

Sobre el morir

*"La muerte es del dominio de la fe.
Hacen bien en creer que van a morir."*

Jacques Lacan

"Nuestras agendas telefónicas, decía Severo Sarduy,

poco a poco se transforman en el libro Tibetano de los Muertos"

Intento la llamada

pero no hay nadie ya que la conteste

El timbre suena hueco en el vacío.

Es la nada la única respuesta.

Las cifras dan acceso al nunca más.

Otro nombre se borra de la libreta

o en la agenda electrónica.

Así acaba la historia

Un día que ya figura en el calendario

alguien también cancelará mi nombre.

José Emilio Pacheco



Definitivamente no constituye lo mismo hablar de la muerte que padecer la desgarradora muerte.

(José Emilio Pacheco)

Definitivamente no constituye lo mismo hablar de la muerte que padecer la desgarradora muerte, "...cuando mueren aquellos a quienes aman..." (Freud) dejando un hueco imposible de llenar, una pérdida irreparable con la cual se tiene que lidiar día a día. Los manuales diagnósticos, psiquiátricos y psicológicos nos dicen que el duelo es una reacción normal -dependiendo de su duración e intensidad- ante la pérdida de un ser querido. ¿Normal? ¿Se puede medir la tristeza aplastante e intraducible? ¿Quién o quiénes y por qué razón, se auto-proclamaron como

los medidores de qué es normal y anormal en términos de afectos y de pérdidas? ¿Qué medicamento hará que la muerte no tenga lugar o que la pena que produce se borre de la faz de la tierra y de los corazones de los dolientes? ¿Cómo medir la muerte?

"Entonces de pronto me doy cuenta de que ha muerto. Es curioso que suceda eso ahora, si ya tiene rato de haber fallecido ¿A dónde le llamo? De pronto me di cuenta que no puedo hablarle ya, que no está su cuerpo presente. ¿A dónde se ha ido?...?" testimonio que irrumpe trastocando toda noción práctica de la tecnología que nos da la ilusión de siempre estar disponibles a la dis-

Camilo Ramírez Garza

La ausencia silente que deja tras de sí es indes-cifrable, enigmática, lejana, y a la vez tan próxima, como el propio aliento. No es posible ver la muerte, aún la más ajena, de manera distante e indiferente, como esas muertes cruentas que se leen todos los días en la nota roja, sin plantearse la propia muerte: "Hay cerrar los ojos de los muertos/ porque vieron la muerte y nuestros ojos/ no resisten esa visión. / Al contemplarnos/ en esos ojos que nos miran sin vernos/ brota en el fondo

Tecnoestrés, tecnología que provoca ansiedad

Manuel Tarres

La tecnología hace la vida más fácil... pero también la complica. Los expertos hablan de un nuevo trastorno, el tecnoestrés, que genera ansiedad ante el deseo de tener una nueva laptop, smartphone, tablet o consola de videojuegos. ¿Sabes cómo escapar?

Alguna vez tu abuelo o tu padre te habrán comentado lo maravilloso que resultó para el mundo conocer la televisión, calculadoras y puesta en órbita de los satélites. Es muy probable que te hayan dicho también que debes valorar lo que tienes, porque antes no había ninguno de estos adelantos y, a pesar de ello, "se vivía mejor que ahora".

Sí, es casi seguro que tu padre te haya "llamado a la cordura" para que dejes de lado tanta tecnología y reconsideres la importancia de tener un libro entre tus manos. Pero sabemos que dicha recomendación será inútil porque él no comprende la importancia de tener el modelo más reciente de cierto celular, la computadora más pequeña, el software más novedoso, la consola

de investigadores de todo el mundo, que se refiere al abuso de la tecnología y la ansiedad que provoca no tener acceso a los más recientes avances aplicables a la oficina y el hogar. Sí, tal como lo leíste.

Es verdad que este desequilibrio se conoce desde 1984 como tecnoestrés y fue "bautizado" por el psicólogo estadounidense Craig Bord, primer experto que observó las alteraciones físicas y emocionales que sufrían algunos individuos cuando se enfrentaban al manejo de las computadoras (sí, aunque te dé risa). No obstante, ahora, casi transcurrida la primera década del siglo XXI, el trastorno se ha extendido más allá del área informática y tiene que ver también con aquellos artefactos de la era digital que se han colado a casi todos los aspectos de nuestra vida.

UNA INTERPRETACIÓN

María Teresa Pinelo Nava es experta en el tema. Su interés por el comportamiento humano le ha llevado a conocer de cerca los "puntos finos" del tecnoestrés, el cual "se configura cuando hay un conflicto entre la tecnología y su adopción dentro de la vida diaria; no



Los expertos hablan de un nuevo trastorno, el tecnoestrés, que genera ansiedad ante el deseo de tener una nueva laptop, smartphone, tablet o consola de videojuegos.

Hay un nuevo fenómeno que es materia de estudio para muchos investigadores de todo el mundo, que se refiere al abuso de la tecnología y la ansiedad que provoca no tener acceso a los más recientes avances aplicables a la oficina y el hogar

ambas en la capital del país, explica que los efectos del tecnoestrés alcanzan a la mitad de la población universitaria en Estados Unidos y que una situación muy parecida ocurre en naciones como Japón e Inglaterra. En México también "se cuecen habas" al respecto, ante todo por la influencia de nuestro "vecino del norte".

