

Algunos efectos del robo con violencia

Camilo Ernesto
Ramírez Garza

Recientemente atendí a una persona a quien le robaron su camioneta con lujo de violencia. Ella me pedía que, junto con ella, diera testimonio de lo que vivió, sufre y principalmente, el cómo ha intentado arreglárselas para seguir con su vida, encargo que he tomado al pie de la letra, motivo por el cual escribo y le dedico estas palabras. Ella refería sentirse temerosa ante todo y todos. Ahora cualquier mirada, cualquier gesto, persona o situación, es sospechosa. Incluso el ocaso en su majestuosidad como se expresa en las paredes montañosas de la Huasteca, es motivo del inicio del temor, pues al mismo tiempo es anuncio de la noche y su oscuridad, y con ello, todo lo que puede esconder: robos, agresiones, asesinatos, maleantes y tantos crimines que se quedan impunes. A menudo durante el día dice sentirse presa de un inmenso miedo, le sudan las manos, siente el corazón dar de brinco, desesperada no sabe que hacer, con quien hablar, motivo por el cual se dirige a la consulta, una vez que ha intentado relajarse por su medios. Piensa en la posibilidad de tomar medicamentos, pero al mismo tiempo reconoce que ello no modificaría lo que piensa, "sería como tapar las cosas".

Primero habla de las deficiencias del aparato judicial, no solamente en las



pesquisas por devolverle su camioneta robada y dar con aquel que le ha despojado de lo suyo, tocando y afectando la ilusoria seguridad en que se suele vivir, sino en la atención burocrática excesivamente desactivada: el poco tacto por recibir y reconocer su tragedia y sufrimiento. "Cuando se junte una valija de demandas por robos igual al suyo, entonces enviaremos la información a la dependencia..." -le responden. El colmo de la individualidad

reducida a estadísticas. "La esclavitud de la estadística en las sociedades democráticas" le ha llamado Borges. Entonces argumenta a su favor, interrogando por una eficiencia de los medios electrónicos que se suponen deberían estar enlazados para compartir información entre las diversas dependencias, ser inmediatos, eficientes, dar el servicio que se proponen. "Por eso esa gente hace lo que hace, porque el sistema no hace nada".

Psicología

Por momentos las palabras se presentan limitadas, llegan al límite en que desborda, entonces llora, cerrando una mano, se da de golpes en la pierna, lo mismo en una mesa. Pregunta si está mal por sentir todo eso, si está mal por no querer ahora ver noticias sobre asaltos, asesinatos, robos, etc. Se confiesa que antes lo hacía, que incluso hablaba de ello con amigas y familiares, pero que ahora es diferente, pues lo ha vivido. ¿Cómo seguir? ¿Cómo lidiar con eso? Le pido que me hable más, le doy mi teléfono, le pido que cuando se sienta así, me llame por teléfono sea la hora que sea. Sonriendo, agradece el gesto. Le repito que no se trata de una simple formalidad, que la apuesta es en serio: que llame y hable, que le acompañe. También le pido que de cuenta de ello, escribiendo, dice que le parece una muy buena idea, y que seguramente lo hará. La siguiente pregunta que me hace es ¿cuándo logrará

volver a confiar en salir a la calle? ¿Cómo recuperar la confianza? ¿Si acaso sentirse un poco segura?

Durante la consulta es imposible no recordar ora aquel robo a mano armada que sufrió, ora cuando robaron la casa de mis padres cuando éramos jóvenes, ora las decenas de historias que uno conoce por referencias de amigos, familiares y desconocidos que todos los días son robados, asaltados, estafados, asesinados, etc.

Si bien mucha gente se dirige a la consulta psicológica o psiquiátrica ante la imposibilidad de lidiar con sus miedos y angustias, así como ante los comentarios, simples lugares comunes: "eso está en tu cabeza" "son su imaginación" "eso es psicológico" "es estrés" "esos miedos son irreales", etc. Lo cierto es que todos y cada uno de ellos poseen un soporte y referente en la vida compartida; así como un sentido para quien los padece. La labor de quien recibe, acompaña y escucha, nunca debiera ser desacreditar lo dicho por otro, por más increíble, loco e irracional que le parezca, ni tampoco apresurarse a tapar y quitar el malestar por una supuesta empatía compadecida que ralla en el sentimentalismo más simplista, impidiéndole al otro hablar, dar cuenta de lo que ha vivido.

camilormz@gmail.com
(81)83 47-51-97



Quando caer bien es una obsesión...

Olga Silva

Quienes sienten ansiosa necesidad de ser aceptados, frecuentemente caen en el error de adorar su propio ser buscando causar una impresión favorable en los demás.

Lo anterior refleja la inseguridad del individuo, la cual requiere de simple esfuerzo para superarla; nosotros podemos ayudarla a dar un primer paso.

