

¿Cómo diferenciar los sonidos?

Camilo Ramírez Garza

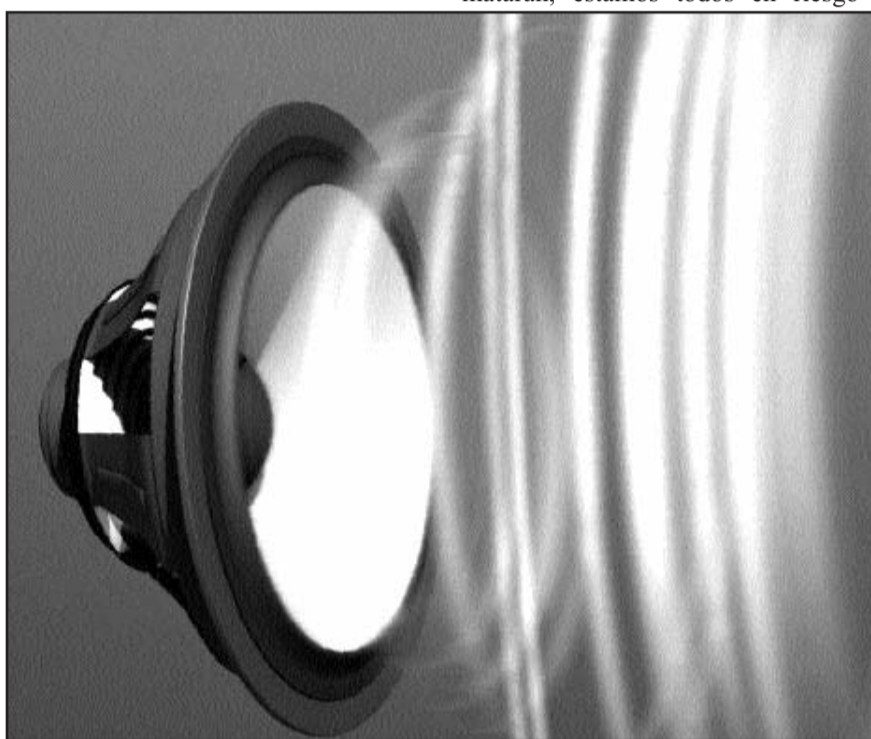
Hace tiempo me encontraba en un crucero. Cerca de ahí realizaban trabajos de recarpeteo. El semáforo cambió y el tráfico avanzó un poco lento, pues había un choque. Luego, ya en la tarde, viendo las noticias ¡Me entero que estuve a pocos metros de una persecución y ejecución! Solo entonces advertí que los sonidos no provenían de taladros, sino de ametralladoras. Fue justo ahí donde el miedo irrumpió: “Y que tal si me hubieran...”. Un buen amigo platicó que cenando con su familia en un restaurante, escuchó un fuerte estruendo. Solo él y quien le tomaba la orden, parecían advertir que se trataba de una granada. El resto de los comensales, continuaron como si nada. El domingo pasado, en Monterrey, NL., se realizó en evento con juegos pirotécnicos, por lo que se tronaron muchos cuetes. En las diversas redes sociales muchos se preguntaban, con preocupación, de qué se trataba. Cabe señalar que un día antes alguien lanzó una grana a instalaciones de Televisa Monterrey. Otra persona comentó que escuchaba a un vecino golpeando con el martillo, y al principio creyó se trataba de disparos. Al día siguiente alguien decía: “No es para menos, ya estamos todos escamados, que cualquier cosa puede pasar por una granada o balacera. Ahora cualquier ruido pasa por una granada o una balacera. ¿Cómo dichos sonidos (explosiones de transformadores, taladros, alguien clavando algo con un martillo, etc.) son “capturados” por uno solo: la ráfaga de metralla, la granada?”

