

“¡Ándale! ¿Acaso no ves que no tenemos tiempo ya?”

Camilo E. Ramírez Garza

Vivir en una ciudad como la nuestra tiene sus consecuencias: tráfico, horas pico; contaminación; costos elevados en vivienda, servicios, alimentación, educación, -no se diga en diversión y esparcimiento comercial.

Vivir placentera y despreocupadamente ha sido relevado por la supervivencia desesperada de cada día.

¿Claro que esto no sucede a todos los niveles de la “escala alimenticia” de nuestra sociedad!

“En este mundo nada es verdad, ni mentira, todo depende del color del cristal con que se mira” -dice el poeta. Sin embargo, algo común es la relación con el tiempo: ¿Qué se hace con las 24 horas que tiene el día?

El tiempo. Uno, es medición arbitraria en parámetros: segundos, minutos, horas, semanas, meses, etcétera, ajustados al calendario, y de acuerdo al movimiento de rotación (un día) y traslación (un año) de nuestro planeta tierra.

Aquel físico de melena despreocupada, Albert Einstein hizo notar que el tiempo es relativo al movimiento, así como la energía a la masa. Evidentemente no intento abor-



La mayoría de las personas no se dan tiempo para meditar y estar en contacto con esa parte íntima del ser.

dar tales complejidades de la Física, sino diferenciarlas del tiempo en cuanto es vivido subjetivamente por los humanos que poblamos este planeta: ¿cómo vivimos a través del tiempo?

Según alegres y esperanzadoras estadísticas (¿serán?), ahora podemos vivir más que antes, 70 a 75 años promedio. Ciertamente hay quienes desafían tales leyes, viviendo menos o más de lo esperado

(“¿pasándose de vivos?”). Ello tiene sus efectos: diversos países europeos padecen una baja tasa de natalidad, mientras que la mortalidad es alta: ¡el viejo continente se ha hecho viejo!; en nuestro país, -entre otras cosas, como las deficientes aportaciones patronales- se ha afectado el sistema de salud pública (IMSS) al aumentar los años que se paga a un pensionado que vive más.

Sí, ciertamente se vive más

años, pero ¿Cómo? y ¿En qué condiciones?

Otras realidades: los niños ya no juegan igual. Ya no tienen tiempo de hacer otras cosas por las tardes. Las clases llenan sus actividades diarias; las exigencias se doblan, triplican, y cuaduplican; un segundo y tercer idioma son necesarios; aprendizaje tecnológico; matemáticas desde temprana edad, karate, aikido, clases de apoyo, etcétera, etcétera y más etcétera.

El ocio se ha hecho equivalente a la improductividad y holgazanería; por lo tanto no son valores, sino vicios ha erradicar.

Por lo tanto la creatividad, la diversión y las ocurrencias se han programado a tal grado de hacer las clases, diversiones, ¡la vida misma!, muy, pero muy aburrida y sobre todo, desgastante y programada.

Padres e hijos se trasladan en un peregrinar rutinario por las tres o cuatro arterias principales de Monterrey.

No sé si se sea más feliz así, o si sea la suma de todo esto lo que proporcione sentido a la existencia.

Lo evidente es que ¡Ya no tenemos tiempo para nada!; sólo decimos: ¡Ándale!, no ves que no tenemos tiempo!; y cuando nos damos cuenta, ya es hora de dormir, ¡ya no convivimos! -decía alguien.

Que yo sepa, el planeta sigue girando a la misma velocidad de



El estrés de conducir aprisa, porque “ya no se tiene tiempo” provoca caos vial y accidentes trágicos.

siempre, los que giramos distintos somos nosotros.

El tiempo puede acortarse en la actividad desenfadada; o alargarse en la sala de espera o fila; los tiempos alegres, cual estrellas fugaces aparecen en el firmamento de nuestra existencia; mientras que los tristes y dolorosos parecen prolongarse las mil y una noches.

Cuando se es niño y joven, el futuro se divisa a lo lejos inalcanzable; ese ¡de grande quiero

ser...! se vuelve letanía profética imprecisa; mientras que unos años más a cuesta, la realidad nos restriega en la cara que el futuro es el presente; que lo que no se haga hoy (o se, sea) no se hará, no será por arte de magia; que si se esperaba ser grande para ser, hacer o tener; ahora es cuando, pues ya se es grande.

El autor es especialista en psicoanálisis y psicología clínica. 83 46 20 09 camilormz@gmail.com

Reflexión breve sobre el tan común “¿qué dirán?”

Gilberto de Jesús Ramón González

Una espléndida mañana de primavera, viajaban juntos a la ciudad abuelo y nieto.

Iban montados en un burro. Al cabo de cierto tiempo de caminar, el pobre animal empezó a dar señales de fatiga, en el preciso momento en que pasaban junto a unos segadores que estaban entregados a las faenas del campo.

Uno de los segadores, indignado, por el excesivo peso que llevaba el burro, les gritó: “¡Eh, viejo! Ya podrían bajar del burro los dos, que buenas piernas tienen y ya dejar de cansar al pobre animal que no puede con los dos”

El viejo le dijo a su nieto: “¿Sabes que tiene razón? Anda hijo, vamos a apearnos”. Abuelo y nieto se bajaron del burro y siguieron el camino andando junto al burro.

Al poco rato tropezaron con unos labradores que, al ver al abuelo y al nieto caminar a pie sin hacer uso del animal, se echaron a reír de los dos caminantes.

Uno de los labradores dijo en voz alta: “¿Para qué quedará ese viejo el burro, si los dos van a pie? Podría montar uno de ellos por lo menos”. El anciano pensó y le dijo a su nieto: “¿Sabes que tiene razón ese labrador? Mira, monta tú, hijo, que yo caminaré a pie” Y así lo hicieron.

