

‘Depresión post parto’

Camilo Ramírez Garza

Al nacer, madre e hijo/a, se ven confrontados con los efectos no solo de haber creado una vida, sino con requerir dar soporte subjetivo a ese nuevo ser. Las implicaciones de dicho pasaje no son conocidas antes, sólo la experiencia permite “ir sabiendo” como responder a tales cosas de la vida, de convertirse en madre y padre.

El nacimiento, como cualquier experiencia en la vida, es una experiencia traumática, pues no hay los referentes suficientes para dar cuenta de ello, por lo que se requiere estar ahí, para entonces saber algo. No se puede preparar todo, solo algo, y de ahí aprender. Hacer algo con lo que hay a la mano.

Muchas mujeres experimentan algo que cae en el terreno de lo inefable, y

que de alguna forma para poder que tenga “pies y cabeza” se le tipifica como “depresión post-parto” pero tal significativo no alcanza a describir dicha experiencia, sino más bien reduce una bella experiencia - de la perplejidad, la nada y el vacío a la creación- a simple trastorno del afecto.

Si hasta entonces se había vivido en la excesiva supuesta anticipación de las contingencias, a fin de poder sentir un ilusorio control, por demás inexistente, tener un hijo/a, revela que tales imágenes previas son absurdas, y que la realidad tiene otras lógicas, mismas que hay que seguir, a fin de conocer algo de sí y del otro, partiendo de un desconocimiento. Y es en ese preciso momento donde algo del orden de lo nuevo -y por ello extraño- puede surgir.

Vacío y perplejidad, no sólo en el propio cuerpo y en el del hijo/a recién

nacido, sino en el “cómo se le hará para...” (Entrar en relación, alimentarle, cargarle, educarle, cuidarle...) a fin de ir, generando un “saber-hacer” ahí con el otro, precisamente por la relación que se va haciendo y conociendo.

Las mujeres tienen ese bello saber de saber que hacer con la nada, necesario para convertirse en madre. Sin embargo, un efecto del excesivo y mal entendido asunto de la equidad de género -asunto de leyes- equiparado con la igualdad subjetiva que pretende borrar las diferencias entre hombres y mujeres, mismas que son necesarias, va despojando a algunas mujeres de ese saber con la nada (de sí y del otro) para hacerlas más como hombres, de ahí que respondan enojándose, renegando de la impotencia haciendo una impostura hiperpotente al estilo del patético



macho; como si “la mujer” misma (ese saber con la nada y lo inefable) fuera tan traumática para las mismas mujeres, que se van despojando de ella, quedando como objetos de estudio de ciencias biopolíticas que las reducen a hormonas, procesos cerebrales y trastornos psicológicos.

Las experiencias del parto y del nacimiento pueden explorarse desde

otros ámbitos: la confrontación con la vacuidad del ser que, creyéndose algo, puede hacer soporte para el nuevo hijo/a; justo como hace el artista y el delirante, crear algo a partir de nada.

[@CamiloRamirez_](http://columnacamilo.jimdo.com)
Camilo E. Ramírez Garza
psicoanalista

Lejos de casa: la nostalgia extrema afecta cada vez más

La nostalgia puede pegar muy duro. Tanto, que la expresión en inglés -homesickness- la equipara a una enfermedad.

Si lo sabrá el futbolista español Jesús Navas, quien ha tenido una carrera marcada por una nostalgia tan severa que por ella dejó de jugar para la selección española. Pero Navas no es el único: su condición afecta a un número sorprendente de adultos.

Durante años, el jugador aparecía en forma recurrente en las columnas de chismes del fútbol. En Inglaterra, se especulaba que el extremo pasaría a la Liga Premier inglesa por una gran cantidad de dinero. Pero el lector conocedor siempre lo pondría en duda por una sencilla razón: su melancolía por su casa lo harían imposible.

El deportista ha sufrido por muchos años de una añoranza tan severa que le impedía pasar mucho tiempo fuera de Sevilla, que queda a menos de 30km de su lugar de nacimiento, Los Palacios y Villafranca. Sus ataques de ansiedad lo obligaron a faltar a viajes de entrenamiento y giras de pretemporada.

Ahora se dice que ha superado su melancolía gracias a la terapia. Está por dejar el Sevilla para unirse al Manchester City -en Inglaterra, a más de 2.500km de su ubicación actual- la próxima temporada.

