

El malestar escolar de todos los días

Camilo Ernesto
Ramírez Garza

A menudo en los diversos contextos educativos surgen dificultades propias de las actividades que ahí tienen lugar. No por nada Sigmund Freud ubicó, al educar -junto al gobernar y al psicoanalizar- como tres actividades imposibles. Es a partir de sus dificultades de dónde obtienen sus retos y empuje; los puntos nodales que organizan sus prácticas y ofrecen las experiencias.

En el caso de las dificultades escolares a menudo se encuentra con que éstas son tomadas como interferencias de una cierta psicopatología del niño o joven, cuando no neurológica, exclusiva de quien se ubica como "el sujeto de conductas inadecuadas", es decir se le considera descontextualizadamente (qué hizo, ante quién, cuándo, cómo, etc.) lo cual imposibilita descifrar el sentido de lo que se presenta. Esto es uno de tantos efectos de considerar lo humano en términos de conductas (adecuadas, inadecuadas, aberrantes, enfermas, patológicas, etc.) como una especie de encadenamiento que lleva a quien las "padece" a ejecutarlas. Por el contrario si se considera lo que alguien hace y dice, en términos de acto que hace una escritura, entonces lo que se reconoce de entrada es la singularidad de ese acto, puesto que un acto no es el mismo que otro, mientras que las conductas se clasifican (el UNO para todos) entonces al considerar lo que alguien hace y dice como un acto primeramente nos lleva a interrogarnos sobre el ¿Cómo sucedió? Seguir las pistas que permitan analizar el sentido (la escritura) de ese acto: lo que se está intentando decir haciendo.

Dicho abordaje que llevaría a descifrar el sentido singular de lo que ese alumno en particular hace en clases y ante quien, y que a la vista de otros es considerado como simples conductas desadaptadas, violentas, hiperactivas, que interfieren con la clase, que requieren valoración de "un especialista"

en neurología y psiquiatría y psicofarmacología (seguramente dentro de poco veremos que se le una el genetista) se pierde cuando las autoridades de la escuela, el colegio, y lo que es más triste, sus padres, consideran que su alumno-hijo "tiene" un problema "interno". Pues la escuela se desimplica de su labor educativa y formativa, que teniendo problemas neurológicos o no, no debiera de ver diferencias, incluso desde la misma noción de plasticidad cerebral, que plantea que el cerebro se "moldea" en función de la cultura (lenguaje, normas, leyes, disciplina, rehabilitación, etc.) Eso es precisamente descontextu-

alguien hace ante mí? ¿Qué tengo que ver yo en eso de lo cual me quejo y molesto? ¿En qué medida participo en su síntoma, su sufrimiento y queja incesante, de mi hijo, alumno, paciente?... ¿Qué tengo que ver Yo en su mala conducta? ¿En sus llegadas tarde? ¿En que no trabaje? ¿En qué diga Yo que es un chiflado, que no hace caso, que no es responsable?...Y demás preguntas que nos lleven a incluirnos más que excluirnos de eso que nos aqueja, pues como alguien ha dicho, todo lo humano nos concierne en tanto que humanos también. Claro, las dificultades, comodidades y el discurso intocable de las victi-



alzar lo que el otro hace, darle un estatus de "siempre igual e inmodificable" que tiene la noción de conductas, cuando en realidad se trata de actos: actos que escriben singularmente una subjetividad desplegada siempre en relación con los otros.

De ahí que cada maestro, al igual que cada padre y madre, así como cada psicoanalista o clínico, deberá plantearse la pregunta incluyente, que lo compromete ante lo que hace su alumno, hijo, paciente, ¿En qué me implica eso que

mas, a menudo lleva a des-implicarnos, a creer que la culpa la tienen solo los genes, el cerebro, los padres, el inconsciente, etc. De ahí la pertinencia de la frase de Freud "Donde Ello era Yo debo devenir" Ahí donde eso que no entiendo pero que repito una y otra vez, ahí, Yo estoy implicado, formo parte del síntoma y del goce que está enlazado al mismo, así como a la queja y sufrimiento producido por mi síntoma, y así poder hacer algo.

camilormz@gmail.com

Despídete de la timidez

Kary Galarza

¿Has descubierto que te cuesta trabajo relacionarte con los demás? ¿No te atreves a tomar decisiones? ¿Te das por vencido fácilmente y temes hacer el ridículo? La mala noticia: tienes un problema de inseguridad que puede anclarse en tu personalidad. La buena: hay solución.

