

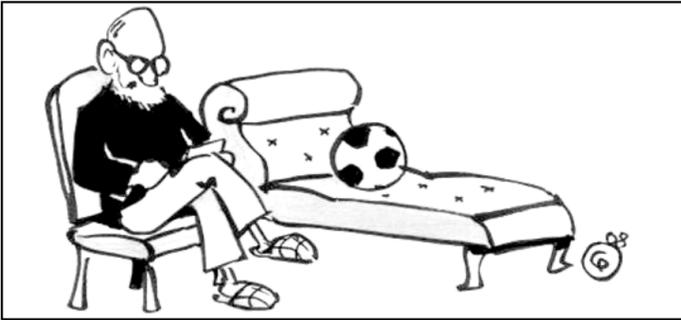
# Psicoanálisis de la vida cotidiana: pasión por el fútbol

"La vida no es la misma sin fútbol"

Jáuregui  
**Camilo Ramírez Garza**

ice Juan Villoro, en su libro, que lleva el mismo nombre, "Dios es redondo". Comentaristas y aficionados, llaman "catedrales" a estadios de fútbol —como las más grandes cantinas del mundo, para otros— Igual, se clama por "los dioses del estadio", como incondicionalmente miles de fanáticos alrededor del mundo, asisten religiosamente semana a semana —true-ne, llueve o relampaguee— pierda o gane su equipo, al estadio, a apoyar a sus héroes, a esos artistas, que en el acto, construyen algunas obras maestras.

Todo este contexto festivo, como muchas otras cosas, muestra que el fútbol no solo se reduce a simple deporte. Habrá para quien, el fútbol, solo sea negocio, un trabajo, transacción económica. Pero para el resto, es algo mucho más grande: una pasión, incluso a veces desbordada, al extremo de la violencia más intensa, al grado de agredir, amenazar y hasta dar muerte a un jugador



gador (p.e. caso Cabañas y diversos futbolistas latinoamericanos, etc.) como decía Freud "La masa es extraordinariamente influyente y crédula; es acrítica, lo improbable no existe para ella. Piensa por imágenes que se evocan asociativamente unas a otras, tal como sobreviven al individuo en los estados del libre fantaseo; ninguna instancia racional mide su acuerdo con la realidad. Los sentimientos de la masa son siempre muy simples y exaltados." (Freud, Psicología de las masas y análisis del yo")

El pasado fin de semana aconteció el

clásico regiomontano número 91, entre el Monterrey y los Tigres, siendo favorecidos con el triunfo el club del Monterrey, 2-1. Previo al encuentro, en pasados juegos, sucedió que una chavagranga, apodada al instante como la Güera del TEC, quien para deleite de unos y encono de otros/as se levantó en repetidas ocasiones la blusa, dejando al aire sus senos. Gracias a la inmediatez de la imagen, la nota surcó rápidamente la red. Escándalos, apoyo, rating, publicidad; otros, rasgándose las vestiduras, defendían el ambiente familiar, la moral y las buenas costumbres. Otro

# Psicología

de los asuntos ("Vigilarán Chavas y Cheve" El Norte 14.02.10) fue la venta de alcohol, al realizarse el juego en domingo, el horario de venta vence a la 18 hrs. Por lo que la directiva—después de escandalizarse y condenar el destape de la güera— declaró que solicitaría la extensión de venta del tan preciado líquido, fue negado por las autoridades del municipio, por lo que se decidió abrir el estadio dos horas antes para que la gente pudiera tener "su tiempo familiar" con antelación. Otro asunto, no menos importante, es el del nuevo estadio del club Monterrey, el cuál se está planteando desarrollar en el parque natural La pastora, de los pocos pulmones naturales que todavía quedan en la región. El Movimiento Ambientalista Ciudadano, conformado por acti-

vistas, ecologistas y demás personas preocupadas y ocupadas por le defensa de las áreas verdes, supuestamente protegidas, ha lanzado una campaña "Si al estadio pero en otro lado" con lo cual no solo reconocen la pasión por el fútbol, su importancia en el colectivo regiomontano, sino también la necesidad de contar con áreas verdes, protegiéndolas de la explotación de particulares, pues es costumbre que gobiernos de NL, tristemente, en cabildeo con diputados locales, donen terrenos para que particulares lucren con ellos: no teniendo ello nada que ver con la pasión por el fútbol. ¿Será más importante esta cuestión que la güera del TEC y la venta de alcohol?

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

## Risoterapia para una vida saludable

Claudia Ramírez

Vanesa Coellar tiene esclerosis múltiple, una enfermedad degenerativa y crónica del sistema nervioso central que reduce la movilidad y, en casos severos, provoca invalidez. El estrés agrava los malestares.

