrupción política casi en cualquier partido político. Toda esta pérdida de valores está poniendo en peligro el estilo de vida que aprendimos cuando éramos niños, pero claro, que no coincide para nada con el que han aprendido esos millones de migrantes de los que hablaba en páginas atrás.

Hay que destacar que el concepto de seguridad en occidente, en demasiadas ocasiones se ha equiparado con el de bienestar y tranquilidad, y tiene que ver con una de las emociones primarias más potentes, el miedo y los prejuicios. También tiene que ver con la agresividad, el comportamiento agresivo y violento, uno de los comportamientos más estudiados desde la Antropología y desde la propia psicología.

Mala idea es esta de unir un fenómeno social, económico y político (la migración), un fenómeno psicológico-emocional (el miedo) y un concepto tan ambiguo y estudiado desde

---

tantas disciplinas como el de la seguridad. Hace muchos años aprendí del Prof. Lisón, que uno de los objetivos de la Antropología es clarificar empírica y teóricamente las relaciones entre los niveles infraestructural, estructural y supraestructural humanos.

El enfoque holista de la Antropología social (que tanto he oído al profesor Abati) nos permite hacer un análisis antropológico del concepto seguridad, a tres niveles: individual (en el que estudiamos las emociones derivadas de la seguridad o inseguridad), social (en el que estudiamos cómo las instituciones establecen una serie de normas y reglas de comportamiento que dan sentido a las conductas y nos permiten incluso predecir el comportamiento de los demás) y, cultural (analizando las creencias, normas de comportamiento, valores, etc. que nos unen y hacen que hagamos comunidad (Antón, 2015).

La escuela de Copenhague definió la seguridad como *“aquellas cuestiones escenificadas como amenazas existenciales a un objeto de referencia por parte de un actor securitizador que, de este modo, general el respaldo de medidas de emergencia más allá de las normas que, de otro modo serían vinculantes”* (Buzan, et al. 1998: 5). Sin embargo, algunos antropólogos pensamos que, además de cuestiones de seguridad nacional, hay otros contextos sociales en los que la seguridad forma parte de la experiencia diaria de personas corrientes en contextos sociales no excepcionales. Creo que el enfoque antropológico, con nuestras herramientas para evaluar la seguridad e inseguridad como una experiencia vivida, debemos hacer algo más de lo que hasta ahora se ha venido haciendo. ¿Cómo? Relacionando el concepto de seguridad con el de cultura. Si comprendemos la importancia de la cultura, como agente directo que influye en la forma en que pensamos y analizamos las situaciones, comprenderemos que la cultura puede verse como un complemento de la seguridad. La vida moderna con la tecnología, las comunicaciones digitales u online, nos sitúa en un escenario “despersonalizado” y potencialmente peligroso o de riesgo, ya que cada vez es más difícil controlar o tener siquiera la sensación de control. Si la cultura va perdiendo su potencial determinante y adaptativo (que garantizaba cierta sensación de control, predicción del comportamiento del otro y, por lo tanto, cierta sensación de seguridad), el concepto de seguridad se va haciendo cada vez más importante como herramienta para defenderse de los peligros externos.

*El sufrimiento social no está causado exclusivamente por el dolor físico y su repercusión emocional, más bien se refiere a una expresión de la condición humana más extraordinaria, que es la base de la evolución cultural, y que consiste en que en los seres humanos, no hay acción sin intención, y esa intencionalidad se fundamenta en el conjunto de creencias, valores y normas que se forjan a través de la cultura, por tanto, el sufrimiento social se produce cuando hay un choque entre*

*las creencias y los valores de la sociedad y las de las personas o la imposibilidad de aplicarlas. En este caso, es la tensión de la adaptación cultural la que induce la aparición de enfermedades, tanto físicas (enfermedades laborales), como psicológicas (depresión, estrés, ansiedad, etc.) tan frecuentes en las sociedades complejas y que responden a la carencia de sentido (Antón Hurtado, 2017: 345).*

El sistema familiar que hemos conocido hasta ahora no está cambiando solo por la presencia de personas de otras culturas, religiones o procedencias geográficas y/o políticas, sino por el devenir mismo de la vida, de la sociedad, las nuevas tecnologías, las redes sociales, la individuación del proceso madurativo de los niños (la child rearing, que ya casi no existe), la escasa atención que se le concede a la familia como parte importante del proceso de socialización, la influencia cada vez más intolerable de los modelos de referencia digitales que nuestros hijos aprenden en Instagram, Tiktok, Facebook, etc.

Todo esto ya lo había visto Emile Durkheim, cuyo trabajo giraba en torno al miedo a los cambios provocados por la modernidad en cuanto a las repercusiones negativas de la misma sobre la cohesión social, el individualismo y ritmo vertiginoso de cambio social y cultura. ¿Qué hemos avanzado desde los trabajos del sociólogo-antropólogo Durkheim? Poco. Rousseau decía que la vida de las sociedades unidas basadas en el parentesco era sencilla, fácil y predecible. Los habitantes de esos pueblos parecían vivir sin miedo, sabiendo qué podían esperar del vecino o qué tipo de comportamiento podría esperarse en determinadas situaciones. Incluso sabían el comportamiento que se esperaba que cada persona debería llevar a cabo por el hecho de pertenecer a un determinado colectivo. Esta idea dotaba de cierta sensación de seguridad a los habitantes de aquellos pueblos, es cierto, sin embargo, si somos honestos, ni siquiera aquellos pueblos se libraban de la inseguridad y miedo. Eran pueblos temerosos de los dioses, brujerías, enfermedades, cambios climáticos que produjeran pérdidas de las cosechas, epidemias que mermaran el ganado, etc. por lo tanto, parece que la sensación de inseguridad nos acompaña desde tiempo atrás... No digamos actualmente con los problemas que suelen acompañarnos de tipo económico, el miedo a fracasar, a ser juzgado, etc.

