

SALUD MENTAL Y SUPERVIVENCIA EN EL MUNDO DE HOY

VERONICA GARAY MOFFAT



SALUD MENTAL Y SUPERVIVENCIA EN EL MUNDO DE HOY

SALUD MENTAL Y SUPERVIVENCIA
EN EL MUNDO DE HOY

VERÓNICA GARAY MOFFAT



Ediciones Queltehüe Rojo

“Salud Mental y Supervivencia en el Mundo de Hoy”

Registro Propiedad Intelectual N° 240.027

Primera Edición; Chile, 2014.

©2014. Verónica Garay Moffat.

Imagen Portada: *Óleo “Desierto no tan Desierto” de Manolo Bandada.*

Editor: *Ediciones Queltehue Rojo (e.queltehuerojo@gmail.com).*

Este libro está protegido por todas las leyes vigentes. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita de la autora.

ÍNDICE

	<i>Página</i>
<i>Agradecimientos.....</i>	8
<i>Prólogo.....</i>	9
<i>Introducción.....</i>	13
<i>Depresión y Sentido Vital.....</i>	15
<i>El Sentido del Terapeuta.....</i>	18
<i>La Ética y el Desarrollo Cognitivo.....</i>	21
<i>La Música y su Efecto Curativo.....</i>	24
<i>Creatividad y Sanación.....</i>	28
<i>Tiempos Acelerados.....</i>	31
<i>La Respiración como Recurso para Aprender a Relajarse.....</i>	34
<i>Diálogo con el Cuerpo: Somatizaciones.....</i>	37
<i>El Tiempo, las Escenas y lo Lúdico.....</i>	41
<i>El Fin del Cuento de Hadas.....</i>	44
<i>El Grupo como Lugar de Sanación.....</i>	47

<i>El Apago Excesivo a las Cosas y a las Personas.....</i>	50
<i>El Duelo y sus Entrampamientos.....</i>	53
<i>Identidad Cultural y Salud Mental.....</i>	56
<i>De Héroes a Sabios: El Camino Interior.....</i>	60
<i>Depresión y Estadísticas.....</i>	64
<i>Talento y Bipolaridad: La Otra Cara de la Enfermedad.....</i>	67
<i>Discriminación y Salud Mental.....</i>	70
<i>Escenas y Roles que Vive la Mujer Hoy.....</i>	73
<i>Las Máscaras en Psicodrama.....</i>	75
<i>Clima Laboral.....</i>	78
<i>Campo Ocupacional.....</i>	81
<i>La Cocina como Lugar de Encuentro.....</i>	84
<i>Autoestima y Relaciones Interpersonales.....</i>	87
<i>El Legado de Jung.....</i>	90
<i>Integrar lo Vívido en Edades Avanzadas.....</i>	93

Página

<i>Los Límites de YO Difusos.....</i>	<i>96</i>
<i>Tipos de Apego.....</i>	<i>99</i>
<i>Depresión Anaclítica e Introyectiva.....</i>	<i>102</i>
<i>Destape Televisivo.....</i>	<i>105</i>
<i>Miedo y Narcisismo: Los Orígenes de la Descalificación....</i>	<i>108</i>
<i>El Tránsito desde lo Individual hacia el Sentido de Ayuda...</i>	<i>110</i>
<i>La Intuición como Guía en Relaciones Interpersonales.....</i>	<i>113</i>
<i>Epílogo.....</i>	<i>116</i>
<i>Bibliografía.....</i>	<i>118</i>

Dedico este libro al gran creador de todo el universo, a mis profesores, amigos, familia, mascotas, y a todos quienes ayudaron a hacer de este proyecto algo tan grato, como sin duda fueron nuestros encuentros cotidianos.

Prólogo

Cuando alguien me solicita que prologue un escrito lo primero que hago es interesarme por su contenido. Al hacerlo me fui adentrando en el mundo al que Verónica Garay nos invita a introducirnos. Recorriendo sus páginas, encuentro que nos vamos sumergiendo en un mundo diverso en donde Moreno, Jung, Maturana, Erickson –no explícitamente mencionado pero presente-y otros pensadores – dialogan a través de esta ágil prosa. Los temas más presentes de la actualidad se encuentran en este libro: la depresión, el ser en la anomia social, el amor en tiempos del individualismo, los nuevos diagnósticos como la bipolaridad. El lector va encontrar todos estos temas y otros de igual importancia, tratados con singularidad.

Qué es a mi entender lo que se llama, el “mundo de hoy”. Un conjunto de contradicciones en donde las diversidades culturales luchan contra la tendencia a la masificación. No hay un mundo posible si no se respetan estas diferencias como fuente de supervivencia. Y sabemos que las culturas dominantes tienden a destruir las

diferencias. Se declara una guerra en la que lo destructivo está glamourizado. Imágenes de guerras, asesinatos, criminales que centran la atención del periodismo ocupan en centro de las noticias y del mundo del cine y la televisión. La notoriedad de un asesino es repugnante. ¿El mundo de hoy o el que nos quieren vender? Y si así fuera, ¿por qué y para qué? Al tiempo que se difunden con tanta fuerza las noticias destructivas, vibra un mundo silencioso al que nadie accede, aún cuando es nuestro cotidiano. ¿Quién habla del que extiende las manos, quién del que salva una vida? ¿Quién del que en el anonimato y sin estridencias, enseña a los niños los valores de vivir en comunidad? No hay más que encender la televisión para ver la cuenta del día. Violencia, muerte, terror, justicia por mano propia. Y los niños incorporan esa visión del mundo.

El “para qué” está allí: se siembra el miedo. Y el miedo ha sido el gran instrumento que se usa desde tiempo inmemorial para dominar. Una vez implantado se nos venden armas domiciliarias, soluciones mágicas en manos de supermans y hombres arañas. Miedo como instrumento para llegar al poder. Lo hicieron las dictaduras con sus múltiples terroristas y compañeros en el omnipotente ejercicio del poder, que enseñan a no pensar y lo hacen por

nosotros. Claro que ahora no son tan obvios. Su sutileza está en el uso de la cibernética. Y los medios de comunicación. J. L. Moreno nos advierte en su libro “Quién Sobrevivirá”, que los nuevos tiempos nos encontrarán robotizados a menos que luchemos por rescatar la esencia del ser humano que es la espontaneidad, fuente de la creatividad. Pero, ¿se puede ser creativo con un miedo que en general hace que el ser humano se repliegue para sobrevivir?

Cada libro que se publica para difundir conocimiento, es un aporte para que miremos hacia ese mundo posible, ese que queremos legar a las generaciones que vienen. Que sepan que no se necesitan armas sino compromiso con la vida. Y este libro es un aporte en esa dirección.

DALMIRO MANUEL BUSTOS

Introducción

Al escribir este libro he querido sintetizar los artículos que publiqué alguna vez en un periódico. Así quizás se consiga con esto tener otra perspectiva de lo experienciado, que espero transmitir al lector, de manera que pueda también formarse una idea de cómo los problemas psicológicos derivan de una imposibilidad de disfrutar del ahora, debido al entrampamiento que producen ciertas vivencias tempranas, que configuran determinadas estructuras que se congelan en el tiempo, como mecanismos bloqueadores, anestesiando el dolor de aquello que resulta demasiado pesado de reconocer por la conciencia.

Si el lector sigue el hilo de los diferentes y variados temas, podrá notar que éstos tienen una direccionalidad, apuntando hacia lo humano y trascendente, y considerando a la conciencia como eje central unificador de procesos corporales, cognitivos y afectivos, sin desconocer lo que reside en el inconsciente personal y colectivo.

Lo psicológico por otro lado, no está separado del análisis de las circunstancias histórico sociales donde se

mueven los fenómenos, dentro de un paisaje que pertenece obviamente a la sociedad actual. Por lo mismo, tangencialmente se tocan temas relacionados con la ecología y el cambio climático, reconociendo que se vive afectando al medio ambiente con el actual consumismo, asociado a la frenética carrera que incentiva el individualismo y la competencia a ultranza.

Espero que más de alguno se sienta reflejado y encuentre aquí elementos de análisis, que puedan ayudarlo a comprenderse y vivir con un sentido más pleno de la existencia, estimulando su desarrollo interior.

Depresión y Sentido Vital

Cada año que pasa, evaluamos y ponemos en la balanza lo alcanzado y también lo que faltó por hacer. La tendencia a ver el lado vacío del vaso, tiene que ver con la percepción selectiva, cuya característica, es estar dirigida más hacia el pasado que hacia el presente, impidiendo con esto, construir proyectos a futuro. Hay veces que tras este proceso, predomina el arquetipo del huérfano, según la psicología jungiana, que se caracteriza por una búsqueda de seguridad, con su polo opuesto ausente, el arquetipo del bufón, que se manifiesta por su necesidad de disfrutar el placer y la vitalidad. Si se estanca la energía transformando la vitalidad en apatía, desgano, enlentecimiento y falta de motivación, nos encontramos con la persona depresiva que se corresponde muchas veces, con un depresivo anaclítico en su base estructural del desarrollo de la personalidad. Ella puede estarlo en un grado leve, moderado o grave, y según esto será el tratamiento que seguirá para tal depresión. En los dos primeros casos el apoyo psicológico y social será fundamental y en el último, se tomarán además otras

medidas preventivas y de contención, que afectarán al entorno familiar requiriendo de un abordaje con fármacos y hospitalización de ser necesario.

Dentro de la logoterapia, enfoque asociado a la búsqueda de sentido, desarrollado por Víctor Frankl, encontramos que el ser humano requiere de un sentido espiritual que lo lleve a la trascendencia y a experimentar el aprendizaje desde un logos.

Ese sentido se logra gracias al vínculo con los demás, a la existencia de un otro. La privación temprana del vínculo afectivo, determina a la larga en gran parte ese tipo depresivo anaclítico (René Spitz, 1945) al que me refería, y por otro lado, desde la fisiología del sistema nervioso, se producen además alteraciones químicas, que dificultan la armonización a nivel de la neurotransmisión, de modo que se hace evidente y crónica la falta de energía para ir al encuentro del afecto del otro en el vínculo, manifestándose luego, en una sintomatología que en muchos casos es tratada con medicamentos antidepresivos.

Como sea, frente a la habitual depresión que encontramos en la cultura actual, surge una suerte de conformismo y normalización, de un mal necesario para una sociedad consumista donde la trascendencia no tiene cabida.

Desde el punto de vista psicológico, es la relación en el vínculo con los demás, en el grupo de pares, la pareja, la familia y el trabajo, lo que otorga la posibilidad de salir del aislamiento que produce la depresión. El recuperar un sentido vital, lo que cada uno considera como lo más esencial de sí mismo, para contribuir con ese medio a su entorno. Por otro lado, la aceptación del grupo familiar, de los ritmos de recuperación y la valoración del sentido del humor, como un modo de descubrir desde lo simple, la riqueza que ya tiene por sí mismo el mero acto de vivir.

Por último, desde la visión psicodramática, podemos acompañar al paciente desde un cluster dependiente hacia uno de mayor autonomía, que le permita en el tiempo encontrarse con otros, sus pares, teniendo un mejor concepto de sí mismo y permitiéndose la creatividad, desde lo espontáneo del ser. Si observamos lo cognitivo también, estar atentos al modo en que nos referimos desde la subjetividad, entendiendo que de esa narrativa que surja, dependerá la autoestima y la relación con los demás.

El Sentido del Terapeuta

Si bien el tema de la integración del conocimiento en psicoterapia tiene que ver con la diversidad de teorías existentes, sabemos que de una buena práctica, del vínculo terapéutico y la aplicación del método que acompaña a cada una de éstas, se deriva la recuperación de quien consulta.

Terapeuta en su raíz etimológica significa “servidor”, un concepto antiguo proveniente de la misma civilización griega. Quien sirve así, tiene un modo de ver el mundo, una cosmovisión donde lo espiritual está contenido como sabemos, en el prefijo psico, que deriva de psique o alma. Lo que vemos hoy en día muchas veces se aleja de esto, pues interesa que los recursos invertidos sean aplicados rápida y efectivamente. Es así como surgen los enfoques basados en la solución de problemas, terapias efectivas a corto plazo y predominio de visiones que se corresponden con un pragmatismo “necesario”, en una época donde el tiempo parece no alcanzar para dedicarlo por completo a la reflexión y profundización de los asuntos internos. Debido a lo mismo, como lo ha sostenido Lou Marinoff en su libro

“Más Platón, Menos Prozac”, la gente está requiriendo de espacios donde poder reflexionar acerca de su filosofía en el mundo de hoy. Esto ocurre, porque pareciera, una parte de la humanidad por lo menos, estar recuperando la capacidad de disfrute que otorgaba antaño la posibilidad de pensar en diálogo con otro interlocutor, que podría ser una especie de “filósofo terapeuta”, capaz de contactarlo a uno con el placer de filosofar. Hoy vemos que no suele ser un motivo de consulta ni cabe en ninguna característica diagnóstica común, y quizás para algunos el preguntarse podría ser una nueva “patología”, donde un terapeuta podría ayudar a comprender cada filosofía en un momento determinado. En fin, como sea que fuere, ya Sócrates lo planteó en su mayéutica, y el humano actual también es capaz de crear, a partir de sus necesidades, nuevas preguntas, más que respuestas envasadas diseñadas para sentirse satisfecho. Y sin duda un buen terapeuta debiera transformarse en un verdadero servidor de la escucha, que aplica su ciencia y su arte para la sanación.

En el ámbito jurídico por otra parte, lo que cobra cada día más aceptación, es la psicología basada en la evidencia, recalcando que esta última proviene de una forma de mirar el mundo, que valora un método de objetivación que

pretende ser imparcial, pero si desconoce que el sujeto que observa también es modificado en la interacción con éste, por mucha evidencia que se tenga sobre los hechos, si no se contempla el fenómeno observado en su total dimensión intersubjetiva, no pasará de ser sólo un método más.

