¿Quién inventó las ideas suicidas?

"Tratándose del bicho-humano, sabemos que nada puede escapar al ámbito de la Cultura; es decir: el salto de la Naturaleza la Cultura es imposible: el baño de lalengua con el que el sujeto es hablado por el Otro, consituye –sin más- el doble vínculo que se tiene con la palabra: un modo para ser reconocido y un medio de goce".

Marcelo Augusto Pérez

La tristeza de la soledad.

Camilo Ramírez Garza

¿Ha pensado usted en quitarse la vida? ¿Cómo surgieron esas ideas? ¿Ante qué situaciones aparecieron y/o tienden a emerger de nuevo? ¿Ha realizado algunas acciones encaminadas a intentar quitarse la vida? ¿Tiene la sensación de estar muerto/a en vida? ¿Sin disfrutar nada?... Preguntas que a menudo aparecen en cuestionaros y/o escalas que intentan medir el grado de sucidabilidad de alguien, pero podríamos plantear: ¿Quién o qué cosa nos ha enseñado a que ante ciertas situaciones habría que considerar entristecerse, pensar matarse y llevar a cabo un suicidio?

Todo suicidio es al mismo tiempo un homicidio: al querer matar-se en realidad hay algo más fundamental, sea de sí mismo/a, de algo o alguien, que se quiere terminar. De ahí que las ideas sobre suicidarse se puedan reconducir a su sentido original, conociendo aquello que las causó (experiencias variadas de pérdida o fracaso amoroso, laboral, social, etc.) Se toman sobre sí aquellas sensaciones intolerables, que se consideran imposibles de lidiar y resolver, y se le da muerte, llevándose de paso la propia vida. En ese sentido, podríamos decir, que el suicidio es también una experiencia especular, es decir, que se realiza en relación con otro (Yotro) que se hace coincidir con el Yo del sujeto. Pero, posee ciertas características que a menudo se nos pueden escapar. Como el caso de la relación entre la definición del sujeto que hace el gran Otro de la economía sobre los humanos en diferentes ámbitos donde éstos viven: servirán –y por lo tanto merecerán vivir- solo aquellos que sean económicamente activos, lanzando la sugerencia sobre el resto, "Esos que no merecen vivir" si no tienen: trabajo, educación, un amor, un sentido de vida…Vemos entonces como en la idea aparentemente de cuidado y prevención "del mal del suicidio" y todos los medios biopolíticos encaminados aparentemente a erradicarlo, poseen la marca de la violencia estructural sobre el sujeto, plantenándole que si no posee tal o cual ideal, material, amoroso, incluso espiritual, su vida estaría vacía: ¿Ha dejado usted de disfrutar aquellas actividades que nosotros mismos, la cultura del mercado y consumo, le ofrecimos como alternativas de "felicidad" enlatada-idealizada y que si no las lleva a cabo debe de pensar en quitarse la vida? ¿Está usted disupuesto/a una vez más, poder realizar adaptativamente el estándar de vida que le ofrece el biopoder con su sometimiento, para poder determinar que usted está cuerdo-sano? -sería más honesto, que las escalas y cuestionarios sobre suicidio, escribieran las letras pequeñas de sus preguntas, las implicaciones prácticas y de fondo.

El suicidio es una forma (humana) de morir. Incluso una que revela algo de la posición particular de los humanos ante la voluntad, la ironía en la que se sostiene nuestra existencia: hacer algo siempre implica crear, es decir, en relación a la vida, pero que en el caso del suicidio, desencadenaría la muerte, al estilo de "Vamos viviendo la muerte y muriendo la vida" (Heidegger) que revela la paradoja de la vida humana desarrollándose a través de una muerte permanente a lo largo de la vida; un exceso de muerte siempre producen una (pasión) humana, incluso de dimensiones religiosas o deportivas extremas, en el sentido, de "Aquel que pierda su vida, la ganará, pero aquel que conserve su vida, la perderá", el exceso de muerte como producción de (goce) vida.

http://calumnacamilo.jimdo.com

Cosas que dañan tu salud emocional

Para lograr la felicidad se necesita tener no sólo bienestar físico sino también que las emociones estén en equilibrio positivo. Pero como parte de la vida, en ocasiones se presentan cosas que dañan la salud emocional y que ponen en riesgo la estabilidad.

De acuerdo con información de la American Psychological Association, de Estados Unidos, la salud mental puede conducir al éxito en el trabajo, las relaciones y la salud. Las personas felices son más propensas a trabajar para cumplir sus metas.

EMOCIONES ALTERADAS

Para cuidar tus emociones, es importante que identifiques situaciones que pueden alterarlas, quizá no todas puedan ser tan obvias cuando las estás viviendo. Te presentamos algunos ejemplos importantes.

1. Deudas. Los investigadores de la Universidad Southampton indican que las personas que mantienen deudas económicas son tres veces más propensas a padecer problemas con su salud mental, sobre todo con la depresión.

2. Inseguridad laboral. Cuando una persona tiene la sensación de que su trabajo no es estable o durará poco, puede llegar a padecer el síndrome burnout.

En un artículo publicado por la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se indica que esta condición lleva a quien lo experimenta a un estado de distanciamiento emocional y cognitivo en sus actividades diarias.

3. Mala relación amorosa. Si bien es cierto que el amor ayuda a la salud porque genera endorfinas y dopamina (hormonas del bienestar), son ciertos hábitos adoptados los que pueden dañar la calidad de vida. Cuando las relaciones no son estables, esto se incrementa.

