

# ¿Soñar no cuesta nada?

Camilo Ramírez Garza

“Del dicho al hecho hay mucho trecho” nos advierte la sabiduría popular. Pero ¿Qué es lo que tiene el dicho, en tanto función performativa, que termina siendo un acto en fantasía -si se me permite la expresión- que no se concreta en una acción específica?

En la fantasía parecería que todo es perfecto, sin bordes ni fallas. Declaración ingenua que deja de lado la función de las fantasías de auto-castigo y fatalidad que precisamente se buscan con fallas y bordes (mal de amores, crisis, enfermedad, muerte, caída y destrucción, etc.) lugar a donde debería irse a buscar la diversidad de experiencias de auto-agresión (como, cortadas, marcas, etc.) al cuerpo, que igualmente organizan con sus dosis imparables la vida de los humanos. La perfección evidentemente solo existe en la idea, en ese espacio que suponía Platón, incorruptible, pues al ser confrontada con lo real, las ideas se ven vacías, imposibles. Es en esa coyuntura -en la de soñar no cuesta nada- donde se inscriben diversos artefactos socio-culturales, la publicidad del mercado y las campañas políticas. Dos vías que desde hace tiempo se plantean como una sola (políticos emparentándose con actrices o modelos, recurriendo a consultores de imagen, lo mismo que a mercadólogos, invirtiendo grandes sumas de dinero en publicidad, etc.) y que no solo plantean una propuesta a su



La fantasía además de dar la sensación de conseguir algo solo con el pensamiento, puede encender el deseo de emprender algo más concreto.

público (el mejor producto, más por su dinero, igualdad para todos, el bienestar, empleo, seguridad, etc.) sino también se sirven de ese elemento inherente a la fantasía: no solo otorga lo que hay que desear, sino cómo hay que

desearlo, es decir la fantasía ofrece a los humanos las coordenadas de cuáles y cómo deben satisfacerse los deseos. Lo que cada cliente y ciudadano debe de estar advertido -si así lo desea, claro- es a qué elemento específico le



está hablando el comercial y el candidato, ¿qué aspecto intenta, digamos, despertar para soñar y controlar? Eso en un primer momento, antes de cerrar el trato, la compra u obtener el voto, puesto que en un segundo momento se trata de sostener esa fascinación que se ha suscitado, así como de administrar una frustración (en realidad no puedo sin el cliente, el senador, los diputados de oposición, etc.)

¿Soñar no cuesta nada? Si, a menudo cuesta, precisamente dejar solo en sueño, puesto que la fantasía otorgaría la sensación de ser solo ella perfecta; el sujeto se la pasa soñando, prometiéndose y planeando sin realizar nada, es como un atajo sin riesgos ni propuestas. "La vida siempre es buena en la anticipación, la realidad siempre apesta" (Lewis Black) En ese sentido, la fantasía da la sensación de perfección, de añoranza anticipada:

"No se enamoren de sí mismos. Lo

estamos pasando bien aquí, recuerden: los carnavales son baratos, lo que importa es el día siguiente. ¿Cuando volvamos a nuestra vida normal, habrá cambios entonces? No quiero que alguna vez recuerden estos días como, "Oh, éramos jóvenes y fue muy bonito. Tened en cuenta cual es nuestro mensaje fundamental: que tenemos derecho a pensar alternativas. La regla se ha roto. No vivimos el mejor de los mundos posibles, pero hay un largo camino por delante. Nos enfrentamos a cuestiones ciertamente difíciles. Sabemos lo que no queremos, pero ¿Sabemos lo que queremos?" (Slavoj Zizek, hablando en Occupy Wall Street, 2011)

La fantasía por otro lado, además de dar la sensación de conseguir algo solo con el pensamiento, puede encender el deseo de emprender algo más concreto, asumiendo el riesgo de no saber de antemano a donde conducirá.

<http://columnacamilo.jimdo.com>

## Estrés constante provoca desórdenes mentales

El estar sometido a estrés de manera constante puede dar origen a desórdenes mentales tales como la depresión, agresividad, ansiedad, alteraciones del sueño, y problemas de memoria y aprendizaje, porque promueve el aumento de diversas sustancias segregadas en el cerebro, afirmó José Antonio Terrón Sierra, científico adscrito al Centro de Investigación y de Estudios Avanzados (Cinvestav).