Un enfoque de solución de problemas permitirá en el futuro adecuar la psicoterapia a las necesidades reales de los pacientes, contribuyendo así a la priorización en las áreas afectiva, cognitiva y corporal, destacando los énfasis que pone el paciente dentro de su proceso de individuación. El diagnóstico proveniente de enfoques de causa y efecto, irán siendo reemplazados por una visión psicodinámica, donde el cambio será la tónica que ocupe el lugar de lo que se percibe como estático dentro de categorías inamovibles.

La Ética y el Desarrollo Cognitivo

¿Alguien podría pensar que el desarrollo moral está distante de lo cognitivo? No lo creo.

Como ya es sabido, Jean Piaget, un estudioso de la psicología, observó a través del juego a las bolitas en los niños, como evolucionaba a medida que éstos avanzaban en edad, su percepción de las reglas y de cuando el infringirlas dependía de la sanción externa en una etapa más primitiva, y se lograba una mayor autonomía a medida que el niño iba adquiriendo la madurez para percibir la sanción dentro de sí mismo y corregirse así internamente, haciéndose más autónomo. Luego de un proceso de acomodación y adaptación, la percepción va contribuyendo a la construcción de esquemas, que participan en la modificación de las estructuras del sujeto, estableciéndose una suerte de diálogo entre ambiente y percepción. Para actuar sobre el ambiente, debo modificar mi percepción y al ser modificada ésta, cambia también lo externo. De allí que su teoría sea considerada estructuralista, en vista del cambio de estructuras que produce la maduración, en los esquemas

conceptuales basados en la percepción. Lo interesante de esto, es que se asientan de este modo las bases de todas las teorías cognitivas, que consideran que el sujeto no es sólo un receptor del estímulo ambiental, sino un modificador, en la medida de que sus esquemas perceptivos alteran su accionar en el ambiente.

Tenemos entonces, que el niño evoluciona hasta el adulto pasando desde un modelo heterónomo, donde primero las reglas las sigue porque puede recibir una sanción si lo descubren, hasta que construye un modelo de autonomía, donde sabe muy bien lo que es bueno o malo, sin necesidad de imitar lo que hacen otros, pues se ha incorporado a la vida el propio juicio.

Sin embargo, aún podemos con sorpresa encontrarnos con adultos, que no pasaron nunca de una etapa de heteronomía a una de autonomía.

El desarrollo moral para Piaget se basa entonces en el desarrollo de la percepción, a través de procesos de *acomodación* y *asimilación*, sobre estructuras cognitivas o esquemas (“Desarrollo Moral en el Niño”, Jean Piaget).

Me parece necesario abordar este tema, investigado bastante por Piaget, lo que otorga a su teoría un carácter

empírico y basado en la experiencia, proporcionada por años de observación directa en el comportamiento de los niños.

La rama actual de la Psicología basada en la Evidencia, requiere de fundamentos que la validen, en la medida que debe dar cuenta de lo que ocurre en el ámbito clínico y jurídico. Por otro lado, el mismo psicodrama considera al aspecto cognitivo, junto a lo que es afectivo y también lo corporal, esencial para producir un crecimiento y desarrollo integrado. No sería sólo lo cognitivo, ni sólo lo afectivo, ni sólo lo corporal. La inteligencia emocional integra lo afectivo con lo cognitivo, y por otra parte, lo corporal es considerado cada vez más cuando atendemos al lenguaje analógico, por ejemplo, que acompaña al sujeto en un relato, y lo confirma si éste es consistente con lo que expresa su cuerpo, o lo descarta en caso contrario. Se concluye entonces, que si bien el desarrollo cognitivo evoluciona de acuerdo a la maduración de esquemas perceptivos, éstos esquemas se mantienen o varían en el tiempo, gracias a la interacción con otros, y repercutiendo este proceso en lo afectivo y lo corporal integradamente.

La Música y su Efecto Curativo

Cada vez que reflexionamos y evaluamos en algún momento de nuestras vidas lo realizado, recordando a las personas significativas que queremos, con la gratitud que reflejamos a través de palabras, gestos o regalos, acudimos a símbolos que representan lo que sentimos. Habitualmente se trata de reflexiones que hacemos en ciertas celebraciones, que dan cuenta del paso del tiempo y nos detenemos allí en lo que es importante. Sin embargo, aspectos como la angustia generada por el apego, la elusión de la idea de la muerte y la falta de sentido, hacen que muchas personas se afanen en la loca carrera de consumo desenfrenado, en el apuro por comprar y exponerse a muchedumbres chocando en tiendas, para conseguir ofertas con la última novedad del momento. Lo simple en la entrega ya no es considerado como posible. Es necesario permitir al otro la conexión con la música, que en lo personal me resulta un bien increíble para regalar o regalarse, pues por un lado, se guía por la noción de que las cosas más buenas de la vida vienen sin un precio ya marcado en la etiqueta, y nadie está ajeno a ella,

pues basta sintonizar la radio o bajar de internet lo que queramos oír y compartir con otros. La música no sólo nos conecta, sino que es capaz de sanarnos. Es así como hoy en día la musicoterapia se está transformando en un modo eficaz para tratar varias enfermedades, actuando bajo el principio de que habría determinados ritmos, que gatillan ciertos estados de ánimo porque nos sacan de la depresión, o del estrés entre otros males. Esto permite lograr códigos comunes que todo el mundo entiende, en caso de que se hayan perdido los verbales por causa de la guerra, diferencias políticas, religiosas o bombardeo de spots publicitarios. De este modo se va perdiendo identidad, lo que repercute en la fragmentación de la cultura experimentando el tiempo como ajeno, y perdiendo lo esencialmente característico como la poesía y música que están llenas de matices, dando espacio a lugares comunes que se repiten una y otra vez, según sea lo que se imita como moda.

Por otro lado, cuando empezamos a escuchar las letras de canciones, especialmente las de habla hispana, nos damos cuenta de la posibilidad de viajar con nuestra imaginación hacia lugares de la historia personal y colectiva, lo que se

instala en un inconsciente que se permite expresar emociones a través de recitales masivos de música popular.

Desaparecen ahora con internet las fronteras de tiempo, distancia y situación socioeconómica, posibilitando con más facilidad el acceso a ella, que existe en realidad, desde nuestros orígenes.

La música es además de un arte que unifica códigos, una creación matemática regida por las mismas leyes del universo y de los microorganismos, al servicio de la genialidad y del movimiento artístico, pues conecta también con vibraciones que afectan el equilibrio de la energía cuántica del ser humano y de los elementos vitales. Es la menos egoísta creo, de todas las artes y viene por ejemplo a hacerle compañía muchas veces a la poesía, que si bien es otra rama del arte, suele ser más solitaria en su origen y destino, terminando muchas veces en la forma de un libro que suele ser poco valorado en la actualidad a nivel masivo, pues se prefiere lo instantáneo, lo que no requiere tanta reflexión. Por eso la música tiene un efecto que llega a más personas y actualmente se puede acceder a ella sin dificultad, lo que significa que debe valorarse sirviéndonos de su generosidad y don de gratuidad. Hay que hacerle un espacio verdadero, si se quiere considerar su influencia

sanadora. La música es capaz de espantar el miedo al fin de mundo, a los fantasmas del pasado, a los apuros del presente y a las incertidumbres del futuro. Al fin y al cabo, el pasado, el presente y el futuro son una misma cosa, yendo y viniendo, fluyendo en el momento escénico del aquí y ahora, como bien saben los psicodramatistas.

Creatividad y Sanación: Espontaneidad v/s Rigidización

El concepto de creatividad está ya inserto en prácticamente todas las áreas de desarrollo, y no es ya exclusivo de un ámbito que mira sólo hacia el sujeto. Es así como lo encontramos en economía, planificación, clima organizacional, proyectos de desarrollo sustentable, y tecnologías, entre otros. Ya un autor al que me referí hace algunos años, es J.P. Guilford, quien aplicó la creatividad al aula escolar, encontrando que para desarrollar el pensamiento creativo en un grupo, se hacía necesario primero incorporar a los marginados, esto es, a los que no eran calificados como estrellas, sino que aquellos que quedaban fuera de aportar sus propias ideas. Se dio cuenta en tanto investigaba, que a medida que el profesor incorporaba a los alumnos menos estrella, el grupo iba cambiando su clima, haciéndose éste más propicio para desarrollar el pensamiento creativo. En su libro “Maestros Creativos, Alumnos Creativos” identifica la cualidad del pensamiento creativo, que es divergente más que

convergente. No interesa la solución rápida de un problema, sino que las múltiples propuestas encontradas por los alumnos a través de técnicas como por ejemplo la “lluvia de ideas” (brainstorming), lo que facilita la expresión de la diversidad en un grupo.

Si hoy en día estamos rodeados de tecnología y de conocimiento envasado de fácil acceso, cabe preguntarse cuál será la función real que cumplirá el aprendizaje en el futuro. Me convengo más que éste apuntará a las habilidades integrativas, pues las funciones de repetición irán quedando más obsoletas, en la medida que la información se haga cada vez más abundante a través del bombardeo de estímulos, que ocasiona muchas veces problemas de déficit atencional, distractibilidad y desmotivación de aprender con los métodos tradicionales. Se añaden ahora las posibilidades de una memoria virtual o nube de datos, a la que se puede acceder en forma instantánea.

En lo que toca al psicodrama y su elemento central que es el “Tele” o empatía recíproca, tenemos que, en un proceso psicoterapéutico, existe creatividad si se da la espontaneidad. Sólo nos encontramos en forma espontánea con los demás, en la medida que perdemos la rigidez que nos congela en una matriz aprendida en el pasado, donde

nos quedamos pegados en relaciones inauténticas, donde en vez de ver al otro real, depositamos proyecciones y defensas continuas, siguiendo un laberinto que solo lleva cada vez más a la soledad.

Es en el grupo fundamentalmente donde nos encontramos, y por lo mismo, allí reafirmamos lo que somos, lo que sentimos y hacemos, formándonos una autoimagen y recibiendo las mayores gratificaciones de nuestra vida, como también en ocasiones la sensación de amenaza proveniente de afuera, si no logramos desarrollar ese tele que permite la lectura de lo que están entregando los demás. El ser humano, si bien está cada vez más masificado a través de un inconsciente colectivo manipulado por los medios, necesita por lo mismo experimentar la diversidad que provee el contacto auténtico con los demás. La espontaneidad no debe confundirse con la impulsividad, que es un accionar sin dirección. Para estar con los demás en la verdadera espontaneidad, es necesario pasar por la pérdida de la rigidización que producen nuestras máscaras. Solo así surgirá la creatividad necesaria para enfrentar la complejidad del mundo en que vivimos.

Tiempos Acelerados

Las personas que viven en ciudades grandes, tienen la desventaja de tener que lidiar con una gran cantidad de situaciones que ocasionan stress. Una de ellas es la movilización y el tener que desplazarse de un sector a otro, sufriendo los atascamientos vehiculares y la violencia que se deriva de la pérdida del contacto con lo que al ser humano lo conecta con su entorno original, la naturaleza. Si bien en localidades más apartadas, la calidad de vida proporciona la alegría de ver un paisaje y cielo limpio, se está más distante de los centros educacionales e industriales, por lo que muchos jóvenes y trabajadores, deben emigrar o viajar diariamente grandes distancias, lo que encarece el costo para poner en práctica sus proyectos, y sumado el stress que genera lo anterior, los tiempos que quedan para compartir con la familia y actividades de recreación, más bien restan que suman. Por otro lado, y como ya me he referido en una investigación, los trabajos de temporada en la agricultura, están supeditados a un rendimiento con escasas pausas, lo que repercute en el bienestar de esas familias. Se hace necesario entonces, aún en varias ciudades, contar con

medios de recreación y sobretodo, tomar conciencia acerca de la prevención de la sobrecarga física y emocional, reflejada en un cansancio y fatiga crónica, que a la larga puede desencadenar somatizaciones aún más complejas.

En una Guía para la Prevención del Stress que he publicado, es posible acceder a un método relativamente simple, donde siguiendo determinados pasos, puede lograrse en pocas sesiones contactar a la persona con el cuerpo, la respiración y una serie de movimientos que permiten el desbloqueo corporal. En la práctica del psicodrama grupal he podido observar, especialmente en la primera fase de caldeamiento, que precede a la dramatización, cómo la rigidez se va transformando en flexibilidad y juego, y quienes llegan ansiosos y desanimados, pueden durante el transcurso de las sesiones grupales, abrirse a los demás y contactarse mejor con sus emociones.

Los trastornos ansiosos son en parte consecuencia de un patrón respiratorio anómalo, ya que en alguna etapa de la vida, se produce el escape a una situación de miedo, encierro, o se asocia este patrón, a una mala postura en el dormir, como sucede en el respirador bucal, y con los consabidos ronquidos molestos. Las personas al fumar, reemplazan el aire por el humo y así, creyendo estar a salvo

por un instante de la tensión, luego se dan cuenta que ya no se pueden desprender de ese hábito y se genera una dependencia a un objeto oral, que sustituye el oxígeno y termina enfermándolos. Desde un enfoque psicodramático, el problema se presenta en el Clúster 1, correspondiendo éste, al que da sustento al asentamiento de los primeros roles, los psicósomáticos, que son tomados *-role taking-* desde su rol complementario que es el materno, y que los condiciona de cierta manera. La primera necesidad básica que se da durante el primer año de vida en el niño, es la alimentación materna natural, base de la confianza y de la seguridad. Si por alguna razón este vínculo resulta inseguro para el bebé, repercutirá en el vínculo que establezca de adulto con los demás, de dependencia o necesidad de ser contenido en lo afectivo. En el estilo sobreprotector se genera un stress vivenciado como una manera de no estar consigo mismo, y de no contar con un patrón respiratorio que permita un vínculo de confianza, reproduciendo una matriz de disconformidad del lactante, en su modo de estar con la madre y como consecuencia un modo ansioso de relacionarse sin “*saber estar*”.