Desde hace dos años, cada semana, asiste al club de yoga de la risa del centro Namasté, gracias al cual ha tenido la oportunidad de mejorar su calidad de vida y lograr así la estabilidad.

El diciembre del año pasado tuvo una fuerte discusión con su jefe que la llevó a perder el trabajo. Al llegar a su casa, se sentía tan débil que no podía moverse. Recordó lo aprendido en el taller. Al principio, la risa era fingida pero, al cabo de un tiempo, consiguió reírse genuinamente y pudo volver a caminar.

Ella es una de las millones de personas en el mundo que han comprobado los beneficios del yoga de la risa, disciplina que en marzo próximo celebrará 15 años de practicarse en las personas.

### REÍRSE CAMBIA AL MUNDO

En el libro Anatomía de una enfermedad, Norman Cousins expuso la relación que existe entre el humor y la salud. El autor describe cómo se recuperó de una enfermedad de los tejidos conjuntivos —que normalmente suele ser irreversible— gracias a un tratamiento que incluyó el ver varias películas cómicas.

Lee Berk, profesor de patología en la Universidad de Loma Linda, en California, ha investigado la relación entre la salud y el buen humor. Afirma que la risa sirve como una válvula interna de seguridad que permite liberar tensiones y disipar las preocupaciones. Sus estudios se han publicado en la revista American Journal of Medical Science.

El médico de origen indio Madan Kataria fue más allá, desarrolló el yoga de la risa. En 1995 escribió un artículo para una revista médica titulado La risa es la mejor medicina, apoyándose en sus amplios conocimientos académicos y en su formación en técnicas yóguicas de respiración y relajación.

Kataria estaba convencido de los be-



La risa es una potente herramienta curativa.

neficios de la risa y de la respiración yóguica, pero buscaba la mejor manera de llevar sus beneficios al hombre moderno y a su bienestar físico y mental.

Ese mismo año, en un parque público de la India, junto con su esposa, Maduri, formó el primer club de la risa.

El éxito ha sido rotundo y hoy existen más de seis mil clubes en más de 60 países (www.laughteryoga.org).

Se le llama yoga de la risa porque combina ejercicios de respiración profunda o diafragmática con risas. Esto le permite al organismo una mejor oxigenación de todos los órganos, que se traduce en una mejor salud, tanto en mente como en cuerpo, así como un incremento en la energía y vitalidad.

Es un ejercicio aeróbico y cardiovascular, que facilita la reducción del estrés físico, mental y emocional. Permite el fortalecimiento del sistema inmunológico y facilita la mejoría en enfermedades como depresión, hipertensión y bronquitis, entre otras. También ayuda a mejorar la calidad de vida en el aspecto social y de crecimiento personal.

"La risa de forma extendida, vigorosa e incondicional, te permite construir una actitud mental positiva para lidiar con personas o situaciones negativas; te dota de esperanza y optimismo para convivir en momentos difíciles", expresa Beatriz Lemus, quien da clases de yoga de la risa en la escuela Namasté (www.namaste.com.mx) donde cada domingo, se

imparten cursos gratuitos.

### JUGAR A REÍR

La risa es una potente herramienta curativa. Una buena sesión de carcajadas reduce la tensión, el cortisol —la llamada hormona del estrés—, reduce la presión al incrementar la serotonina, proporciona un masaje interno a los órganos digestivos, incrementa la capacidad pulmonar y flujo sanguíneo.

En algunos casos, controla el insomnio y los ronquidos gracias a que trabaja los músculos de la garganta; además, la expresión se suaviza.

"La gente nos visita semana tras semana porque siente los beneficios que les proporciona practicar yoga de la risa; lo van recomendando a sus amigos y así ha ido creciendo el grupo.

"Hoy, los grupos tienen entre 40 o 50 personas", señala Pedro Hernández, director de Namasté y maestro de yoga postural y, desde el año pasado, profesor de yoga de risa certificado directamente por el doctor Kataria.

Las clases de yoga de la risa incluyen los ejercicios de respiración desarrollados por su creador.

"La clase empieza con una actitud de juego, tratando de recordar cuando éramos niños y nos acomodamos en círculos para realizar la dinámica.

"Iniciamos riéndonos con las vocales: 'ja, ja, ja, ja; je, je, je, je; ji, ji, ji, ji...', y así sucesivamente; al principio, la risa se finge pero, luego de un rato, es auténtica, y se contagia de unas personas a otras".