El investigador adscrito al Departamento de Farmacología del Cinvestav explicó que diversos estudios sugieren que la estimulación crónica del sistema de alarma provocada por el estrés, promueve aumentos anormales de los niveles circulantes de cortisol y una respuesta exagerada del mismo ante nuevas confrontaciones.

Lo anterior, dijo, produce alteraciones en sistemas neuronales como el de la serotonina, sustancia implicada en la regulación del estado de ánimo, la ansiedad y otras funciones y patologías.

En México, precisó Terrón Sierra, no se ha realizado un estudio epidemiológico completo para determinar con parámetros específicos el nivel de estrés de la población. Sin embargo, datos del Instituto Nacional de Psiquiatría indican que la cantidad las personas con desórdenes relacionados con el estrés va en aumento.

"El mecanismo de alarma constituido fundamentalmente por el sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo-pituitaria-adrenal, está diseñado para

movilizar una serie de recursos en el organismo que lo preparan para hacer frente a una situación de peligro.

"En este sentido, dicho mecanismo representa un beneficio para el organismo cuando su activación se da de manera eventual ante un peligro real; el problema surge cuando la activación del sistema ocurre frecuentemente, primordialmente ante situaciones ficticias de riesgo o peligro creadas por la mente, fenómeno extremadamente frecuente en las sociedades modernas a nivel mundial", comentó el científico.

Precisó que los seres humanos hemos asumido que una serie de circunstancias externas al organismo son las causantes del estrés, como el tráfico vehicular, la gente y las presiones económicas, laborales o familiares, entre otras.

"No nos hemos dado cuenta que es la interpretación de tales circunstancias lo que provoca el estrés, pues existe evidencia sólida que indica que la activación del sistema de alarma tiene su origen en el proceso del pensamiento, al menos en el caso del estrés denominado psicológico que es el que predomina en las sociedades modernas".

Detalló que socialmente se acepta que estar expuesto o vivir en un medio con todos esos componentes, ya constituye un fenómeno automático de estrés; es decir, "irremediablemente los seres humanos viviremos estresados en tanto estemos inmersos en un medio que tiene todos esos estímulos".



Los seres humanos hemos asumido que una serie de circunstancias externas al organismo son las causantes del estrés.

Precisó que no se ha considerado que el origen de la estimulación crónica de la respuesta de estrés y todos los desórdenes que desencadena, puede encontrarse a otro nivel, es decir, una grave disfunción de la mente humana. Esto no es un punto de vista ni una conclusión, sino un hecho que simplemente señalo: vivimos en una sociedad ampliamente disfuncional.

El investigador del Cinvestav precisó que los seres humanos estamos confundiendo lo que pensamos con la realidad; es decir, si digo que el tráfico es estresante, en automático todo mi sistema de creencias e incluso mi sistema fisiológico se adapta a ello.

"Este es solo un pequeño ejemplo de la enorme red de creencias y conceptos que dan forma a la pesadilla en que la mente ha convertido la vida a través del pensamiento, es decir, de la interpretación condicionada -personal y colectiva- de todos los sucesos.

"En consecuencia, la mente y su actividad desbordada e ininterrumpida, seguirá generando estrés y toda la gama de enfermedades que se derivan de ello en tanto no seamos conscientes del fenómeno", sostuvo José Antonio Terrón Sierra.

El estrés se define como una respuesta fisiológica de alarma ante una situación que el organismo percibe como peligrosa o que puede potencialmente poner en peligro la supervivencia.

## La empinada cuesta de enero

Silvia Ojanguren

Las facturas acumuladas y las compras por venir provocan que mucha gente entre en un oscuro callejón, en el que son presa fácil de la depresión.

Las compras de Navidad, Año Nuevo y Reyes, sumadas a los gastos extras en atención médica o vestido para protegerse del frío, así como los excesos a la hora de comprar de todo y para todos, son cosas que dejan un déficit en el bolsillo de los mexicanos.

Al comenzar el año hay que atender cuestiones de pesos y salud. Expertos médicos nos dicen que la famosa cuesta de enero no sólo tiene relación con la situación económica de la población en general.

### COSAS DE LA VIDA

Este fenómeno atañe principalmente a personas que experimentan "una cruda emocional", producto de los excesos vividos durante las fiestas decembrinas:

Es gente que se excedió durante la época navideña, lo cual representa un hecho compensatorio que se traduce, por citar un ejemplo, en la adquisición compulsiva de cosas materiales; la

**La famosa  
cuesta de enero  
atañe  
principalmente  
a personas que  
experimentan  
"una cruda  
emocional"**

finalidad es evadir carencias emocionales.