La Respiración como Recurso para Aprender a Relajarse

Mientras presentaba en Argentina, en el II Congreso Internacional de Psiquiatría, una investigación que realicé en relación al el tema de la relajación, enfatice su relación con la respiración y la prevención de las fármaco-dependencias, deteniéndome en la idea obvia, que aquella está en el comienzo de la vida y se inicia con el primer grito que anuncia que será la principal forma de relacionarnos con el mundo en que vamos a vivir. La entrada del oxígeno por las fosas nasales, nos da el ritmo a partir del cual vamos a ser capaces de enfrentar lo que venga. Si un fumador, por ejemplo, descubriera conscientemente en su dependencia al tabaco, que el oxígeno puro es capaz de reemplazar el humo engañoso y simulador de un ritmo que lo tranquiliza, podría entonces decidirse a no fumar más.

Así como la respiración se manifiesta desde el inicio, también ella está presente en el último suspiro, que nos despidе de la vida cuando morimos. Su importancia la estamos descubriendo ahora en los países de reciente

civilización, pero las culturas más antiguas ya la practicaban con seriedad desde hace miles de años en beneficio de la salud corporal y espiritual. Entonces, el asunto es incorporar estas modalidades a las distintas terapias, para conseguir una mejor conexión con nosotros mismos, con las personas, con nuestro trabajo y con el mundo en que vivimos.

El recurso energético más importante del organismo es la respiración. Dado que es una función vital, que tenemos desde que nacemos hasta que morimos, requerimos recibir instrucción a través de psicoeducación, acerca de las variaciones que puede experimentar, de acuerdo a los hábitos que hacen que ésta se altere.

Uno de los malos hábitos que solemos encontrar en la clínica, lo presentan pacientes acostumbrados a respirar por la boca. En ocasiones esto puede derivarse de alteraciones físicas reales como adenoides, estrechamiento del tabique nasal o simplemente una mala posición en el dormir. Los fumadores con su mal hábito también alteran la respiración nasal sin saberlo, con la ilusión de sentirse relajados.

Para ser conscientes de la respiración, necesitamos practicarla a otro ritmo. El proceso comienza debiendo concentrarnos en ella, y una vez con la conciencia de este nuevo ritmo, provocado muchas veces por una música de

cuatro tiempos en la sesión de caldeoamiento, la persona descubre que esto le puede proporcionar mucho bienestar.

Aunque la respiración es un proceso inconsciente y natural, puede pasar a ser consciente a través de un proceso de concentración si nos damos un tiempo diario para practicarla. Podemos ayudarnos con música de relajación para armonizar. Los pacientes con malos hábitos respiratorios: ronquidos, respiración por la boca, la aceleración de la respiración, y otros, llegan hasta nosotros tratando de resolver sus problemas o para eliminar sus síntomas. Lo anterior, que ocurre aparentemente en la superficie, nos está ocultando algo más profundo del psiquismo. El viaje se debe realizar en conjunto con el paciente, desde la superficie de sus síntomas hasta la profundidad de lo que subyace detrás del conflicto. En la guía de autoayuda que publiqué recientemente, y tal como describí en el capítulo anterior, aparece una síntesis de todo este trabajo clínico y la evaluación del desbloqueo corporal a través de una pauta diseñada para ello.

Diálogo con el Cuerpo: Somatizaciones

Hay una serie de dolencias físicas que corresponden a problemas psicológicos que son desplazados hacia lo corporal en la forma de somatizaciones, como por ejemplo, cefaleas, dolores abdominales, colon irritable, y otras. Al no poder reconocer emociones como rabia, pena y temores, tampoco podremos verbalizarlas y entonces será el cuerpo el que hable por nosotros. Esto significa un problema de asumir lo que nos molesta o, el cambio que nos estamos impidiendo realizar por una u otra razón. Desde pequeños los niños muy sobreprotegidos por padres ansiosos, que reaccionan de forma exagerada frente a cualquier dolencia de sus hijos, solo ayudan a mantener los síntomas que posteriormente se transformaran en una ganancia por sí misma, para obtener beneficios de manera manipulativa. Por lo mismo, se hace necesario aprender a discriminar muy bien cuando una dolencia es real, es decir, está basada en una verdadera enfermedad y cuando es solo una alarma hipocondríaca. En lugar de esto, habría que enseñarles a conectarse con lo somático a través de un método que

apunte a focalizar sobre la vivencia corporal y su relación con las emociones. Esto les permitiría de adultos identificarlas, con los problemas que son difíciles de enfrentar. El diálogo con el cuerpo se refiere a la posibilidad de conversar con el órgano “enfermo”, interrogándolo acerca de lo que está sucediendo internamente. Es conversar con uno mismo, a partir del malestar que se siente y escuchar lo que nos responde el cuerpo acerca de lo que le sucede. La respiración, la relajación y la meditación son formas de acceder a lo desconocido y que se encuentran a nivel inconsciente. El hacer consciente lo que yace en el fondo, permite reconocer lo que no queremos ver. Hay emociones que son evitadas para no sufrir la pena, el miedo y la rabia, y al no aceptar que están allí, sólo se agrandan y se “guardan” en zonas que creemos seguras, sin embargo a la larga estallan en la forma de una olla a presión que ya no resiste, y la dolencia se hace manifiesta en un síntoma físico. El diálogo con el cuerpo es un entrenamiento que podemos tener desde nuestra infancia y mantener durante el resto de la vida. Es también una actitud meditativa, donde la respiración se vincula a las emociones, según un patrón específico reconocible. Lo anterior es necesario entonces para mejorar la comunicación consigo mismo y con los

demás. La convivencia con los otros es un descubrimiento cotidiano de lo que nos hace cambiar, pero también puede ser un obstáculo, si esa convivencia es una actividad repetitiva que no lleva al autodescubrimiento, como señala Alejandro Jodorowsky. Es así como el entendimiento en el ámbito de lo espiritual, tendrá sin duda en el futuro un correlato con el acceso a un método, que si bien se inició hace miles de años en civilizaciones que enfatizaron este aspecto, ha permitido la evolución desde una mirada interna que se retroalimenta con lo que percibimos como externo, pero que es parte de una misma unidad. La cultura, el arte, la religión y la ciencia son así ubicadas dentro de un objeto transicional entre el mundo interno y el externo, siendo las instancias donde suele producirse el diálogo que permite que las formas culturales y sociales evolucionen en el tiempo. La mirada interna, y como también así la social, son aspectos esencialmente humanos, que tal como ha sostenido en su momento Humberto Maturana, quien se planteó el tema de la vida mientras un alumno universitario le preguntaba sobre los orígenes de ésta, relacionándola con su característica esencial que es la de autoproducirse, refiriéndose además a la necesaria correlación entre el lenguaje y el amor. Creo retomar puntos de vista discutidos en el pasado y donde el

“lenguajear”, tarde o temprano tiene que integrar sus aspectos analógicos. Entonces, así y solo así comprendemos, que tal como el ser humano tienen dos cerebros, la humanidad en estas alternativas del dialogar, también cuenta con dos posibilidades que en la medida que se integran, nos permiten nuevas conexiones para superar la disociación mente-cuerpo, y entre otros males, el de las somatizaciones.

El Tiempo, las Escenas de la Vida y lo Lúdico

Lo cotidiano nos envuelve en su vorágine, nos toma de improviso y luego nos tumba, para recién allí darnos cuenta, que lo importante hoy en día está cediendo su lugar a pasatiempos impostergables, que llenan los espacios de cosas vacuas y carentes de sentido. La antropología considera los pasatiempos como formas en que cada uno distribuye sus actividades para “pasar su tiempo”, tal como lo significa el concepto que hay detrás de esa palabra. Podemos entonces ocuparlo con: conversar, ver televisión, jugar, leer, escuchar música, y muchas otras. Cada cultura estructura el tiempo, o no lo estructura para nada, según sea lo que considera esencial. Los indios Hopi seguramente tenían otros pasatiempos y formas de convivir con aquellos, de lo que hacían los araucanos en el sur de Chile. Como sea, son las escenas de la vida, en los roles y vínculos que las mueven, lo que nos dice en qué situación ahora nos encontramos. En el psicodrama la realidad es puesta en escena así, tal cual ésta se recrea para cada uno de nosotros,

y es posible ponerla de nuevo en acción y movimiento para recordarnos una escena original o matriz, que se ha quedado congelada en el pasado produciéndonos mucho sufrimiento. En el encuentro vincular con otro, ya sea terapeuta, par o miembro del grupo psicodramático, se hace posible descongelar la rigidez, la construcción de una defensa que se esconde detrás de una coraza, que solo es capaz de desvanecerse en la medida que un vínculo afectivo, provee la confianza y seguridad para generar una nueva escena clarificadora, que apunte hacia nuevas alternativas de relación. El mundo de hoy se caracteriza por su interactividad con otros, sean estos reales o virtuales y por la multiplicidad de roles en que estamos inmersos para seguir funcionando. Esto ocasiona muchas veces stress, especialmente si se carece de una habilidad integradora y de conexión, en los momentos en que aparecen las personas verdaderamente importantes para nuestras vidas. La espontaneidad permite la creatividad, y la posibilidad de disfrutar de esos vínculos verdaderos, en su plenitud. Por el contrario, la rigidización, la falta de tele (de empatía recíproca) nos deja con la sensación de frustración de no haber podido decir a tiempo aquello que queríamos decir, no haber dado un abrazo, lanzar una crítica en vez de un elogio,

en fin, cualquier cosa menos ser espontáneo. Por eso el psicodrama apunta a rescatar la escena y su dramatización como forma de vivir desde lo lúdico, aquello indecible, que de pronto pasa a ser vivenciado y expresado con toda la naturalidad, propia de un ser humano que quiere ser en el tiempo, más que ser devorado por éste.

El Fin del Cuento de Hadas

Al releer ese maravilloso librito de Dalmiro Bustos, “Peligro, Amor a la Vista” pude pasear por los roles que desempeñé en mi vida, y de cómo éstos influyeron en lo que soy. En lo que concierne al enamoramiento, etapa de amor idealizado que antecede a la convivencia de la pareja, con sus posibles vicisitudes, nos advierte el autor, que ese es un momento que nos pone en peligro, en la medida que al quedar embobados por un amor intenso, se produce así mismo el ocultamiento del defecto del otro y de uno mismo. Esto significa, nada más ni nada menos, que lo que más nos atrae del otro, puede ser en términos psicológicos, su mayor defecto. Por ejemplo, al observar en la consulta la descripción que hace una mujer de los rasgos de personalidad, que inicialmente le atraían de su marido machista, estaba aquel de ser tan protector con ella y tan gentil a la vez. Sin embargo, al cabo de un tiempo lo que parecía ser sacado de un cuento de hadas, a la larga se fue transformando en un verdadero calvario para ella. Otro caso, es un paciente enamorado inicialmente de la femenina

sumisión de su mujer, quien al comportarse tan pasivamente con él, termina detestando ese rasgo en ella, aduciendo su carencia de iniciativa. En fin, son muchos los ejemplos que podría mencionar, que responden a las formas que tiene la pareja de escogerse desde su inicio, para más adelante hacer una crisis, justo en el momento en que necesitan romper con el hechizo de la proyección, para seguir madurando y creciendo, desde el cambio y pérdida de rigidez de los roles, hasta el desafortunado momento en que la vieja promesa “*contigo pan y cebolla*”, va cediendo a formas bastante rudas, que terminan provocando tal violencia en la pareja, lo que afecta a toda la familia en su conjunto. Es por esto que las claves para entender las crisis de la pareja, se encuentran en parte en el mismo momento del enamoramiento, y es allí donde residen los aspectos inconscientes para poder comprender la dimensión del conflicto que está detrás de una colusión de roles, que los está llevando hacia una inminente ruptura. Por lo tanto, una buena manera de alertarnos, es atender al momento de la idealización inicial, pues en esos elementos del encandilamiento primero se encuentra también lo que explicará la crisis, de producirse ésta. No significa que no debamos enamorarnos, esto sería negarnos a la posibilidad de vivir una de las experiencias

más hermosas que existen. Simplemente tiene que ver con ser capaces de reflexionar en algún momento de aflicción comprendiendo que, de algún modo lo placentero del enamoramiento, también esconde en sus cimientos un aspecto regresivo.

Experiencias de acunamiento materno, sensación del bebé de ser uno con su madre, son dimensiones que reaparecen en la corporalidad de los enamorados. Esto de la pérdida de límites y la imposibilidad de establecer una frontera clara entre yo y el otro. La advertencia que hace Dalmiro Bustos en el título de su obra no es menor, en el sentido que nos provee de elementos de análisis, para no seguir enganchados en una defensa, que seguramente tiene su origen en una matriz que se quedó congelada en el pasado y que para su supervivencia requiere de una rematrización. Ojalá produciéndose en un contexto lúdico, de manera que este clima permita a la pareja soltarse para encontrar de nuevo un sentido del humor, tan necesario a la hora de querer volver a reconquistarse nuevamente, en caso de que la relación resista los embates que trae el momento de la desilusión, y pasar a una etapa de la relación más madura, y con posibilidades de aceptar lo que queda por vivir juntos todavía.

