

¡El mentado estrés!

Camilo Ramírez Garza

La inseguridad ya no solo posible, sino casi inmediata, padecida de cerca, “a la vuelta de la esquina” en nuestras ciudades de México; la seguridad de la inseguridad laboral que acompañan estos tiempos de poca, por no decir nula, garantía laboral que otrora permitiera a un trabajador hacer carrera en una sola empresa, con la promesa de un futuro tranquilizador en el retiro, hoy se paga lo que se trabaja y punto; las múltiples presiones padecidas por hombres y mujeres desde diversos flancos: medios/miedos de comunicación, Estado, familia, sociedad, escuela, trabajo...el horizonte dista de ser esperanzador en cualquier ámbito, que quizás pensar en la muerte (real, social, laboral, económica...) no es cosa extraña, sino cotidiana, incluso necesaria y hasta tranquilizadora. Sin embargo, diversas experiencias muestran que tal noción-malestar (estrés) también ha sido un invento estructurante de cierto mundo, del ciudadano que lo habita y de los malestares que presenta.

De inicio, la noción de estrés proviene del ámbito de la física, en particular la resistencia de los materiales: la fuerza que son capaces de recibir. ¿Cómo es que una noción de la física pasa al ámbito de lo humano? Lo mismo que la “calidad” o la “resiliencia”, son nociones sobre la materia que al trasladarlas al ámbito de lo humano le “imprimen” peso (estrés) al cuerpo y a la vida de éstos, planteando que los humanos deberíamos responder de tal o cual manera, estableciendo una normalidad que produce un malestar mayor: el sujeto se estresa justamente en ese punto donde su cuerpo y su vida no responden a cómo la máquina debería de responder, y sin fallas ni demoras. En ese sentido, el estrés es algo que muestra que los humanos no somos máquinas; es un resto que indi-



ca no solo que hay que hacer una pausa, tomar un descanso, desconectarse, soltar algo, sino un efecto de la no realización ideal del mandato superyóico, que en este caso toma la forma de: “siempre debes de poder todo, bien, rápido y con toda la potencia”.

Tal mandato “Siempre debes de poder todo, bien, rápido y con toda la

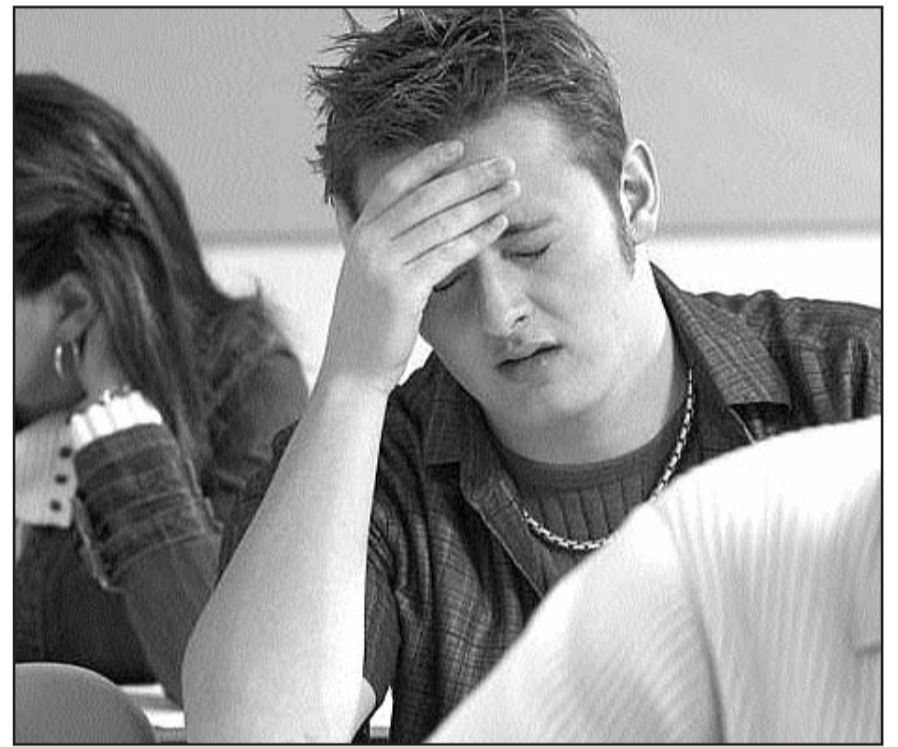
potencia” podríamos decir que es un slogan del mercado con el cual “gancha” tecnológicamente a la mujer y hombre actual que intentan ilusoriamente desmentir a todas luces su fragilidad y carencias, el paso del tiempo, por ejemplo, adquiriendo ora un producto, ora una droga, ora un artefacto que otorgue el “brillo” tan deseado y haga –al menos por un instante– gozar

