

# Psicoanálisis de los bloqueos

"Si a la vitalidad se le nombra arteria, la ciudad es cuerpo. ¿Qué agujeros son las vías oficiales y las brechas, circuitos erógenos, circuitos de la pulsión?"  
CRG

## Camilo Ramírez Garza

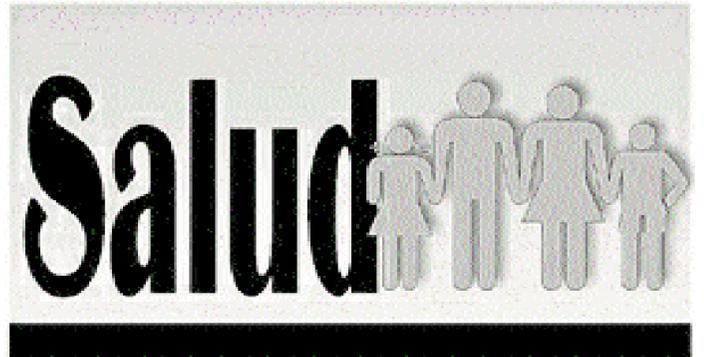
Los referencias de bloqueos en fútbol americano y medicina. En el primero, bloquear es trabajo de los linieros ofensivos y defensivos, tackles y gares, esos jugadores pesados, auténticas montañas o diques humanos, que tienen la tarea de abrir huecos impedir el paso a los oponentes, para que los corredores y el coreback puedan pasar. Ello se repite en cada jugada; los bloqueos son momentáneos, tienen un inicio y un final, abren y cierran, lo mismo impiden y posibilitan el tránsito, incluso es la misma lógica de la ley: impedir y posibilitar; justamente porque prohíbe, permite circular, como las señales de tránsito.

En cuanto a procedimientos médicos, en algología un bloqueo persigue el objetivo de inactivar o cancelar un

receptor sensorial, haciendo así desaparecer el dolor. Lo que se hace es dañar la estructura de conducción del estímulo experimentado como doloroso; la promesa o expectativa para el sufriente paciente, es que la sensación de dolor ya no se transmitirá, por lo tanto, no sentirá dolor. La paradoja de nuestro cuerpo hablante, es que aún y con el bloqueo el paciente reporta sentir dolor, con lo cual algunos clínicos emprenden procedimientos de imaginación, que hacen, justamente, una aplicación de lo expuesto por Jacques Lacan, en "Estadio del espejo...", que el cuerpo, incluso lo aparentemente más interno, se construye exteriormente, desde las superficies que captan los ojos y los oídos, lo sentido, "El cuerpo es un regalo del lenguaje" (Jacques Lacan) por ejemplo poder realizar ciertos movimientos que descompriman un nervio... ¡Pero no está ahí, se ha amputado! Gracias a un espejo colocado en la línea media que reconstituye algo de la ilusión de completud.

Otro procedimiento de bloqueo es realizado angiólogos. Consiste en inyectar diversas soluciones a ciertos circuitos de venas, para "secarlas" clausurarlas y así reconducir el flujo de sangre por otras vías en mejores condiciones, favoreciendo la buena circulación, evitando las dolorosas varices.

¿Qué es lo que tales bloqueos comparten con los bloqueos que hemos tenido en Monterrey y su área metropolitana la semana pasada? Quizás mucho, por no decir todo, con la diferencia que no son permanentes, sino tienen un tiempo de inicio y final; parecieran espontáneos, pero por como se presentan están bien orquestados. En medios no se hace un verdadero reportaje, pues "La verdad está afuera" (X files, psicoanálisis) de dónde sale "esa gente", ¿quiénes los contratan?, parecieran fantasmas o que nadie ve o que no se quieren ver, pero bien que se les padece por sus efectos, cual Inconsciente, que se advierte por sus efectos (síntomas, sueños, lapsus, chistes, etc.) justo por tomar elementos