El Grupo como Lugar de Sanación

Cada vez que necesitamos de una asesoría o la solución de un problema, recurrimos a la ayuda de un profesional calificado y nos encontramos siendo escuchados, lo que se constituye en un vínculo terapéutico, otorgando la base de un tipo de relación estructurada, dentro de un encuadre y contexto específico, donde ocurre una relación que va proporcionando, a medida de que el tratamiento transcurre, una nueva manera de enfrentar los conflictos que subyacen a la dificultad inicial, que se plantea como un motivo de consulta.

En lo que concierne a la terapia grupal, si bien inicialmente se llega también a una sesión individual preliminar, luego ésta deriva, si la persona tiene disposición y aptitudes para permanecer en un espacio terapéutico, en la asistencia a un grupo con personas que también requieren intervención. En este caso también se requiere de un abordaje especializado, pues la pericia aquí es un poco distinta de las terapias individuales, pues hay incluidas una serie de variables que hacen indispensable un buen manejo

de lo vincular-social. Del mismo modo, la disposición y motivación inicial es indispensable para que el grupo funcione bien a lo largo del tiempo.

El clima de cohesión, afecto y escucha recíproca, junto con la aplicación de técnicas grupales, va permitiendo una expresión de las emociones en un clima de calidez, que favorece la confianza y la autoestima, también la creatividad y aparición de nuevos recursos que permiten en muchos aspectos la sanación, a través del afecto y los vínculos que proporciona la sociodinámica del mismo grupo.

Quizás la mayor dificultad de este tipo de terapias reside en la conformación del grupo mismo, con su compromiso para asistir en el encuadre señalado. Por otro lado, los fantasmas de la historia personal de cada uno, pueden representar un obstáculo si éstos no son despejados a través de la representación escénica guiada, dentro de un contexto terapéutico adecuado, y a un ritmo que sólo va a la velocidad de maduración de cada caso en particular.

Al parecer también existe una predisposición cultural para aceptar el encuentro grupal, ajustado a la identidad del sujeto, dependiendo de la zona geográfica donde habita y cohabita con otros, lo que está marcado por características

del lenguaje, costumbres, creencias y aceptación de lo nuevo como factor del cambio.

Los recursos para la recuperación estarán dados por lo que el mismo grupo pueda generar, con la guía de un facilitador, cuyo papel es hacer la lectura de los procesos y contenidos que emergen de lo inconsciente, enfatizando los primeros. Esto apunta a los roles que se dan entre los participantes y la posibilidad de visualizar aquellos, a través de la aplicación de técnicas que incorporan el juego y la creatividad. La risa, como elemento sanador, tan importante de rescatar, para poder sentirse integrado a un mundo que puede cambiar, en la medida que así lo queremos. El aporte de Jacob Levy Moreno, para la inserción del psicodrama dentro del trabajo de grupo, es fundamental a la hora de tener que profundizar en lo que sucede con la sociodinámica, que está a la base de los procesos organizativos y sociales. Su sociometría permite visualizar la manera en que intervienen los vínculos y su medición, y así poder ofrecer un sustrato de objetivación de resultados, que otorga al psicodrama un carácter no sólo desde su valor escénico-terapéutico e intersubjetivo, sino también desde lo que puede medirse y cuantificarse.

El Apego Excesivo a las Cosas y a las Personas

Hay algo de esta sociedad en que nos ha tocado vivir, que nos está dificultando la felicidad y el verdadero disfrute de la vida actualmente. Ya se ha señalado en bastantes oportunidades que el individualismo contemporáneo, centrado en la adquisición de bienes y en la generación de necesidades antes inexistentes, a través de la imagen mediática, nos ha imposibilitado compartir y de allí que se genere la depresión y la angustia. Vivir entre cuatro paredes desconociendo lo que ocurre en el entorno, pueda ser tal vez una medida de sentirse seguro, pero por otro lado, impide descubrir las redes de apoyo existentes en la comunidad.

El estilo del comadreo o chimuchina televisiva, instalada como “pelambre” en el inconsciente colectivo, sólo es un distractor conveniente para aquellos a quienes interesa vivir la vida en forma superficial. Los espacios dedicados al fútbol, se constituían antaño en la manera por excelencia, de cómo los problemas reales de la población pasaban a un segundo plano, siendo reemplazados por esa

afición distractora. La sociedad actual ha buscado igualar a hombres y mujeres, por lo tanto, la entretención debe estar dirigida a ambos grupos. Qué decir sobre el chisme acerca de la vida de otros, tal como nos muestran esos programas llamados *realities*. Si esto tan solo se quedara en lo mediático, tal vez sería un mero asunto de elección, y bastaría con cambiar de canal. Sin embargo lo que está dirigido desde el público, a través del control del rating, prende en el inconsciente y se replica rápidamente como un modo de ser validado por la moda y por lo tanto susceptible de ser imitado en los modos de comportamiento habituales. Se instalan entonces como temas de conversación, con lo que se puede estar diciendo a espaldas de otro, monitoreándolo por un medio potente que llega a millones de personas diariamente. Y la pregunta de fondo es, ¿y si no existieran estos distractores, la gente tendría algo importante de qué hablar? O mejor aún, ¿pasaríamos en ese caso a hablar de temas contundentes? Quizás. Todo es tan impredecible como las encuestas, pero lo que no se termina, es lo que se llama en psicología “el desplazamiento de la rabia”, camuflada en la forma de hablar de otro, para así descargar en forma indirecta los propios sentimientos no reconocidos. Tenemos incorporado entonces y sin darnos

cuenta todavía, un método para descargar rabias de forma indirecta y vicaria. Y es que nos hemos olvidado del compartir, no los chismes, sino los verdaderos asuntos que tenemos en común y que forman parte de esta sociedad. En lugar de enseñar a los hijos, la ventaja que tiene poder jugar con todos los juguetes si los compartimos, privilegiamos el consumo de aquellos para su lucimiento.

Y los juguetes van de menor a mayor, tocándonos a todos, bebés, niños, adultos y ancianos. Los precios varían un poco, pero no hay problema, para eso está el endeudamiento. En fin, hoy quise referirme al tema del apego a las cosas y a las personas, porque veo en el fondo, que son lo mismo. Es la ausencia de desprendimiento para pensar en el otro, y la envidia que lleva a competir en vez de compartir, junto con la avaricia que lleva a acumular, en vez de visitar al que está olvidado y marginado. Lamentablemente lo masivo suele condicionarnos a través de mecanismos imperceptibles, que a la larga van contribuyendo al apego primero a las cosas y luego a las personas, las que también pasan a la categoría de objetos, haciéndose entonces extensivo al modo en que nos tratamos en la vida cotidiana.

Los Duelos y sus Entrampamientos: Desatar lo Atado

Cada pérdida nos lleva a un tiempo de duelo, de resolver temas inconclusos, nudos de vida, impedimentos para el crecimiento. Si nos quedamos estancados por mucho tiempo en alguien al que no dejamos partir, probablemente esto puede estar asociado a un duelo no resuelto. ¿Y cuando un duelo se resuelve? Es una pregunta que puede tener diversos tiempos según sea el caso de que se trate, sin embargo en promedio un duelo puede llevar de 1 a 3 años antes de dar vuelta la página y volver a mirar hacia adelante. Las fases por las que generalmente pasamos son: la negación, la primera aceptación, la pena y la rabia que esto trae y luego una aceptación final de que la situación debe cerrarse. Eso es lo habitual, sin embargo muchas veces la persona parece quedarse eternamente pegada en un sentimiento que se hace crónico e impide completar un ciclo natural. Y esto, según he podido analizar, en muchos casos se relaciona con un impedimento de ver aquello en lo que estábamos entrampados, antes de que falleciera una persona

muy querida por ejemplo. Desde otro punto de vista, si antes de morir, nos preocupáramos de no dejar atadas situaciones de sufrimiento para otros, rabias no dichas o dependencias no resueltas, el camino para quienes se quedan, tal vez sería mucho más llevadero. Pero, quién puede querer prever o pensar en que va a morir, en fin.

Hace algún tiempo atrás, cuando me entrevistaron para hablar del suicidio, salió a relucir la temática de su gran prevalencia y aumento en primavera. Lo que faltó en esa ocasión decir, es que en muchos casos, las personas que no están habituadas a expresar su rabia directamente, lo hacen de forma indirecta desplazándola como queja o reprimiéndola. En esta última situación, el guardar una rabia acumulándola por mucho tiempo, lleva a una autodestrucción, que en ocasiones termina con la autoeliminación. Por lo tanto, parece esencial dentro del trabajo terapéutico, abordar la expresión de este sentimiento, que culturalmente suele no ser reconocido, ni vivido de una manera directa. La rabia no es algo que nos guste aceptar, y preferimos reprimirla. Esto hace que se acumule como una presión dentro de una caldera, destinada tarde o temprano, a estallar en agresión o autoagresión. Si evitamos conversar al respecto, esto empeora las cosas, y a la larga lo no dicho

cobra su ausencia, al momento de la partida de un familiar o amigo. En otras ocasiones los nudos pueden tener que ver con los diálogos ausentes, aquello que no se dijo a tiempo o situaciones inconclusas al no enfrentar el temor de abordarlas. Como sea, según mi experiencia, lo que no se arregla en una generación, suele acumularse como tarea para la próxima, de allí la importancia de dejar las cosas desatadas. En lo que toca a la pareja, tras una ruptura donde lo importante no se conversó más, puede heredarse al sistema familiar completo, en la forma de una constelación del estilo: “de lo importante no se habla porque duele”, y esto se instala en los patrones de comunicación de ese sistema familiar en particular, un estilo, que proviene de la represión de la rabia, la pena o el temor. Dejar partir, como sea es olvidar, pero fundamentalmente es un acto de generoso desapego, del lugar en que ahora está el otro. Es querer dejar de actuar como alguien que se hace imprescindible, para dar lugar al espacio de la partida. Los apegos a las personas pueden ser tan nefastos como el apego a las cosas, solo es otra forma de egoísmo. Al final, en un duelo muchas veces estamos llorando por nosotros mismos, por lo que nos falta, más que por el destino de la otra persona o su descanso.

Identidad Cultural y Salud Mental

¿Qué escribir después de este viaje que he realizado? Acerca de lo que nos une y separa a Chile y Argentina. Está claro que la Cordillera es la frontera, hermosa por cierto en esta época del año. El idioma en común facilita el entendimiento con los hermanos trasandinos, la geografía, salvo por el clima no parece tan diferente, y por las extensiones de tierra enormes habitadas de ganado y verdes praderas, y la nuestra, esbelta y detallada, con diversidad de especies vegetales y animales. El trato cordial del que he sido objeto cada vez que voy, me permite retornar con nuevas energías y conocer en el ámbito de la Psicología, problemas que nos son comunes, que también otorgan la posibilidad de encontrar puntos en común para las soluciones. Las cifras alarmantes sobre suicidio, muestran una gráfica donde se puede constatar que Latinoamérica ha pasado a ocupar el primer lugar en cuanto a indicadores de infelicidad, superando a Japón y a países de Europa del Este y del Sur, donde se vive aparentemente “very happy”. El tema de la drogadicción, alcoholismo y delincuencia se hace

notar, quizás sobretodo como consecuencia de un sistema económico cada vez más exigente, centrado en la competencia. La necesidad cada vez más urgente de encontrarnos como hermanos en el intercambio cultural, que en vez de separarnos, otorgue a cada pueblo mayor identidad y reconocerse en esa posibilidad enorme que existe cada vez que realizamos encuentros, como este congreso al que acabamos de asistir. Contenta además de encontrar en una provincia cercana, elementos estéticos reflejados en el paisajismo y arquitectura, que muestran un gusto por el arte y un acento en el estilo y calidad de vida, quizás heredada de características propias de inmigrantes, hace pensar que Argentina no sólo en el ámbito de lo humano, tiene mucho que enseñarnos todavía. Lo mismo sentí al visitar ciudad de México años atrás y recientemente Brasil. No sólo sus entrenadores futbolísticos resultan ser buena influencia para nosotros, sino también en el ámbito del conocimiento científico e intelectual puede abrirse una puerta importante, donde el acceso a una forma de relacionarse con el aprendizaje, pase primero por el diálogo y la escucha del otro con mayor confianza y humildad. El centrarnos sólo en la economía como factor de desarrollo, puede hacernos aparecer como jaguares, pero por otro lado

felinos con la lengua afuera de tanto trotar por lo que parece inalcanzable. También aprender de las equivocaciones podría ser un punto importante, para no repetir la historia cada cierto tiempo, en que ya sea por errores humanos o políticos, problemas relacionados con el clima y la ecología, o impuestos que se pagan y no se reflejan en el acceso a la educación, las obras públicas o la salud, entre otros, puedan ser aspectos entorpecedores de dicho desarrollo. Ya se ha dicho en alguna ocasión que nuestra loca geografía es la responsable del carácter que tenemos, debido a los riesgos a los que estamos enfrentados, por factores climáticos que afectan a la vivienda, la agricultura y hasta la confianza en nosotros mismos. Un autor, G.K. Cherteston, señaló en uno de sus libros, que el carácter septentrional a diferencia del tropical, está dado por un aceleramiento y una hiperexigencia frente al trabajo, marcada por el clima frío que se debe paliar con mucho movimiento, para no congelarse. Como sea, creo que este movimiento productivo y generador de recursos, debe ser real y no un “como si” hiciéramos grandes cosas en poco tiempo. La poesía propia de nuestra tierra debe urgentemente encontrarse con la carcajada y la caricatura de nosotros mismos. De lo contrario podemos sucumbir frente al intento de adoptar

identidades ajenas que, en suma, nos restan valor y confianza a nosotros mismos. Esto significa aceptarnos en nuestras similitudes y diferencias y enriquecernos del contacto recíproco.