Psicología

verdaderamente. Ese es el circuito del estrés-goce: mientras que hay discursos que estresan: mercado-estado-trabajo...es el mismo discurso el que haría descansar, vía, por supuesto, el mismo mercado que dicta superyóicamente “para ser feliz tienes que comprar tal o cual cosa” e igualmente para “relajarte” compra esto, esto otro, úntate, etc.... Pues no solo el Capital le sustrajo (robo) la plusvalía al trabajador, sino de igual forma la tranquilidad y la alegría, haciéndole creer una vez más, que puede recuperarla vía lo que el mismo sistema ofrece al mejor postor, se puede alcanzar la belleza, la salud y la tranquilidad. Con lo cual el ciclo garantiza su movimiento perpetuo, su discurso sería: “Te estreso con imposi-

bles demandas de satisfacer, y una vez en ese punto máximo, “afloja” el ritmo, pero a una paso vertiginoso donde el descanso y tranquilidad tienen que ser igualmente conquistados vía lo que hay en la tienda de una manera excesiva y sin límites ni restricciones (¡No te midas!); medicinas para dormir en caso de tener insomnio, pero si duermes mucho, igualmente medicinas para mantenerte despierto. Que no es extraño que sea justo la “bipolaridad” y lo limítrofe, pasar de la depresión a la manía, de los frágiles límites a una apuesta aparentemente “sin límites” el padecimiento psiquiátrico de estos tiempos.

<http://columnacamilo.jimdo.com>
Twitter: CamiloRamirez_



Cuidado con la depresión paterna

En años recientes se ha puesto mucha atención en los problemas psiquiátricos de las madres y el impacto que podrían tener en los hijos.

Sin embargo, los problemas de los padres –que no se han discutido con tanta asiduidad– son igualmente importantes, afirman científicos británicos en artículo publicado por la revista médica The Lancet.

Según los investigadores de la Universidad de Oxford, los hijos cuyos padres sufren trastornos como alcoholismo o depresión, tienen más probabilidades de mostrar también problemas de conducta.

Y aunque se cree que los niños parecen ser más vulnerables que las niñas a los efectos de la depresión de un padre, especialmente durante las primeras etapas de desarrollo, no se sabe exactamente por qué ocurre así.

Por eso, señalan los investigadores, será necesario llevar a cabo llevar más estudios para confirmar el impacto de estos trastornos en los hijos.

NO SÓLO LAS MADRES

Durante mucho tiempo se ha puesto mucho énfasis en ayudar a las madres ya que en la mayoría de las sociedades son ellas las que están encargadas de gran parte del cuidado de los hijos.

Los investigadores creen, sin embargo, que muchas veces se ha minimizado el papel de los hombres en las primeras etapas del desarrollo de los niños.

Esto a pesar de que en la mayoría de

las sociedades y culturas los hombres desempeñan un papel activo en el cuidado de sus hijos, por lo tanto, los padres parecen tener más influencia de lo que se ha pensado.

Además, la edad en la que los hombres por lo regular se ven afectados por problemas psiquiátricos es la misma edad en que se convierten en padres, entre los 18 y los 35 años.

