

¿Las crisis vienen de afuera?

“...lo que fue rechazado del orden simbólico reaparece en lo real”

Jacques Lacan

Camilo Ramírez Garza

Cada país y sociedad (persona, familia) generan tanto los ciudadanos, como los problemas que se merecen. Esto en el doble sentido de ir gestando día a día -sabiéndolo o no- aquello que llega a manifestarse con todas sus consecuencias, -¿Cuando la realidad nos pasa la factura!- como en el sentido psicoanalítico del retorno de lo reprimido: cuando regresa por la vía del síntoma, del sueño, del lapsus... aquello que en algún momento fue rechazado, no reconocido como propio, y ahora, toca a la puerta exigiendo ser integrado mediante el desciframiento de su mensaje, pues algo está pasando, por lo que seguir creyendo que las crisis “vienen de afuera” sería no responsabilizarse (responder) por lo que uno ha hecho. “Donde ello era yo debo devenir” -decía Freud. En el sentido incluso ético de reconocer el propio deseo en algo que quizás en algún momento se “hizo sin querer queriendo”.



Las crisis y los problemas -como todo síntoma- son muestra, valga la redundancia, de algo que sucede y hay que atender. ¿Qué es lo que dicha problemática me intenta decir, comunicar sobre mí, mi realidad, mi familia, mi contexto, etc.? -cuestionamiento que debería siempre acompañar la reflexión sobre lo que uno vive y padece, a fin de generar un saber a partir de las experiencias de la vida.

Así como una persona no padece los problemas que padece solo porque sí, sino como efecto de eso que se ha ido

agenciando(se) día a día. También su solución implicaría reconocer qué es lo que sus problemas intentan comunicar. Encrucijada donde Freud ubicó la experiencia del Inconsciente: eso que sucede a los humanos y que está más allá de su comprensión (¿Por qué me sucede (sueño) esto? ¿Qué hago?...) un sujeto dentro del sujeto (“El sujeto sabe, pero no sabe que sabe”, Freud) que posee una “escritura particular a la manera de jeroglíficos. En el caso de una sociedad o país esto es más claro: sus malestares, sus síntomas, respon-



den a problemáticas más amplias. Por ejemplo, la delincuencia como efecto no solo de las peripecias del crimen organizado, sino del desempleo, la explotación y el consumismo rapaz, la destrucción del otro, la mala educación, etc. de una sociedad construida a través de semejantes valores, en donde la delincuencia toma la vía de la ilegalidad para conseguir (dinero, poder, etc.) aquello que otros se han agenciado por la misma vía, pero con matices aparentemente de legalidad, cuando no modificando el marco legal, legalizando lo ilegal, para ajustarlo a los propios intereses.

Las crisis y problemas también constituyen verdades cifradas, mensajes

que se transmiten en código y buscan que alguien los lea, para -como decíamos- integrarse en la vida (consciente) aprender algo de ellos, pues las crisis, en ese sentido, son también portadoras de los elementos de cambio con los que se les puede solucionar. Así como un sujeto (un país o gobierno) insistiera en no reconocer la propia participación en los problemas que padece, estaría, no solo condenado a repetirlos, “a tropezarse con la misma piedra” imposibilitándose solucionarlos, sino también haciéndolos crecer, desplazándolos para que entonces con más fuerzas retornen “desde afuera”.

camilormz@gmail.com

http://camiloramirez.jimdo.com

La mujer y la depresión posparto

Durante el embarazo, el cuerpo de una mujer soporta cambios importantes y puede experimentar un considerable malestar o incluso la sensación de estar enferma. Cuando el bebé nace, la mujer se hace responsable del bienestar de una persona vulnerable, que tiene necesidades muy inmediatas de atención y cuidado. Por muy deseado que pueda ser el recién nacido, traerá consigo grandes cambios a la vida de la madre, que a veces pueden resultar estresantes.

Muchas mujeres atraviesan un periodo en el que se sienten cansadas y con un estado de ánimo decaído. Pero suele durar solamente algunos días y pronto las mujeres comienzan a sentirse ellas mismas de nuevo. En otros casos, el nacimiento tiene un efecto más serio y duradero. Se trata de mujeres que se deprimen y se sienten confusas, o muy ansiosas, sin lograr superarlo. Esta reacción se conoce como depresión posparto, y puede ser muy dolorosa, ya que afecta a la mujer misma, su pareja y sus hijos.

QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO

La mayoría de las personas tienden a tener altas expectativas sobre la maternidad y asumir que la madre será capaz de hacer frente al cuidado del bebé de forma natural, fácil y satisfactoria. Por tanto, si de repente la madre se encuentra estresada y comienza a preguntarse si será capaz de manejar la situación (o incluso si desea hacerlo), puede resultar muy desmoralizante y doloroso. Así, muchas madres se sienten llorosas y desanimadas, ansiosas, o tensas o enfadadas, y no saben qué hacer con esas emociones. Pueden no saber con seguridad la razón por la cual se sienten así, lo cual empeora las cosas, cre-

ando sentimientos de culpa o inadecuación.

La depresión posparto es bastante común (entre el 10 y el 20 por ciento de las mujeres). Puede ocurrir justo después del parto, o varios meses después. Puede comenzar muy repentinamente o ir apareciendo lentamente. Afecta a mujeres de todas las edades, tanto primerizas como con hijos. Es posible que una mujer se sienta bien con su primer hijo, pero se deprima con el siguiente, aunque las probabilidades de desarrollar depresión posparto son más altas si una mujer la ha tenido ya antes.

SÍNTOMAS TÍPICOS

Puede sentirse:

- * Deprimida y llorosa, todo puede parecer una lucha. Se siente mal consigo misma y con lo que hay a su alrededor.

- * Ansiosa y preocupada por su propia salud, el bebé o el resto de la



familia. Puede tener miedo de estar sola en casa o de salir a la calle.

- * Irritable y frustrada. Puede enfadarse con sus hijos o sentirse furiosa con su pareja.

- * Exhausta física y mentalmente, incapaz de hacer frente a las numerosas demandas.

- * Culpable por no comportarse como una madre “apropiada” o por sus propias emociones de enfado y depresión.

LA DEPRESIÓN POSPARTO

También puede notar cambios en el modo en que funciona su cuerpo o el modo en que se comporta:

- * Tiene problemas para concentrarse.

- * Sus patrones de sueño pueden estar trastornados. Por ejemplo, puede desear dormir a todas horas, o puede ser difícil quedarse dormida o dormir las suficientes horas.

- * Puede verse afectado su apetito, de manera que pierde interés en la comida o come mucho más de lo habitual.

- * Puede tener la impresión de que su cuerpo funciona lentamente, resultándole difícil tomar incluso decisiones simples; o bien puede sentirse llena de tensión nerviosa y estar constantemente ocupada pero sin lograr hacer mucho.

- * Puede perder interés en el sexo.

Todo esto puede transformarse en un círculo vicioso, al estar más cansada por la falta de sueño y la ansiedad, lo cual la vuelve más irritable. Entonces puede sentirse culpable por cómo se comporta con su familia, lo cual empeora la depresión.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Las causas pueden ser diferentes en cada mujer y a veces no se encuentra una razón clara. En momentos particu-



lares de tu vida puedes ser más vulnerable. O bien, ciertos acontecimientos difíciles de tu pasado pueden hacer más probable la aparición de depresión posparto.

Entre las causas principales se encuentran:

- * El parto mismo puede haber sido una experiencia decepcionante. Puede haberla dejado con una sensación de violación o pérdida.

- * El bebé puede ser muy exigente, llorar demasiado o tener algún problema de salud, que haga especialmente estresante cuidarlo.

- * Pueden existir problemas de tipo económico, laborales, familiares, poco apoyo por parte de la pareja, etc.

- * Las experiencias vividas como hijas pueden influir en el modo en que viven su propia maternidad. Recuerdos dolorosos de acontecimientos de la niñez (pérdidas de seres queridos, abuso físico o sexual) pueden reaparecer al hacer frente a la propia maternidad.

- * La sociedad tiene una visión contradictoria de la maternidad; por una

parte se percibe con algo hermoso y a la madre como una fuente inagotable de amor y cuidado; por otra parte, se presta poco apoyo a las madres y no se reconoce que la maternidad es una tarea dura, lo cual puede crear frustración e ira en la madre, que, en muchas circunstancias, no tendrá más remedio que llevar a su hijo con ella a todas partes, encontrando difícil estar con un bebé en medios de transporte, tiendas, etc.

- * La sociedad tiende a considerar la maternidad como algo que puede hacerse de manera instintiva, cuando lo cierto es que la falta de experiencia y aprendizaje puede dejar a la madre en un estado de miedo e incertidumbre.

- * Muchas madres pueden sentirse aisladas. Si ha tenido que dejar el trabajo, puede sentirse resentida y alejada de la vida normal adulta y afectada por la pérdida de ingresos propios.

- * El efecto de los cambios hormonales tras el parto. Algunos médicos consideran que cambios en los niveles de hormonas pueden ocasionar la depresión posparto.

