

Sobre el sin sentido de la vida

Camilo Ernesto
Ramírez Garza

“La vida no tiene sentido” frase categórica que tiene sus lados e ilusiones. Al decir “la vida” singularizamos eso que consideramos bajo la noción del tiempo que estamos aquí. Reducimos a “lo Uno” una diversidad. Y si al decir “la vida” nos referimos a la vida humana, estaríamos en una dificultad al reducirla a, “la vida”, puesto que tendríamos que pluralizarla, hablar de las vidas, puesto que de lo que se trata no es de una única forma de vivir, de existir, el uno para todos, como si se tratase de una especie animal en donde los rasgos de todos son los rasgos de uno, lo Zoo. Lo humano se funda, en y por la palabra, es decir, por eso que hace diferencias.

Al decir “la vida” ¿A cuál vida nos referimos? Puesto que la única que pudiera ser planteada como “la vida” es la vida biológica; esa de base celular, que da estructura anatómica y fisiológica, y que se encuentra regulada instintivamente. Sin embargo ahí es donde lo humano introduce los cambios y paradojas. Puesto que lo humano no es, (ya dado) sino deviene, es una construcción, una noción que tiene que ser instalada en la cultura, al mismo tiempo constitutiva y constituyente. Todo viene de afuera: las palabras que nos son dirigidas junto a las imágenes que nos atraviesan, moldean las nociones necesarias para la subjetivación: la imagen de sí, la identidad, la concien-



cia, etc. De ahí que el humano quede prendado para toda su vida de los efectos que las palabras y las imágenes tienen en su —ya no organismo— sino cuerpo: cuerpo erógeno, cuerpo paradójico, cuerpo del deseo y de la falta, cuerpo del imposible, cuerpo del lenguaje, cuerpo siempre en expansión y construcción. La estética dicta y explora las categorías de lo bea piel humana compartirá con la ropa su carácter de zona erógena (véanse las modas infinitamente exploradas, reformuladas, etc.)

La otra parte de la frase “...no tiene sentido” Decir que algo tiene (sentido) que algo posee, es plantear que preexiste algo ya dado en la cosa misma, y que solo hay que buscarle (el sentido) lo ya contenido en ella. Si “la vida tiene sentido”, solo hay que buscárselo (¿Dónde? ¿Cuándo?) ir a dónde yace o sub-yace, y entonces ¡voilà! Hemos dado con “el sentido”. Por ello la frase “La vida no tiene sentido” tiene su acierto, respecto a que si ya de por sí equivocada la primera parte (“la vida”) al reducir, como decíamos, las vidas

Psicología

diversas a “la” vida en singular, presente solo en el reino estrictamente orgánico, el “no tiene sentido” abre la posibilidad de una falta fundamental, que efectivamente la o las vidas no tienen sentido ya dado, por lo que habría que ser inventado, creado, construido. Ello primero nos arroja una falla primordial que constituye precisamente lo humano: la pérdida de las regulaciones instintivas que organizan las reacciones y conductas de todos los miembros de una especie dada; así como una posibilidad creativa, por la diferencia: al estar desprovistos de tales regulaciones, podemos inventarnos sentidos. Dicha condición no es nada simple, ni fácil. Está marcada por el deseo (la imposibilidad de la satisfacción plena) y el conflicto, que trastocan todo orden y conformación organizada. De ahí que para los humanos todo lo que se haga y viva, esté marcado por el malentendido, la

duda y la imposibilidad. Sin por ello ser un mero atolladero sin salida, sino más bien posibilidad, como decíamos, de creación: si la vida no tiene sentido, entonces hay que inventárselos, ¡Y a montones!

Desde el punto de vista biológico, nacemos, maduramos, nos reproducimos y morimos, simple y sosa secuencia organicista. Sin embargo en los humanos incluso eso biológico se ha transformado, de ahí que el cuerpo humano sea constantemente paradójico, pues no se trata solo de células, sistemas, aparatos...sino de cuerpo devenido por la imagen y el lenguaje que porta un sujeto. Así como el o los sentidos en las vidas, eso que se hace (y que le da el chiste-sentido a la vida) entre que se nace, se “madura”, se reproduce y finalmente se muere.

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

Cómo superar un divorcio

Lorena Rodríguez

Cuando las cosas no funcionan en la relación de pareja y se opta por la separación, se experimenta dolorosa etapa de duelo en la que se entremezclan depresión, rencor, angustia y confusión. ¿Cómo se puede salir adelante sin desfallecer en el intento?, continúe leyendo y descúbralo.