Los humanos no solo captamos la energía física (vista-luz, oído-sonido, gusto, olfato-químicos, tacto-temperatura, presión, movimiento) sino bus-



Los humanos no solo captamos la energía física sino buscamos interpretarla, darle sentido.

camos interpretarla, darle sentido; hemos perdido la regulación instintiva, esa que indicaba biológicamente ante que se está y que hay que hacer. Al perder dicho orden natural, creamos el artificio del lenguaje y todo lo que nos oriente o desorienta (cultura: religión, derecho, artes, ciencia, información—medios/miedos) nos constituimos los humanos como seres hablantes, artificiales, dependientes y afectados por las palabras y las imágenes que intenten completar el cuerpo, la sexualidad, la vida, la felicidad, el futuro, etc. En ese sentido, lo real—ese elemento imposible de simbolizar, el caos del cuerpo humano, de la contingencia, de lo que no se sabe—se intenta delinear mediante lo que se pueda imaginar y pensar sobre lo que sucedió, sucede y sucederá (“Dicen que lo que realmente sucedió fue...”) El terror que experimenta mucha gente en México, espe-



cialmente en los estados del norte, como Nuevo León, Tamaulipas, Chihuahua, Coahuila, Sonora, etc. Surge cuando peligró la vida, la integridad y la seguridad. Con lo cual podemos decir que asistimos a la paranoización de la vida: todo ruido hace signo de certeza (“Vendrán por mí, me matarán, estamos todos en riesgo”)

Cuando Freud inventó el psicoanálisis a principios del s. XX, entonces la neurosis organizaba la vida de las ciudades y familias (la declinación de la función cabeza del padre, del orden social, etc.) ahora ante la pérdida de lo más elemental, la seguridad, todos deliramos en un intento por dar sentido, orden y protección. Justo en un punto donde las labores del Estado son ineficaces, por no decir nulas, para cumplir una de sus funciones elementales: garantizar la seguridad de sus ciudadanos. Por el contrario quien ve oficiales (tránsito, policía, cuerpos especiales, ejército, marina...) se siente más en peligro.

Una forma de desafectarse de quedar tomado por el terror, es precisamente advertir los efectos en el cuerpo de los discursos del terror (medios/miedos, autoridades, etc.) que matizan la forma de escuchar y vivir día a día; pues el miedo siempre es mayor de lo que pueda suceder que lo que realmente sucede. Cuando algo sucede, entonces se puede calcular y preparar algo, una respuesta, encontrar una salida. Cuando nada ha sucedido, entonces el temor es solo imaginar toda la gama de posibilidades.

camilormz@gmail.com

http://columnacamilo.jimdo.com

¿Amas a alguien con depresión?

Las relaciones en las cuales una persona está deprimida tienen nueve veces más probabilidades de acabar en divorcio. Pero no es siempre un esposo el que está deprimido; a veces se trata de un niño u otro miembro de la familia. En este artículo, sin embargo, nos centraremos en parejas deprimidas. La mayoría de la gente está de acuerdo en que la relación de pareja debe ser 50/50. Todos sabemos que esto es un ideal, y con el flujo de la relación, los porcentajes suben y bajan pero deben hacerlo en ambas direcciones. Por ejemplo, una semana la esposa da el 70% y a marido el 30% y otra semana el esposo da el 80% y la esposa el 20%. Éste es el modo “ideal” de funcionamiento de las relaciones.

Desafortunadamente, éste no es el caso cuando la depresión crónica se incorpora a la relación. Supongamos que el marido tiene depresión crónica. La esposa puede realizar muchas de las tareas que habitualmente realizaba el marido. Dependiendo de cuánto tiempo dure esto, una avalancha de emociones negativas comienzan a aparecer.

Cuanto más se extiende este proceso, más resentida comienza a sentirse la esposa, de modo que empieza a sentir menos compasión por la persona que lucha contra la depresión. Para la esposa, es como ser una madre soltera mientras está casada. Muchas personas consideran que es más fácil ser una familia monoparental que vivir con un esposo que lucha contra la depresión, porque es como tener un niño con necesidades especiales, además del resto de responsabilidades.

Todo esto no significa que debamos culpar a la persona deprimida o vernos como víctimas. Es muy importante entender que todos sufren cuando la depresión ataca a un ser amado. La culpa solamente sirve para crear animosidad y distancia entre las personas.

La pareja de alguien deprimido a veces se deprime también como resultado de vivir dentro de una “forma de vida deprimida” durante mucho tiempo. Se dice que la depresión es contagiosa y puede convertirse en una sombra sobre la pareja del deprimido o la familia. Es también importante considerar que la depresión no sólo puede ser genética, sino que puede también ser aprendida. Por ejemplo, la escuela más poderosa de nuestros niños es el propio hogar. Tanto los genes como el ambiente contribuyen a la depresión.