“Los padres están ahora más involucrados que antes en el cuidado de sus hijos en muchos países”, afirma el profesor Paul Ramchandani, quien dirigió



el estudio.

“En el pasado, no se ponía mucha atención cuando los padres estaban deprimidos y distantes porque la situación quizás no tenía mucho impacto.

“Ahora necesitamos obtener un entendimiento más profundo de los efectos que los problemas psiquiátricos en los padres pueden tener en los hijos”, señala el experto.

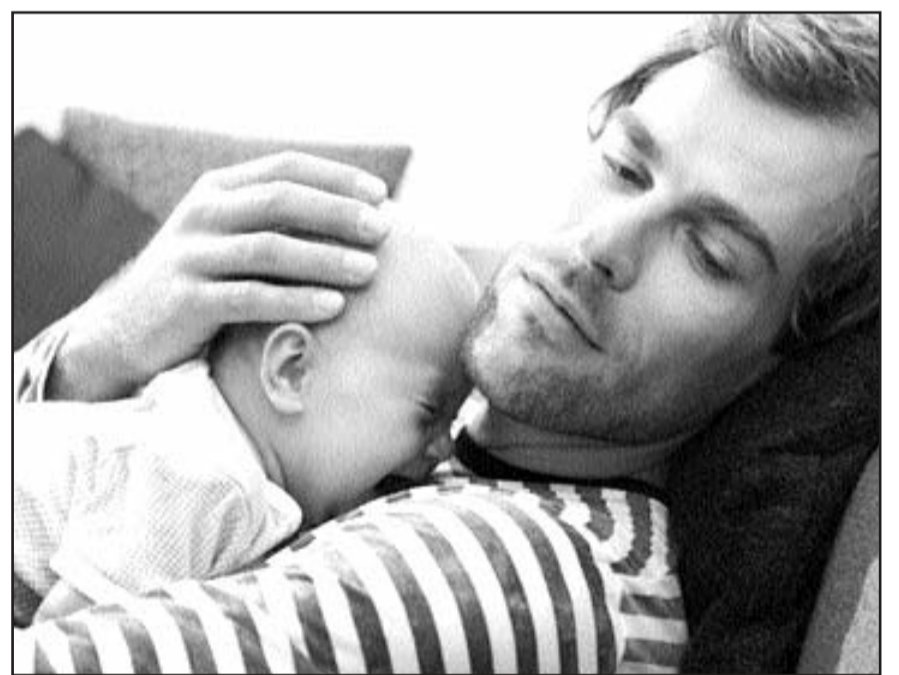
La depresión paterna durante el período postnatal –que se mide a las ocho semanas después del nacimiento– ya ha sido vinculada con un aumento de entre 10 y 20% en la probabilidad de que el niño desarrolle problemas de conducta y emocionales más tarde en su vida.

También se ha visto que los hijos adolescentes de padres depresivos también tienen un mayor riesgo de sufrir varios problemas psicológicos, incluida depresión y conductas suicidas.

LA PESADA HERENCIA

Estudios en el pasado también han encontrado un vínculo entre el alcoholismo de un padre y el aumento en el riesgo de trastornos de conducta en los que los hijos se comportan agresiva o destructivamente y abusan de sustancias, particularmente los hijos hombres.

El alcoholismo paterno, agregan los investigadores, también se ha visto asociado con un aumento en el riesgo de trastornos de ánimo, síntomas de depresión, pobre desempeño escolar,



Los hijos de padres con depresión tienen más riesgo de sufrir problemas emocionales.

baja autoestima y problemas para formar relaciones.

La investigación afirma que los adolescentes cuyos padres sufren trastorno bipolar tienen hasta 10 veces más probabilidades de desarrollar ese trastorno que los adolescentes con padres mentalmente sanos, y entre tres o cuatro veces más probabilidades de desarrollar otras enfermedades psiquiátricas.

Los expertos creen que los trastornos psiquiátricos paternos surgen por una mezcla de factores genéticos y medioambientales.