Llegados a este nivel de análisis, parece evidente que la forma en que la persona analiza (piensa o interpreta) que una situación puede parecer amenazante o inofensiva, dependerá en gran medida del peso de sus creencias (racionales o no), que en su mayoría hemos aprendido dentro de nuestra sociedad, en la que las normas culturales “dictan” algunas de esas creencias. ¿Creemos que nuestros hijos están a salvo por el hecho de pertenecer a un país occidental relativamente moderno? ¿Vivir en nuestro entorno es peligroso? La respuesta a estas preguntas

depende de la forma en que nos hayan educado y del sistema cultural en el que hayamos crecido. Si soy capaz de transmitir a mis hijos la idea de que nuestro sistema es seguro, crecerán con ciertas garantías de construir sus propios proyectos de vida, y con ciertas garantías de alcanzar proyectos de vida satisfactorios. Si por el contrario nuestro entorno no nos hace capaces de transmitir a nuestros hijos esa sensación de seguridad, sus proyectos serán inestables y efímeros.

Parece evidente que crecer, madurar, significa alcanzar nuevas formas de vida autónomas e independientes de nuestros progenitores. De alguna forma este proceso va consolidando nuestra autoestima y sensación de capacidad (de yo puedo y sirvo, valgo, soy suficiente...), que sin duda nos va a ir dotando de esa seguridad imprescindible para nuestra salud mental. Otra vez parece evidente que en determinadas culturas y/o sociedades, las condiciones para alcanzar estos niveles de confianza pueden variar notablemente. Crecer en nuestro país no es lo mismo que crecer en Sudán, por ejemplo.

## 2.- Seguridad y emociones

La profesora Antón escribe en una de sus publicaciones, que Darwin propuso seis componentes universales que articulan las emociones, tomando como emociones principales, la alegría, que estimula la aproximación (con su manifestación cultural según la intensidad y el contexto, que va desde el éxtasis a la serenidad), y el miedo, que supone la evitación (recorrida desde el pavor al temor). Entre ambas emociones fundamentales, sitúa la sorpresa (que va del asombro a la distracción), el asco (de la aversión al aburrimiento), la tristeza (de la desolación a la melancolía), y la ira (de la furia al fastidio), (Antón, 2015, 262-275).

Sin embargo, como dice María Jesús Buxó, parece que con el paso del tiempo y la evolución cultural, sentimientos, emociones, sensaciones corporales e ideas, y pensamientos y creencias, se han ido separando (2003: 28). Da la sensación de que en las sociedades occidentales “avanzadas y del conocimiento”, el mundo emocional se ha silenciado, no sentimos, solo pensamos. ¿Se trata de “domesticar” las emociones? Se han silenciado sí, pero seguimos sintiendo, seguimos sufriendo y, nos enfermamos por hacer un mal uso o un control inadecuado de la gestión emocional. Y, como dice Fina Antón, hay dos tipos de sufrimiento, individual o físico (patologías orgánicas y/o psicológicas) y social (derivado de la pérdida de valores y creencias). *No hay dolor, hay tristeza, incomprensión, desorientación, miedo, inestabilidad, inseguridad, infelicidad, culpabilidad, soledad, etc.* (Antón, 2017: 348).

Ufff, y ¿qué está pasando actualmente en la era post-Covid 19? Los niveles de incertidumbre, inseguridad, desesperanza, y sufrimiento individual y social se han disparado,