La depresión se abre camino en los estados de ánimo, actitudes, comportamientos, tono de la voz, postura, per-

Tu red de apoyo puede abarcar a los amigos, colegas, iglesias, grupos de ayuda y cualquier lugar que consideres seguro para contar lo que te pasa

spectiva de la vida, higiene personal, éticas del trabajo, creencia espiritual, etcétera.

Si vives en una “atmósfera depresógena” estás constantemente modelando y enseñando cómo deprimirse. Espero que esto sirva como inspiración para el cambio, no para sentirse avergonzado. La vergüenza sólo sirve para alimentar la depresión.

El primer paso en un plan de la acción es ser consciente de que lo que te pasa es que estás deprimido. Nombrar y aceptar el problema implica

barla. Pero la gente tiene una necesidad instintiva de saber lo que está causando tal dolor. La persona deprimida puede proyectar sus sensaciones negativas sobre las personas más cercanas a ella, es decir, esposo, jefe, niños, vecinos, etc. Si estás casado con una persona deprimida, en ocasiones te preguntará por tu propia cordura.

Puede que eches la culpa a fuentes externas por el sufrimiento de tu pareja. Sin entender, puede que le ataques, suponiendo que no se preocupa o es perezoso. Lo que parecen ser proble-



La pareja de alguien deprimido a veces se deprime también como resultado de vivir dentro de una “forma de vida deprimida” durante mucho tiempo.

ganar la mitad de la batalla, para AMBOS esposos. ¿Por qué? Bien, cuando las personas se deprimen, no hay evidencia científica obvia para pro-

mas maritales, puede, de hecho, ser una depresión, aunque los problemas de pareja pueden también desarrollarse al pasar el tiempo cuando la depresión no



Crea planes de recuperación individuales y de pareja. Es la manera más segura de dar a la depresión el golpe que la saque de vuestras vidas.

Es tratada. Otro hecho importante es que los hombres y las mujeres experimentan la depresión de modos diferentes y cada uno responderá de un modo diferente cuando se deprime su pareja. Esto requeriría dos artículos separados para comenzar a discutir los aspectos del género implicados en la depresión.

QUÉ PUEDE HACERSE

Primero, date cuenta de que el enemigo es la depresión, no tu pareja. Es importante desarrollar un acercamiento a la depresión basado en el “nosotros” y no en el “yo”. Un buen lema de la recuperación se puede resumir como: “¿Podemos hacerlo? Sí, NOSOTROS podemos”.

Haz todo que puedas para aprender sobre la depresión. Busca el consejo profesional. Si la depresión ha estado presente durante mucho tiempo, tanto la relación como la depresión requerirán atención.

Crea planes de recuperación individuales y de pareja. Es la manera más segura de dar a la depresión el golpe que la saque de vuestras vidas. Anota tus planes de recuperación y pasa tiempo repasando, modificando y observando el progreso hecho.

Una vez que se establezca la depresión, crea una lista de los síntomas de “bandera roja”. Esto sirve como una red de seguridad. Si se repiten estos síntomas, eso indicaría que has de estar

atento. Entonces enumera soluciones que cada uno está dispuesto a realizar si nota que los síntomas vuelven a aparecer. Comprometeros por escrito a hacer esto y firmar ambos ese papel.

Crea sistemas de ayuda externos. Observa que no estamos hablando de sesiones de quejas hacia alguien externo a la relación. Hay una diferencia importante entre quejarse y expresarse. Las quejas solamente alimentan el resentimiento y agravan el problema, mientras que la expresión ayuda al proceso curativo.

Tu red de apoyo puede abarcar a los amigos, colegas, iglesias, grupos de ayuda y cualquier lugar que consideres seguro para contar lo que te pasa. No ocultes tu ropa sucia en el armario, por así decirlo. A la depresión le encanta aislar a los individuos, parejas y familias enteras. Es una de las principales maneras de hacerla más fuerte.

Haced actividades de recuperación juntos. Acudid juntos a sesiones de terapia. Participad en el asesoramiento externo juntos. Leed juntos libros sobre la superación de la depresión. Haced ejercicio juntos, o llevad juntos un registro de los estados de ánimo. Si tenéis hijos con una edad apropiada, educadlos sobre la depresión crónica. Y lo más importante: desarrollad el “nosotros”. Sois tú y tu pareja contra este enemigo que es la depresión. ¡Juntos podéis hacer esto!