

# ¿Vivir con miedo?

"Los humanos son esos que le han dicho no a la naturaleza"  
Octavio Paz

Camilo Ramírez Garza

**E**l miedo ("Mi-edo, mi p-edo") como reza el dicho, no anda en burro. El miedo apunta a tocar algo de la imagen ideal tanto de sí mismo como de la vida que se cree poseer. En ese sentido, el miedo coincide en parte con las tres fuentes del malestar planteadas por Freud ("El malestar en la cultura", 1939) del cuerpo, lo exterior y el lazo con los otros: miedo a la fragilidad de las vidas humanas (enfermedad, muerte) miedo al cataclismo que pueda borrarlos no solo del mapa, sino la contraparte real del mapa mismo, miedo a ese, el otro, el vecino, el extraño, el cercano... que puede hacer algo para hacernos sufrir.

Los humanos hemos perdido la regulación instintiva, somos seres culturales, confeccionados a base del lenguaje y las imágenes. El miedo en ese sentido no es instintivo, sino un producto cultural, discursivo e imaginario: podemos hablar, escribir, gozar, sufrir y/o disfrutar de los miedos, así como colorearlos con nuestra imaginación y producciones gráficas y publicitarias, creando el género del terror y el horror



El miedo, a diferencia de un concepto, produce efectos en el cuerpo, se siente.

o desencadenando discursos terroristas de parte del crimen o del Estado, con el fin de ejercer un control elemental sobre aquellos a los que va dirigido: tocando su cuerpo.

El miedo, a diferencia de un concepto, produce efectos en el cuerpo, se siente. Eso aparentemente lo hace más genuino, el lugar aparentemente donde reside la verdad, esto puede encaminarlo a ser una herramienta de control político y económico en "democracia". Pues mientras el miedo a la dictadura

se tiene de manera directa sobre la figura del dictador y sus estrategias, el miedo en democracia es sobre el "mal del crimen" o del "colapso económico" cosas que son explotadas por la publicidad del mercado y del Estado, presentándose estas dos como "buenas" y "bien intencionadas" (bondad, bien, limpieza, etc.)

El miedo posee una ilusión: dar la sensación de estar siempre ahí. Pero así como los deseos requieren confeccionarse socialmente, los miedos,

# Psicología

igualmente son hijos de su tiempo, efecto de los discursos con los cuales se confecciona el cuerpo real, social-político y de conocimientos, en un determinado contexto, siendo el miedo un efecto del biopoder (armas bacteriológicas, enfermedades, vejez, muerte, etc.) que intenta controlar lo humano reduciéndolo a simple organismo, donde cada una de las experiencias subjetivas, diversas, son pensadas como errores o fallas a eliminar. El psicoanálisis por su parte, toma esas fallas, errores y sin sentido de la vida y del amor, como experiencias parte de la vida, con las cuales hay que vivir, convivir, reír, etc. y hace de tales carencias, el motor de su cura hablada.

El miedo podemos diferenciarlo de la angustia, ese afecto que no miente, señal de un peligro "interno", mientras que el miedo puede confeccionarse desde el discurso que da un político ("Es importante aprobar esta reforma porque si no...") un vendedor en un comercial ("Seguramente hay otros productos en el mercado, pero este en

particular le... Por eso cuide su salud, ya que usted está en riesgo de...") un jefe durante la contratación de un nuevo empleado (¿Si te gusta bien y si no también! - le dicen a un empleado mientras le hacen firmar una carta en blanco) un extorsionador ("Si no nos junta en dos horas 5 millones de pesos, no volverá a ver con vida a...") todos parten de un elemento común: la valoración de la seguridad y una vida sin riesgo. Cuanto mayor son estas expectativas ilusorias, mayor es el miedo de su pérdida. Lo mismo sucede con la alegría y la autoestima, a mayor sobrevaloración de éstas, se incrementa la tristeza y depresión, así como el sin sentido, justo por plantear y proponer una imagen ideal sin fallas ni grietas; precisamente algo que sería fuera de lo humano (¿Una vida sin fallas ni deseos!) que surge precisamente de una falla, de una pérdida fundamental del lazo con lo natural.