El amor provoca situaciones de adicción, como puede ser la codependencia emocional, hacia la pareja, entre padres e hijos, hermanos, además de una adicción como tal: a comer, fumar, beber o una droga", afirma Vanessa Salazar, autora del libro "Cuando el amor perjudica la salud".

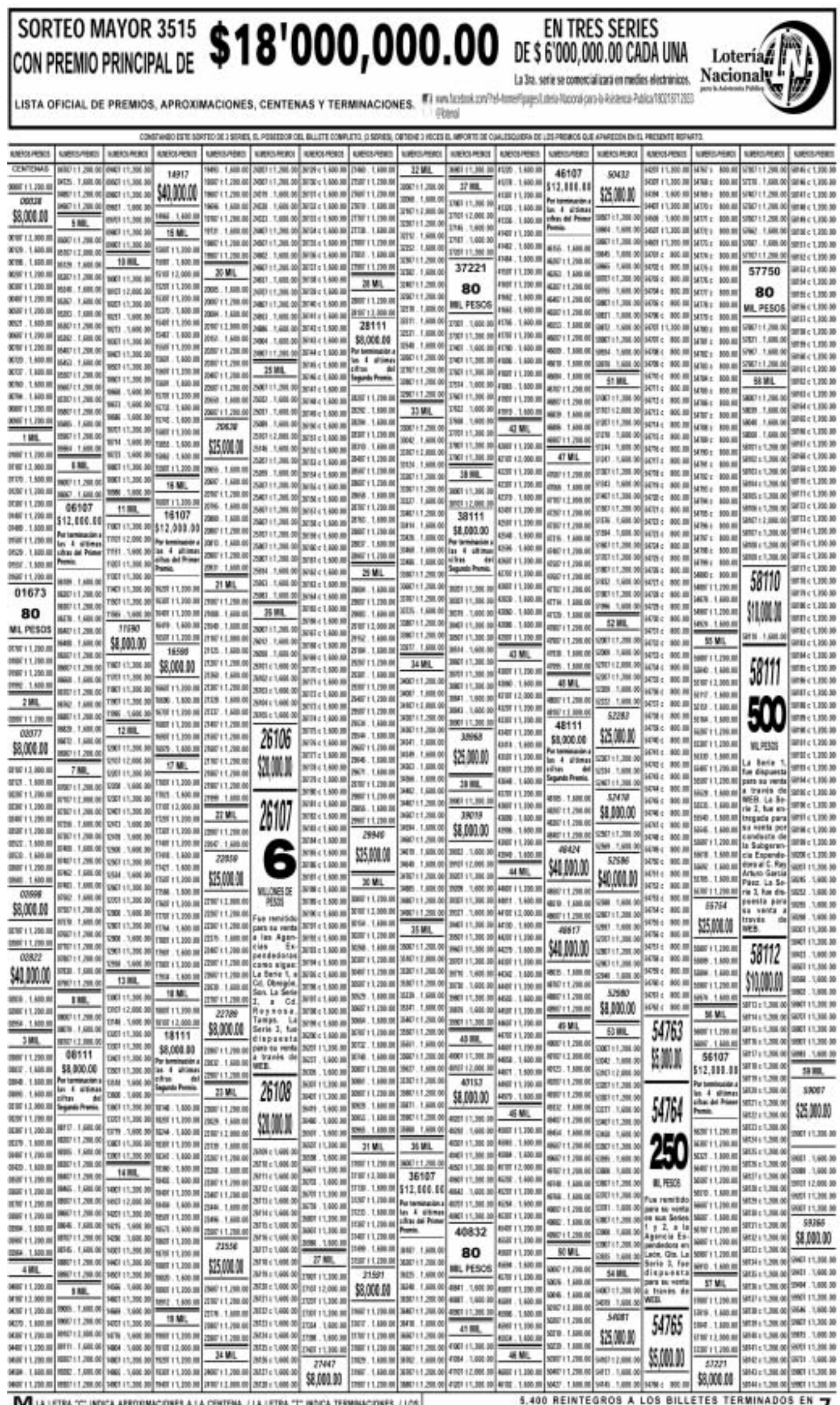
4. Cambios hormonales. Para las mujeres los estragos de la edad no sólo afectan su físico, sino también su salud emocional, sobre todo con la llegada de la menopausia.

Las mujeres pueden, y muchas son, en gran medida afectadas por los cambios hormonales. A veces llegan al punto de sentirse totalmente abrumadas, como si por un momento perdieran el control de su vida", indica Christiane Northrup, experta en medicina clínica y autora de "The Wisdom of Menopause".

5. Comida. Elizabeth Somer, dietista autora de "Eat Your Way to Happiness", afirma que el vínculo entre los alimentos y estado de ánimo, energía o los pensamientos es relativamente inmediato. Lo que comas por la mañana tendrá un efecto, aunque sea sutil, en tus emociones del medio día.

6. Mala experiencia. Esto implica desde un asalto hasta la muerte de un ser querido, son situaciones que afectan la salud emocional de las personas más fuertes. Por ello, cuando no son superadas "naturalmente", deben ser tratadas por un especialista.

7. Chismes. Carolina Céspedes, sicóloga del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), Colombia, afirma que éstos producen un acoso psicológico en la persona de quien se habla y van causando un deterioro progresivo de la interacción social que mantiene. Sus emociones son alteradas gravemente.

Aunque existen muchas cosas que dañan la salud emocional, lo más importante es poder reconocerlas para trabajar sobre la fuerza que tienes para resistirlas. Nadie dijo que la vida era sencilla, pero sí puedes prevenir los daños graves.

Aunque existen muchas cosas que dañan la salud emocional, lo más importante es poder reconocerlas.