La separación aparece como consecuencia de prolongado desgaste en la relación, inconformidades no comunicadas a tiempo, necesidades no manifestadas, desengaños o haber permitido pasivamente que la rutina opacara la vida conyugal. Por estas razones, aunque se albergue mucha tristeza al momento de decidirse por el divorcio y después de consumado el mismo, debe tenerse presente que la relación terminó porque ya no funcionaba, en donde lo más saludable es cortar por lo sano.

Después de la separación es necesario que la mujer reencamine su vida, por ejemplo, si no trabajaba debe hacerlo. En cuanto al tiempo libre, resulta normal que quien acaba de divorciarse se sienta perdida, de hecho, muchas féminas en el afán de no aceptar que están solas programan salidas constantes para gastar el tiempo que antes compartían con su pareja. Ante ello, es importante que cada una aprenda a estar a solas consigo misma, pero sin llegar al extremo de convertirse en ermitaña.

¿QUÉ HACER?

Cuando es una quien toma la decisión de divorciarse es necesario reflexionar y mantener una postura firme antes de comunicarla a la pareja y, llegado el momento de hablar, se requiere sinceridad, honestidad y dirigir el diálogo hacia la posibilidad de

crecimiento personal que hasta ahora parece estancado.

En caso de ser quien recibe la noticia, en primer lugar habrá que asimilarla y luego expresarse; asimismo, es importante poner en claro si lo que se siente hacia la pareja es amor o sólo se trata de costumbre y sentimiento de dependencia. Ahora bien, una vez decidida la ruptura, hay que evitar la crítica, hablar mal de la expareja, darle valor al “que dirán”, conductas ruines, mentiras y sentimientos de culpa, odio y rencor.

Cada persona, según su personalidad, carácter, creencias religiosas y filosofía de vida, podrá superar con el tiempo el divorcio, para ello es fundamental entender y aceptar las causas que acompañan a este problema, así como aceptar el grado de responsabilidad (nunca culpas) que se tuvo en la separación. Durante este proceso es

válido sentir angustia y llorar, pero no se debe permitir que estas conductas invadan totalmente la vida, al grado de impedir seguir adelante.

Por otra parte, se hace necesario aceptar que a partir de la separación la vida cambiará totalmente, pero lejos de ser algo malo esta situación debe percibirse como una oportunidad para mostrar potencialidades y espíritu de lucha para sobreponerse y salir adelante; por supuesto que resulta imprescindible la compañía afectiva de familiares y amigos. Asimismo, una mujer que se acaba de divorciar debe pensar cómo reorganizará su vida y, si hay hijos, tendrá que evitar junto con el padre que ellos sufran o que se sientan culpables por la ruptura.

Cabe destacar que una separación, ya sea de mutuo acuerdo o no, genera siempre una fase de duelo en todos los miembros de la familia, la cual se



supera gradualmente con el paso del tiempo. No obstante, cuando la etapa de sufrimiento se prolonga mucho tiempo y se convierte en sentimiento paralizante que impide realizar las actividades cotidianas, es aconsejable acudir al psicólogo o psiquiatra, especialistas que ayudarán a superar y aceptar la situación de la mejor manera.

SI HAY HIJOS DE POR MEDIO...

Si la pareja engendró hijos es fundamental que ambos progenitores hablen con ellos y les expliquen por qué tomaron tal decisión, dejándoles muy en claro que no son los culpables, que seguirán queriéndolos de la misma manera y que todo seguirá prácticamente igual, con la única diferencia de uno de los dos ya no vivirá en la casa, pero que ello no será impedimento para que se sigan viendo.

Si los hijos son pequeños (menores de 12 años) se entiende que estarán mejor a cargo de la madre, en tanto que los adolescentes pueden decidir con quién vivir. Lo habitual es que la persona que se quede a cargo de los niños siga viviendo en la misma casa para generar los menos cambios posibles en

la vida de los chicos.

Una vez separados, la relación que deben tener los padres es de amistad y respeto, ya que un ambiente adecuado entre ellos facilitará el equilibrio físico y mental de los niños, amén de que esto les permitirá estar en contacto para todo lo que tenga que ver con el crecimiento de los chicos. Por estas razones hay que considerar que usted y su expareja no son dos oponentes que rivalizarán para obtener como premio el cariño de los hijos, sino es necesario comprender que están en el mismo bando para educarlos, ayudarles a crecer y enseñarles a ser independientes, aun y cuando el proyecto de matrimonio se haya venido abajo.

