

# Soledad: condición y encuentro

Camilo Ramírez Garza

La soledad es una condición de los humanos: se nace y se muere solo. Entre dos imposibles -no pedir nacer y no poder hacer nada, hasta el nuevo aviso tecnológico, para no morir- transcurre la existencia.

Arrojados del útero materno, ese espacio donde no existe la demora, la espera y el otro, se inicia - en cierta forma- en soledad la experiencia de vivir. Primero como sensación y espacios, luego, gracias al lenguaje, como conciencia de estar ahí en algún lugar con otros; saberse solo y en contacto con otros, en su búsqueda. Por ello la vida es ante todo pérdida, falla y búsqueda de algo, un "no se que" en lo otro, en los otros. Búsqueda que está marcada por la esperanza, el desconocimiento, la caída, el anhelo y el fracaso, el deseo y su frustración. Lo que se haga con eso -el juego del fracaso- posibilita la creación, el riesgo y el

amor.

Así como la soledad, el fracaso, no es solo la intromisión de un error en la perfección de la vida humana (en el amor, las relaciones, los planes, etc.) sino una condición de los hablantes, donde la ascensión y la caída son el trazo de todo proyecto humano. Es decir, no se trata de eliminar al mínimo el error, limpiar, exterminar las contingencias, buscando controlar toda variable, sino justamente tomar en cuenta que al contrario, "todo por servir se acaba", todos y todo está atravesado por la imposibilidad y el fracaso, como la "mano invisible del tiempo que degrada la materia. Y si entonces, el fracaso, la falla, el hueco, la tristeza, la soledad y la sensación de nada -por mencionar algunas experiencias- no son DEFECTOS de una vida ideal, sino condiciones de los humanos, ello posibilita asumir que la vida es ante todo riesgo y cambio, apuesta y esperanza, lo mismo que fracaso. Pero que es jus-

tamente de ese fracaso, de esa falla y hueco, a partir de la cual se puede construir algo -bien, mal, regular, como sea- que permita jugar, encontrar e inventar infinitas posibilidades. Pero volviendo al punto, lo difícil -tal parece- es asumir ese núcleo traumático: todo falla y fracasa, pero justamente es condición y encuentro con el otro.

La pesadez no solo es una característica de los objetos materiales, sino de los abstractos, cuando se opera con los conceptos como si estos fueran inmutables y eternos. Por ello, Sigmund Freud dijo: "El psicoanálisis no es como un sistema filosófico que parte de ciertos conceptos fundamentales rigurosamente definidos, se sirve de ellos para abarcar la totalidad del mundo y, una vez acabado, no tiene lugar ya para nuevos descubrimientos ni mejorías. Por el contrario, permanece ligado a los hechos que se producen en su campo de trabajo, trata de



resolver los problemas más inmediatos de la observación, prosigue su experiencia a tientas, siempre está inacabado, siempre dispuesto a rectificar o a modificar sus teorías." (Freud, S. Dos artículos de enciclopedia: Psicoanálisis y teoría de la libido, 1923) Porque la existencia se abre como experiencia de riesgo, falla, encuentro amoroso, que hace estar y sentir, así como ofrecer su

carácter irónico, paradójico, mostrando lo absurdo y limitado del "Pienso luego existo", contrastando con un "Existo, luego...cambio, pienso, elijo, vivo, siento..." ahí donde los conceptos de tan rígidos se vuelven frágiles, anquilosados, caducos, acabados, obsoletos....

<http://columnacamilojimdo.com>  
Twitter: CamiloRamirez\_

## Diseñan prueba diagnóstica de la ira y la hostilidad

Leonardo Huerta  
Mendoza

México, DF.- A partir de un trabajo de campo -con observaciones y entrevistas clínicas que incluyeron preguntas tales como ¿qué pasa cuando te enojas?, ¿cómo te sientes cuando estás enojado?, ¿qué cosas te hacen enojar?, entre otras-, la doctora Dolores Mercado Corona, de la Facultad de Psicología de la UNAM, desarrolló una serie de reactivos para integrar lo que ahora es conocido como el Cuestionario de Ira y Hostilidad (CIH), instrumento de medición específico para los mexicanos.

Con la idea de que las emociones están conformadas por respuestas fisiológicas, subjetivas, cognoscitivas y conductuales, y tomando como punto de partida estas cuatro dimensiones, precisamente, hace algunos años la académica hizo una primera prueba para medir la ira y la hostilidad.

Desde entonces, con base en los resultados obtenidos en diversas aplicaciones a individuos de 15 a 94 años, de distintos niveles socioeducativos del DF, Morelos, Hidalgo y San Luis Potosí, entre otras entidades de la República Mexicana, esta prueba ha sido objeto de varias modificaciones.

