



HIEL Y MIEL

#OPINIÓN

ME INDIGNO, LUEGO EXISTO

Una ciudadanía actuante, que levanta la voz, puede ser el ingrediente indispensable para que las cosas cambien

L

a ansiedad, el stress, la angustia son sin duda compañeras permanentes de nuestras vidas. A lo largo de la historia de la humanidad estas emociones, consideradas como

nocivas para nuestra salud física y mental, constituyen también un complejo sistema de alerta biológica para mantener nuestra integridad psíquica, física y hasta política o social. Como en todo, existen niveles y matices y en este complicado siglo XXI podríamos decir que a los humanos nos ha llovido en nuestras respectivas y muy queridas milpitas.

A diario nos bombardea una enorme cantidad de mensajes de medios de comunicación, redes sociales, etc. Nos despertamos con un número casi inmanejable de noticias mayormente perturbadoras. Que el rancho de exterminio era más bien de "entrenamiento"; que no van a juzgar al distinguido político Cuauhtémoc Blanco por su fuero protector; que con todo y la cabeza fría, Trump cumple y sube los aranceles; que Rusia y EU se reparten a gusto el botín de Ucrania; que siguen los bombardeos de Israel en Gaza; que la Unión Europea recomienda tener a la mano un kit de emergencia para sobrevivir a cualquier tipo de catástrofe; que ya desapareció el INAI; que se acerca una temible recesión; que ya son más de 120 mil desaparecidos en nuestro país; que ya no existe el Poder Judicial, y otras atrocidades. Es tal el cúmulo de noticias que estamos a punto de rendirnos. Puede que

nos hayan quitado la esperanza, que estemos decepcionados de nuestra especie que se niega a dejar de cometer los mismos errores. Todo eso es cierto, pero hay que conservar algo importante: la capacidad de indignarnos.

Aunque todas estas situaciones las percibamos como ineludibles y nos hagan sentir impotentes, temerosos, frustrados y cuando creemos que la realidad nos arrebató la posibilidad de un mundo mejor, no olvidemos que siempre nos quedará algo que no podrán quitarnos: la indignación.

La indignación, esa rebeldía con causa, nos ayudará a enfrentar situaciones trágicas y acopiar la fuerza para luchar contra ellas y conseguir derrotarlas. Quizá parezca ingenuo lo que planteo, pero una ciudadanía actuante, comprometida, que levanta la voz, que no se arredra y se siente indignada puede ser ese ingrediente indispensable para que las cosas cambien.

La conquista de la democracia no es cosa fácil, cuando creíamos que se habían conseguido y consolidado instituciones necesarias para ello, la ambición de poder, la corrupción y la indiferencia de los poderosos nos vuelve a colocar en el inicio del juego vital por conseguir el respeto a los derechos humanos y las libertades. No seamos espectadores silenciosos del desastre. Ni resignación, ni desencanto, ni desinterés, ni angustia. Mejor que se escuche nuestra indignación, es lo que nos queda por delante.

**No seamos
espectadores
silenciosos
del desastre**

@TEREVALEMEX