Usted podrá estar de acuerdo con lo siguiente: como parte del desarrollo personal, es razonable y positivo que uno se plantee hacer cosas para gustar a los demás. No obstante, son muchas las personas que, aun entendiendo como trascendental la opinión que suscitan en los demás, no saben ganarse afecto, consideración y simpatía de los seres que les rodean.

El problema toma dimensiones mayores cuando este tipo de individuos pretenden seducir a sus semejantes para obtener amor, reconocimiento, ayuda o respeto, lanzando al entorno una especie de señuelo esperando una respuesta, la cual no siempre es la esperada y en su lugar hay indiferencia o, peor aún, desprecio. Entonces se atribuye el fracaso a la incompreensión del otro o a su escasa sensibilidad para apreciar las virtudes de la persona en cuestión.

De acuerdo a la psicóloga española Marga Pascual, lo indicado es aprender a medir la intensidad de nuestras propias actitudes con respecto a la interacción con los demás, para no parecer entrometido o manipulador, o por el contrario, ser calificado de orgulloso y arrogante cuando se ha tomado la decisión de mostrarse discreto en extremo, pues lo único que se hace es disimular la inseguridad.

La especialista refiere otro ejemplo de lo que ocurre frecuentemente, es el de quien trata de conseguir el respeto de los demás poniéndose siempre en primera línea de acción para mostrar su capacidad e inteligencia, con el evidente riesgo de convertirse en un gran tirano que sólo obtendrá seres sometidos o enemistados.

SEA COMO USTED ES

Está comprobado que personas que se muestran espontáneas y relajadas crean a su alrededor una aureola de admiración, respeto y cariño, sin imitar comportamientos. Detengámonos a pensar en los siguientes rasgos de nuestra personalidad:

* Aspecto personal. Debemos concederle verdadera importancia a nuestra apariencia, ya que es nuestra tarjeta de presentación. Tengamos en cuenta que



hay vestuario y sus complementos que pueden provocar reacciones negativas en algunas personas. Por ello, adaptemos nuestras opciones, preferencias y posibilidades estéticas a la impresión que queremos causar. Dedique atención y tiempo a su aseo y cuidado personal, pues la buena imagen corporal refuerza la seguridad personal y abre las puertas a la aceptación social.

* Actitud ante la vida. Es otro aspecto tanto o más importante que el anterior, ya que pesimismo, desconfianza, intolerancia, autosuficiencia o egocentrismo no sólo no gustan a nadie, sino que no conviene albergarlas en nuestro interior. Revise su estado de ánimo y controle sus sentimientos y emociones, para que no interfieran en sus relaciones con los demás.

* Vigílese. No abruma a los demás con lo que padece o le preocupa; compartir problemas no significa endosárselos a los demás. No interprete el pensamiento de los demás, ni procure adivinar, es muy posible que se equivoque. Administre los silencios, pero no para pensar en sus cosas, sino para mostrar respeto e interés por lo que siente el otro.

* Tolerancia. Para caer bien no hay nada mejor que querer a los demás, escucharlos, respetar sus emociones y situarse en su lugar. El respeto a quienes piensan y actúan de modo distinto al nuestro ayuda a que tengamos mejor imagen. Aprenda a escuchar a la otra persona para que se sienta acompañada y comprendida; hágale preguntas.

* Autoconfianza. Piense que siendo como es realmente puede acarrearle algunos sinsabores y que tiene derecho a cometer errores, a opinar de forma diferente a los demás, a cambiar de opinión y a protestar cuando recibe trato injusto. Es bueno tener actitudes y pensamientos que dispongan al aprendizaje.

* Seguridad. Muéstrese seguro de lo que hace, por ejemplo, al utilizar tono de voz adecuado y firme o al mirar a la cara al interlocutor. En las discusiones evite utilizar los mensajes en que se descarga en el otro la responsabilidad o culpa de todo el conflicto. Atrévase a utilizar el enunciado "yo", exponiendo los aspectos en que ha fallado, haciendo gala de la autocrítica.

* Ábrase. Preguntemos lo que no sabemos, sin miedo a hacer el ridículo o a pasar por ignorantes; así, ayudamos a que los demás se sientan importantes y útiles. Dicen los que saben que cuanto más inteligente y atractiva es una persona, más pregunta y escucha.

* Opine. No diga a nadie lo que tiene que hacer, ni dé consejos, hacerlo pondrá a usted en una situación de superioridad que termina por no gustar. Cuando le pidan consejo, simplemente opine y ayude a que la otra persona encuentre la respuesta.

Finalmente, no juegue a hacerse el simpático.

