

El mal que nos habita

"El que aventó un insulto en vez de una piedra, fundó la cultura"
Freud

Camilo Ramírez Garza

La transgresión es fundante de lo humano. No hay humanidad sin transgresión. La transgresión nos constituyó, es nuestra marca, recorrido y destino. Transgresión del orden instintivo, meramente biológico, transformación del organismo, su estructura y funcionamiento, hominización, surgimiento del cuerpo humano, erógeno, paradójico, fugaz y vacilante, constituido desde la pérdida, la imposibilidad, la carencia y la falta, por ello siempre vacilante e inmaduro. Trastocamiento de lo natural circundante, surgimiento de la cultura, el contexto humano por excelencia, artificial, de ahí que podamos vivir en cualquier lugar, nos extendemos como plagas, somos al mismo tiempo desplazamiento y destrucción, metáforas vivientes con la ilusión de prescindir, si quiera un momento, de lo que la madre naturaleza otorgue.

La historia es el recuento de las transgresiones y los cambios que ésta ha introducido. El conflicto es lo que ha hecho avanzar la historia. La bondad no es más que un desarrollo ulterior de la agresión que nos conforma, que produce horror, pero que posee su reverso de fascinación, de silenciosa apología del insulto, el crimen, el



La bondad no es más que un desarrollo ulterior de la agresión que nos conforma, que produce horror pero que posee su reverso de fascinación.

Psicología

asesinato. También la civilización está en relación a sofocar y reprimir, cuando no desplazar la agresión hacia formas más "bondadosas" pero igualmente letales, como son las políticas públicas de Estados o el biopoder.

El otro, el cercano o distante, el vecino que me plantea -como decía Sartre, un infierno, es la otredad que no es más que la marca misma de lo que portamos.

"En la arena del mundo somos tigres y leones/ Nacemos con las garras bien afiladas./ No hay nadie que no tenga agudos colmillos,/ disposición para la lucha, talento innato/ Unos cuantos alcanzan el doctorado,/ grandes torturadores o asesinos en serie./ Pero todos ganamos nuestro diploma/ en la escuela del desamor,/ en el colegio del odio,/ en el seminario de la intolerancia. (José Emilio Pacheco)

Las cruentas imágenes que a diario circulan por todo el espacio informativo haciendo la crónica de lo que sucede

en México, no solo son memoria fotográfica, sino escaparate de fascinación mórbida de quienes ahí asisten, las toman y posan, como de aquellos que las venden, y en parte, de quienes las consumimos. Ello no es algo que se guste aceptar, pero la tragedia es además de negocio, un espejo y pretexto que desde la fatalidad da la sensación de acceder directo al goce, con frases como ¡Estamos de la chingada, nos falta mucho! ¡A comer, coger y a chupar que el mundo se va a acabar! Aparentemente nos desafectamos de toda responsabilidad y vivir así, entre tragedias y crisis, substrayéndole un poco de humor a la desesperación y terror de morir a cada instante, al tiempo que maravillándonos con la destrucción que es capaz el ser humano de propinar a otro humano: Homo homini lupus (El hombre es un lobo para el hombre) Thomas Hobbes.

[Http://columnacamilojimdo.com](http://columnacamilojimdo.com)
Twitter: CamiloRamirez_

La soledad y la salud mental

Leonardo Huerta
Mendoza

México, DF.- Como fenómeno potencialmente estresante, la soledad tiene su parte positiva y su parte negativa. Con todo, es usual que se ponga énfasis en esta última.

Por ejemplo, cuando una persona afirma que nunca se ha sentido sola, podríamos sospechar que esté disfrazando o negando dicha experiencia. Dentro del contexto social, el posible reconocimiento de la soledad puede sugerir una incapacidad para establecer relaciones afectivas funcionales.

"La experiencia solitaria es normal. De hecho, podríamos afirmar que es inescapable como parte del desarrollo humano. Por eso es importante que aprendamos a identificar la soledad para desmitificarla", dice la doctora María Montero y López Lena, académica de la División de Investigación y Posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional.

Ahora bien, la soledad, más que una emoción (en presencia de la cual hay una reacción fisiológica), es un sentimiento (es decir, algo elusivo y subjetivo). Así, alguien puede vivir solo, aislado y, sin embargo, sentirse bien.

En contraste, alguien puede vivir rodeado de gente, de su familia, incluso tener relaciones extraconyugales, pero experimentar la sensación de que falta algo en su existencia.

Este fenómeno potencialmente estresante es resultado de carencias afectivas reales o percibidas, y puede aparecer en cualquier momento de la vida

"Una persona se siente sola por una determinada carencia que interpreta como fuente de tristeza o soledad. En 1999, cuando me recibí como doctora en psicología, definí la soledad como un fenómeno potencialmente estresante que es resultado de carencias afectivas reales o percibidas, y que emerge en cualquier momento del desarrollo humano, desde la niñez hasta la senectud", indica la académica.