<http://columnacamilo.jimdo.com>  
Twitter: CamiloRamirez\_

# ¿Por qué hay trauma posparto?

Cuando una mujer tiene un hijo todo debería ser felicidad, sin embargo, el IMSS ha informado que casi 400 mil mujeres padecen depresión posparto; una afección frecuente que de no atenderse puede desencadenar en suicidio.

Durante el embarazo, y después del parto, algunas mujeres sufren por transformaciones emocionales, físicas y hormonales que producen cambios químicos en el cerebro, los cuales provocan alteraciones en el estado de ánimo.

De acuerdo con Katia Thiele, coordinadora en México de la Organización Mundial Postpartum, y autora del libro Maternidad tabú (Urano), quien sufrió este padecimiento durante siete años, los principales síntomas de la depresión posparto son: tristeza persistente, cambios drásticos de estado de ánimo, irritabilidad extrema, llanto continuo, insomnio, ansiedad, baja autoestima, desinterés por el recién nacido, pensamientos suicidas o relacionados con dañar al bebé.

Luego de padecer el trauma, Thiele se dio a la tarea de estudiar y analizar el tema. Afirma que los factores que contribuyen a presentar la afección pueden ser: depresión en algún momento de la vida, problemas hormonales, alimenticios, carga genética depresiva, así como problemas familiares o de pareja, abortos previos y adicciones.

Thiele comenta que durante el embarazo los niveles de estrógenos,

progesterona y otras hormonas femeninas aumentan radicalmente con el fin de estimular el crecimiento de la placenta para que el producto se desarrolle de forma adecuada.

Al nacer el bebé, los niveles de las hormonas mencionadas descienden de manera súbita; en menos de 24 horas el cuerpo de la madre se prepara para la lactancia y produce prolactina. Esto, aunado a la falta de sueño por cuidar al recién nacido, genera tensión y afecta a las emociones y estado de ánimo, lo



El diagnóstico del trauma posparto es relativamente "nuevo", de 1980.

que causa la depresión posparto.

Aclara la especialista que en la depresión posparto ni la mujer, su pareja o hijo son los culpables; tampoco se adquiere de manera voluntaria. "Es una enfermedad como cualquier otra", por lo que recomienda a las afectadas, además de asistir a terapia, hablar con alguien de confianza que valide sus sentimientos sin ser juzgada.

Dormir, llevar una alimentación balanceada, realizar ejercicio y evitar el aislamiento, es lo que recomienda la especialista. "Es de suma importancia que la pareja se informe sobre el tema, no sentirse agredido, ya que la depresión puede desencadenar en agresión como síntoma de la enfermedad".

El diagnóstico del trauma posparto es relativamente "nuevo", en 1980 un grupo de psicólogos de Livigston y Edimburgh, en Reino Unido, se dieron cuenta que en diversas partes del mundo había mujeres que mostraban cambios drásticos en su estado de ánimo después de tener hijos.

Con el fin de diagnosticarlas se dieron a la tarea de realizar la escala Edimburgh a partir de un cuestionario de 10 preguntas, y una vez contestado es factible recomendar un tratamiento.

Una de las primeras preguntas es: "He sido capaz de reír y ver el lado bueno de las cosas", las opciones son: Tanto como siempre, No tanto ahora, Mucho menos y No, no he podido.

Otro ejemplo es: "He sido tan infeliz que he estado llorando" y las



Al nacer el bebé, los niveles de las hormonas mencionadas descienden de manera súbita, esto genera tensión y afecta a las emociones y el ánimo.

opciones son Sí, casi siempre, Sólo en ocasiones, No, nunca.

Luego de 10 preguntas el especialista puede contar con un diagnóstico para ayudar al paciente.

