

Psicoanálisis y política

Camilo
Ernesto
Ramírez
Garza



A menudo se considera al psicoanálisis como un método de tratamiento psíquico exclusivamente individual; aquel que se realiza con el acompañamiento y escucha del psicoanalista. En el que la persona recostada en un diván va hablando de todo lo que aparece en su conciencia (asociación libre) analizando los múltiples por qué, cómo, cuándo... de su vida, sus problemáticas; amores y desamores. Analizar significa separar en partes. Psicoanálisis, analizar todas esas representaciones: recuerdos, sensaciones, memorias, sueños, sufrimientos, etc. para encontrar sus sentidos y significados -personales- cómo se conjuntan e interactúan en la vida.

Es una experiencia personal en dónde se parte de lo que la persona (analizante) va construyendo con su decir: sus propias aso-

ciaciones, lo que relata, lo que platica y cuenta a su psicoanalista; esas singulares ocurrencias y formas de ver la vida, que tuvieron un cierto origen familiar, a veces incluso transgeneracional; un contexto social, cultural y político. Y que fueron entretejiéndole, formando su identidad, desde la que se dice: "Yo soy..." sujeta a múltiples engaños e ilusiones. Y que al analizarlas se pueden ir desmenuzando, identificando las razones

"engañosas" del por qué se decide lo que se decide; por qué se sufre de esa forma; para así poder decidir más libremente acorde al propio deseo de ser y de vivir, incluso con las contrariedades propias de la vida.

Ahí es donde hay un punto de encuentro entre el psicoanálisis y la política, entendida ésta como la búsqueda del bien común y no como la degradación partidista a la que se supedita el bien de todos por los intereses

de unos cuantos. Decíamos que los aportes del psicoanálisis no se reducen a los límites del consultorio, sino que van más allá al tomar como objeto de análisis a un grupo amplio de la población; al igual que una institución, una sociedad, un país, ¡el mundo entero! Tal amplitud no es por demás signo de una extrapolación simplista o soberbia intelectual. Sino de dotarnos como sociedad de un método con una ética honesta que nos permita

reconocernos tal cual en nuestra condición humana de sujetos-sociedad-nación-mundo, vinculados a los deseos inconscientes de poder y control; para no engañarnos más en ilusiones y espejismos.

Partiendo de lo que el psicoanálisis ha descubierto de la naturaleza humana podemos explicar diversos procesos culturales, políticos y económicos de nuestro mundo, así como nuestras más grandes flaquezas y sufrimientos: la tensión existente en el sujeto entre el deseo de hacer lo que le plazca al margen de cualesquier regulación normativa ideológica, moral o religiosa, llevándole a buscar la satisfacción (pulsional) plena, en ocasiones al margen de la salud del cuerpo, encontrando la muerte, o en contraparte la legislación acertada que intente controlarnos de nosotros mismos, contenernos; y los intereses morales -posteriores en el curso evolutivo-culturales, contruidos a partir de prohibiciones: parricidio e incesto; y el control de la sexualidad, vía el asco, la vergüenza, su

malignidad o exclusividad reproductiva; así como la tensión entre la vida y la muerte; el control del otro como posibilidad de disminuir la angustia ante la muerte y soledad, entre otros.

Presenciamos grandes escenarios de lucha (guerra) y competencia por sobrevivir en mercados globales en donde todo es pensado en macro, pues lo local e individual va perdiendo la batalla ante el imponente y aplastante poder de corporativos y monopolios, que paradójicamente se presentan

Psicología

como signos de desarrollo y progreso, y quien ose cuestionarlos es un retrograda. En un mundo cada vez más polarizado, se van cerrando las vías para el verdadero diálogo en el que la escucha sea primordial, más que las leyes por las leyes o las normas en sí mismas. Así, como en el sujeto lo no dicho con palabras, se expresa posteriormente en el cuerpo o como un acto realizado sin pensar; un síntoma o un sueño; así, socialmente cuando se cierran las vías para el diálogo; cuando los golpes, el dinero, y los

"bienes de las macro economías" desplazan a las más pequeñas; cuando las guerras, las agresiones y las balas, así como la influencia idiotizante -creadora de realidades- de la televisión, que insument a los individuos de una sociedad a la indiferencia, a ser menos críticos y pensantes, es cuando no solamente es necesario, sino ¡inminente! Analizar detenidamente, con amplitud y profundidad nuestra sociedad, ¿Quiénes somos? Y ¿Hacia donde vamos?

camilormz@gmail.com



Sara María
Vergara
González

¿Acaso tengo un hijo con estrés?

“Mi hijo está triste y desanimado. No tiene ganas de jugar ni de salir con sus amigos. ¡Y sólo tiene 7 años! No entiendo lo que le pasa... no lo entiendo.” Nuestros hijos también pueden tener estrés. Nosotros podemos ayudarlos a superarlo, a veces, tan sólo escuchándolos. Conocer por qué nuestro hijo está tan ansioso nos permitirá comprenderle y ayudarle.

Hoy en día, nuestros hijos también tienden a llevar vidas ajetreadas. La mayoría de las veces, somos los padres quienes pretendemos ocupar su tiempo libre y los inscribimos, después de una jornada intensa en la escuela, en diversas y variadas actividades extraescolares pretendiendo que refuercen su inglés, aprendan música o pintura, practiquen algún deporte...