¡Cuidado!, los niños también sufren

Si pedimos a un adulto -cuyos padres no tuvieron un matrimonio feliz- que describa los recuerdos de su niñez, es probable que escuchemos historias de tristeza, confusión, falsas esperanzas y amargura. Sus padres pueden haber divorciado, o haber sido esas parejas que sólo seguían juntos “por el bien de los niños”.

No importa si una pareja está casada, separada o divorciada; cuando una madre y un padre muestran hostilidad y desprecio el uno hacia el otro, sus hijos sufren. Esto ocurre porque el desarrollo de un matrimonio -o un divorcio- crea una especie de “ecología emocional” para los niños.

Así como un árbol se ve afectado por la calidad del aire, el agua y el suelo en su medio, la salud emocional de los niños está determinada por la calidad de las relaciones íntimas que los rodean.

Sus interacciones como padres, influyen en las actitudes y logros de sus hijos, la capacidad para regular sus emociones para llevarse bien con los demás. En general, cuando los padres se preocupan y se apoyan mutuamente, la felicidad emocional aflora en los hijos. Pero los niños que está constantemente expuestos a la hostilidad que existe entre sus padres, pueden toparse con riesgos que ni siquiera son capaces de advertir.

No hay ninguna duda de que los niños se sienten afligidos cuando son testigos de las peleas de los padres. Sus reacciones varían entre: el llanto,

quedarse inmóviles, tensionados, taparse los oídos, esconderse (o por lo menos taparse los ojos, creyendo que así dejará de existir tan terrible escena).

Incluso los niños más pequeños, reaccionan ante las discusiones de los adultos con cambios fisiológicos tales como el aumento del ritmo cardíaco y la presión sanguínea. El estrés de vivir con el conflicto de los padres puede afectar el desarrollo del sistema nervioso autónomo de un pequeño, el cual determina la capacidad del niño para resolver problemas.

Los hijos de las parejas muy conflictivas obtienen clasificaciones más bajas. “La gran tragedia educativa de nuestro tiempo es que muchos niños están fracasando en la escuela, no por problemas intelectuales o físicos, sino por sus “desequilibrios” emocionales, producto del ejemplo emocional que reciben en el seno de sus hogares”.

Los niños educados por padres cuyos matrimonios se caracterizan por la crítica, la posición defensiva y el desprecio, tienen muchas más probabilidades de mostrar una conducta antisocial y agresiva hacia sus compañeros de juego. Tienen mayores dificultades para regular sus emociones, concentrar su atención y calmarse a sí mismos cuando se sienten perturbados. También, el “maltrato emocional” recibido por un niño puede manifestarse en problemas de salud, que pueden ir



desde tos y resfriados hasta llegar a cuadros de estrés crónico.

Aunque esto puede resultar perturbador para los padres que están experimentando un conflicto matrimonial, hay esperanzas. En especial para las parejas de padres (casados o divorciados) que se sientan motivadas por cuidar y dar un buen ejemplo a sus hijos. La primera y más importante lección que una pareja de padres debe

aprender es:

No es el conflicto entre los padres, en sí mismo, lo que resulta tan perjudicial para los niños, sino la forma en que los padres manejan sus disputas.

A menudo, las discusiones, los enfrentamientos y las disputas, dejan a los padres demasiado agotados y dispuestos así de menos tiempo y energía para dedicar a sus hijos. Estar presentes, desde el punto de vista emocional,

ayudándolos a enfrentar los sentimientos negativos, escuchándolos y guiándolos durante los períodos de estrés familiar, hace que los hijos se sientan protegidos contra muchos de los efectos perjudiciales de la agitación familiar, incluido el divorcio.

El divorcio no es necesariamente lo que perjudica a los niños, sino más bien la intensa hostilidad y la mala comunicación que puede desarrollarse entre madres y padres, ya que éstas pueden continuar aún después del divorcio.

Las formas adecuadas de abordar los conflictos entre padres, pueden ser aprendidas por ellos mediante una correcta “capacitación emocional”, un amortiguador probado contra los efectos perniciosos de los conflictos matrimoniales y familiares en general.

Los padres cuyos matrimonios son insatisfactorios, ofrecen un mal ejemplo a sus hijos sobre la forma de relacionarse con los demás. Los niños que son testigos de la agresividad, beligerancia o desprecio de sus padres entre sí, tienen más probabilidades de mostrar esta misma conducta en sus relaciones con sus amigos.

Al carecer de modelos que les enseñen cómo escuchar con empatía y resolver los problemas en forma cooperativa, los niños siguen el libreto que sus padres les han enseñado, un libreto que afirma que la hostilidad y la actitud defensiva son respuestas adecuadas para el conflicto que la gente agresiva consigue lo que quiere.