En México, especialistas del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" presentaron un estudio en el que participaron 68 mujeres de tres instituciones de atención prenatal, la mayoría de ellas manifestaron que con la terapia recibida su bienestar emocional, depresión, papel de madre y la relación con su hijo resultó bueno.

El estudio realizado por los doctores

Claudia Navarro Guzmán, Laura Navarrete Reyes y María Asunción Lara Cantú concluyó que la intervención psicoeducativa efectiva para reducir la incidencia depresiva posparto.

De acuerdo con Katia Thiele, la sociedad suele recriminar a las mamás que tienen sentimientos encontrados, pues la maternidad se asocia a la felicidad absoluta, pero en realidad no hablan de sus verdaderos sentimientos de soledad, tristeza, desesperación, y sienten vergüenza o culpabilidad de no estar contentas con su bebé.

(Agencia ID)

# ¿De dónde surge la creatividad?

Primero fue relacionada con deidades divinas, después como un don mágico y hasta se ha llegado a creer que ciertas sustancias la propician. Pero la creatividad siempre se ha encontrado al interior de las personas, más específicamente en el cerebro, y por ello su desarrollo o incapacidad están relacionadas con la salud de este órgano.

La doctora Martha Ontiveros Uribe, subdirectora del Servicio de

Hospitalización del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" (INPRF) y especialista en el tema, explicó en entrevista que todos los seres humanos tienen cierta dosis de creatividad, sólo que algunos la desarrollan más que otros y en diferentes áreas. Así, los artistas son hábiles en pintura, escultura o música, los científicos en cuestiones del conocimiento o los artesanos en manualidades.

De modo que determinar una región específica del cerebro donde se desarrolle la creatividad es imposible. Diversos estudios han comprobado que ciertas regiones encefálicas son activadas de acuerdo con la tarea que desempeña la persona. Por ejemplo, un músico muestra mayor actividad en el área motora del cerebro que un escritor, y en éste a su vez en la región del lenguaje.

El coeficiente intelectual también es factor en el proceso creativo, ya que las personas con mayor creatividad por lo general también son mentes brillantes. "Muchos individuos creativos tienen un coeficiente intelectual (mayor de 120 puntos) superior al promedio (de 100 a 110)", indicó la doctora del Instituto de salud.

Al hacer referencia sobre los complementos alimenticios y juguetes didácticos que aseguran mejorar la creatividad de los niños, la especialista comentó sobre los primeros que si bien no incrementan la inteligencia, una persona mejor nutrida tiene mayor posibilidad de desarrollar su potencial intelectual. "Todos nacemos con un potencial determinado por nuestros genes, pero puede ser que un niño con capacidad normal, si no es bien alimentado desarrolle algún retraso".

En tanto, sobre los ejercicios de estimulación temprana reconoció que pueden servir para facilitar las conexiones neuronales a lo largo de la vida y



La creatividad siempre se ha encontrado al interior de las personas, más específicamente en el cerebro, por ello su desarrollo se relaciona con él.

permitan el desarrollo de ciertas habilidades, ya que se trata de un tipo de adiestramiento mental.

## BLOQUEOS CREATIVOS

Entre los artistas es común escuchar que su poca producción se debe a un periodo de bloqueo. Para Ontiveros Uribe, este impasse creativo puede deberse a un problema de salud mental. "La creatividad emerge del buen funcionamiento del cerebro, y todo lo que le afecta disminuirá el proceso intelectual. Por ejemplo, si a un literato le

ocurre un accidente vascular cerebral en la zona del lenguaje va a tener dificultad de escribir".

Aunque resaltó que hay casos de artistas y científicos altamente creativos con algún padecimiento mental, como el caso de Leonora Carrington o Ernest Hemingway, quienes sufrieron trastornos mentales, aseguró que cuando la enfermedad llega a un punto muy avanzado, existen bloqueos de producción que, en muchos casos, son irreversibles.

(Agencia ID)



Ontiveros. El coeficiente intelectual también es factor en el proceso creativo.