"Según nuestras estimaciones cerca de 35% de la población en México experimentará cierto grado de depresión debido al efecto denominado cuesta de enero", explica José de Jesús González Núñez, presidente honorario del Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social (IIPCS).

Este hecho se presenta tanto en hombres como en mujeres de todos los estratos socioeconómicos: tiene que ver con un evento real, donde por ejemplo, a lo largo del año hubo una pérdida, un divorcio o una decepción

amorosa e, incluso, un despido laboral.

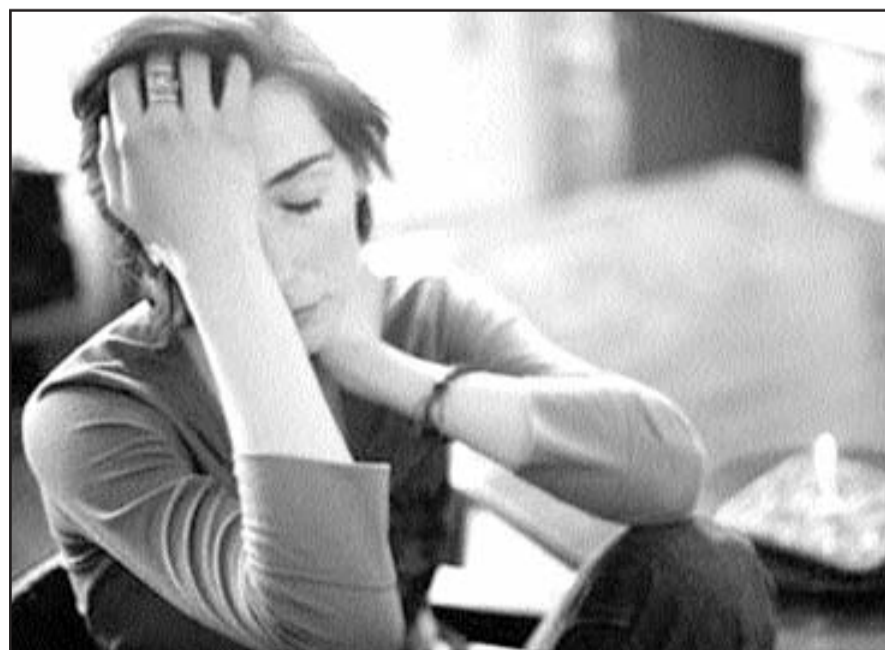
"De esa manera, el escenario puede convertirse en una compensación por carencia; es decir, para solventar estas carencias, los individuos compran, beben o comen compulsivamente; sin embargo, después de vivir estos excesos, las pérdidas se vuelven a hacer presentes, sólo que de manera más aguda y dolorosa", agrega.

### TIEMPO AL TIEMPO

González Núñez menciona que no todos los casos se puede catalogar como una patología: "Las personas pueden determinar qué tan agudos son estos síntomas, si experimentan una sensación de vacío permanente o carecen de metas o esperanzas y si la tristeza es un común denominador de su vida".

Por lógica, otro grupo vulnerable son las personas que tienen un largo historial de fracasos de toda índole y que, paralelamente, despilfarran el dinero comprando compulsivamente: "En este caso es preciso tomar un tratamiento con profesionales en la salud mental y su duración depende del caso".

UNA MIRADA DISTINTA



Es importante subrayar que una persona puede tener síntomas de depresión pasajeros.

El especialista explica que es importante subrayar que una persona puede tener síntomas de depresión pasajeros, producto de una realidad que es poco alentadora, como la crisis económica global.

"La gente se angustia y puede deprimirse si vive una situación por la cual se ha endeudado o carece de empleo; sin embargo, la mayoría de la población recurre a sus propias fortalezas para resolver este pesimismo, como la familia, la religión o su propia

fuerza de voluntad y es así como le pone remedio a este panorama", menciona.

González Núñez subraya que el IIPCS cuenta con una clínica donde hay especialistas plenamente calificados.

"Ellos pueden otorgar un tratamiento para toda persona que así lo desee, porque hay que recalcar que la clínica está diseñada para personas con trastornos emocionales, sin importar su nivel socioeconómico".