

Enfermedad, fragilidad y humor

Camilo Ramírez Garza

Dice Susan Sontag en su libro "El cáncer y sus metáforas" que la enfermedad es una frontera que todos, en algún momento de la vida, nos vemos en la necesidad de cruzar.

La salud y el bienestar, así como la enfermedad, son estados que en la vida joven se imaginan -no sin cierta ingenuidad- eternos, estables y permanentes. ¡Que nunca nos habrán de dejar! ¡Vana y hueca esperanza! Y más en estos tiempos donde la dupla seguridad-inseguridad, vejez-fealdad-obsoluto vs. Juventud-belleza-actualización, comprenden la estratagema, no solo del mercado, sino de gobiernos e instituciones educativas y laborales. Hasta que de pronto irrumpe una enfermedad, cuando no un accidente o el fallecimiento de un ser muy querido, trastocando dicha ilusión de "seguridad" y "bienestar", que se suponía permanente. Lo mismo cuando se presenta una catástrofe natural (terremoto, inundación, tsunami, deslave, etc.) o económica, entonces se redimensiona la vida, se es más consciente del paso del tiempo y sus contingencias, se vive más el instante.

De dichas experiencias quizás se produzca una angustia que rebasa por momentos, justamente como efecto del des-aletargamiento, de la bofetada irónica que nos ha sacado de la modorra de la existencia rutinaria, por no



decir la madrina, que la vida ha asestado. ¿Ahora qué queda? ¿Qué hacer? ¿Cuáles son las esperanzas?

En algunos casos afortunados se podrá recuperar cierto estado de salud, restableciéndose las funciones que permitan realizar aquellas actividades

cotidianas, de las más elementales, como el cuidado personal, a las más extraordinarias, como estudiar, trabajar, bailar, correr, nadar, hacer el amor, tener memoria, disfrutar de las artes, de la buena comida, del buen vino, de las charlas con familiares y amigos, viajar,

Psicología

etc. En otras situaciones, la enfermedad habrá dejado su herencia clavada en el cuerpo y en la vida de quien la porta permanentemente, transformando no solo la forma de ver la vida, sino de conducirse en la cotidianidad, requiriendo en algunos casos del cuidado y auxilio de familiares y amigos, cuando no de especialistas (médicos y enfermeras). Entonces al advertir la fragilidad de la vida se toma también conciencia de su reverso, la fortaleza: las posibilidades inimaginables de, aún en el sufrimiento y el dolor más extremos, crear un contexto de amor, placer y humor. Recordemos que la amplia tradición de los mejores chistes se genera, tanto en los hospitales como en las funerarias, lugares donde se congregan quienes han sido tocados por la fragilidad humana, lugares de pérdidas momentáneas o definitivas.

¿Cuál sería la propuesta? ¿Las vías para lidiar con dichas experiencias? A

fin de no quedar rendido ante los efectos perjudiciales de la enfermedad, sino a partir de lo que ellas han introducido, ver qué posibilidades puede generar la crisis, tomar dichas experiencias como lienzos en donde plasmar algo a placer. ¿Cómo realizar dicho pasaje del dolor al amor y placer?...La propuesta psicoanalítica, una muy particular que considera las crisis y síntomas no solo como problemas a resolver, sino al mismo tiempo como intentos de solución que expresan un mensaje cifrado para quien lo padece, propone la vía del humor, no uno ingenuo, sino el que advirtiendo las tragedias, sin sabores y heridas de la vida (las auto-agenciadas y recibidas de los demás) no las niega, sino las reconoce como "el mapa de su alma" vestigio viviente de quién ha sido y quién desea ser, ahí donde se inicia el verdadero recorrido y búsqueda.

camiloramirez@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com

Reconocimiento de emociones

María del Carmen Garza de la Garza

Se trata de identificar la emoción, interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, así como ubicar qué la está provocando. No existe una jerarquía, pero sí diversas clasificaciones como todas son importantes mencionaremos las más comunes y frecuentes en los adolescentes.

¿Cuáles son esas emociones y en qué consiste cada una de ellas?

ALEGRÍA

Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, alcanzamos alguna meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito.

Se presenta en situaciones que nos confirman nuestra propia valía. Por ejemplo cuando nos elogian por nuestra forma de ser o nos sentimos queridos por alguien que para nosotros es importante.

La alegría es esa sensación positiva que se produce ante la satisfacción y el triunfo.

SORPRESA

Al presentarse situaciones inesperadas, surge la sorpresa.



Es una emoción que se caracteriza fundamentalmente porque es breve, sólo en un momento específico, por ejemplo en acontecimientos repentinos como un encuentro con alguien que hacía tiempo no veíamos, un trueno, un regalo, etc.

La sorpresa es también lo que conocemos como "sobresalto", su estancia es breve y se transforma en otra emoción; de la sorpresa se puede pasar a la alegría, al temor, al miedo, al enojo, etc.

Su función principal es prepararnos para afrontar acontecimientos repentinos e inesperados, así como sus consecuencias.