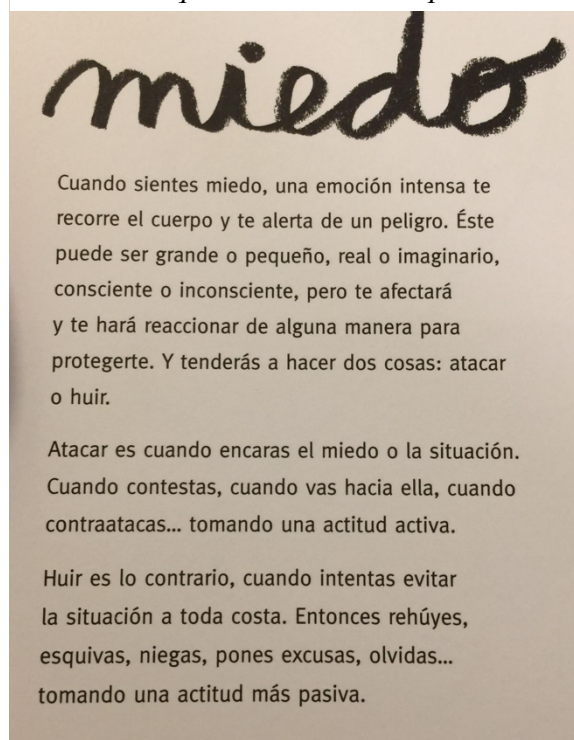
elevando la aparición de trastornos psicopatológicos como la ansiedad, adicciones, trastornos de ánimo, etc. No pasa nada, recurrimos a la medicina (psiquiatría) para silenciar los niveles de malestar... No funciona, podemos dejar de sentir dolor físico, pero la pena, la angustia, la tristeza... eso no se cura con un escitalopram, por ejemplo. Sabemos que todo lo que nos produce placer, genera dopamina ( $C_8H_{17}NO_2$ ); cuando sufrimos perdemos sensación de seguridad, nos sentimos poco valiosos e incapaces de, no suficientes, que nos servimos, etc., aparece el displacer. La forma más sencilla de recuperar el bienestar es dotando a la persona de seguridad, que a la postre nos proporciona placer. Claro, parece sencillo de explicar a nuestros estudiantes en un aula con la pizarra y el apoyo de un buen PowerPoint, incluso de explicárselo a mis pacientes (que, dicho sea de paso, la mayoría quedan atónitos al descubrir que en el fondo somos fábricas de hormonas, neurotransmisores y otras sustancias influenciadas por las creencias y formas de pensar que aprendemos en el seno de nuestras sociedades y culturas). Sin embargo, no está funcionando, las clínicas psicológicas se llenan de hombres y mujeres, niños y niñas, parejas... personas que sufren porque piensan mal, porque no saben pensar, porque interpretan la realidad (su realidad) como potencialmente peligrosa, porque creen de determinadas formas y esas creencias modifican sus pensamientos y sus formas de analizar situaciones cotidianas, que les hacen sentir inseguros. Cambio social, cambio cultural, sensación de incapacidad de adaptarnos a los nuevos tiempos tecnológicos... inseguridad y miedo.

¿Cómo hacemos esto con el tema que ahora nos ocupa, la seguridad? ¿Es este concepto unido al fenómeno migratorio una amenaza que perturba silenciosamente la forma de vida tal y como la hemos conocido hasta ahora? Ya tenemos la base del miedo, y, cuidado, de la xenofobia hacia el diferente (el extranjero, el migrante). Decía la profesora Fina Antón en 2015, que las emociones se han trabajado desde la antropología de una forma un tanto de lado (tangencial, dice ella). Estoy de acuerdo. También estoy de acuerdo con ella en que la cultura influye determinadamente en las emociones y éstas en aquella.

¿Por qué no estudiamos el componente cultural de las emociones? Aquí tenemos una buena oportunidad para estudiar el componente cultural de una de las emociones primarias negativas más potentes que conocemos, el miedo. No es el lugar adecuado para discutir las bases neurobiológicas de las emociones, ni las implicaciones fisiológicas de las mismas o las repercusiones en forma de ansiedad de esta emoción primaria, pero si podemos apuntar cómo consideramos el miedo desde la psicología:



Figura 1. Concepción psico-social del miedo, en la que vemos las dos opciones



“El miedo original, es el miedo a la muerte” (Bauman, 2007: 46), pero hay otros muchos tipos de miedo, la mayoría de ellos provocan en nuestro cerebro la sensación de inseguridad, con la consiguiente liberación de adrenalina para poder hacer frente (o huir) a la situación peligrosa o amenazante.

Ya tenemos la base de la ansiedad, que además se complica con rapidez con que las nuevas tecnologías, redes sociales y formas de interacción social han invadido nuestras vidas (Martín Herrero, 2021); tal y como afirma Fina Antón,

*La globalización económica coloniza no solo culturas sino, y sobre todo, los cuerpos y las mentes de las personas. La realidad virtual nos sitúa ante un espejismo de felicidad inexistente. Asistimos a un salto cognitivo-emotivo sin precedentes, cuya selección de las emociones que comunicamos a los demás, invisibiliza las que no son socialmente valoradas, pero no nos salva de sufrirlas. El individualismo imperante en las sociedades occidentales encapsula el sufrimiento agravándolo y patologizando su gestión cultural (Antón Hurtado, 2017: 345).*

Hay ansiedad cuando (entre otras muchas cosas, ya lo sé...) nuestro cerebro piensa que no tiene el control de la situación, cuando anticipamos negativamente sobre el posible curso de los acontecimientos, cuando sentimos miedo, cuando pensamos y sentimos hemos perdido la seguridad, cuando nuestra autoestima empieza a descender. Curiosamente, nuestra autoestima baja cuando nuestra autoimagen baja, cuando nos sentimos inseguros, cuando tenemos miedo,

cuando empezamos a no tener confianza en nosotros mismos, cuando pensamos que no somos suficientes, que no valemos, que no servimos para, que no somos útiles... todas esas situaciones nos generan sensación de inseguridad y, miedo. Como decía antes, en el momento en que nuestro cerebro detecta la sensación de peligro, miedo o amenaza, libera adrenalina. Este neurotransmisor sináptico ( $C_9H_{13}NO_3$ ) se usa como energía de reserva y ataque, es la energía que empleamos para huir o atacar en situaciones en las que nos sentimos en peligro: eleva la tasa cardíaca, abre las vías respiratorias, y genera la toma de decisiones sobre si huir o atacar. Cuando el peligro es real (por ejemplo, nos ataca un perro, quiero imaginar cuando nuestros antepasados se enfrentaban a aquellos enormes mamuts), empleamos esta sustancia para atacar o huir.