Si te has identificado, seguro responderás en forma afirmativa a las preguntas anteriores. A lo mejor te sientes perdido en un laberinto sin salida y todo el tiempo te cuestionas: "¿Qué me pasa?", "¿quién soy?" o, "¿qué hago aquí?", lo cual es de lo más normal en estos casos. No te angusties, pues te vamos a echar la mano para que entiendas mejor lo que sucede y así puedas solucionar la bronca.

"La autoestima o valoración que uno tiene de sí mismo se origina en la relación con los padres", refiere la Dra. Cintia Rosas Rodríguez, psicoanalista y conferencista de la Universidad del Valle de México, quien explica que dependiendo de cómo nos miran ellos, podemos adquirir buena o mala autoimagen.

DESMENUZANDO TU PROBLEMA

Como puedes ver, la seguridad en ti mismo no es una cualidad con la que naces, sino el resultado de tu convencimiento de que eres una persona valiosa, capaz de manejar determinadas situaciones con éxito y que puedes ofrecer algo de valor a los demás.

"Ahora, esta percepción también se ve influenciada por el momento histórico que vivimos, en el cual la sociedad te va dictando qué es lo más valorado del momento, lo que tiene que ver en la actualidad con cuestiones físicas y de estatus", comenta la entrevistada.

Sin duda, lo anterior te pega mucho pues, por un lado, tienes la parte de la valoración a partir de la relación con tus padres y, por otro, lo que establece la sociedad. Prácticamente todo el tiempo te están bombardeando con infinidad de cosas que se resumen en que es más importante "tener" que "ser", y ello ocasiona que tu seguridad disminuya.

Te pongo un ejemplo: se le da alto valor a todas las posesiones consideradas de prestigio, como los celulares más sofisticados, ropa de marca, reproductores de MP3 y MP4 de última generación, o visita a los antros de moda. ¿Y qué pasa

con quien no tiene estos objetos o no sigue cierto estilo de vida? Es excluido del grupo, ¿cierto?

"En consecuencia, el expulsado siente que no tiene valor, vive insatisfecho y puede manifestar actitudes violentas, apatía (falta de vigor o energía) y bajo desempeño en todas sus actividades. Aunque hay otros casos en que los chicos demuestran lo contrario y se comportan como si fueran 'la neta', pero en el fondo no están disfrutando lo que hacen", señala la especialista en salud mental.

Ahora bien, también es posible que te hayas adentrado un poco en la vida de las



celebridades y te hayas enterado que se compraron una isla, residencia de millones de dólares, tres autos de lujo o que 2 ó 3 veces a la semana se van de compras a los almacenes más exclusivos.

Quizá este tipo de vida sea uno de tus ideales, lo que se debe a que algunos medios de comunicación te venden la idea de que esto es la felicidad, pero es mentira. Si ves más allá, te aseguro que no te agrada vivir así, pues muchas de esas personas cargan una serie de problemas terribles, como adicciones, enfermedades ocasionadas por excesos y trastornos alimenticios, además de que se ven envueltos en escándalos o los encarcelan.

CUIDADO CON

LAS CONSECUENCIAS

Toma en cuenta que si una persona no resuelve sus conflictos durante el desarrollo de la etapa que está viviendo los va a ir arrastrando. "Si el adolescente no logra resolver la tarea principal, que sería crecer, madurar y dar el paso a la adultez, al llegar a cierta edad no aceptará el paso del tiempo por inseguridad, lo que se alcanza a ver en personas de 40 a 50 años que tratan de actuar como chavitos", advierte Rosas Rodríguez.

Además, todo el tiempo viven tapano inseguridades y deficiencias; no saben qué quieren y lo que hacen es regresar, emocionalmente, a etapas anteriores. Esto suele apreciarse en personas cuyas madres siempre están "sobre ellas", les dicen todo el tiempo lo que

tienen que hacer y siempre les resuelven la vida. ¿Acaso te gustaría vivir así a futuro?