De Héroes a Sabios: El Camino Interior

Recordaba mientras conversaba con una persona, aquellos tiempos en que creíamos poder cambiar el mundo con tan solo desearlo, y las fallas las encontrábamos por supuesto en los viejos con su sistema caduco lleno de cuadraturas y rigideces. A medida que veo el acontecer actual, plagado de guerras en oriente, conflictos laborales, temor al desempleo y dificultades varias derivadas sobretodo de la falta de amor, de imposibilidad de ponerse en el lugar del otro, de quejas que representan rabia acumulada en forma de frustraciones y de violencia como consecuencia de lo anterior, voy convenciéndome que lo único que puedo hacer es sólo cambiar lo que está a mi alcance. Los héroes que se hacían cargo de toda la demanda externa, suelen ser entes pasajeros que respondiendo a ese arquetipo terminan tan cansados, desilusionados y criticados, que finalmente ceden frente a una enfermedad o aceptan abrir la puerta al viejo sabio, que los libera de los embates propios de la demanda externa de la que creyeron

poder hacerse cargo un día. Y es esa sabiduría la única capaz de conectarnos a la posibilidad de dar lo que realmente el mundo está necesitando de nosotros. La ausencia de vocación está ocasionando la falta de gratuidad, y la transacción humana está completamente mercantilizada. Esto es, te doy si tú me das. Es lo que llamamos condicionalidad, lejos de aquella caricia o palabra incondicional, proveniente de nuestros padres cuando éramos pequeños. Hoy en día las frases “¿Cómo estás?”, “¿Qué sientes?”, “¿Te puedo ayudar?”, “Te quiero”, “Por favor”, “Gracias”, y otras similares, están cada vez más ausentes de nuestro vocabulario. Vivimos cada vez más practicando la amistad virtual y esa se caracteriza por mostrar un bonito perfil, y no realmente por conocer al otro. Eso hace que la convivencia real, que nos acerca al amigo con sus aspectos positivos y negativos, vaya dejando su lugar a mostrar una cara políticamente correcta. El riesgo de las fachadas reside en su fragilidad, que duran lo que es un suspiro y se deshacen en explicaciones cuando, por una u otra razón, cometen errores que son cada vez más perceptibles para televidentes de tiempo completo, entrenados en el reconocimiento de los gestos de los demás en vez de los propios. Por lo tanto la credibilidad también se

ve afectada por esta sobreexposición de algunos, que en vez de andar trabajando su bonito perfil, podrían dedicarse un poco más a las personas que sufren hoy en día la soledad, la depresión, la enfermedad, la falta de confianza, las adicciones, y tanto mal que se debe al tipo de economía egoísta del que somos parte y en que olvidamos lo verdaderamente importante, abandonando a los “seres queridos” y transformándolos en “seres heridos”. Ya el progresismo, cualquiera que sea, es incapaz de moverse a una escala humana, y si considera un solo aspecto de la realidad, desconociendo los valores esenciales e incluso trascendentes, no pasará de ser una palabra que se quedó en un pasado que sólo buscó aglutinar los votos de una juventud apagada en su conciencia cívica, y que sencillamente no quiso manifestarse en las urnas. El cambio de la sociedad futura será cada vez más guiado por las convicciones de cada uno, que se acercarán más y más a los asuntos prácticos del cotidiano vivir, como por ejemplo, el ahorro de un pasaje o de un kilo de papas. Pues así como a alguno le preocupará cuánto cueste su viaje al Caribe, otro estará más atento a las variaciones que experimentan las papas en la feria diariamente.

Lo que actualmente se llama progresismo podría traer como consecuencia que la recuperación de las convicciones, que incluyen considerar el bien del otro, aparezcan quizás, sólo después que el ser humano sea destronado por máquinas que nos lleven a una soledad existencial límite, que haga sentir nostalgia del otro.

Depresión y Estadísticas

En una reciente investigación realizada en una Unidad de Salud Mental en Chile, se encontró a través de la aplicación de una escala de evaluación de la depresión (Test de Beck), valores sorprendentes en cuanto a la tasa de consulta después de intentos de suicidio (72%), y profundizando aún más en la forma en que se distribuye la muestra, nos encontramos con que un número significativo afecta a mujeres dueñas de casa, considerando que la tasa de consulta en el nivel secundario de salud mental abarca un 80% de mujeres, lo que no es menor, y ya está tocando directamente a una temática de género. Por otro lado, se ve en la gráfica final del estudio realizado que los hombres consultantes (20%) durante los mismos rangos de edades en que la depresión abate a un gran número de mujeres, curiosamente baja la tasa de consulta masculina (20 a los 59 años) claro que considerando que la muestra no es pareja entre hombres y mujeres. Una hipótesis que puedo hacer al respecto es que quizás las mujeres, y preferentemente las dueñas de casa, tienden a disminuir su red vincular de apoyo

en la etapa laboral, mientras el hombre aumenta sus redes y si éste consulta por una depresión, lo hace mayoritariamente cuando se encuentra en los rangos extremos, lo que está generalmente determinado por una situación de riesgo vital. El consuelo frente a estas estadísticas alarmantes está en que por lo menos, muchas personas consultan para salir de sus problemas, y piden la ayuda a tiempo, lo que evita muchas veces una tragedia familiar y social. Sin embargo, lo que nos conmueve a través de los titulares de los diarios frecuentemente en el nivel local, es saber de esos casos en que no se logra llegar a tiempo con la red de apoyo y profesional. La depresión siendo un asunto de salud pública ha requerido recursos que aún parecen ser insuficientes por un lado, no obstante desconocer en el análisis de los datos recogidos, que es la mujer quien más recibe los embates del abandono, y de la marginación social que le lleva al aislamiento, de la crianza sola de sus hijos cuando no cuenta con el apoyo paterno, y de la segregación por distintas razones asociadas a su género, es cerrar los ojos frente a una realidad que nos muestra la necesidad de hacer un viraje en la visión del problema. Es un tema que por su dimensión requiere de múltiples aristas, aportes económicos, infraestructura para la red de salud mental, colaboración

entre hombres y mujeres, en vez de una competencia mutuamente destructiva, sensibilización y otorgamiento de beneficios como proyectos que refuerzan aquellas iniciativas donde la mujer pueda realizarse (materialización de sus ideas y creatividad aplicada a talentos innatos). Nos encontramos en salud mental entonces haciendo un enorme esfuerzo por enfrentar la depresión, todavía desde una perspectiva muy individual para mi gusto, desconociendo instancias grupales donde la comunicación pueda fluir nuevamente para otorgar a la mujer un lugar, abriendo espacios que le permitan desarrollarse como persona.

Talento y Bipolaridad: La Otra Cara de la Enfermedad

Al inicio de todo tratamiento en Salud Mental actualmente se hace necesario un chequeo inicial de síntomas, que se traducen en problemas para la adaptación al medio y para el desarrollo de aspectos que tienen que ver con la vida social, laboral, académica y familiar, como primera aproximación a la realidad que rodea a la consulta de una persona. Por lo mismo, un diagnóstico que incluya en su observación dinámica, la visión de los recursos que tiene cada cual, sin duda es una contribución inmediata a la solución del asunto.

En lo que atañe al trastorno bipolar, con su cara impulsiva y cambiante, que asemeja en ocasiones un mar violento, es tal vez lo que más asusta a la familia de quien presenta dicho cuadro. Sin embargo, si en el mismo instante en que buscamos desmenuzar con pinzas lo que resulta nocivo para el sujeto, pudiéramos también mostrarle con una mayor confianza, la otra cara de su sufrimiento, entonces su pronóstico también sería mucho más alentador o

por lo menos más feliz. Y lo que muchas veces se desconoce de la bipolaridad, incluida ahora en la atención en salud, es que esconde tras su sombra la luz de talentos que son posibles de desarrollar si se pesquisan o, de mantener, si es que ya han sido descubiertos. Estos pueden darse en el plano artístico, investigativo científico, ecológico, espiritual y creativo, para englobar todo, sin dejar fuera disciplinas que requieren para su práctica echar mano de las esferas más intuitivas del conocimiento.

Tal como ha señalado Eduardo Grecco en su libro “El Don de la Bipolaridad”, las personas que la padecen, de algún modo la manifiestan principalmente en momentos en que tienen dormido algún talento creativo, que aún no ha sido reconocido o no se valora. Por lo tanto, junto con asesorarse profesionalmente con un tratamiento, que permita compensar el desequilibrio de la variabilidad del ánimo y la impulsividad que la acompaña, a través de medicamentos específicos, se requeriría de una habilidad diagnóstica para identificar estos talentos y redirigirlos hacia actividades que se traduzcan en un oficio, donde se pueda encontrar esta pericia, con una vocación que muchas veces, permanece oculta detrás de la enfermedad. El asunto es poder reconocerse en la necesidad de aceptar esta desarmonía

llamada bipolaridad, poder confiar en su compensación a través de la ayuda, entendiendo que se produce en fases maniaca y depresiva si está combinada, o pura si se trata de una manía. Como sea, si alguien que padece de bipolaridad y consulta, requiere contar con la ayuda necesaria para poder tener una calidad de vida más o menos buena. También así, pueden proporcionar al resto de la sociedad, toda su creatividad en la música, la pintura, la literatura, en el teatro, el diseño, en el arte culinario, el quehacer investigativo científico y en el ámbito espiritual. Ya va quedando en el pasado el estigma, que afectaba dentro de la salud mental, a quienes carecían de una integración social al medio, a través de su creatividad y la asistencia psicológica, psiquiátrica y social, desde otro enfoque. El ojo con el arte y la creatividad, puede ser puesto en el ámbito terapéutico, ya que es éste, el que permite la expresión de esa otra parte del cerebro que aún no está suficientemente desarrollada. Estamos más bien haciendo trabajar únicamente los métodos lógicos, pero si además reconociéramos la importancia del cerebro analógico, relacionado con procesos de pensamiento intuitivo, nos daríamos cuenta que éstos son fundamentales a la hora de mostrar un camino, cuando el otro parece estar cerrado o sólo se ve a sí mismo.

Discriminación y Salud Mental

La discriminación se refiere a hacer diferenciación arbitraria en la población debido a algún aspecto físico, mental, de género, etario, racial, y de creencias religiosas o políticas entre otros. Quien presenta algún “defecto” considerado así por la mayoría de las personas de la sociedad en que vive, pasa a formar parte de un grupo que es discriminado por el resto.

En lo que se refiere a la salud mental, quienes consultan, muchas veces sienten que al hacerse pública su dolencia o malestar, en una sala de espera, o en un informe escrito, o simplemente al contarle a alguien del motivo de su consulta, ponen en peligro lo que la gente piensa de ellos.

La imagen de sí mismo se construye desde la infancia a través de percepciones que cada uno tiene de sí, y de la percepción que otros manifiestan tener de uno. La congruencia entre estas percepciones determina a la larga la autoestima. Los períodos más determinantes son la infancia y la adolescencia, ya que allí se logra la identidad. Si se vive en un medio donde se discrimina, ya sea a través de bullying

u otro medio de presión, esa sociedad se torna menos feliz, ya que es el grupo el que actúa como medio de presión.

La discriminación afecta a los débiles y como tales, sufren habitualmente los embates de otras personas, y al sentir el riesgo de la propia exclusión, optan por unirse a la pandilla poderosa.

En salud mental los mecanismos de la discriminación son más sutiles, pues lo interno no se ve, por lo tanto la persona queda más expuesta a la utilización que se pueda hacer de esa diferencia.

Desde la depresión, que es lo más habitual de ver, hasta una esquizofrenia, pasando por el retardo mental, los delirios psicóticos y los trastornos conversivos, el Alzheimer y deterioros propios de la vejez, la epilepsia y últimamente la bipolaridad, vemos que la búsqueda de un beneficio social por ejemplo, puede poner en evidencia un diagnóstico a través del cual cada uno a su manera, debe llevar a costas por toda una vida el peso de la discriminación, al buscar un empleo, integrarse en un grupo o trasladarse a un país distinto del que se es originario. La Unicef, en el año 2008 señala que: “se discrimina cada vez que alguien se burla de las personas por su apariencia física o inclinación sexual, cuando no tomamos en cuenta la opinión de una persona

menor de edad, al separar arbitrariamente a una persona desacreditándola por su origen étnico, al hacer diferencias por la apariencia física, inclinación sexual, forma de vestir o al mofarse de las personas por su forma de hablar. También cuando se desvaloriza un testimonio debido a la edad o sexo de quien lo emite, o por pertenecer a un estrato socioeconómico y cultural distinto”. La salud mental no está fuera de los males que padece nuestra propia cultura, que en parte la origina.

Escenas y Roles

Que Vive la Mujer de Hoy

En el momento que la mujer comenzó a igualarse con el hombre, en los diferentes ámbitos de la ciencia, la cultura y como trabajadoras en todos los oficios existentes, se desarrolló el interés de llegar a nosotras como masa pensante con ideas y proyectos posibles de realizar. Además, la tecnología llegó a determinados sectores que pudieron acceder a ella, con labores que antes se realizaban a mano y ahora a través de máquinas y productos preparados que se iban haciendo "indispensables" para llegar a tiempo a todos lados. Sin embargo, lo que se ganaba por un lado, se perdía por otro, me refiero a los tiempos destinados a la comunicación con la familia. La autonomía del trabajo que permite contar con un ingreso v/s la dependencia al jefe de hogar, quien podía disponer de nuestra vida como si fuera la de él. Al punto que en casos extremos, la violencia intrafamiliar otorgaba poder al machismo para dar un trato vejatorio y arbitrario hacia la mujer. Sin hablar de las frases tan típicas como: "Él puede porque es hombre..." o, "Es de

machos tener mujeres” y “Si te golpea es porque te quiere”. En fin, podríamos eternamente acudir a viejas trampas del lenguaje, tan presentes en nuestra cultura, donde la carga negativa asociada a un género, deja en evidencia la calidad de vida a la que podemos aspirar las mujeres. “Es que ser gallo no es lo mismo que ser gallina, aunque sea ella la de los huevos”, leí por ahí. Y es que el lenguaje es el que construye realidades y mientras no nos reprogramemos neurolingüísticamente para eliminar ciertos términos, daremos lugar a que se siga instalando lo que es peyorativo y disminuye a la mujer. Las viejas luchas feministas han sido reemplazadas por una conceptualización donde el poder, nace desde el discurso que atañe a la realidad inmediata, con todas sus vicisitudes. Se va modernizando en la medida en que reconocemos la rabia desplazada en forma de victimización, en vez de acabarse, aumenta. Por lo tanto, el primer paso es lograr la desvictimización, el punto base donde en vez de partir desde una derrota, se enseña una nueva lingüística donde cabe una visión de sueño realizado, posible para la mujer. Pero también espacios donde las nuevas generaciones de hombres y mujeres, traigan internalizada la noción de que no hay trabajos que denigren a uno o a otro y que más vale actuar en conjunto.