Cuando el peligro no es real (por ejemplo, cuando imaginamos y damos por supuesto que salir a la calle a pasear, pagar en un supermercado, “enfrentarnos” a nuestras relaciones sociales habituales, etc. nos puede producir daño o creemos que se van a reír de nosotros, o que nos van a atacar en forma de lo que creemos que piensan de nosotros, que haremos el ridículo...) nuestro cerebro libera la misma tasa de adrenalina que si nos enfrentamos a un mamut. El problema es que como no es real, y no hay que huir de ningún mamut, sino de la inofensiva señora que está detrás de la caja de un supermercado, que puede pensar desde, qué atractivos somos a, vaya mala pinta que tiene este cliente... (que una vez más está en nuestra cabeza, en nuestro pensamiento), nos produce miedo y libera adrenalina, y aparecen todos los síntomas de ansiedad que tanto nos asustan (taquicardia, hiperventilación, dificultades para respirar, temblores, presión (o nudo) en el pecho, etc.).

Qué curiosa coincidencia, o no..., la palabra “seguridad” deriva del latín “securitas”, que significa sin ansiedad.

Decía la profesora Fina Antón (2015: 267), y es verdad que, los animales sociales (nosotros) necesitamos comunicar nuestras emociones a otros animales sociales. Freud ya se dio cuenta de cómo las emociones determinan completamente nuestras reacciones y tomas de decisiones. El hombre como animal racional y ritual (Lisón, 2012), no puede olvidar esa parte emocional, que como el mismo autor decía, es una de las bases del trabajo de campo; sin empatía no puede haber una buena etnografía. ¿Por qué no se ha hecho un buen estudio de las emociones desde la Antropología?

¿El concepto de seguridad nos sirve para entender sucesos aparentemente no comprensibles? ¿Cómo explicamos la invasión rusa a Ucrania? Podemos leer casi todas las semanas noticias de conductas violentas de determinados colectivos en Madrid (por ejemplo), luchas entre bandas, ajustes de cuentas, rituales agresivos indiscriminados a personas ajenas a

este mundo de las bandas latinas para poder entrar en su interior... ¿Qué está pasando? ¿por qué ha aumentado exponencialmente la delincuencia?

Desde los orígenes de nuestra especie, hemos buscado el sentido de pertenencia a un grupo como una unidad local más numerosa para defendernos de posibles peligros potenciales. Quiere decir que podemos hablar de un comportamiento filogenéticamente heredado de búsqueda de seguridad en el apoyo en la fuerza de la masa, del colectivo.

¿Qué pasa cuando los grupos de pertenencia – ayuda más inmediatos (familia, relaciones sociales con amigos o colegas de profesión, e incluso a nivel comunitario o nación) no están estables? ¿Qué pasa cuando estos grupos que en teoría son los encargados de transmitir seguridad, no son tan seguros? Que aparece otra vez la sensación de inseguridad, y el miedo. La situación mundial (que acaba de pasar por una pandemia) no puede estar más inestable e insegura, crisis económicas, guerras, terrorismo internacional, movimientos masivos migratorios, desconfianzas entre países amigos, ruptura de relaciones, etc. Este es el motivo básico de esa sensación generalizada en la población de incertidumbre, inseguridad. No podemos olvidar que la seguridad es una necesidad más (que probablemente venga derivada de la necesidad de guarida y cobijo...), que se convierte en un sentimiento, en una emoción. Por eso, los cambios culturales, económicos y sociales tanto cercanos a nosotros como internacionales nos afectan tanto.

Según la profesora Antón,

*La familia es la célula central de la sociedad, de ahí la importancia, que tanto los científicos sociales como la población en general, confieren a esta institución. La relación entre familia y sociedad es recíproca, ambas se modifican y adaptan mutuamente. La familia está en continua redefinición para desplegar su gran potencial adaptativo tanto a través de sus miembros, como de las relaciones que se establecen entre ellos y las respuestas que se requieren para superar los nuevos retos del entorno, no sólo socio-económico y cultural sino también científico, tecnológico y ecológico (2020: 75).*

¿Qué pasa si se altera esta institución? Que disminuye la sensación de seguridad porque a través de la familia aprendemos las normas de comportamiento, las expectativas, lo que se espera de cada uno de nosotros, los comportamientos “correctos” esperados dentro de unos roles de normalidad... aprendemos a situarnos en el mundo y a formar parte del mismo integrando unas reglas de comportamiento que dan estabilidad a las personas que las compartimos. ¿Cómo aprendemos todo esto? A través de la función enculturadora de crianza

de los miembros más jóvenes, desde un modelo biopsicosociocultural Munárriz, 2011).