Pero en tiempos donde el trabajo se ha globalizado, hay muchos adultos que todavía sufren por estar lejos de casa.

La nostalgia en adultos está comúnmente asociada a estudiantes que se van de sus casas por primera vez. Investigadores sugieren que en algún momento hasta un 70% la sufre. Aunque en la medida que más personas emigran a grandes ciudades -e incluso a otro lado del planeta- se ha vuelto un



El traslado a otro país puede ser sobrecogedor, particularmente si no hablas el idioma.

tracción. La modelo británica Keisha Narain, de 25 años, se mudó a Nueva York en octubre del año pasado. A pesar de gustarle los viajes y explorar, le fue difícil adaptarse.

“Debido a que me siento sola, me gusta dormir, quedarme en casa y ver programas”, cuenta Narain. “No soy muy activa en comparación a como sería en casa”.

En los días realmente malos -a principio de año- confesó que con frecuencia se iba a casa a llorar.

Schuster explica que casi cualquier cosa puede desencadenar la añoranza:

LUCHANDO CONTRA LA AÑORANZA

La Universidad de Cambridge dice que los factores que contribuyen a este sentimiento incluyen la distancia de casa, una sensación de anticlímax, sobrecarga de trabajo, dificultades familiares y el cambio de estilo de vida. Y recomienda:

- Aceptar que tienes nostalgia
- Hablar con alguien, ya sea un amigo o consejero
- Mantenerse en contacto con quienes dejaron atrás
- Motivar a amigos y familiares que visiten
- Ser realista sobre lo que se espera de esa nueva vida
- Comer y dormir bien
- Hacer amigos a través de deportes u otros grupos sociales
- Darse tiempo para ajustarse a la nueva vida. “La gente puede experimentar melancolía por mudarse a otra calle”, comenta el psicólogo social Gary Wood. Todo se trata de cómo manejamos el cambio.
- Mudarse a lugares nuevos implica tener menos “puntos de anclaje”, agrega Wood, y “algunas personas toleran esta ambigüedad (en sus vidas) mejor que otras”.

DE HOMERO A NUESTROS DÍAS

Referencias literarias sobre la añoranza van tan atrás como la Odisea de Homero. Pero la terminología moderna fue acuñada en el siglo XVII para describir el sentimiento de los mercenarios suizos, quienes anhelaban su tierra mientras luchaban en otras partes de Europa.

La demanda por estos hombres habilidosos con la lanza pequeña y su valentía casi suicida era alta. Se dice que se les prohibió que cantaran canciones suizas debido a que la nostalgia los podía abrumar y dejar inútiles.

En el siglo XVII se consideraba la melancolía como una enfermedad peligrosa de la que la gente podía morir, cuenta la doctora Susan Matt, autora de “Nostalgia: una historia americana”.

La experta explica que poco a poco llegó a considerarse como algo inmaduro e infantil, no encajaba con la cultura de imperialismo y capitalismo.

Pero Schuster piensa que en los últimos años ha habido una tendencia contraria, que ha hecho que la gente tenga

constante con las personas que ama donde sea que estén.

“Skype es un salvavidas”, dice Wood. Permite que abuelos al otro lado del mundo puedan ver crecer a sus nietos.

Pero estos programas, como Facebook y FaceTime, también pueden exacerbar la melancolía.

“Skype y Facebook son excelentes herramientas para mantenerse en contacto con toda la gente que extrañas de casa”, señala Watson. “Pero al mismo tiempo, ver a la gente que quieres, la comodidad de las casas que extrañas, fotos de tiempos felices... de alguna manera te lo restregia y te puede hacer sentir peor”.

“Ver mi sofá, mi casa, a mis amigos juntos, algunas veces me hace sentir que me estoy perdiendo de algo”, confiesa Narain. “Es todo lo que se y se siente muy lejos”.

Algunas personas pensarán por qué la gente que siente añoranza sencillamente no regresa a su lugar de origen.

LA COMIDA POR AMIGOS

No siempre es tan fácil. Los matrimonios de nacionalidades distintas son cada vez más comunes, lo que significa que al menos una persona se enfrenta al panorama de vivir lejos de casa para toda la vida.

Es este sentido de permanencia lo que Mike Burton, originario de Londres, encontró particularmente difícil tras mudarse al país de su esposa, Irlanda, en 1976, a pesar de que ya había vivido en el extranjero durante muchos años.