Para desarrollar una prueba es necesario elaborar reactivos, probarlos, desechar los que no son confiables y elaborar otros nuevos hasta que se disponga de un instrumento con la calidad psicométrica establecida por los estándares internacionales.

"Yo estoy muy contenta porque en las últimas aplicaciones no tuvimos que tirar ningún reactivo del CIH; todos medían lo que tenían que medir", dice Mercado Corona.

### SIETE SUBESCALAS

Un buen reactivo (funcional) permite diferenciar entre las personas que se enojan más intensa y frecuentemente, y las que lo hacen menos.

En el CIH, las cuatro dimensiones

emocionales originales (fisiológica, subjetiva, cognoscitiva y conductual) se transformaron, de acuerdo con las respuestas de los participantes, en siete dimensiones o subescalas diferentes: ira intensa, reacciones corporales (fisiológicas), venganza y culpa, consecuencias depresivas, victimización, intolerancia y poder.

"Entre ellas hay algunas que están más fuertemente influenciadas por la cultura, como la venganza y la culpa, y otras que son más fisiológicas, como las reacciones corporales. La ideología del poder es de tipo cognoscitivo. Una persona con ideología del poder acepta y sostiene afirmaciones como la de la antigua ley del talión: ojo por ojo y diente por diente ('si me la hacen, me la pagan, a mí nadie me va a ningunear ni a hacer menos'); asimismo, reacciona con más enojo que otros individuos cuando se siente injustamente tratada o cuando no logra lo que desea", comenta la académica de la UNAM.

### PROCESO INHIBITORIO

Se ha calculado que el proceso inhibitorio de la ira se inicia al cabo de



Las personas muy enojadas tienen muy serios problemas de salud.



Los individuos que generan violencia se consideran a sí mismos víctimas en mayor grado que la población común

un periodo de alrededor de ocho minutos de duración. Si el enojo dura más es porque la persona genera, mediante el pensamiento y/o la imaginación, mecanismos que lo alimentan, como el de revivir la situación que lo disparó o el de repetirse a sí misma lo injusto o inconveniente que es aquella.

"Por otro lado, una cosa es la emoción, otra el estado de ánimo y otra más el rasgo de personalidad. La ira y la hostilidad pueden presentarse como emoción, estado de ánimo o rasgo de personalidad. En la emoción está la respuesta fisiológica, que es la que se apaga a los ocho minutos. En el estado de ánimo están las respuestas subjetiva y cognoscitiva, que son de mayor duración", afirma Mercado Corona.

En cuanto a los rasgos de personalidad, por ejemplo, algunas personas son depresivas, miedosas, iracundas, y responden con estas características a la mayor parte de las situaciones que enfrentan en la vida diaria.

"Si la reacción dura poco, es una emoción; si dura un día o un poco más, es un estado de ánimo; y si está instalada permanentemente en la persona, es un rasgo de personalidad", señala la académica de la Universidad Nacional.

### AYUDA INVALUABLE

En un centro especializado en el que

se atiende a personas que ejercen violencia (intrafamiliar y de otros tipos), los resultados de la aplicación del CIH mostraron que los individuos que generan violencia se consideran a sí mismos víctimas en mayor grado que el común de la población.

"El CIH podría servir para saber en cuál de las siete dimensiones emocionales -ira intensa, reacciones corporales (fisiológicas), venganza y culpa, consecuencias depresivas, victimización, intolerancia y poder- está su problema. Si no entendemos qué sucede con una persona pero encontramos que tiene una gran intolerancia o una fuerte ideología del poder, por ejemplo, podemos trabajar a partir de esa certeza para ayudarla a reducir sus reacciones excesivas", indica Mercado Corona.

También sería muy útil en medicina conductual, pues no es un secreto que las personas muy enojadas tienen problemas cardiovasculares, dermatológicos, estomacales (gastritis)...

"Este instrumento de medición nos permite ayudar a las personas a que aprendan a regular la aparición, la duración o la intensidad de sus emociones. Es una prueba diagnóstica para guiar un tratamiento. Si un individuo sometido al CIH obtuviera un puntaje alto en general o en alguna dimensión

particular, podría ser tratado psicológicamente", concluye la académica universitaria.

### INHIBIDORES DE LA AGRESIVIDAD

Las leyes establecen que si una persona mata a otra, será llevada a la cárcel y, en algunos países, incluso condenada a muerte, poniendo en práctica la antigua ley del talión: ojo por ojo y diente por diente.

Asimismo, los adeptos a ciertas religiones, como la católica, tienen presente que el hecho de matar a un semejante es un pecado que conduce irremisiblemente al infierno.

Estas leyes y creencias actúan como inhibidores de la agresividad; sin embargo, si la impunidad permea todas las esferas de una sociedad o de un país, esos inhibidores se debilitan y dan paso a una delincuencia desbordada.