Aunque los niños de cinco años aún no han estructurado del todo su lenguaje y, por lo tanto, no se han adueñado del concepto o del significado de soledad, algunos estudios especializados han demostrado que pequeños de esa edad ya experimentan una sensación de soledad.

"Puede decirse que la gente experimenta soledad cuando tiene conciencia de sí misma, pues entonces es capaz de identificar algún desequilibrio entre lo que, en términos afectivos, percibe como satisfactorio y lo que percibe como insatisfactorio. Por eso, la soledad es esencialmente una percepción muy personal, subjetiva", apunta Montero.

FUENTES QUE CONDUCEN A LA SOLEDAD

La académica universitaria ha identificado cuatro fuentes deficitarias de afecto que conducen a la experiencia de la soledad: la primera es la carencia de bienestar emocional (¿me siento satisfecho con mi persona y con lo que he logrado?); la segunda, la carencia de amistades (se vincula con la percepción de la lejanía afectiva o con la creencia de que aquel al que considerábamos nuestro amigo nos traicionó); la tercera, la pareja (¿cómo me relaciono con ella, qué tan cercano me siento a ella sentimentalmente?); y la cuarta, los compañeros de trabajo (¿cuánto me siento apoyado por -e identificado con- ellos?).

En la secuencia que María Montero supone viable, no para resolver la soledad sino para manejarla, el primer paso es identificarla.

"La soledad atraviesa todas las etapas de la vida y, a veces, se presenta en las de transición de una edad a otra. Por eso primero debemos enseñarles a los niños, jóvenes y adultos cómo identificarla mediante ciertas preguntas (¿cómo se sienten?, ¿qué es lo que creen que les hace falta?, ¿por qué creen que se sienten solos?); y después cómo manejarla, porque la soledad nos sirve, en alguna medida igual que el



Cuando un niño vive en la pobreza y el padre y la madre están trabajando, ¿quién se hace cargo de él?; incluso sin estar solo experimenta la soledad.

miedo, para sobrevivir. Si conocemos y sabemos manejar la soledad, tenemos mayores posibilidades de reflexionar y preguntarnos qué sucede con nosotros, cuáles son nuestros recursos y cómo podemos aprovecharlos de una manera óptima."

No se puede negar que entre las muchas estrategias para enfrentar la soledad están beber alcohol, consumir otras drogas, gastar dinero sin ton ni son o tener relaciones sexuales sin sentir ningún deseo.

"De ahí que repita que es básico identificar la soledad antes de beber, drogarnos, tirar dinero o tener relaciones sexuales (con el consiguiente riesgo de embarazar a quedar embarazada) para que la novia o el novio no se vaya... Por otro lado, y en relación con esto último, una persona que no sabe lidiar con la soledad difícilmente sabrá amar, porque el amor es una proyección. Para amar hay que querer a uno mismo", señala Montero.

ESTUDIO CON PERSONAS

A partir de una serie de ocho preguntas que, como parte de un estudio con personas en situación económica precaria, la académica universitaria y sus colaboradores les hicieron a niños de entre ocho y diez años, y a sus madres, se pudo ver que la realidad de los pequeños y la percepción de sus progenitoras estaban completamente disociadas, pues éstas creían sin duda alguna que aquéllos no se sentían solos ni abandonados.

En un rango de 0 a 4 -en donde 0

significa que no se sienten en absoluto abandonados, en tanto que 4 quiere decir que se sienten todo el tiempo abandonados-, esos niños alcanzaron 2, un promedio que en población abierta es sugerente para seguir investigando al respecto.

"Es entendible que esos niños alcanzaran un puntaje de 2, ya que es normal que lleguen a sentirse solos. Ese es el punto, hablando de desmitificación. El límite que estaríamos pensando ya como grave estaría en 3 ó 4. Los niños que no viven en la pobreza tienen un promedio más bajo, experimentan con menos frecuencia, o verbalizan menos, la soledad", explica Montero.

LA MÁS TRISTE

Cuando un niño vive en la pobreza y el padre y la madre están trabajando, ¿quién se hace cargo de él?; incluso si la madre permanece en casa, experimenta soledad.

"Sí, la soledad más triste es la soledad acompañada. Por ejemplo, a veces, cuando la madre está pensando en cómo hacerle para que alcance la quincena y darles de comer a los hijos, su interacción con ellos es reducida o disfuncional... En fin, pienso que hay evidencias de que la soledad se puede manejar y de que es necesario hacerlo porque de esa manera podremos ahorrarnos muchos problemas, desde crisis de alcoholismo y drogadicción hasta depresiones y suicidios", finaliza la académica universitaria.



La soledad, más que una emoción (en la cual hay reacción fisiológica), es un sentimiento (algo elusivo y subjetivo).

Agencia El Universal