Es tal nuestro deseo por ofrecerles la mayor cantidad posible de oportunidades para su formación que a menudo olvidamos que ellos necesitan un ritmo de vida más tranquilo para poder ir asumiendo las demandas que su entorno les impone. Olvidamos frecuentemente lo importante que es dejarles tiempo libre y poder así descansar, relajarse y



decidir por ellos mismos lo que prefieren hacer, siempre, preferiblemente, bajo la supervisión de los mayores.

Otras veces, con nuestras particulares formas de sobrellevar las preocupaciones y dificultades que la propia vida nos acarrea, nos mostramos, sin saberlo, como ejemplos poco adecuados para nuestros hijos. Esas respuestas de ansiedad o nerviosismo desmesuradas que todos hemos experimentado en algún momento, son patrones de conducta que, si se repiten de manera continuada y sistemática, pueden ser aprendidas por

nuestros hijos como formas válidas de afrontar los acontecimientos de la vida aún no siendo necesarias. Debemos tener presente que nosotros, los padres, ejercemos como modelos de comportamiento para nuestros hijos y, como tales, la actitud que adoptamos ante los avatares de la vida es muy tenida en cuenta por nuestros hijos aunque no nos lo demuestren.

¿Qué es el estrés?

El estrés no es más que una respuesta natural de nuestro cuerpo y nuestro cerebro ante una situación que requiere concentración. Todos hemos pasa-

do por situaciones de este tipo y nos hemos sentido ansiosos: la entrevista para un trabajo, la primera vez que nos ponemos ante un volante, etc.

Es normal esta reacción e incluso podemos decir que es buena porque nos ayuda a mantenernos estimulados y activos en momentos difíciles o situaciones nuevas para nosotros. El problema surge cuando este estado se prolonga en el tiempo. Los estados de activación prolongados conllevan consecuencias negativas para nuestro organismo y es entonces cuando empezamos a hablar del

estrés como algo problemático.

Factores que pueden conducir a nuestros hijos a un estado de estrés:

De entrada, cualquier cambio que tenga lugar en

su vida y entorno próximo puede generar en sí mismo un estado de estrés si no se produce un proceso de adaptación al mismo que sea satisfactorio.

El cambio de residencia a una nueva ciudad o barrio con todo lo que comporta puede ser una situación que genere estrés en nuestro hijo. Muchas veces, pensamos que nuestros hijos son los que menos pueden sufrir con este cambio y más bien resulta todo lo contrario. Ellos necesitan sentir que su entorno más próximo permanece estable, eso les da seguridad. El cambio de vivienda supone cambio de escuela, de lugares para divertirse, de amigos, etc. Y no sólo eso, algunas veces, los padres, con los preparativos de la mudanza, descuidamos un poco la atención que prestamos a nuestros hijos y quizás

dejamos de lado explicarles cómo va afectar ese cambio a la propia familia. Es cierto que, si no tratamos este tema con nuestro hijo, el cambio aún pueda generar más ansiedad en él.

El apoyo familiar y social que se le pueda brindar. Será importante la existencia de un diálogo de confianza entre padres e hijos donde poder tratar las angustias, miedos y preocupaciones que el niño pueda tener ante dicha situación.

El hecho que nuestros hijos muestren alguno de estos síntomas no significa que estemos frente a un caso de estrés. Tanto adultos como niños pasaremos etapas a lo largo de nuestra vida más angustiados y preocupados que de costumbre. Debemos observar si estos síntomas se prolongan en el tiempo y si se convierten en comportamientos realmente habituales.



Características y obstáculos de la autoestima infantil

María Magdalena
Segura González

Descubre los factores de los niños con baja y alta autoestima, así como los obstáculos que la debilitan...

Algunos autores identifican algunas características en los niños con autoestima elevada o positiva:

- Pueden hacer amigos con facilidad.
- Se muestran entusiastas al enfrentar retos.

- Son más cooperadores y asumen mejor las responsabilidades.
 - Juegan solos y acompañados.
 - Son creativos y tienen sus propias ideas.
 - Se sienten orgullosos por sus logros.
 - Saben aceptar las frustraciones.
 - Muestran sentimientos y emociones variadas.
- Para otros autores los niños con baja autoestima comparten

- también algunas características:
- Hacen comentarios despectivos se di mismo.
 - Tienen poca tolerancia a la frustración.
 - Se muestran a la defensiva con mucha frecuencia.
 - Dan mayor importancia a las opiniones ajenas que a las propias.
 - No encarar fácilmente los problemas.
 - Culpan a los demás por sus fracasos y problemas.
 - Tienen escasos sentimientos

- Fácilmente pierden la perspectiva de las cosas o las situaciones.
 - No están dispuestos a razonar.
- También debemos señalar algunos obstáculos o acciones que pueden debilitar la autoestima de los niños:
- Tener de ellos expectativas muy altas o muy bajas.
 - Gritarle, criticarle, humillarle y/o ridiculizarle, sobre todo frente a los demás.

- Utilizar adjetivos como: flojo, tonto, estúpido
- Transmitirle de diversas formas que no es suficientemente capaz.
- Decirle que ha fracasado cuando se equivoca.
- Sobreprotegerlo.
- Castigarlo por expresar sentimientos "inaceptables".
- Hacerle sentir que sus pensamientos y sentimientos no valen ni importan.
- Educarlo sin reglas.
- Alterar la propia realidad

- Abusar del niño ya sea sexual, física y/o psicológicamente.