Las Máscaras en Psicodrama

Releyendo un libro de Mario Buchbinder, psicodramatista, poeta y médico argentino, dedicado a difundir y realizar talleres de máscaras, puedo darme cuenta que para el autor, la poesía resulta fundamental en el proceso de la cura, pues a través de ella se pueden producir heterogéneos sentidos. Ya esto le basta para ocupar un lugar entre las disciplinas que algo producen, en lo que se refiere al sentido y la significación. Y esto no es menor si tomamos en cuenta que es la portadora también de la producción de verdad en los gestos cotidianos, como bien lo señala el fundador del Instituto de la Máscara de Buenos Aires en su libro “Poética del Desenmascaramiento: Caminos de la Cura”. El actual empobrecimiento del lenguaje nos está alejando cada día más de la diversidad de ideas. Y esto se refleja en todos los ámbitos del accionar humano. La escasez de “contenido” apunta a la estrechez de las ideas, la convergencia en un solo pensamiento que lo representa, la uniformidad de la inteligencia, la ausencia del ser multiverso natural que hay en cada uno. Entonces nos

enfrentamos a la monotonía y a la rutina reflejada en temas de conversación que ya ni se sostienen a sí mismos por su repetitividad. Y surge la defensa de lo concreto tras la frase: "lo importante son los hechos no las palabras", y resulta que parece dar lo mismo si ese accionar carece de un correlato congruente con algún sentimiento o una idea, y nos encontramos frente al activismo concreto del hacer por hacer. Lo que pasa en realidad es que se bajan los estándares de abstracción para participar en cualquier conversación de hoy en día, y nos conformamos con lo que todos puedan entender, para que la vara sea ojalá baja, para sortearla sin gran dificultad. Y si vemos que además existe la máscara ligada a un personaje bonachón, arquetipo del bufón, el lenguaje frente a la risa cede, pues reírse es bueno para el espíritu dicen. A esto ya se ha referido, el arteterapeuta chileno Dr. Carlos de los Ríos con el tema del imbunche, clásica forma mitológica chilota privada de la palabra, relacionada con aquello de que se aprende desde niños en la escuela a reírse de la caída del otro, lo que en otras latitudes se llama bullying. Parece faltarnos aún desarrollo en áreas relacionadas con la cooperación y ayuda mutua. Preferimos fregar al otro en la entrada.

Nos sentimos orgullosos de vecinos que han dado origen a entrenadores deportivos, personalidades geniales, sino que además vemos que dentro de su espectro cultural cuenta con grandes escritores, de la talla de Borges y en Psicodrama, Mario Buchbinder, a quien me he referido en este artículo. Por eso nos conmovemos cuando son afectados por una catástrofe natural, como las recientes inundaciones que han afectado a Argentina.

Los talleres de psicodrama realizados en salud mental, apuntan a desarrollar la creatividad y descubrir la identidad desde lo espontáneo, enseñando a contactarse con el sí mismo, desde lo lúdico, para sacar tras el reconocimiento de la máscara que cada uno lleva auestas, el verdadero ser que reside dentro y desde la interacción lúdica, el contacto emocional auténtico con los demás, permitiendo que surja una palabra ligada al ser poético, en toda su dimensión diversa y abstracta.

Clima Laboral y Autocuidado

Una cosa por otra, o nos dedicamos a la persecución de los objetos como paliativos de la soledad, o volvemos a recuperar los espacios de comunicación, que hacen del encuentro un lugar indispensable para la convivencia en lo laboral. Si los tiempos familiares se ven hoy en día reducidos, en beneficio de dedicar más horas al trabajo, entonces se requiere con mayor razón mejorar los vínculos que se dan en la organización. La comunicación es el proceso fundamental humano a través del cual intercambiamos vivencias, impresiones y resolvemos muchas veces problemas complejos. Si este proceso está ausente o alterado se debe a múltiples razones, y el foco se traslada en momentos de conflicto a escucharnos, para poder encontrar soluciones. Sin embargo al cronificarse un problema, puede ocurrir que ninguna intervención llegue a tiempo, por lo tanto es lógico que la prevención resulta más efectiva. Esto se aplica también al mundo familiar, escolar, como en el resto de los sistemas en que hay interacción y donde es imposible no comunicar. Al revisar el malestar

común de hoy en día, nos damos cuenta de la *desconfianza* que está en su base. Hay desconfianza en quien no se atreve a asistir a un grupo porque nadie le va a entender, en quien teme a la crítica y se niega a recibir sugerencias, cuando alguien no se quiere a sí mismo, al no escucharse mutuamente los jóvenes con los más viejos, al replicar la dinámica del reality televisivo con la presencia del rumor, y al no aceptar al que es diferente y se prefiere discriminar o marginar. En el espectro psicopatológico la desconfianza se ve en los rasgos paranoides, en la depresión, en las celopatías, en la timidez y los rasgos de inseguridad. Si analizamos desde la configuración del átomo social los vínculos significativos de las personas, vemos que el aislamiento se da con mucha frecuencia. Por todo lo anterior, se puede señalar que cada organización requiere para funcionar, aparte de los incentivos que otorgan los beneficios del trabajo mismo, un ambiente cálido donde la persona pueda establecer una red de vínculos sanos, en que el contacto recíproco otorgue la energía necesaria cada día en que la sobrecarga laboral parece habitarlos. Es así como un grupo de autocuidado, que en realidad debería llamarse de cuidado mutuo, proporciona un sistema relacional que reproduce durante 8 horas de jornada, una dinámica que

puede llevarnos a querer permanecer en un lugar, como también a escapar de éste, rotando hacia otro medio donde se encuentre ese beneficio. La prevención es una manera de actuar a través de lo grupal, poniendo el acento en los recursos con que cada ser humano cuenta para ser feliz.

Campo Ocupacional: Oferta y Demanda

Quien haya tenido la posibilidad de estudiar en alguna institución autónoma, donde aún no se asegure su ocupación el día de mañana, asume junto a esa opción formativa, la responsabilidad que va a resultar de esa elección, si se apela a la autonomía que cada uno tiene en la toma de decisiones. Los más optimistas señalan que el mercado puede ofertar bien y autorregularse, pero vemos por otro lado, la queja frecuente de quienes hacen esfuerzos enormes por saldar deudas que no pueden pagar. Ya me he referido anteriormente al tema de la educación y la necesidad de recuperar el valor de la palabra *esfuerzo*, que se ha ido perdiendo en la medida que se descansa en la tecnología. La ciencia actual cuenta con adelantos que al ritmo que se producen los cambios, apenas alcanzamos a enterarnos, cuando ya aparece aún algo más novedoso. Entonces se deduce que la educación debe contemplar la incorporación de esa ciencia, en beneficio de aspectos formativos y, posteriormente, desarrollar nuevas fuentes laborales basadas en la diversidad de necesidades que acarrea la modernidad

y el progreso. Por otro lado, lo público tampoco puede asumir la demanda de una masiva cantidad de egresados desde lo privado, pues no es su deber tener que hacerlo, y sí lo es en cambio, el de cautelar que quienes ingresen a este sistema posean una formación que sea óptima y no mínima, en el sentido de que se requiere de verdadero talento humanitario, que asegure permanencia y no alta rotación. Esto se relaciona con calidad, acreditación y también vocación, no siempre considerada durante la selección.

La pregunta de fondo aquí es, ¿para qué formar? Puesto que este es un objetivo muy amplio y que puede restringirse tan solo a lo económico: por ejemplo, porque da buenos dividendos, lo que deriva en el tema del lucro. Los más ingenuos creerían tal vez que esa pregunta sólo tiene por respuesta formar para la vocación, sin embargo hoy en día no es así, y lo vemos en la gran desorientación que existe en muchos estudiantes desde la enseñanza media, llamados por la oferta publicitaria.

Sabemos por la historia que en alguna época de la humanidad, la formación estaba vinculada al conocimiento oral y escrito, transmitido por quienes tenían buen dominio de todas las materias y la *integración* se producía a través de la lectura de grandes pensadores que resolvían las

interrogantes fundamentales. En la medida que la sociedad se fue tecnificando, la especialización fue cada vez más requerida y se restringió la universalidad de los conocimientos a áreas más delimitadas y funcionales. Así, la tarea de elaborar lo que se aprendía fue quedando cada vez más en manos de los propios alumnos, con el padre google y su contribución al intercambio de información desde los computadores, que son grandes memorias que lo almacenan todo. Esto sumado a la formación virtual y autodidacta, donde el conocimiento “gratuito” envasado carece del filtro humano, reemplazando a los maestros de antaño. Lo bueno sin duda es poder comunicarnos con sitios más alejados geográficamente, como si se fueran perdiendo las fronteras, y lo malo es no poder interactuar cara a cara. Por lo tanto, la respuesta a la pregunta inicial planteada, tiene dos aristas, formar desde un campo educacional que se ajuste a la demanda real, y por otro lado, para una sociedad que cada día requiera mayor integración del conocimiento, poniendo énfasis en identificar la vocación.

La Cocina como Lugar de Encuentro

El lugar físico de la cocina estaba en el pasado restringido a la dueña de casa y su talento culinario natural, cultivado para sorprender y agradar al resto de la familia. Hoy en día en cambio, ese espacio puede constituir un punto de encuentro importante, para recuperar diálogos que se pierden con el escaso tiempo para la comunicación, debido a las exigencias laborales. La razón de su efectividad reside en la necesidad que satisface, el agrado que nos llega a través del paladar y la posibilidad de compartir desde la acción de cocinar y aprender recetas al mismo tiempo que se conversa. Si hay algo que muchos adolescentes tienen por costumbre, es llegar y abrir el refrigerador para conseguir algo rico, y vemos como su apetito se hace voraz cuando empieza su período de crecimiento físico, exceptuando por cierto, aquellos trastornos del apetito como la anorexia y otros que preocupan a los padres. Desde esta acción de agradar al otro cocinando, surge la espontaneidad que permite desarrollar, la creatividad que brinda a cada plato casero su sello especial. Vemos entonces que resulta artístico, en la medida

que lo novedoso comienza a aparecer con ideas creativas con los aportes que pueden hacer esos “visitantes”, de lo que antes era el sitio exclusivo de la madre o de la abuela. Se torna inclusivo al dejar participar y opinar, a quien en otro ámbito nos niega la conversación o se encierra en su cuarto, pues siente que nadie lo entiende. Muchos padres se quejan de que pierden el diálogo con sus hijos y eso se traduce en una escalada de silencios mutuos, donde los temas no fluyen. En la cocina en cambio, puede lograrse un clima de cooperación y de espera motivada, por los aromas que despiertan el apetito y se comprende lo que en otro sitio de la casa se niega, activándose cierta sensibilidad al observar la entrega amorosa, de aquello que preparamos para otros. Es el lugar donde se puede ser consistente y congruente, pues los ingredientes se mezclan con la esencia de cada uno. Se desarrolla la concentración y la paciencia pues de otro modo, la preparación va directo al fracaso, y los límites se respetan pues se entiende que al escucharse y aprender haciendo, se reconoce la experiencia del otro. La cocina es una teoría y al mismo tiempo una práctica, por lo que es superado el menoscabo que puede tener complicado a un hijo, que no obtiene las notas que desea en el colegio. Se acepta la posibilidad de equivocarse, por lo tanto de

empezar de nuevo y esa es una actitud que contribuye también a la autoestima, tan necesaria para el buen desempeño escolar. La aromaterapia que llega hasta lo más hondo de nuestro sentido olfativo, a través de olores característicos, que asociamos a recuerdos del hogar. Así como en el terreno de los adolescentes se logra mayor diálogo y afecto, también la pareja puede encontrar a través de la cooperación espontánea en la cocina, el contacto con los sentidos asociados a la satisfacción de necesidades básicas y al plano amoroso. En cuanto a lo transgeneracional, éste elemento es reconocido desde el aporte de la receta de los abuelos, quienes en vez de ser relegados a segundo plano, pasan a ser actores principales a la hora de transmitirnos aquellos secretos que van pasando de generación en generación cuando se quiere compartir una receta. En el psicodrama como en el psicoanálisis, las necesidades asociadas a la ingesta oral, conforman la etapa primaria sensorial, tan determinante en el desarrollo de los vínculos afectivos y los posteriores roles que tienen que ver con el cuidado y la contención. El acto de cocinar permite a su vez, la autonomía necesaria de atreverse a crear algo nuevo, que brinde placer a la familia o al grupo.

Autoestima y Relaciones Interpersonales

Muchas teorías buscan proporcionar autoestima desde lo cognitivo, especialmente en lo que toca a los cuadros depresivos. Es indudable que frente a la necesidad de soluciones rápidas y eficaces para personas que consultan, optamos por aquello que proporcione resultados ojalá inmediatos para la adaptación al sistema del que se forma parte: familia, escuela, trabajo.