NO SOY MONEDITA DE ORO

La manera más sencilla de triunfar en todos los aspectos es convertirnos en personas más abiertas, tolerantes e interesadas por lo que ocurre a los demás. Tome en cuenta que la máxima satisfacción de una persona es mirarse hacia dentro y sentirse bien, conforme con su manera de ser, de pensar y de comportarse, lo demás viene por añadidura.

Por último, recuerde que es difícil ser un individuo querido y apreciado por todos, reconocido como sincero, positivo, genuino, alegre, comunicativo y sensible; pero podemos ser muy estimados por quienes nos rodean sin que nuestra personalidad refina estas características tan cercanas a la excelencia.

Por mi gran culpa

Fernando González G.

Através de la historia hemos constatado que la culpa ha sido una emoción terrible y penosa, tanto así que prácticamente todas las culturas han inventado innumerables maneras para suavizarla. Sin embargo, existe la posibilidad de convivir sanamente con este sentimiento, ¿quiere saber cómo?

Es evidente que este sentimiento ha convivido con el hombre desde su mismo origen, como también lo es que ha creado innumerables maneras para no combatirlo frontalmente, por ejemplo, los sacrificios, ofrendas y dádivas de cereales y dinero (como el diezmo que se entregaba a las autoridades eclesásticas para eliminar las faltas cometidas en la tierra), sin olvidar la confesión religiosa ante un sacerdote y la correspondiente penitencia.

Valga decir que en Israel, por ejemplo, los pecados del pueblo eran periódicamente cargados en el "chivo expiatorio", animal que arrebaban hacia el desierto para que se alejara y se perdiera en sus arenas llevándose consigo la culpa del pueblo.

El sentimiento de culpa va más allá de sentir vergüenza o arrepentimiento por transgredir las normas establecidas, incumplir lo que se debe de hacer o violar la escala de valores que marca la sociedad, pero es un hecho que el problema comienza cuando a una persona se le atribuyen responsabilidades que no le corresponden, lo que comúnmente provoca que se sienta culpable sin motivo aparente.

Esto último se entiende más claramente cuando se acude en busca de la definición que ofrece el psicoanálisis, el cual señala que la culpabilidad es un sistema de motivaciones inconscientes que explican comportamientos de fracaso, conductas delictivas y una actitud de autosufrimiento. Por ello, desde esta perspectiva, identificar a la culpa con un sentimiento debe asumirse con algunas reservas, pues el sujeto implicado muchas veces no se siente culpable a nivel de lo que se conoce como experiencia consciente.

ORIGEN

La culpa, según los especialistas, tiene su origen en la niñez, resultado de persistente labor por parte de los padres, los cuales, a veces sin saberlo, nos arrojan a la vida independi-

ente llenos de remordimientos, lo que repercutirá en nuestro desenvolvimiento laboral, familiar y de pareja.

Esto último se refuerza con la opinión de tres reconocidos psicoanalistas del siglo XX:

* Sigmund Freud. Las relaciones con el padre son el origen del sentimiento de culpa.

* Erich Fromm. Padres autoritarios debilitan la voluntad de sus hijos mediante los sentimientos de culpa.

* Erik Erikson. Los padres desarrollan culpa y vergüenza en sus hijos abochornándoles con su intransigencia.

¿QUÉ LA FOMENTA?

Los expertos en psicología clínica y psicoanálisis explican algunas de las causas que determinan la culpa:

* El castigo verbal, físico, miedo o amenaza, lo que también provoca respuestas agresivas.

* Los castigos psicológicos: amenazas, chantajes, ("ya no te quiero", "así correspondes a los sacrificios hechos por ti") suscitan sentimientos de culpabilidad.

* La culpa también aumenta si el ambiente familiar es cerrado, con pocos contactos afectivos.

Este tipo de mensajes y actitudes taladran la voluntad de un individuo que no podrá desarrollarse plenamente hasta que no comprenda, conscientemente, que lo que le causa inquietud, miedo o desesperanza se debe a factores que le han inculcado y que la mayoría de las veces le provocan vergüenza en lugar de una "culpabilidad sana".

¿CULPABILIDAD SANA?

Un individuo que se enfrente frecuentemente a sentimientos de culpa puede recuperar lo perdido, en tanto busque en su interior las causas de su malestar y sustituya poco a poco el "ello" por el dominio del "yo" (consciente), lo que significa que mientras posea mayor entendimiento de lo que le ocurre tendrá mejor desarrollo personal. Es decir, aprenderá que es bueno tener emociones positivas, aquellas que alegran la vida, dan calor y calidad a experiencias personales.

Con ello se coloca la primera piedra para dejar de ser una persona que "fracasa al triunfar", por ejemplo, aquella que tiene éxito en una conquista amorosa largamente ansiada y siente que no lo merece, o quien ante una promoción profesional de mayor responsabilidad, prestigio y retribución económica experimenta cierta sensación de fracaso psicológico o emocional.