Desde los años 80 se vienen repitiendo con periodicidad más o menos estable, algunos ítems de los barómetros de observación del Centro de Investigaciones Sociológicas, lo que permite ver cómo ha ido variando la preocupación (inseguridad) por los principales problemas de los españoles sobre asuntos de actualidad; podemos verlo en la figura adjunta

Figura 2. Principales preocupaciones para los españoles

### Principales problemas de los españoles, según el CIS

	Respuestas en los cuestionarios (%)
El paro	59,8
Los problemas de índole económica	28,7
La sanidad	19,8
La corrupción y el fraude	16,9
Los problemas políticos en general	16,6
El mal comportamiento de los/as políticos/as	16,1
Los problemas relacionados con la calidad del empleo	15,6
Lo que hacen los partidos políticos	12,8
Los problemas de índole social	12,4
Las pensiones	11,3

Fuente: CIS, [www.epdata.es](http://www.epdata.es)

La seguridad es por tanto uno de los principales temas de interés político a nivel nacional e internacional, ya que las relaciones “seguras” producen estabilidad económica, social, cultural, etc. Esta mañana he leído que las criptomonedas tocan suelo como consecuencia de los elevados niveles de inseguridad internacional que hay actualmente. ¿Necesitamos pruebas más evidentes para comprender esta relación? A continuación, podemos leer alguna más...

La profesora Antón ha estudiado (2020) y conoce bien la importancia y relaciones entre emociones y síndrome de intestino irritable (SII), un trastorno crónico muy frecuente sobre todo en mujeres, que desde hace poco más de dos décadas hemos empezado a estudiar desde las ciencias sociales y la psicología. Precisamente pocos días atrás he visto en mi consulta una mujer de 41 años con SII, que empeora notablemente casi siempre que siente miedo (inseguridad) y, que había empeorado recientemente con la subida de los carburantes (simple hecho que la hace sentir en peligro porque anticipa que en algún momento no va a poder hacer frente a los gastos diarios y al encarecimiento de la cesta de la compra... esto hace que su

sensación de seguridad disminuya).

¿Cuál es el problema entonces? Pues que, desde la Antropología y otras ciencias sociales, que han seguido una óptica científico - positivista, no han podido centrarse en el estudio de las emociones ni los sentimientos, ya que estos no pueden encajar bajo el paradigma de lo medible, ciencia, experimentación, contraste de hipótesis. Parece evidente que, desde una óptica racionalista, los sentimientos y emociones “estorban” y entorpecen el análisis de la realidad. Sin embargo, la Antropología en su afán por ofrecer un estudio holista del ser humano no puede obviar el estudio de las emociones, que parece evidente, es esencial para comprender el comportamiento humano.

El comportamiento humano, como variable dependiente, depende de otras variables independientes, como la cultura, las creencias, las situaciones, etc. El análisis o interpretaciones (pensamiento) que hagamos de esas situaciones estará influido si o si por las emociones, y entre la conjunción de pensamientos y emociones, podremos predecir e interpretar los comportamientos ajenos. Situación, pensamientos, sentimientos y comportamientos no pueden entenderse ni estudiarse de forma aislada. ¿Cómo si no tenemos en cuenta esta indisoluble unidad podremos alcanzar el punto de vista emic de un trabajo de campo? Imposible, nos quedaríamos solo en el enfoque etic. Mala forma de proceder.

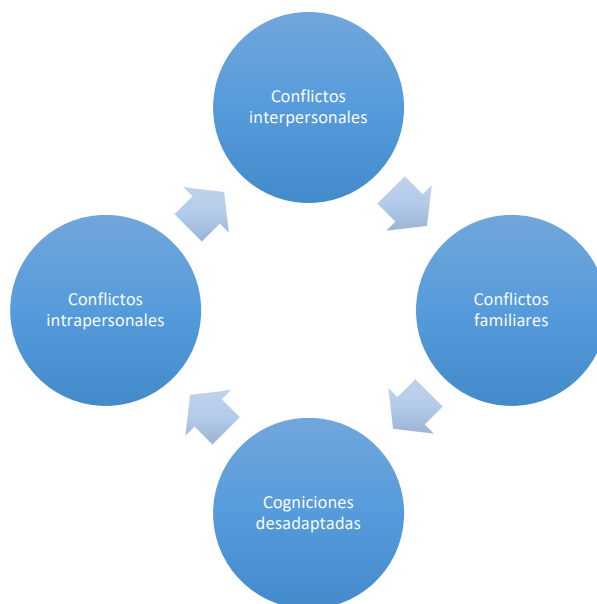
Una persona adulta y madura, puede identificar sus problemas y debe intentar solucionarlos, y asumir la responsabilidad que se deriva de esos comportamientos. Esto es lo que pone a prueba sus niveles de seguridad. Nuestras conductas nunca deben ponernos en peligro ni hacer peligrar a otras personas. ¿Cómo entender entonces comportamientos como la drogadicción, la prostitución o la violencia de género?

Si analizamos a fondo estos comportamientos, es fácil encontrar una solución a este enigma. Sentimientos, emociones y necesidades son tres variables independientes que afectan a la toma de decisiones y los comportamientos que llevamos a cabo (por ejemplo, cuando nos dejamos llevar por las apetencias, por el qué dirán, por la importancia que se le dé a la opinión de los demás, por la deseabilidad social, por imagen, etc.). Para entender estos comportamientos no debemos olvidar la interacción directa entre situación, pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Podemos tener cogniciones (pensamientos) desadaptadas (explicaciones, formas de interpretar la realidad, creencias, ideologías, y esquemas mentales que mantienen la enfermedad), que provocarán conflictos intrapersonales (autoimagen, autoestima, trastornos mentales...), que a su vez provocarán conflictos familiares y, que a su vez degenerarán

(probablemente influidos por aquellos) en conflictos interpersonales. Y estos vuelven a afectar a las cogniciones, que se desajustan más y vuelve a empezar otra vez la espiral (Martín Herrero, 2013: 45).