Desde un punto integrativo se agregan otras áreas al desarrollo de la autoestima, tales como las emociones y el cuerpo. Cada vez se encuentra una estrecha relación entre la respiración, las emociones y la forma en que estas se perciben en el cuerpo. Por lo tanto ya no estamos solo en presencia de conceptos unívocos dueños de la verdad, sino de un ser humano rodeado de otras personas, con las que se interactúa y se establecen vínculos en base a roles que son dinámicos, desde su mayor o menor complementariedad, simetría o asimetría, rigidez o flexibilidad.

Es entonces a partir de los vínculos, familiares, sociales, o de pareja y trabajo, donde se obtiene la

gratificación a través de procesos de aceptación o rechazo, que configura una red vincular significativa, que determina a la larga la calidad de las relaciones interpersonales.

Es a través del juego en psicodrama, la principal manera en que podemos cambiar patrones patológicos o rigidizados en el cuerpo tales como stress que se hace crónico y se transforma en depresión. Para poder pasar a estilos de relación más lúdica con los demás, se requiere primero el desbloqueo de tensiones a nivel corporal, a través de herramientas como la música, la pintura, el teatro y el baile entre otras. Los roles de un primer clúster o ramillete alojados desde el sensoriomotor, en lo que conocemos como necesidad de ser contenidos afectiva y corporalmente, tal como alguna vez nos sentimos de bebés en brazos de nuestros padres cuando éramos pequeños. Esa calidez inicial se experimenta en un grupo, que puede contenernos hasta el punto de lograr la confianza, que permite pasar a las dinámicas espontáneas de juego “como si” se revivieran esas primeras vivencias infantiles. Surge así la valoración interna y el diálogo con los demás desde la confianza y la pérdida del temor de ser distinto, pues se es aceptado en esta diversidad que permite la expresión de cada uno como tal.

El descubrir aspectos positivos en sí mismo como talentos, intereses, cualidades de diversa índole, valorando lo que ha sido la experiencia de vida de cada uno, tanto en logros como fracasos, de los cuales se obtiene aprendizaje, en la medida que se reconoce que de ello también surge lo resiliente, la fortaleza frente a lo adverso y la desvictimización que permite salir de la autocompasión, pasando a encontrar alternativas para enfrentar los problemas del cotidiano vivir.

El temor aleja la posibilidad de confiar y viceversa. Por lo tanto al rodear el miedo a través de la confianza podemos empezar de nuevo cada vez.

El Legado de Jung

La contribución de Jung en su legado, surge de la necesidad actual de una visión humana trascendente, que logre *integrar a la ciencia con la espiritualidad*. Los niveles de manipulación de la conducta a nivel publicitario, tienen que ver en parte, con la asociación de imágenes del colectivo inconsciente, que se hace gráfica en un simple análisis a través de un zapping televisivo, donde vemos cómo se llega a lo subliminal de una cultura, en un momento determinado histórico, como aquello que a la sociedad preocupa, aflige, motiva o seduce, a partir por ejemplo de personajes, noticias, desastres naturales, ideas que se ponen de moda, sólo con fines de marketing. Lo que vende es lo que el inconsciente manifiesta como carencia, y de allí la importancia que tiene para los publicistas la lectura precoz de aquello, pues en suma, quien se adelanta ofrece antes el producto y va a la vanguardia. Sigue siendo entonces, en algún sentido, la intuición de los publicistas lo que marca la pauta de las necesidades ofertadas. El problema es que, jamás Jung pensó en el uso de su teoría para ejercer un

manejo de lo colectivo, con dichos fines, sino que su sentido apuntaba al sí mismo y a la individuación, como un proceso del desarrollo del ser humano espiritual y energético, capaz de conocer a través de ciclos que tenían cierta periodicidad, y a los que llamó con el nombre de las estaciones del año: otoño, invierno, primavera y verano. Como lo cíclico es circular, tiene la facultad de retornar una y otra vez de manera distinta, lo que hace que aprendamos en una segunda primavera, por ejemplo, lo que no incorporamos en la primera. Por otro lado está el concepto de polaridad, que considera lo complementario y dinámico del cambio, que otorga a lo psicológico una alquimia y movilidad, capaz de vivenciar los opuestos: luz-sombra, masculino-femenino. A las formaciones del inconsciente colectivo llama Arquetipos, y de su rigidez o flexibilidad depende la salud mental que bordea a lo psicótico. De su lectura también es posible entender el juego psicodramático de las máscaras, y la conformación de personajes y contenidos emergentes grupales. Podríamos encontrarnos con el arquetipo del sabio, la inocencia, el héroe, entre otros que aparecen en la literatura infantil. Por otro lado los símbolos presentes y representativos de cada lugar, dan cuenta de la geografía e historia de sus habitantes. Y así podríamos seguir con el

legado de este gran estudioso de la psicología oriental, que nos permite establecer un puente de integración tan necesario, para abordar la espiritualidad en plena era informática, donde el conocimiento parece estar fragmentado produciendo la pérdida de contacto de lo humano con lo sagrado y trascendente. De este simple vivenciar surgen los valores, como el respeto a la vida, los derechos de cada persona y de la tierra misma, la nuestra, con su loca geografía de país, con imágenes en tiempo real que llegan a la retina y al oído, cuya riqueza máxima estriba en el paisaje diverso y difícil, del que nace su poesía.

Integrar lo Vivido en Edades Avanzadas

Las etapas del desarrollo emocional, tienen que ver con aspectos determinantes de ciertos momentos de la vida. Así como al inicio es necesario sentirnos seguros y contenidos afectivamente, más adelante es el aprendizaje, la identidad, el sí mismo y en los últimos años de existencia, el ciclo de integración versus desesperación, como señala Erick Erickson. En la búsqueda de ese equilibrio, de integrar el conocimiento adquirido a lo largo de la vida en base a las experiencias que se consolidan en el recuerdo, a través de imágenes y sensaciones grabadas en la memoria corporal, y por otra parte el integrar-se a un medio, que puede ser desde hostil y discriminatorio, como cálido y protector en su lado amable, los ancianos de diversas culturas dan la batalla por aceptarse y sentirse aceptados, como valorados y cuidados, en esa época en que las capacidades empiezan a disminuir con el tiempo.

Si a la pérdida de capacidades se añade el tema socioeconómico, podemos encontrarnos con aquella diferencia que hace que para los ancianos más desposeídos,

todo invierno sea más frío aún. Por lo tanto se requiere aquí de una doble integración, social y etaria.

En el ámbito de la interculturalidad, Carol Schaefer en su libro “La Voz de las Trece Abuelas”, relata un testimonio que sintetiza el pensamiento de mujeres ancianas que se reunieron en New York en Octubre del 2004: “estamos horrorizadas por la destrucción sin precedente de la Madre Tierra, por la contaminación del aire, el agua y el suelo; por las atrocidades de la guerra, el azote global de la pobreza, la amenaza de las bombas nucleares, el derroche de la prevaleciente cultura del materialismo, las epidemias que amenazan la salud de los seres de la Tierra, la explotación de las medicinas indígenas, y la destrucción de nuestros modos de vida. Nosotras, el Consejo Internacional de las 13 Abuelas Indígenas, creemos que nuestras maneras pacíficas de gestión y modos ancestrales de oración y sanación son vitalmente necesarios hoy”.

En nuestro país, vemos que grupos de mujeres reunidas en talleres multifamiliares, desarrollan una actividad común como tejidos, cocina, entre otras, compartiendo sus vivencias de un modo más inmediato y directo, escuchando la sabiduría ancestral de las de más edad. Las personas que sienten que su vida ha valido la

pena, tienen todavía algo que enseñar a una edad avanzada, en cambio quienes se desesperan, sin poder integrar a su vida etapas anteriores, no logran la integración emocional de la que habla Erick Erickson, y pasan a sentirse como una carga para los demás.

Los Límites del Yo Difusos

Los Transtornos Límites de Personalidad (TLP) son cuadros que con frecuencia se trasladan de una consulta a otra, ya que no son una neurosis, ni tampoco una psicosis, y por lo mismo se encuentran en tierra de nadie, donde la ansiedad que genera lo incierto de su pronóstico y gravedad, hace peligrar aún más su recuperación, debido al mismo proceso de desvinculación terapéutica y en muchas ocasiones estigmatización familiar, donde el paciente es considerado como una carga pesada, que se deposita en varios especialistas una y otra vez. Lo que reside a la base de estos trastornos es un vacío, que se puede encontrar solo al explorar la historia completa, desde los inicios y donde los elementos determinantes son de tipo biológico, social, psicológico y quizás hasta ecológico. Los múltiples factores intervinientes, hacen necesario un enfoque interdisciplinario, que por sobre todo tome en cuenta el tipo de organización de la personalidad, que responde a un vínculo, predominantemente ambivalente, al que se respondía simultáneamente con atracción-rechazo,

aprobación-desaprobación, cariño-frialdad y donde esta misma simultaneidad, es la que ocasiona la disonancia cognitiva, afectiva y de acción ambivalente, en la que se ubican los comportamientos que se mueven entre el límite de lo esperado y lo que desconcierta. La capacidad de responder a fenómenos cada vez más comunes como el bullying, la autoexigencia y el stress, es menor aquí en términos de que por el mismo tipo de organización que tienen dichos cuadros, acuden menos a la reflexión y reaccionan con una mayor impulsividad, generando con frecuencia problemas de interacción con los demás, lo que es tildado por el medio como disruptivo. En muchas ocasiones los Trastornos Límites de Personalidad coexisten con la bipolaridad, trastornos de ansiedad, afecciones psicosomáticas, depresión, anorexia, bulimia, abuso de sustancias, trastornos esquizotípicos, antisociales y narcisistas. Dentro de sus síntomas afectivos, tenemos la inestabilidad afectiva, la ira, y sentimientos crónicos de vacío. Los síntomas impulsivos, van desde comportamientos suicidas, automutilaciones, junto con tendencia a la idealización y devaluación. En la esfera interpersonal, hacen esfuerzos enormes por evitar el abandono, real o imaginado, y cognitivamente pueden presentar ideación paranoide

relacionada con stress y síntomas disociativos. El concepto central es la *desregulación emocional* o labilidad afectiva. Se ha visto por otra parte, que la mitad de los TLP vienen de trastornos por déficit de atención con hiperactividad. Resulta interesante constatar que los individuos con TLP, suelen experimentar frecuentes y severos estados de tensión aversiva, que duran bastante y que son comúnmente gatillados por rechazo perceptivo o atribución errada en la percepción. Al parecer los hombres se ubicarían más en la polaridad agresiva, disruptiva y antisocial, mientras que las niñas en un polo depresivo o cuadros disociativos.

Tipos de Apego y Formas de Relacionarnos con los Demás

¿De qué nos sirve generar apegos, si éstos no permiten pasar del recibir, al acto de dar? Nos relacionamos de acuerdo a lo que experimentamos en un vínculo temprano. Sin embargo, casi todo el mundo quiere recibir, y el yo, que es distinto del sí mismo, lo sabe muy bien. En los orígenes se encuentra la explicación, y viene del tipo de apego que se establece con los primeros vínculos significativos en la infancia. El *apego seguro y autónomo*, es el que genera más confianza en sí mismo y por lo tanto mayor generosidad y reciprocidad de los vínculos en la vida adulta. Son personas dispuestas a colaborar y sin tantas carencias afectivas, ya que pueden percibir tanto lo positivo como lo negativo de sus experiencias. Quienes idealizan en cambio, recordando a sus padres como normales o excelentes, parecen entrar en contradicciones al describir más lo específico de su experiencia, minimizando la importancia del apego en sus vidas. Se transforman en personas situadas en las metas o logros personales, para conseguir el afecto. Se sienten

incómodos en un grupo, a la hora de tener que compartir lo que les pasa, más bien por el temor a ser criticados o cuestionados en sus logros, si algo no aparece bien para los demás. Son poco asertivos a la hora de recibir retroalimentación afectiva inmediata, y se basan en sustituir el afecto a través de las metas. Muchos padres sobreprotectores y demasiado *preocupados*, paradójicamente generan en el bebé la sensación de no ser queridos, pues el vínculo aparece como un enfado, ansiedad y permanencias cortas en el estar con el otro, privilegiando cualquier necesidad en vez del afecto. Están también los de *apego evitativo*, que rechazan la aproximación, generando a su vez evitación y produciendo un círculo vicioso, que impide la retroalimentación afectiva. Estos, pese a que le dan gran importancia al apego, al describir sus experiencias lo hacen en forma imprecisa y poco creíble. Finalmente, el *apego desorganizado* aparece como el más impredecible, dado que rematriza experiencias muy traumáticas, como por ejemplo el abuso sexual, tan común de encontrar en las depresiones resistentes, ya que fueron expuestos durante su infancia a *vínculos ambivalentes* (te quiero-no te quiero), desamparo, castigo, conflictos no resueltos, sobreinvolucramiento, inconsistencia en los mensajes entregados por los padres. El

relato de sus vivencias, suele acontecer solo al cabo de unas cuantas sesiones de escucha terapéutica, en las que se logra primero rehacer vínculos de confianza, que sirven de nueva plataforma a sus relaciones interpersonales. Concluyo tras toda esta introducción sobre los tipos de apego y vínculos asociados, que sólo conociendo lo que somos, podemos también desapegarnos del YO y empezar a experimentar lo que no somos, o lo que queremos ser.

Curiosa polaridad cambiante, que en un oleaje constante, nos permite estar una vez a un lado de la vivencia, como después al otro lado. Si alguien tuvo experiencias muy traumáticas en su primera mitad de la vida, todavía le queda una segunda mitad para poder vivirla sin traumas, pero para esto debe desapegarse de los primeros capítulos y atreverse a vivir su nueva historia saliendo del encierro que le aleja de los demás.