Debes recordar que, en general, el estrés es una respuesta corporal y emocional que presenta una persona cuando debe resolver un problema o enfrentar un conflicto que parece no tener solución, dice Pinelo Nava. Entonces, en el caso específico de la tecnología, síntomas como nerviosismo, angustia o ansiedad aparecen en el momento en que nos enfrentamos a algo novedoso y, en apariencia, bastante complejo, o porque deseamos adquirirlo.

PELDAÑO POR PELDAÑO

La también catedrática comenta que el tecnoestrés que usualmente se relaciona con los gadgets se presenta en tres momentos: el primero es cuando te enfrentas a miles de opciones y no sabes cuál se ajustará mejor a tus necesidades; es decir, todo comienza cuando te diriges hacia una tienda con la idea de observar las novedades, o bien, con la certeza de que comprarás algún "juguetito" sobre el que ya tienes información.

Muchos jóvenes y adolescentes, explica Pinelo Nava, se someten a presión innecesaria ante la gran oferta tecnológica que encuentran, o porque consideran que no hay un aparato o accesorio que cumpla exactamente lo que quieren.

A esta ansiedad le puede seguir gran frustración cuando te percatas de que en realidad aprovechas muy poco el potencial de un aparato o, de plano, en un arranque de sinceridad, aceptas que no sabes usarlo ni cuando lees de cabeza el manual.

Finalmente, dice Pinelo Nava, el proceso llega a su apogeo cuando piensas que lo que compraste empieza a ser "obsoleto" porque es remplazado por modelos de última generación, casi siempre más potentes, más vistosos y con más funciones, los cuales son adquiridos por chicas y chicos que suelen presumirlos en los pasillos de la escuela o al caminar por una plaza comercial.

Es en este punto, dice la investigadora, cuando un joven puede angustiarse por no estar actualizado, y esto provoca que gaste más dinero para obtener lo que cree que le hace falta.

SE PUEDE CONTROLAR

A diferencia de otros tipos de estrés, el que nos ocupa no se considera grave y, mejor aún, puedes controlarlo al seguir algunos consejos muy sencillos,

todos ellos orientados a que recuperes la calma, si es que te encuentras un tanto desesperado.

Primero, debes saber que en un estado de estrés tu ritmo respiratorio y latidos se aceleran, al tiempo que disminuye la oxigenación del cerebro. Ello porque la sangre se dirige a tus músculos para que puedan reaccionar, toda vez que tu organismo cree que existe una situación de peligro (recuerda que esta reacción surgió en tiempos remotos y le servía a nuestros ancestros para huir o enfrentar a un mamut furioso o tigre hambriento). El cuadro se completa con dilatación de tus pupilas, sudoración y palidez.

Lo que debes hacer ante esto no puede ser más sencillo: detente, respira profundamente y espera a que el ritmo de tu cuerpo vuelva a la normalidad. Recuerda que la oxigenación dará claridad a tu cerebro y que lo más probable, después de que hayas controlado esa marejada de nerviosismo, es que recuperes la visión correcta de las cosas.

Un tip que también te puede servir es que te mantengas bien informado sobre los gadgets o aparatos tecnológicos que te interesan, pues de esa manera tendrás más certidumbre sobre lo que necesitas y difícilmente caerás en las garras del vendedor, el cual, dalo por hecho, está más preocupado en su comisión que en tus necesidades.

Psicología

tancia de un clic o de una llamada. La muerte nos plantea un límite imparable, ya no se puede hablar, dialogar de la manera en que lo hacíamos en vida. ¡No existe un potente celular ni plan telefónico que nos conecte con los muertos!

Es ahí justamente, en ese instante, fugas, silencioso y amoroso, el momento de la muerte de un ser querido -y también del odiado- en donde se abren otras vías (celebraciones, sueños, fotos, videos, chistes, anécdotas, silencio, llanto, oración, hacer algo que hacía en vida...) que intentarán traernos algo de eso que se ha perdido, pues "recordar es vivir. Quién juzgue que algunas de ellas son inadmisibles, locas o fantásticas, no se ha dado cuenta que

la totalidad de las realidades humanas, aún las supuestamente estables, como el estado, el derecho, las religiones, la ciencia y la tecnología, también lo son: simples y complejos delirios compartidos por una igualmente ilusoria mayoría.

En el planteamiento inicial respecto a que "la muerte es del dominio de la fe" (Lacan) es decir, de la esperanza en el futuro, Lacan comenta que es dicha evanescencia de la existencia la que otorga fuerzas aún mayores a la vida, pues habiendo una sola vida (aquí quizás quienes crean en la reencarnación sugieran algo diferente) habrá que vivirla intensamente.

[Http://columnnacamilojimdo.com](http://columnnacamilojimdo.com)

Twitter: @CamiloRamirez



de videojuegos más exitosa y, en resumen, no entiendes tu necesidad de estar al día en cuestión de gadgets (avances tecnológicos de gran diseño, casi siempre pequeños y de uso personal), que prácticamente son tus "hermanos" de generación.

Sin embargo, tenemos que decirte que hay un nuevo fenómeno que es materia de estudio para muchos inves-

importa que se trate de una computadora, reproductor multimedia, celular, agenda, cámara digital o de video, u otros accesorios que cada vez son más tecnificados y difíciles de manejar".

La experta, quien estudió Biología en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y luego cursó la maestría en Orientación Psicológica en la Universidad Iberoamericana (UIA),