Figura 3. Distintos tipos de conflicto que pueden acabar generando inseguridad



Desde mi punto de vista (Martín Herrero, 2013: 46) creo que debemos tener en cuenta cómo interaccionan estas dimensiones:

- Dimensión biológica: modificaciones en los neurotransmisores (Gaba, serotonina, adrenalina...) producen cambios en el estado de ánimo y cambios comportamentales
- +
- Dimensión psicológica: aspectos cognitivos, afectivos y volitivos
- =
- Dimensión espiritual (la identidad del Yo). No estamos hechos para la homeostasis, siempre buscamos más (placer). Búsqueda de la seguridad.

### Conocimiento y crecimiento personal: el trabajo cognitivo

Así pues, ya hemos visto la relación directa entre lo que hacemos, sentimos y pensamos. Si lo que pensamos coincide la realidad, no debería haber problemas; si en cambio esos pensamientos no son reales (es decir están solo en la mente de la persona), pueden producir diferentes problemas psicológicos, nos harían sentir miedo e inseguridad, y en poco tiempo

ansiedad. Esta es la base otra vez de la inseguridad, y, otra vez tiene una base cultural. ¿Lo aprendemos en nuestra sociedad? Para poder avanzar, es necesario que la persona se dé cuenta que quizás está anticipando, que está pensando desde el miedo, que el individuo se siente inseguro, etc. Yo le digo a mis pacientes que empecemos por ponerle nombre real y concreto a lo que piensa.

*El enfermo piensa que está controlado por fuerzas externas, determinadas por instancias que él no puede controlar. Vive un proceso de indefensión aprendida y éste los introduce en estados depresivos. La indefensión aprendida tiene graves consecuencias (déficit motivacional, déficit cognitivo, déficit de autoestima y competencia, y alteraciones emocionales). El trabajo terapéutico consiste en cambiar estas atribuciones hacia factores internos consiguiendo de este modo aumentar la percepción de control por parte del usuario (Martín Herrero, 2013: 47).*

Del mismo modo les pido a mis pacientes que pongan un nombre exacto a lo que sienten, que identifiquen de la forma más precisa el sentimiento exacto que se deriva de cómo ha interpretado (pensamiento) una situación o realidad concreta. Veámoslo en las siguientes figuras (entiendo que la lista de sentimientos es casi interminable, y que en la lista adjunta faltarán, o sobrarán, algunos) (Martín Herrero, 2021: 240-241).

Figura 4: algunos de los posibles sentimientos

⊗ afectuoso	⊗ ansioso	⊗ cómodo	⊗ deprimido	⊗ dominante	⊗ frustrado
⊗ agotado	⊗ apasionado	⊗ compasivo	⊗ desadaptado	⊗ egoísta	⊗ fuera de la realidad
⊗ agradecido	⊗ apoyado	⊗ comprensivo	⊗ desanimado	⊗ engañado	⊗ generoso
⊗ agredido	⊗ apreciado	⊗ comprometido	⊗ descontrolado	⊗ enojado	⊗ hecho a un lado
⊗ agresivo	⊗ aterrorizado	⊗ confiado	⊗ desesperado	⊗ envidioso	⊗ herido
⊗ aislado	⊗ atractivo	⊗ confundido	⊗ desganado	⊗ esclavizado	⊗ hermoso
⊗ alarmado	⊗ atrapado	⊗ consolado	⊗ desgarrado	⊗ esperanzado	⊗ hipócrita
⊗ alegre	⊗ aturdido	⊗ contento	⊗ desilusionado	⊗ estimado	⊗ ignorado
⊗ amable	⊗ auténtico	⊗ coqueta	⊗ desinteresado	⊗ extasiado	⊗ impaciente
⊗ amado	⊗ autosuficiente	⊗ creativo	⊗ desorientado	⊗ fatalista	⊗ impreciso
⊗ amenazado	⊗ berrinchudo	⊗ cruel	⊗ despreciado	⊗ fe	⊗ incapaz
⊗ amigable	⊗ capaz	⊗ culpable	⊗ desprotegido	⊗ feliz	⊗ incompetente
⊗ animado	⊗ celoso	⊗ curioso	⊗ destruido	⊗ feo	⊗ incomprendido
⊗ amor	⊗ cobarde	⊗ defraudado	⊗ dolor	⊗ fracasado	