"Se dice que en México sólo se castiga 1% o 2% de los delitos. Además, los que se castigan no son los cometidos por los individuos más poderosos, sino por los más pobres. Los poderosos pueden delinquir porque saben que muy probablemente no los castigarán. La impunidad y la injusticia evitan que haya esos inhibidores sociales de la agresividad y del delito", asegura Mercado Corona.

## Plan de alimentación para evitar la anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso autoimpuesta y actitud psicopatológica distorsionada hacia el propio cuerpo, correspondiente a la imagen que la persona tiene de sí misma en el espejo.

La licenciada Elisa Guadalupe Nájera Sánchez nutrióloga del Hospital General de Zona No. 33 del IMSS mencionó que el surgimiento de esta enfermedad no tiene causa específica, se debe una combinación de factores externos, biológicos y sociales.

Así mismo agrega que generalmente la anorexia nerviosa surge de patrones socioculturales como el temor a no ser apreciado desde el punto de vista de la estética y es más común en personalidades que están expuestas a las críticas, como son actrices, modelos, gimnastas, bailarinas, entre otros.

La anorexia nerviosa y la bulimia suelen considerarse como alteraciones de orden psiquiátrico que afecta principalmente a las mujeres durante la adolescencia, y suele establecerse antes de que se empiece a menstruar o en etapas posteriores; y pocas veces se manifiesta en varones.

Algunos de los síntomas que indican que se está padeciendo esta enfer-

### La anorexia nerviosa es un trastorno psicológico debido a que su característica principal es la distorsión de la imagen corporal

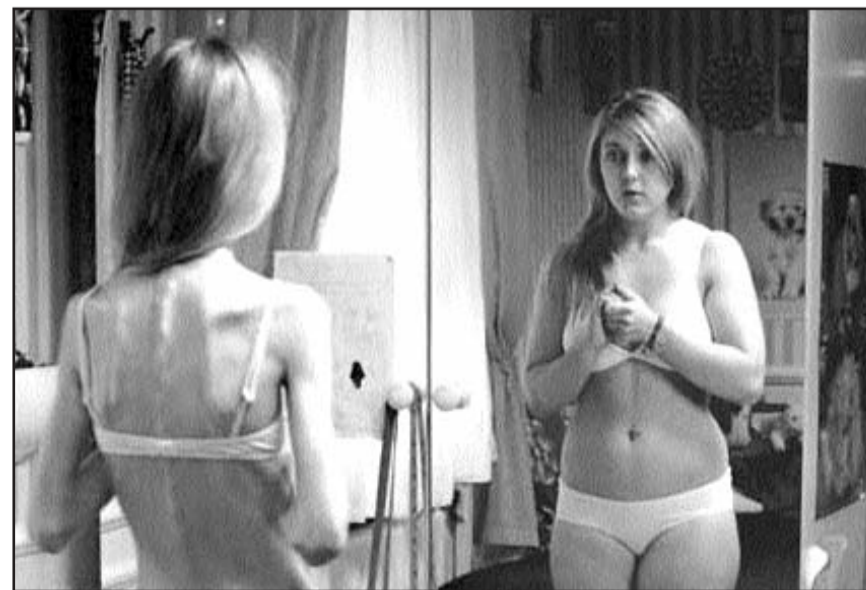


Las modelos actuales no ayudan.

medad son: Piel delgada y seca, dolor abdominal, periodos prolongados de ayuno o de subalimentación, pérdida de grasa corporal, sensación de plenitud, intolerancia al frío, estreñimiento, pérdida de la menstruación, temor a aumentar de peso, utilizar ropa demasiado holgada, vigorexia -trastorno o desorden emocional que afecta más varones, provoca que la persona se vea a sí misma de manera distorsionada- y abuso de laxantes

Especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomiendan a las personas que quieren bajar de peso adecuadamente, acudir con el profesional de la nutrición para la evaluación integral del estado nutricional así como también para que se realice la implementación de un plan de alimentación adecuado a las necesidades del paciente.

Durante el proceso de atención se



Crear imagen distorsionada del cuerpo es una de las principales advertencias.

enfocará a proporcionar sugerencias de menú atractivas, equilibradas en el aporte nutrimental, así como crear un clima de bienestar alrededor de los alimentos.

Si se tienen síntomas de posible anorexia, se debe acudir a recibir atención médica integral, donde se debe alentar al paciente para que se integre al tratamiento de acuerdo al estado que presente la enfermedad.

Para controlar este padecimiento, PREVENIMSS canaliza a los pacientes con los diferentes integrantes del equipo multidisciplinario de salud, para proporcionar un tratamiento integral que involucra al médico, psicólogo y nutriólogo.

Acudir a las Unidades de Medicina Familiar para obtener información de los programas de salud que el Seguro Social brinda.