Poco antes de entrar en la ciudad pasaron junto a unos hombres que descansaban a

la vera del camino y quedaron sorprendidos de ver al pobre viejo andar con algo de cansancio y al nieto montado tranquilamente en el burro.

Entonces uno de los hombres exclamó: “El viejo apenas puede andar, mientras el chico que tiene buenas piernas va montado en el burro”.

Al pobre viejo le convencieron las razones de aquel hombre. Y le dijo a su nieto: “Mira, muchacho, baja del burro que yo subiré”. Bajó el chico y se montó el abuelo.

Satisfecho iba el viejo montado en el burro, esperando que nadie le reconviniera ya sobre si ir montado en el burro o caminar a pie, cuando cruzaron con dos hombres y una mujer que, al verlos, dijo uno de ellos: “Mirad a ese

viejo, que pocos sentimientos tiene. Deja ir a pie al pobre niño, mientras él tranquilo y descansado, va montado en el burro. Ya podría bajar él y subir el chico”.

El abuelo reflexionó un momento y le dijo a su nieto con toda calma: “Ves, hijo, no se puede hacer nada a gusto de todos. Unos te dicen una cosa y otros otra. Ya vayamos montados los dos juntos en el burro, ya lo haga yo solo o tú, o ya vayamos caminando los dos a pie, daremos motivos a las gentes a que nos digan algo en contra o a favor. Mira, hijo mio, desde este instante vamos a hacer lo que nos convenga”.

En la vida tienes que poseer una mente independiente, libre para hacer lo que mejor convenga a tus intereses, y jamás debes actuar ni obrar por el qué dirán de los demás.

Hacer tal cosa o no hacerla por miedo a la gente, o porque los demás lo hacen lo vas a hacer tú, eso es de esclavos, es tener un espíritu encogido y servil, es tener una autoestima y una imagen de sí mismo por los suelos.

Tú, debes de ser decidido, hacer lo que te conviene y no estar pensando todo el tiempo lo que dirán fulano o mengano, si digo esto o hago aquello.

Nos debe tener sin cuidado lo que piensen los demás. Lo importante es hablar y obrar con verdad, rectitud y justicia, y luego hacer lo que más convenga.

El aventurarse en un proceso de análisis personal con la figura de un psicoanalista posibilita precisamente alcanzar esa meta, a través de un mejor conocimiento de su propia persona podrá estar entonces en condiciones de poder separar lo propio de lo ajeno y finalmente estar en la posibilidad de escribir su historia personal en sus propios términos. Como decía mi abuelito Eliseo “vive con la frente en alto. . .”

El Autor es Psicólogo Clínico y Psicoanalista 8007-6153 Nextel- 115-74198



Depresión otoñal

Iris Pugliese

Algunas personas, con la llegada del otoño, advierten que su estado de ánimo decae a punto tal que, pierden la iniciativa, la energía vital; comienzan a preferir los alimentos dulces y en especial el chocolate, se desinteresan por el contacto social y la mayoría de las veces, los problemas del sueño, vuelve irritable su carácter. Este “bajón del estado de ánimo” y de la capacidad de trabajar y disfrutar de la vida suele aparecer misteriosamente, con la llegada de los días nublados; perdura durante el invierno y, con los primeros soles de la primavera, comienza desvanecerse y todo o casi todo, vuelve a la normalidad.

El nombre de este padecimiento es el de “Síndrome anual recurrente”.

Este “trastorno afectivo estacional” fue descrito por Norman Rosenthal, profesor de Psiquiatría clínica de la Universidad de Georgetown de Washington quien lo investigó durante 20 años.

Ya desde la antigüedad, se conocía la influencia de las estaciones sobre el humor, pues por primera vez Hipócrates, (“Corpus Hippocraticum”) había hecho referencia a la “malignidad de la bilis negra” o melancolía y a su relación con el ritmo circadiano. El “Síndrome anual recurrente” aparece entonces, hacia fines del otoño y se desarrolla a lo largo del invierno.

¿Es sólo una cuestión de luz? Las regiones situadas en elevadas latitudes influyen en este tipo

de depresiones, por la escasa luminosidad diaria durante esas estaciones. Así, la gente que vive cerca del Ecuador tiene una tasa de incidencia poco significativa. Pero aún en las cercanías de los polos las víctimas serán aquellos predispuestos a desarrollar una depresión.

SIEMPRE LAS MUJERES...

Afecta preponderantemente a mujeres en edad fértil, generalmente alrededor de los 20-29 años y a personas con antecedentes familiares de trastornos afectivos.

La disminución de la luz, es el desencadenante de este trastorno que se repite año tras año, que desaparece espontáneamente con la llegada de la primavera o con el cambio de hemisferio, pero, afecta en un 85% a mujeres de alrededor de 30 años, y en especial a aquellas que tienen vulnerabilidad.



Los chismes en el ambiente laboral también son perjudiciales para los involucrados.

CENTRO CULTURAL ALEMAN, A.C.
...una puerta a la cultura y el idioma alemán

MAIS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN
PREPÁRATE PARA EL MUNDIAL 2006
ESTUDIA ALEMAN

INICIO 19 DE OCTUBRE

DESCUENTO DE PRE-INSCRIPCIÓN
www.centroculturalaleman.com.mx @ccsusa@adsl.net

20 de Noviembre #656 Sur, Col. Ma. Luisa Monterrey, N.L.
Tel. 8340-5876 • 8343-3590
SUCURSAL VALLE
Río Grijalva #220-4, Col. Del Valle Garza García, N.L.
Tel. 8335-9862