⊗ inconstante	⊗ locura	⊗ preocupado	⊗ soberbia	⊗ tranquilo
⊗ incontenible	⊗ manipulado	⊗ Presionado	⊗ suave	⊗ triste
⊗ indeciso	⊗ manipulador	⊗ rabia	⊗ suicida	⊗ triunfante
⊗ independiente	⊗ mañoso	⊗ recompensado	⊗ superficial	⊗ huraño
⊗ inferior	⊗ marginado	⊗ rechazado	⊗ superior a otros	⊗ útil
⊗ infravalorado	⊗ masoquista	⊗ rencor	⊗ tarde	⊗ utilizado
⊗ immaculado	⊗ melancólico	⊗ reprimido	⊗ perezoso	⊗ valiente
⊗ inseguro	⊗ miedo	⊗ resignado	⊗ temeroso	⊗ valorado
⊗ inservible	⊗ Místico	⊗ sádico	⊗ tenso	⊗ vencido
⊗ insincero	⊗ perseguido	⊗ satisfecho	⊗ terco	⊗ venganza
⊗ inútil	⊗ Pesimista	⊗ seguro	⊗ tierno	⊗ victorioso
⊗ ira	⊗ pesimista	⊗ sereno	⊗ tímido	⊗ vigilado
⊗ juzgado	⊗ perjudicado	⊗ servicial	⊗ tolerante	⊗ violado
⊗ lastima	⊗ posesivo	⊗ simpático	⊗ tonto	
⊗ leal	⊗ prejuizado	⊗ sincero	⊗ torpe	

Una vez que la persona ha identificado bien sus pensamientos y sentimientos, les pido que vayan rellenando la siguiente ficha, en la que pueden ver cómo interaccionan las dimensiones que hemos comentado antes, comportamiento, pensamiento, seguridad, sentimientos... Intento que el paciente vaya notando que va ganando en seguridad en el momento en que identifica que por ejemplo no hay coherencia o concordancia entre lo que piensa y lo que siente, o entre lo que piensa y su comportamiento, o entre lo que siente y la conducta final... o se da cuenta de que los sentimientos no se adecúan al tipo de pensamiento que deriva de interpretar una situación, o... incluso se dan cuenta que quizás el pensamiento no es demasiado real o ajustado a la situación (objetivamente) (Martín Herrero, 2021: 264). Vamos a generar seguridad entonces...

REGISTRO DE SITUACIÓN-PENSAMIENTO-SENTIMIENTO-CONDUCTA-CONSECUENCIAS					
NOMBRE:			FECHA DE ENTREGA:		
FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO REACCIONES FISICAS	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
	Describe el acontecimiento o suceso que motiva el sentimiento desagradable.	1. Anota los pensamientos que preceden al sentimiento y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la cabeza. 2. Evalúa el grado de creencia de esos pensamientos de 0 a 100.	1. Especifica si se sientes ansioso/a, triste, enfadado/a, deprimido/a etc. 2. Evalúa la intensidad del sentimiento de 0 a 100. 3. Describe tus reacciones físicas.	¿Qué hago ante <u>ésta</u> situación?	¿Qué pasa después?

Para un adulto, recurrir a lo que ha aprendido en su cultura, le da seguridad puesto que la cadena de conductas derivadas de una conducta inicial es predecible. Parece evidente entonces, que la clave de la salud mental de una persona está en su sistema cognitivo, en la forma como piensa, ya que, dependiendo de esa forma de pensar, así sentirá y, así serán sus comportamientos. Parece igual de evidente, como ya hemos dicho antes, que el sistema de valores, creencias, hábitos, normas y reglas de comportamiento que se aprenden (y transmiten de forma intergeneracional), marcarán nuestras formas de pensar o interpretar el mundo. En todo caso, hay personas que su vida transcurre entre pensamientos, para otros se priorizan los sentimientos y otros prefieren ni pensar ni sentir, prefieren actuar (¿huir?).

Bien, y llegado este momento, la pregunta es, ¿Y tú?; ¿Quién o cómo eres? Si sobre todo eres pensamiento, creo que vas a sufrir mucho porque no avanzas en la cadena y porque no sientes; quiere decir que tus comportamientos serán demasiado lógicos, demasiado basados en qué crees que piensan los demás de ti, en la opinión que estarás causando, etc. Inseguridad. Si sobre todo eres sentimiento, creo que estás desprotegido ante la intensidad de estos, y que sin

duda aparecerán emociones primarias negativas como la ira, rabia, frustración, miedo, etc. Inseguridad de nuevo. Y, finalmente si sobre todo eres comportamiento y te pasas la vida huyendo, siendo impulsivo, sin apenas pensar en las consecuencias de tus actos... me hace pensar, ¿de qué o por qué huyes? (Martín Herrero, 2021: 266).

Figura 5: ¿Y tú cómo eres?



Como decía páginas atrás, parece como que los sentimientos se han o se deben silenciar, por lo que en los últimos años nuestra salud mental se ha ido deteriorando y, parece que lo único o lo mejor que sabemos hacer es priorizar la esfera comportamental (pero mal, basando nuestros comportamientos en la ingesta de medicación psiquiátrica (con una nota de humor, el hombre vivió en los períodos del paleolítico, del mesolítico o del neolítico, hoy se habla del período ansiolítico). La pandemia provocada por el virus COVID SARS-19 ha generado un aumento muy evidente en el consumo de medicación psiquiátrica, generando elevados niveles de inseguridad (miedo en este caso) en la población. Los trastornos psicopatológicos de la población en general han aumentado notablemente, y con esa misma lógica nuestras consultas psicológicas se están viendo desbordadas. ¿Queremos más pruebas del nivel de inseguridad al que se enfrenta la población casi a diario?