Hernández apunta que, además de mejorar el estado de ánimo, automáticamente se generan respiraciones profundas, lo que hace que las células del organismo se oxigenen.

"Para recibir los beneficios, se debe reír de manera continua y vigorosamente durante 10 o 15 minutos. No se debe exceder de 20 minutos porque es un ejercicio muy vigoroso que podría fatigar a la persona".

Pueden asistir personas de todas las edades, pero está contraindicado para quienes padecen de presión alta y de epilepsia, y también para quienes hayan sido operados recientemente. "El secreto del yoga de la risa es aprender a reír sin razón alguna", explica Hernández.

### SÉ FELIZ

La risa tiene poderes meditativos y poderes medicinales. Cambia tu química, tus ondas cerebrales y despierta la inteligencia. Las partes de la mente que habían estado durmiendo, de repente se despiertan. La risa llega hasta lo más profundo de tu cerebro y de tu corazón, logrando obtener una nueva visión de la vida. Te vuelve más vivo y radiante, más creativo y con mejor estado de ánimo.

## El valor de la autoestima

En *Estados de ánimo*, Mario Benedetti (1920-2009) captura la esencia del juicio más duro que una persona puede hacer: sobre sí mismo. "Unas veces me siento / como pobre colina / y otras como montaña / de cumbres repetidas..." inicia el poeta uruguayo en lo que parece ser un ejercicio de autovaloración.

Precisamente, el tema de autoestima es uno de los que más atención han puesto los expertos en psicología, al tratarlo como parte importante en la formación personal. Los doctores María Amparo Miranda y José Manuel Bezanilla, expertos de Psicología y Educación Integral A.C., coinciden en definir ese concepto como la percepción o juicio que cada quien hace de sí mismo, y señalan que es un factor fundamental para la adecuada estructuración de la personalidad.

En un artículo publicado por la institución de salud mental, los especialistas apuntan que aquellas personas con un adecuado desarrollo de autoestima tienen mayor capacidad de comportarse de forma independiente, actuar responsable y entusiastamente, además de ser tolerantes a la frustración y con una alta capacidad de expresividad emocional, por lo que es necesario trabajar en ese aspecto desde edades tempranas.

Asimismo, hacen referencia a una serie de indicadores que arrojó una reciente investigación en el tema, la cual señala que los infantes con mayor autoestima presentan ciertos puntos en común, como el hecho de que sus padres les provean de todo aquello que consideran

necesario para su desarrollo, un asunto ligado con el poder adquisitivo de la familia.

Otro aspecto que destacan los doctores María Amparo Miranda y José Manuel Bezanilla sobre la construcción del autoestima es la apertura por parte de los padres para escuchar las inquietudes de los menores, lo que permite su expresión emocional e intelectual que debe ser acompañada de una guía de valores, a fin de fomentar la tolerancia a la diversidad y el desarrollo de la crítica constructiva.

Además, recomendaron que el menor tenga claras las normas y reglas que se aplican en casa, ello con el afán de apuntalar el sentido educativo y el desarrollo personal y familiar.

Finalmente, apuntaron que el aspecto emocional de los padres tiende a repercutir en sus hijos, pues las personas con pobre o baja autoestima por lo general son sumamente rígidas y castigadoras, con poca capacidad para adaptarse a las situaciones cambiantes que presenta la crianza y educación infantil, y en consecuencia suelen sentirse altamente frustrados y agresivos.

A manera de conclusión, los especialistas apuntaron que buena parte del desarrollo de personas con alta capacidad de adaptarse a las situaciones sociales, escolares y laborales, con aptitudes para ser responsables y capaces de expresar sus emociones, pasa por la formación infantil, por lo que sugirieron a los padres poner mayor atención en los puntos señalados.

(Agencia ID)



La risa llega hasta lo más profundo de tu cerebro y de tu corazón.



## Orquesta Sinfónica

JESÚS MEDINA, DIRECTOR ARTÍSTICO

# 50 Aniversario

Primera Temporada 2010  
[1960-2010]

### PROGRAMA I

Revueltas  
Janitzio  
Angulo  
**Concierto para flauta y arpa**  
Moncayo  
**Tierra de temporal**  
Zyman  
**Encuentros**  
Márquez  
**Danzón No. 2**

Director artístico: **Jesús Medina**  
Solistas: **Miguel Villanueva, flauta**  
**Janet Paulus, arpa**



**Jueves 18 de febrero / 20:30 h**  
TEATRO UNIVERSITARIO

Localidades: \$160 planta baja / \$140 planta alta - INAPAM: \$120 y \$100  
Boletos: Taquilla y Ticketmaster