MIEDO

Aparece cuando se percibe una situación o un estímulo de forma amenazante; es una emoción que se activa cuando sentimos daño o peligro. En ocasiones se puede confundir o asociar con la ansiedad y la desesperación.

El dolor Físico, por ejemplo, ante accidentes que provocan una herida, quemadura, y el dolor psicológico ante situaciones que vulneren nuestra autoestima o que pongan en riesgo la pérdida de una amistad, un ser querido o un bien material.

INTERÉS

Es otra emoción con la cual fun-

cionamos día a día.

Siempre tenemos interés por algo, cuando nos sentimos interesados estamos más activos.

Surge ante un cambio, novedad o desafío en nuestras vidas, cuando sentimos deseos de aprender algo nuevo o lograr cosas. El interés hace que exploremos, que le demos vuelta a las cosas, nos provoca curiosidad y nos permite ser más creativos; en resumen, desarrollar más nuestras habilidades y capacidades. Para aprender cualquier cosa es necesario tener interés.

IRA

Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: ser engañados, lastimados, traicionados, así como al percibir una amenaza. Esta emoción también se conoce como enojo o cólera; cuando no se tiene control físico o psicológico, por ejemplo; si alguien te retiene por la fuerza o te impide hacer algo que tú quieres.

Hay personas que tienen dentro mucha ira y en ocasiones llegan a agredir y a golpear a quienes las rodean, e incluso a su propia familia o amigos.

ANGUSTIA

Esta emoción se presenta ante la separación, el fracaso o el dolor. Puede motivar a quien la siente a buscar una salida y así evitar las situaciones que la producen.

La angustia también puede paralizar a la persona, generarle sentimientos de desesperanza, provocarle una falta de motivaciones e incluso llegar a deprimirla.

Se caracteriza porque aparece como reacción ante algo desconocido o inesperado.

CULPA

Es una emoción poco comprendida. Su lado positivo es que nos lleva a corregir nuestros actos. Nos sentimos tan mal por algo que hicimos que decidimos nunca volver a repetirlo.

El lado negativo es que puede paralizar con sentimientos tan abrumadores de vergüenza y falta de aceptación.

La culpa positiva conduce al cambio. Es como una medicina, te cura para que puedas seguir viviendo con mayor conciencia y autocontrol.



La negativa provoca el odio personal y hacia los que se encuentran en nuestro entorno.

VERGUENZA

Es una emoción incómoda porque va ligada al aislamiento social. Se manifiesta mediante sentimientos de culpa, timidez, inseguridad, poder, recato, rubor y sonrojo.

TRISTEZA

Se presenta ante situaciones de fracaso y separación o pérdida, se manifiesta con sentimientos de frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación.

CELOS

Suelen presentarse cuando sentimos amenazada nuestra relación con otra persona, lo cual puede ser de amistad, de amor de pareja, familiar, laboral o de cualquier otro tipo; percibimos que puede quebrantarse o incluso acabar.

Los celos afectan la relación con la otra persona y poco a poco van alterando la autoestima.

En general las emociones son un sistema de alarma con respecto o cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que funciona mal a nuestro alrededor, con la finalidad de realizar cambios en nuestra vida.

La única forma de evaluar nuestro grado de conciencia emocional está siempre unida a la capacidad para describir lo que sentimos, expresarlo con palabras y darle una etiqueta verbal correcta.

La meditación ayuda a combatir la depresión

Las personas que padecen de un episodio de depresión grave y recurrente podrían beneficiarse recurriendo a una nueva forma de terapia que combina antiguas formas de meditación con la terapia conductual cognitiva. Así lo sugiere una investigación realizada por profesionales de la Universidad de Oxford.

Los resultados, por ahora un pequeño ensayo, recurre a una variante de la terapia cognitiva y se publicó en la revista científica especializada Behaviour Research and Therapy.

Se trabajó con un grupo de 28 personas que actualmente sufren de depre-



sión, que también habían pasado por episodios anteriores de depresión y pensamientos suicidas, y todos fueron asignados aleatoriamente a 2 grupos.

Uno grupo recibió MBCT, además del tratamiento usual, mientras que el otro sólo recibió el tratamiento habitual.

Y la conclusión: el grupo que recibió MBCT tuvo una reducción significativa en el número de pacientes con depresión, mientras que en el otro grupo los números fueron los usuales.

QUE ES ESTA TERAPIA

El MBCT reúne una moderna terapia cognitiva y de comportamiento con

la antigua práctica de la meditación. Los participantes reciben clases de aprendizaje de la meditación, y educación acerca de la depresión, además de asesoramiento sobre como los participantes pueden cuidar mejor de sí mismos cuando sus sentimientos amenazan con desbordarlos.

Una manera que el trato que beneficia a las personas les está ayudando a vivir más en este momento, en lugar de estar atrapados en trabajar sobre los malos recuerdos del pasado o las abundantes preocupaciones sobre el futuro.

"Estamos al borde de descubrir muchas cosas realmente importantes acerca de cómo las personas pueden aprender a mantenerse bien después de un episodio de depresión".