"Lo anterior nos demuestra que la sociedad se va organizando para que la gente no crezca ni sea independiente, y busca que seamos inmaduros. ¿Qué finalidad tiene esto?, garantizar una población consumista (que busca la felicidad personal mediante la compra de bienes y servicios), aunque en el fondo siempre haya insatisfacción y dependencia".

Sabemos que es difícil ver toda esta situación como problema, pero reflexiona sobre cómo es tu vida y si te sientes a gusto con ella y eres feliz. Ello te ayudará a tomar conciencia de tu realidad.

Psicología



Cuando el ejercicio deja de ser saludable.

Es la enfermedad perfecta: Vigorexia

Lido Coronado

Cuando la obsesión por un cuerpo admirable lleva a un hombre a pasar seis o más horas al día en el gimnasio, se puede considerar que esta enfermedad de perfección, es decir, sufre vigorexia. Lo que no sabe el paciente es que puede morir sin conseguir su objetivo.

Así como los anoréxicos consideran que están excedidos de peso, no importando lo delgados que sean en realidad, los vigorexicos se miran a sí mismos demasiado pequeños, sin tomar en cuenta lo grandes que son. No obstante, la también llamada dismorfia muscular, no ha sido reconocida todavía como una afección psiquiátrica, como si lo es la anorexia.

La vigorexia se resume de la siguiente manera: después de horas de hacer rutinas completas en el gimnasio, el atleta nunca se ve lo suficientemente formado, encuentra defectos que le impiden tener cuerpo perfecto y siente la obligación de seguir ejercitándose durante más tiempo. Este afán por verse perfecto lleva al enfermo a consumir esteroides anabólicos que pueden causarle daños al cerebro e hígado, los cuales le podrían costar la vida.

Pese a que hace poco tiempo es considerado problema de salud, ya ha sido motivo de investigaciones científicas, las cuales informan que la vigorexia puede catalogarse como un trastorno obsesivo compulsivo (TOC), cuyas víctimas se ven impulsadas a repetir rutina o simples movimientos rituales, así como a hacer cosas que van más allá de su voluntad, como verse constantemente al espejo, cuidar en extremo dieta, suplementos y descanso, revisar sus progresos, sin importar la hora y el lugar, e incluso depilarse y aplicarse cremas hidratantes y aceites balsámicos para resaltar su atlética figura.

Pero los síntomas no se quedan en eso, ya que además tienen:

- Afán de superación.
- Necesidad de romper barreras y establecer nuevos límites.
- Ideal personal de belleza física.
- Deseo de un cuerpo fuera de lo normal.
- Imperiosa necesidad de despertar deseo o envidia.

NO NOS DEJEN CAER EN TENTACIÓN...

Los mismos trabajos científicos



que rastreen este problema indican que al parecer la impresión exagerada de que algo no luce bien en el cuerpo tiene sus orígenes en la química del cerebro, donde se produce una sustancia llamada serotonina -relacionada directamente con placeres a través de vista, gusto y olfato- que en bajas producciones no encontrará satisfacción en los sentidos señalados.

Parece ser que por esa razón los vigorexicos sufren una distorsión de su esquema corporal que les hace percibir su cuerpo siempre pequeño, y les empuja a aumentar más y más su tamaño muscular. De igual forma es detonante de depresión y ansiedad.

El perfil de estos pacientes los define como personas poco maduras, introvertidas, con problemas de integración y seguridad, y baja autoestima, que piensan que tienen poco atractivo ante el sexo opuesto debido a su aspecto físico. Son víctimas de los medios de comunicación que difunden el modelo de hombre fuerte y atlético como prototipo de salud y éxito, lo cual puede causar una obsesión por el culto al cuerpo y una frustración en adolescentes cuya complejidad no se adapte a estos cánones.

El investigador estadounidense



Eric Hollander, especialista en trastornos compulsivos en la Escuela de Medicina Monte Sinaí (en Nueva York), sugiere que el tratamiento con antidepresivos inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina puede resultar efectivo en pacientes con dismorfia muscular.

Otros científicos indican que las terapias psicológicas habituales de modificación de la conducta, indicadas para obsesivos compulsivos, también pueden ayudar notablemente a superar este problema.

Usted puede estar muy a tiempo de reconocerse como vigorexico y evitar problemas que le aislen socialmente y que puedan mermar su salud, de manera que tómelo como lo dice el dicho: ni tanto que quemé al santo, ni tanto que no lo alumbre.