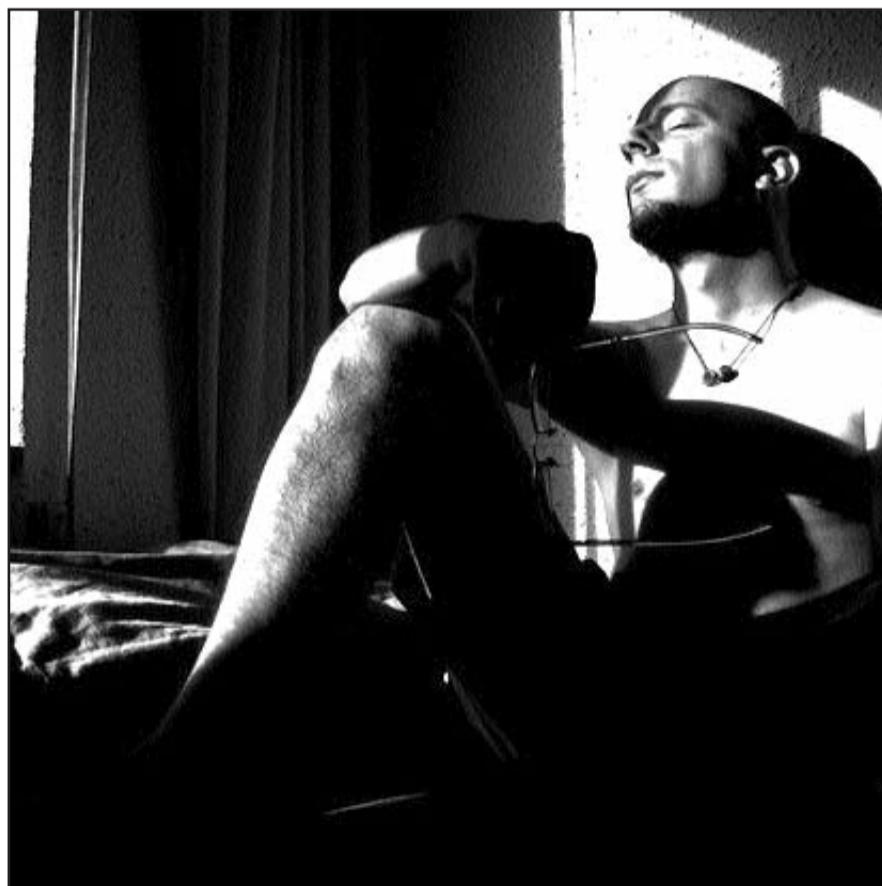
“Me llevó buena parte de 15 años darme cuenta que nunca iba a regresar a Inglaterra”, cuenta.

Incluso después de tantos años, él admite que donde se siente 100% cómodo es en Inglaterra, comparado con un 98% en Irlanda.

Schuster explica que la gente necesita construir “redes de apoyo”. Y en casos muy extremos someterse a terapia de comportamiento cognitivo.

Por su parte, Wood recomienda a las personas que sufren de nostalgia escribir cada noche tres cosas de las que están agradecido, así como tres cosas que esperan con gusto para el día siguiente.

La añoranza también puede unir a la familia, sugiere Watson. “Aprendes a priorizar y llenar tu maleta con lo que es más importante para ti cuando estás lejos de casa. Como no puedes llevar a familiares y amigos, te llevas comida”.



En el siglo XVII se consideraba la melancolía como una enfermedad peligrosa de la que la gente podía morir.

sentimiento compartido por muchos.

PÁNICO, PESADILLA E INSOMNIO

El traslado a otro país puede ser sobrecogedor, particularmente si no hablas el idioma. De acuerdo con la psicóloga Caroline Schuster, la añoranza puede tener síntomas similares a la depresión.

Según la experta, en casos extremos puede convertirse en ataques de pánico, y también puede resultar en una exclusión social, falta de sueño, pesadillas y problemas de concen-

un olor, un sabor e incluso un color.

Para la voluntaria británica Fiona Watson, quien vive en Argentina, lo que le despierta ansiedad es algo visual. “Ves una imagen e inmediatamente va directo a tu corazón”.

“Puede ser de cualquier lugar que haya vivido en Europa, en mi caso (mi nostalgia) es Europa, no un país específico, granjas antiguas en Suiza, fotos de pueblos en el sur de Francia... mercados de frutas y vegetales en París”.

Si bien Watson puede sentir nostalgia por todo un continente, normalmente ocurre también en escalas más pequeñas.