Por último, para poder darnos cuenta que estamos viviendo una crisis matrimonial o conyugal hay que ser capaces de desligarnos emocionalmente del vínculo de dependencia que nos une a la pareja y mirar el problema desde fuera, objetivamente, como un espectador más. No hay que evaluar lo que perderemos si nos divorciamos, sino simplemente analizar la situación actual de crisis que dificulta la convivencia.

Síndrome del nido vacío, cuando los hijos se van

Fernando González G.

Es muy común que los padres sientan un vacío existencial cuando los hijos se independizan y forman una nueva familia, situación que tiende a agravarse cuando no se tiene vida propia y se basa el futuro en el éxito de los demás.

Así ocurre porque se produce una crisis de personalidad, en donde se evalúan los logros obtenidos en relación con las metas trazadas, y el mundo empieza a verse con ojos propios y no con aquellos que nos prestaron los hijos.

Este síndrome ataca principalmente a las mujeres, pues tradicionalmente son ellas quienes han vivido a la sombra de la figura masculina, siendo responsables de la educación de los hijos al interior del hogar y permaneciendo ajenas al desarrollo de actividades profesionales, hecho que determina profunda soledad y depresión, pues la vida sin sus hijos carece de sentido.

La mujer que se enfrenta a esta situación generalmente se encuentra en la etapa de la menopausia (fecha de la última menstruación), lo que determina múltiples cambios en su organismo; a nivel fisiológico sufre resequeidad vaginal, bochornos, sofoco, pérdida de masa ósea (osteopenia) y cambios hormonales, entre otros, mientras que en el terreno mental padecen ataques depresivos, frustración e irritabilidad; piensan que el mundo está en contra de ellas y que ninguno de sus esfuerzos son reconocidos.

Esto coincide con la etapa en que su pareja se encuentra en óptimo grado de desarrollo social, económico y laboral, lo que hace que el hombre sea más interesante para las mujeres jóvenes, mientras que aquellas de la misma edad, cuya autoestima depende en mucho de su apariencia física, se sienten menos atractivas.

Por si fuera poco, es el periodo en que hay que cuidar de los propios padres, quienes han envejecido y, en muchas ocasiones, requieren cuidados especiales por enfrentarse a diversas enfermedades que los incapacitan para valerse por sí mismos.

Todo este panorama es más difícil de superar para aquellas madres sobre-

protectoras que basan sus expectativas en el éxito y desarrollo de sus hijos: estudian con ellos, les hacen las tareas, los llevan lo mismo a una fiesta que a comprar su ropa, o a su primera cita amorosa, es decir, no los dejan respirar ni reconocen que sus “pequeños” tienen derecho a tomar sus propias



decisiones y que algún día “volarán” de su lado.

Algo similar ocurre con las mujeres trabajadoras, quienes consideran que sus hijos deben ser tan exitosos y capaces como ellas, plan que muchas veces no se cumple; sin embargo, ellas podrán superar dicha frustración con mayor facilidad porque se encargaron de tener vida propia y desarrollar diversas actividades laborales y sociales, simultáneamente con su obligación como madre.

HIJOS

La actitud de este tipo de mujeres provoca que sus hijos no logren la independencia total a pesar de salir del hogar materno y establecer una relación de pareja; en otros casos, fijan límites a sus progenitoras cargando un costal de culpas que termina por enrarecer la relación con su pareja.

Sin embargo, tampoco es conveniente llegar al otro extremo, lo que ocurre cuando los hijos han mantenido excelente relación con su madre y, al dejar su casa, la hacen a un lado. Lo más conveniente es que el hijo la haga participar de algunas de sus actividades.

Algunas recomendaciones que le ayudarán a superar esta crisis son:

* Trabaje o no fuera de casa, es bueno que considere que con la partida de los hijos se terminan los quehaceres rutinarios, lo que se puede entender como una liberación.

* No se sumerja en pensamientos depresivos o en la soledad de su casa.

* Salga y aventúrese a hacer todo aquello que sus obligaciones no le permitían; es buen momento para recuperar las aficiones a las que había renunciado por falta de tiempo, escuche música, visite museos, lea o practique algún deporte.

* Piense en la posibilidad de establecer un negocio propio.

* Estudie una carrera profesional, diplomado o maestría.

Ser padre significa estar a cargo de un experimento único e irreplicable, en el que los descuidos o los aciertos se registran en un diario intangible que alguna vez se revisa con paciencia, principalmente cuando los hijos se van de casa. No deje que el tiempo pase y su vida se relegue a un segundo plano, preocúpese desde hoy por su futuro.

TODO ESTÁ
EN CONTRA