que ya están en la superficie. Si tomáramos como referencia la versión de "Alicia en el país de las maravillas" de Tim Burton, ¿Qué podría apartarnos, la fantasía, para analizar esta, nuestra realidad, siempre construida como ficción? ¿Qué sucedería si cada quién, ciudadanos, gobernantes, medios de comunicación, "accidentalmente" nos cayéramos en un pozo -el pozo de la fantasía, del sueño, que precisamente por ser "tan fantástico y

subjetivo" más habla y expresa nuestra realidad- a qué nos enfrentaríamos, qué batallas atravesaríamos para salir y hacer qué cosa? Y en esa misma línea, advirtiendo que la realidad y la fantasía comparten -¡Son!- ficción ¿Qué son, a qué responden los bloqueos de las calles, avenidas y carreteras de Monterrey y su área metropolitana? ¿Qué reverso poseen, articulan, muestran?

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

## ¿Porque sentimos ansiedad?

Miguel Angel Muñoz

La ansiedad es una sensación desagradable, que desde luego a ninguna persona le agrada sentir. La ansiedad es una sensación de temor, intranquilidad e inquietud ante una situación que se aproxima y que al mismo tiempo no tenemos muy claro a que se debe o cual es la razón exacta que provoca nuestro estado de malestar.

A diferencia del miedo, en este sabemos exactamente a que se debe y lo que nos provoca miedo es algo inminente y muy claro. Por ejemplo, el ser asaltados, en esa situación podemos experi-

mentar el miedo concreto de que estamos siendo asaltados.

En cambio en la ansiedad, no tenemos muy claro a que se debe esta, podemos sentir ansiedad de saludar a una cierta persona pero no tenemos claro porque tenemos esta sensación al saludar a la persona, o podemos tener ansiedad por salir de casa y también no tenemos claro a que se debe esta sensación al salir de casa.

Por lo tanto, la ansiedad puede sernos de ayuda para conocernos a nosotros mismos, puede ayudarnos a descubrir algunos aspectos de nosotros que están siendo censurados por nuestra mente.

Dicho de otra manera, imaginémonos que nosotros mismos somos una

casa, y en esta casa se encuentran varios cuartos. Ahora mientras podamos entrar a la mayor cantidad de cuartos posibles, tendremos un mayor espacio para movernos dentro de nuestra casa.

Y así podremos realizar mas actividades, tener mas espacio para utilizar cada cuarto en algo distinto.

Pero mientras mas cuartos mantenemos cerrados o censurados, tendremos menos espacio para movernos dentro de nuestra casa y estaremos viviendo con la limitación del espacio y del desarrollo.

Cuando algo nos provoca ansiedad, lo que sucede es que alguna situación externa, esta activando algo que se encuentra en un cuarto que tenemos cerrado y bloqueado y esto que se encuentra dentro del cuarto comienza a intentar salir golpeando la puerta.

Nosotros no deseamos que esto salga a la luz, no deseamos que salga del cuarto, si lo hemos tenido cerrado, censurado y bloqueado en un cuarto es precisamente porque no deseamos que salga, no deseamos verlo, ni sentirlo.

Y en ese momento es cuando se nos viene la ansiedad.

Para seguir con el ejemplo de la ansiedad que nos provoca el saludar a alguien, vamos a suponer que esta persona que nos provoca ansiedad saludarla, nos puede recordar a un familiar muy cercano hacia el cual hemos guardado un sentimiento de enojo muy profundo, pero a la vez no hemos querido reconocer este enojo, por lo tanto lo hemos enviado al inconsciente, donde no nos percatamos de el.

Así pues, este enojo se encuentra en un cuarto que hemos cerrado para no darnos cuenta de este enojo. Al saludar a la persona que nos recuerda a nuestro



La ansiedad es una sensación de temor, intranquilidad e inquietud.

familiar, este enojo comienza a querer salir del cuarto y comienza a empujar y empujar para salir y es en este momento donde la ansiedad se nos viene y aproxima.

En este ejemplo que acabamos de mencionar, se maneja que un sentimiento de enojo muy bloqueado y censurado por nosotros era lo que nos provocaba la ansiedad al momento en el que intentaba salir.