La población consume psicofármacos sin ser consciente, uno, de que esa no es la solución adecuada y, dos, se están generando niveles altísimos de dependencia y tolerancia a los mismos. Se consumen medicamentos como la fluoxetina, citalopram, sertralina, paroxetina

o escitalopram, con la intención de generar tranquilidad y felicidad artificial (pero seguridad, al fin y al cabo) y terminamos generando miedo y dependencia a los psicofármacos (inseguridad, por lo tanto). De este modo, es imprescindible un buen trabajo de campo que ponga en evidencia la elevada relación que hay entre trastornos como ansiedad y depresión, y diversos factores culturales (otra vez seguridad – inseguridad).

Actualmente, se continúa investigando sobre la diversidad de aspectos que afectan a nuestra salud. En esta interacción de factores se encuentra la desesperanza, relacionada con dolencias emocionales y físicas, con consecuencias en la vida diaria. Esta desesperanza viene determinada casi siempre por esas situaciones en las que no controlamos la situación, en la que hay miedo, en la que sentimos seguridad.

Me parece muy importante conocer qué representa para la persona la desesperanza, cómo se describe y qué significados y valores le da. Tenemos que conocer si la interiorización de aprendizajes culturales tiene algo que ver (es decir, saber si la desesperanza e inseguridad tienen algo que ver con el momento cultural de incertidumbre e inestabilidad que estamos viviendo), averiguar si hay relaciones con pensamientos y conductas precipitantes en el suicidio, etc.

Podríamos profundizar más, pero no es el momento, ¿nos hemos parado a reflexionar sobre el miedo e inseguridad de algunos grupos o poblaciones concretas? ¿Qué siente un chico adolescente homosexual cuando sube a un autobús y se da cuenta de que un grupo de adolescentes como él, se ríen de él o le increpan? ¿Qué siente de la misma forma una mujer al regresar a su casa cuando se da cuenta que la sigue un hombre (o un grupo de hombres)? Esto también es cultural, sin duda. Y sin duda nos tendremos que poner a trabajar sobre ello desde la Antropología aplicada.

## Bibliografía

- Álvarez Munárriz, L. (2011) La categoría de paisaje cultural. En *AIBR*, 6/1
- Antón Hurtado, F (2013). “Aproximación antropológica a la seguridad”. En: *Universitas*, XI (19), julio-diciembre, p.73-100. Quito: Editorial Abya Yala/Universidad Politécnica Salesiana.
- Antón Hurtado, F (2015). Antropología del miedo. *Methaodos. Revista de ciencias sociales*, 2015, 3 (2): 262-275
- Antón Hurtado, F (2017). Antropología del sufrimiento social. *Antropología experimental*, 17: 345-355
- Antón Hurtado, F (2020). Paternidades judicializadas. En, *Hombres género y patriarcado: Cultura y Conciencia. Revista de Antropología*, 2022, 6, pp.101-121

- reflexiones, cuerpos y representaciones*. Madrid: Dykinson.
- Antón Hurtado, F (2020). Aproximación antropológica a la somatización de la violencia. El síndrome del intestino irritable (SII). *Antropología experimental* <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>. 2020. N.º 20, Texto 12: 165-180
- Antón Hurtado, F y Ercolani, G. (2013): "Introduction: Anthropology and Security Studies", en *Anthropology and Security Studies*. USA: Universidad de Murcia, Nottingham Trent University and College of William and Mary (USA).
- Antón Hurtado, J. M. (2012): "Antropología del Sinsentido", *Revista de Antropología Experimental*, 12 (27): 349-371. Disponible en [web: http://www.ujaen.es/huesped/rae/articulos2012/27anton12.pdf](http://www.ujaen.es/huesped/rae/articulos2012/27anton12.pdf) *Antón Hurtado, F. (2013)*
- Antón Hurtado, J. M. (2012): "Aproximación antropológica a la seguridad en las sociedades complejas", *Universitas*, XI (19).
- Buzan, B et al. (1998) *Seguridad: un nuevo marco de análisis*. Londres: Lynne Reiner
- Goldstein, D.M. (2010) Hacia una antropología crítica de la seguridad. *Current Anthropology* 51(4): 487-517.
- Goldstein, D.M. (2016). Some thoughts on the critical Anthropology of security. *Etnofoor, Humour*, Vol. 28, I: 147-152
- Hylland Eriksen, Th. Bal, E. & Salemink, O. (2010). A world of insecurity. *Anthropological perspectives on human security*. London: PlutoPress
- Lisón Tolosana, C. (2012): "Rito, funciones y significado", *Música oral del Sur: Música hispana y ritual*, 9: 22-28.
- Lubkemann, S.C. (). *Culture in Chaos. An Anthropology of the social condition in war*. London: University of Chicago Press
- Maguire, M, et al. (2014) *The Anthropology of security*. London: PlutoPress
- Martín Herrero, J.A. (2013). Aproximación antropológica a la afectividad. En, *La transición del ser humano: experiencias*. ADI Servicios editoriales. ASPUR.
- Martín Herrero, J.A. (2021). *Intervención biopsicosocial en adicciones*. Madrid: McGrawHill