“El papel de los hombres en el cuidado de los niños ha cambiado sig-

nificativamente durante el último siglo”, afirma Emily Wooster, de la organización de salud mental Mind.

“Ahora hay muchos más padres que tienen un papel activo en la crianza, así que es importante llevar a cabo más estudios sobre el vínculo entre los problemas de salud de los padres y el impacto que pueden tener en sus hijos”.

“Hemos visto que los hombres tienen a menudo dificultades cuando se trata de buscar ayuda y hablar sobre sus problemas mentales. Quizás por la forma como la sociedad les dice que deben ser ‘duros y fuertes’ y no mostrar sus emociones”, señala la experta.

Las señales de desinterés en una relación

México, DF/El Universal.-

Cuando una relación agoniza, cuando el amor parece extinguirse, comienza a surgir la duda sobre si existieron señales previas que pudieran haber evidenciado que algo andaba mal, las cuales habrían sido útiles para tratar de evitar que todo terminara.

Para la psicóloga Mina Shterenberg, miembro de la Sociedad Psicoanalítica de México (SPM), una persona puede darse cuenta de que su relación no marcha por el camino correcto si pone atención a algunas actitudes de su pareja.

“Una de las señales más obvias es cuando no hace un esfuerzo por ver a la otra persona, cuando siempre está ocupado, si no marca a pesar de que quedó de llamar, si se inclina sólo por el contacto físico, si deja de aportar a la relación con detalles, o si llevan un tiempo juntos y no conoces a sus ami-

gos y a su familia o, incluso, cuando le pides esforzarse y no lo hace”, explicó.

En esos casos, la psicóloga recomienda hablar con la pareja para saber qué está pasando, pero, sobre todo, tener presente que lo que ocurre “no es porque tengas algo malo”, sino que la otra persona ha tomado la decisión de alejarse porque no está listo para tener una relación seria o porque se ha interesado en alguien más.

“Puede ser que perdió interés. Llegó a conocer un poquito más a su pareja y se dio cuenta de que realmente no era como se la imaginaba. Cuando se empieza una relación con una persona se piensan muchas cosas sobre ella, pero la empieza a conocer, ve sus defectos y no le gusta, o simplemente no quiere iniciar una relación con ella”, aclaró.

Si después de haber hablado se llega a la conclusión de que la relación no da

para más, las dos partes deben seguir su camino, aunque advirtió que algunas personas se quedan estancadas y no pueden superarlo, pues dejaron que su vida se centrara en su pareja y quizá fue esta actitud la que llevó al otro a alejarse.

“TODO GIRA A SU ALREDEDOR”

“Muchas veces cuando alguien está necesitado todo gira alrededor de la otra persona, no tiene otras actividades, toda su energía está centrada en estar llamando a su pareja, pero si tiene su vida, sus amigos, su trabajo y además a su pareja, esto evita que se pierda por el otro”, dijo.

Estas actitudes pueden provocar la ruptura, pues “si veo que una persona me llama todo el tiempo, me doy cuenta de que a lo mejor no me conviene, porque todo el tiempo está pensando en

mí, quiere estar conmigo y no tiene otras opciones ni otra cosa que hacer”.

En esos casos, aquel se encuentra “estancado” debe pensar por qué no puede superar a su ex pareja, tratar de encontrar una explicación que le pueda ayudar a salir adelante y en caso de no poder encontrarla, buscar ayuda con familiares o con un especialista.

“Se debe tener presente que su ex pareja no es la única persona en el mundo y pensar por qué estás tan clavado, qué estabas tú depositando en la relación o si la tenías muy idealizada, porque las personas no son perfectas, tienen sus defectos, y se debe pensar que a lo mejor estabas entregando mucho o quizás esa persona no era para ti y ya encontrarás a alguien más”.

“Pero cuando una persona está estancada, cuando todo gira alrededor de la otra persona y no se tiene trabajo, amigos u otra cosa en qué distraerse,



debe platicar con sus amigos, familia, darse cuenta de que se está causando daño o incluso buscar terapia para ver por qué está así”, concluyó.