Pero así como puede ser un sentimiento de enojo, puede ser también algún deseo, algún impulso, o alguna emoción.

Ahora que podemos tener una idea mas clara sobre lo que ocurre dentro de nosotros cuando se nos viene la ansiedad, vamos a ver un ejercicio que nos puede ayudar a descubrir que es eso que nos provoca la ansiedad.

Esto por un lado podrá ayudarnos a

terminar con la ansiedad, y por otro lado podrá ayudarnos a abrir mas espacio dentro de nosotros mismos, por los cuales podamos movernos con mayor libertad.

Con este ejercicio podremos entonces acercarnos de manera voluntaria a esos cuartos que hemos mantenido cerrados y bloqueados y comenzar a abrirlos poco a poco para comenzar a ver que es eso que hemos mantenido bloqueado y que es lo que nos genera la ansiedad.

Una vez que comencemos a ver esto y comencemos a confrontarlo poco a poco, a verlo, a reconocerlo, a asimilarlo, podremos ir logrando que esto que antes nos provocaba ansiedad se vaya diluyendo y diluyendo, hasta que desaparezca y recuperaremos ese terreno del cuarto para poder utilizarlo como mejor creamos que nos convenga.



La ansiedad puede sernos de ayuda para conocernos a nosotros mismos.

Ana Muñoz

Un médico inglés del siglo XVII dijo: "la llegada de un buen payaso al pueblo hace más por la salud de sus habitantes que 20 burros cargados de fármacos".

A la edad de entrar en guardería, los niños se ríen unas 300 veces al día, mientras que los adultos se ríen una media de unas 17 veces al día (mujeres y hombres ríen por igual, pero de cosas diferentes)

Según el psicólogo Steven M. Sultano, antiguo presidente de la Association of Applied and Therapeutic Humor, el sentido del humor influye en nuestra salud de diferentes formas. "El humor estimula la risa y, como sabemos, la estimulación fisiológica a través de la risa conlleva una serie de beneficios para la salud. Parece reducir el estrés; estimula la producción de inmunoglobulina A, y tiende a estimular los linfocitos T, que son anticuerpos que combaten las infecciones". También reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, que puede debilitar la respuesta inmunitaria.

Numerosas investigaciones han mostrado cómo las personas que sienten de forma crónica emociones estresantes, como la rabia, depresión o ansiedad, sufren un impacto negativo en su salud debido a dichas emociones. Los estudios más numerosos se han realizado en enfermedades del corazón y muestran que las personas crónicamente enfadadas y hostiles tienen un riesgo de 4 a 5 veces mayor de tener un ataque cardíaco que el resto de las personas. Quienes tienen una actitud negativa y pesimista hacia la vida son más susceptibles a padecer enfermedades habituales como resfriados y problemas digestivos.

La risa produce una estimulación que es a la vez relajante. Según algunos

## Los efectos de la risa y del sentido del humor

autores, la risa estimula también indirectamente las endorfinas, que son los analgésicos naturales de nuestro cuerpo, aumentando la tolerancia al dolor

Pero la risa no sólo nos proporciona una estimulación fisiológica sino también nos proporciona una experiencia emocional satisfactoria. Si una persona está deprimida o enfadada y alguien la hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia inmediatamente y la ira o depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. Por eso el sentido del humor es una poderosa arma para utilizar en los momentos difíciles de nuestras vidas.

El humor es también una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. Cuando te ríes con otra persona te sientes más unida a ella.

### HUMOR Y CREATIVIDAD

El sentido del humor supone creatividad e ingenio, implica un modo de ver las cosas diferente, absurdo y burlesco, que acaba con el exceso de seriedad con el que demasiadas veces enfrentamos la vida. Nos ayuda a ver las cosas desde diferentes perspectivas. Por tanto, estimula nuestra creatividad. De hecho, el doctor William Fry, profesor de psiquiatría de la Universidad de Stanford considera que la creatividad y el humor son idénticos. "Ambos implican poder juntas dos cosas que no tienen una conexión obvia y crear una relación". Por tanto, el sentido del humor es un modo de pensar e interpretar la vida.

El humor nos ayuda también a enfrentarnos con nuestra mortalidad. Las personas con sentido del humor son las más dispuestas a convertirse en



donantes de órganos, pues parecen tener menos miedo apear en su propia muerte. Es general, el sentido del humor nos ayuda a suavizar las "tragedias" de la vida y verlas como algo mucho menos trágico. Nuria se enfrentó con humor a la pérdida de su trabajo y una serie de incidentes desafortunados, diciendo: "Me deja mi pareja, tengo un aborto y me roban la tarjeta de crédito... menos mal que no tengo trabajo..."

### HUMOR Y BURLA

El humor puede echar abajo los más grandes muros: el todopoderoso y temido jefe que hace sentir una gran ansiedad a sus empleados, pierde parte de su poder cuando uno de ellos enseña a los demás una grotesca caricatura suya dibujada en un papel. La burla es

un modo bastante frecuente de utilizar el humor para sentirnos mejor y recuperar nuestra autoestima al infravalorar y rebajar a los demás, aunque no es quizás el modo más sano de utilizarlo, pues es indicativo de una autoestima baja, no soluciona realmente el problema ni nos da el control de nuestro estado de ánimo.

### EL HUMOR EN TIEMPOS DE CRISIS

Un hombre está hablando con un policía en una comisaría, describiendo cómo una tormenta arrancó su casa de sus cimientos, la arrastró calle abajo, cruzó la calle principal y la dejó flotando en el mar. Entonces, el policía le responde: "de acuerdo, escribiré: sin dirección estable".

Generalmente, cuando a alguien le sucede algo que considera grave y le causa un gran malestar emocional, no es capaz de utilizar el sentido del humor e incluso puede dolerle si alguien trata de hacer una broma. Esto es debido a que en ese momento están demasiado absorbidos por lo sucedido, de modo que no son capaces de separar su yo emocional de la experiencia vivida, como si todo lo que pudieran sentir, toda su experiencia emocional, estuviese unida al suceso traumático. Es decir, no son capaces de separar o diferenciar los sentimientos acerca del suceso de los sentimientos relacionados con su identidad personal.

Por otra parte, las personas que mantienen cierta distancia, son más capaces de separar su yo emocional interno de la experiencia emocional vivida y sentir también otras emociones diferentes. Estas personas pueden verse beneficiadas por el humor porque les ayuda a tomar perspectiva y a crear cierta distancia psicológica respecto a lo sucedido. Las

personas que se sienten inmersas en la crisis, experimentan el humor dirigido al suceso como si fuera dirigido a ellas mismas. Pero estas personas, cuando son capaces de tomar cierta distancia con el tiempo, puede verse ayudadas también por el humor.

Por tanto cuando mayor sea la distancia entre la persona y el suceso, más útil resultará el humor para superarlo. Por supuesto, esto también puede funcionar a la inversa: la persona muy absorbida por lo sucedido que trata de usar el humor, estará ayudándose a tomar distancia del suceso y ver las cosas de un modo más objetivo.

### PRESCRIPCIÓN DE SONRISAS

Cultivar el sentido del humor a lo largo del día es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. En cada cosa que hagamos, incluso estando solos, podemos encontrar algo gracioso si estamos predispuestos a ello.

Para sentir los beneficios del sentido del humor, obviamente hay que tener primero sentido del humor. Algunas personas parecen tener más que otras y son las que más se benefician de sus efectos. Pero eso no significa que si hasta ahora no has tenido mucho sentido del humor no puedas empezar a tenerlo si te lo propones. Lo primero que has de hacer es preguntarte por qué hasta ahora has tenido tan poco sentido del humor. ¿Tal vez es porque tiendes a tomarte la vida demasiado en serio y no te permites bromear con cosas "serias"? ¿Tal vez piensas que ya no tienes edad para estar de broma? ¿Al vez otras emociones negativas intensas te han hecho perder el sentido del humor, como la ansiedad, la depresión, etc.? En cualquier caso, para empezar a beneficiarte del sentido del humor, has de empezar por desear hacerlo.