Depresión Anaclítica y Depresión Introyectiva

Llama la atención, dentro de los cuadros depresivos que consultan, la disposición de algunas personas para asistir a un grupo terapéutico y otras en cambio, siguen optando por la terapia individual. Recientemente en un Congreso realizado en Santiago, en la Facultad de Medicina Norte de la Universidad de Chile, se hizo el distingo entre las depresiones anaclíticas e introyectivas, señalando que los caminos terapéuticos para ambas difieren en su modalidad.

Las investigaciones de Sydney Blatt comenzaron en el Western New England Psychoanalytic Institute y luego en Yale University, y apuntaban a detectar a través del “DEQ”: Cuestionario de Experiencias Depresivas, dos factores que permiten distinguir dos tipos de depresión, desde una perspectiva psicológica. El autor centra su investigación sobre la depresión anaclítica (dependiente) en su paciente Helen y su investigación sobre la depresión introyectiva (auto-crítica) en George L. Prefiere alejarse de las perspectivas biológicas poco documentadas y pensar la

depresión en su relación con experiencias infantiles tempranas y tardías. La exploración y comprensión de dichas experiencias sería central en estos tratamientos.

El autor revisa las teorías acerca de la depresión estudiadas por Freud y por otros autores. En Freud observa dos modalidades depresivas: una relacionada con la *dependencia*, la pérdida y el abandono, y la otra, relacionada con el superyó cruel y acusador, la autocrítica, la autoestima, las sensaciones de fracaso y culpa. En términos prácticos y simples, algunos depresivos buscarían en el vínculo terapéutico el afecto venga de donde venga, persona, grupo, etc., el asunto es recibirlo. En cambio los *introyectivos* funcionarían más en base a metas y el logro que tiene por sí mismo salir de una depresión. En este caso el asistir a un grupo se evita, por el miedo a exponer sus emociones, lo que refleja para ellos una pérdida de habilidades. Por lo tanto, resulta esencial al inicio de un tratamiento, hacer la pregunta al paciente si se siente más cómodo teniendo un apoyo individual o grupal. Al mismo tiempo, como consecuencia de dicha elección y escuchar las razones de la persona para elegir ese camino, tendremos más antecedentes sobre su forma de vincularse con los otros y recibir el afecto. La persona depresiva evitativa, no quiere

exponerse a la evaluación de los demás, pues en su experiencia original experimentó la ansiedad materna a través de un vínculo “preocupado”. Esto hizo que su búsqueda estuviera determinada por la reacción de los demás a sus metas o logros, de lo que depende su valoración. La persona depresiva anaclítica en cambio, busca el apego por sí mismo, por lo tanto asistir a un grupo resulta gratificante, pues allí recibirá cariño, aprecio y aquello de lo que es carente, precisamente porque en su experiencia original experimentó la tristeza del abandono y la falta de mimos. Entendiendo esto entonces, podremos abordar dichos cuadros, considerando primero el tipo de vínculo que tuvo en su infancia la persona que tenemos en frente. Unos serían más “cariñositos”, en cambio otros estarían centrados más en “las metas”, y según esto sería su forma de recibir el afecto que les falta.

El Destape Televisivo y lo Reprimido en el Trauma

Al contemplar recientemente una difusión televisiva de imágenes en blanco y negro, que nos recordaron lo vivido hace 40 años en Chile, pudimos darnos cuenta que la dureza de las imágenes tipo documental, sobrepasaron la impresión que producen hasta los mismos realities, caracterizados por el placer voyerista que provocan en la audiencia cada vez que muestran la intimidad de quienes interactúan y participan en dichos programas.

No es lo mismo revertir la represión de lo inconsciente durante un largo proceso de terapia individual, que hacer lo mismo a nivel colectivo, tras una exposición a lo que es reprobado desde una visión de los derechos humanos, a nivel público.

Los terapeutas coinciden en lo concerniente al proceso de la cura, y la importancia que tiene la sanción recibida por el agresor, por ejemplo en casos de traumatización, como abusos y violaciones, donde la víctima sólo parece

descansar y estar libre de temores, cuando la falta cometida es reconocida públicamente como tal.

Los equilibrios perdidos que tarde o temprano hacen justicia, desde la búsqueda de mecanismos reparatorios, permiten que lo inconsciente se libere.

Algunos podrían argumentar, quizás en forma un poco amenazante, aquello de la circularidad de los fenómenos sociales que nos recuerda la compulsión a la repetición, como si la historia humana se comportara del mismo modo en que lo hacen los terremotos o las historias individuales, ignorando aquello de que sólo se tiende a rematrizar lo que necesita ser reaprendido.

Como sea, si falta el diálogo necesario entre una generación y la que la antecede, tarde o temprano ese lugar puede ser llenado por la imaginación o la especulación. Nada peor resulta al distorsionar la historia, puesto que la verdad se hace evidente más que nunca ahora, en este mundo de imágenes y de globalización. Es decir, paralelamente a esta difusión de videos y documentales, se produce la necesidad de construir un nuevo relato, pues cada vez que lo observado se cuenta, se construye una nueva percepción, que es grabada por el sistema nervioso en un registro mnémico y sensorial. Por lo tanto, los matices de la

historia fragmentada, suelen corresponderse con el arte, como aquella parte del lenguaje no verbal, que puede leer lo que no se dice, o como la poesía que tiene acceso a lo indecible, instantánea fotográfica que capta un momento irrepetible, como también aquello de que leer en terapia los silencios, vale más que mil palabras.

Hoy se está muy preocupado de los derechos de los animales callejeros abandonados, poco se habla de los derechos de las personas. Tan necesario es tener una economía equitativa, como contar con una sociedad donde se respeten los derechos humanos. Los medios podrían contribuir con esto, pasando de una exhibición de cápsulas televisivas, a programas de diálogo real intergeneracional, con tiempos suficientes para explayarse, sobre lo que cada uno quiera contar. Las redes en internet parecen ir más rápido y moverse a otra velocidad, y los vínculos allí se eligen y no se imponen. Lo diverso pasa a reemplazar a lo monótono y uniforme, que debe actualizarse o morir. Entonces me quedan la interrogante: ¿qué determinará en el futuro lo que se publica o no? ¿Seguirá siendo lo que vende lo determinante para los medios o alguien tarde o temprano se dará cuenta? O dirá el refrán en relación al desfase televisivo: “*Más vale tarde que nunca*”.

Miedo y Narcisismo: Los Orígenes de la Descalificación

El narcisismo es una forma de relacionarnos con los demás, como si fueran objetos. No considera al otro en tanto persona, sino que le interesa más el efecto que produce su accionar, muchas veces sentido como miedo por los demás, quienes constituyen su red de interacciones de poder, situando en el centro al sujeto narcisista, quien arma su realidad en base al poder y sus objetos de poder. La lógica es defensiva, y proviene de un pasado perdedor, donde existe una vieja herida, que le hizo prometerse no sufrir más y la única manera será no ser afectado por los otros y tratarlos como objetos, de una manera fría y calculada. En la configuración de vínculos desde el ámbito psicodramático se presenta asimetría y formas en que el sujeto se relaciona con más de una persona, quienes a su vez se ignoran.

La cooperación, mutualidad y reciprocidad de las relaciones parece estar ausente, debido a que poco importa escuchar el planteamiento del vecino, ya que sus ideas son las sobrevaloradas y únicas dignas de ponerse en práctica.

Las relaciones amorosas suelen estar marcadas por fracasos reiterados, donde la víctima es objeto de seducción al inicio, y una vez conseguido el objeto, éste es reemplazado por otro que permite la descalificación o humillación del anterior. Lo único que interesa es la consecución del poder, que restablezca su única manera de relacionarse con el resto. Son muy difíciles de tratar en psicoterapia, ya que no viven sus emociones y actúan bajo el mecanismo de la introyección, donde sus pequeños placeres están dados por la emoción que perciben sobre el efecto de su accionar. Se relaciona de forma cercana con ciertas perversiones, en la medida que frente a su imposibilidad de experimentar por ejemplo la rabia, está constantemente provocándola en el otro para su propio disfrute.

El Tránsito desde lo Individual hacia el Sentido de la Ayuda Psicosocial

Al observar durante este año diversas actividades comunitarias que se desarrollaron en verano, recordé épocas pasadas donde los jóvenes realizaban viajes cuyo destino era poder conocer e insertarse en distintos pueblos y lugares con el fin de ayudar y aprender haciendo. Para otros en cambio las vacaciones podían en ese entonces significar desarrollar el ocio, como levantarse tarde y relajarse, o ser una buena fecha para hacer lo que durante el año no alcanzábamos, debido a una agenda que exigía cumplir tareas y estudiar materias.

La lectura resulta ser un pasatiempo agradable si se practica como hábito, como también ayudar a otras personas que lo necesitan, es más que una entretenimiento, un compromiso de vida. Es cierto que lleva tiempo y sacrificio, sin embargo tiene sus compensaciones a la hora de poner en la balanza lo que hacemos por otros.

Actividades como pintar una escuela, decorarla con dibujos, realizar con sus alumnos juegos y bailes que

rescatan la identidad del lugar donde vivimos y compartimos, permite empezar a mirarnos a los ojos sintiendo que pertenecemos a una misma cultura. Así, dejamos de ser extranjeros en nuestra propia tierra, que al ser redescubierta, muestra su encanto de paisaje geográfico y humano. La música desde sus códigos tan universales, comunica instantáneamente la vivencia compartida, en instantes que quedan grabados en la memoria corporal. Los padres descansan por algunos días de las caras de aburrimiento de sus hijos, que se quejan por no tener panorama, y el trabajo de monitores junto con personas que colaboran, retoma un diálogo intergeneracional entre adultos y jóvenes. Se construye así un espacio real para poner en práctica valores y talentos, como el arte, la plástica y al mismo tiempo se favorece la creatividad desde lo espontáneo del juego y la emoción, aprendiendo a superar los problemas que se generan durante el año, debido a esquemas que se encuentran más centrados en lo individual que en lo colectivo.

Una comunidad es más sana en tanto construye redes de apoyo en las que cada ser humano puede desarrollar sus talentos y creatividad. La Salud Mental de determinado grupo depende de las transacciones culturales que ocurren

en su interior y que otorgan identidad a quienes habitan en ese lugar. Las redes sociales permiten la comunicación y participación de las personas, impidiendo que enfermen de aquellas patologías propias de los sistemas que fomentan el individualismo como forma de vida.

La Intuición como Guía de las Relaciones Interpersonales

En el psicodrama como en el teatro, una de las habilidades que se requieren para entrar en real contacto y conocimiento de los otros es la intuición.

Recientemente se ha intentado efectuar algunas evaluaciones que permiten detectar el tipo de intuición predominante, como la mental, la emocional y la espiritual, entre otras. Esto significa que los canales que nos permiten vincularnos con las personas, parecen estar algo determinados por ciertas predisposiciones naturales.

El concepto de átomo social en psicodrama, indica los vínculos significativos que realmente tenemos y de ellos dependen las redes y el poder, desde la concepción moreniana de la sociometría.

Las elecciones y las afinidades electivas, no son casualidad, y se hacen según elementos conscientes, como también inconscientes, según lo que va grabando nuestra memoria corporal. La intuición en segundos, permite fotografiar corporalmente los diferentes encuentros que se

tienen en la vida, y dejar un registro que quedará como referencia para las futuras interacciones, configurándose así, un mapa de atracción- rechazo, que puede a través de una gráfica llevarse a números. Moreno realizó muchísima investigación al respecto, asentando los pilares de la medición cuantitativa de los vínculos en una disciplina que es la Sociometría.

Siguiendo con la intuición como guía de las relaciones interpersonales, tenemos que sus posibilidades son enormes en el campo de lo humano, de lo artístico y también en investigación. Esto ocurre pues cuando se tiene la visión global de lo percibido, ella nos otorga muchos elementos que otros canales suelen ignorar. Ya decía, lo corporal, lo co-racional y lo espiritual.

Si desglosamos la palabra corazón, nos encontramos con la co-razón, que en su origen da sentido a una forma de análisis posterior a la sintonía con los sentimientos, que son los que deberían enseñar a la razón a actuar de un modo más cooperativo. Sin embargo habitualmente se le ha dado a la cabeza sola el poder de decisión, tal vez por la misma posición que tiene al estar anatómicamente separada por el cuello del resto del cuerpo. En la medida que aprendamos a integrar las distintas partes del organismo consciente y

hacerlas participar a través de la meditación y relajación por ejemplo, estaremos más cerca de la intuición como forma de aproximarnos a lo que creemos, es la realidad. Esta última suele ser cambiante, más aún en estos días, por lo que al entender que sólo formamos parte del universo y sus leyes de atracción y rechazo, dejaríamos de temerle tanto al conocimiento en movimiento, y soltaríamos las categorías estáticas del pasado.

Epílogo

El escribir este libro me ha permitido sintetizar y compendiar los artículos que preparé para un periódico, y al mismo tiempo poder viajar a distintos pasajes de mi vida terapéutica, tanto clínica como grupal, en cuanto mi formación psicodramática.

Veo como cada persona traza por una parte su camino de individuación y desarrollo personal, a través de la presencia escénica en su vida, pero al final del camino, sólo su encuentro con los demás otorga la posibilidad del verdadero desarrollo humano.

La cultura a la que se pertenece, se constituye como un punto y eje de referencia fundamental, debido a la identidad que ella va otorgando al sujeto habitante de diversas localidades del mundo.

La biología y su estructura, junto con la memoria corporal, se relacionan con la fisiología de la sensopercepción, y en estudios recientes se otorga una importancia crucial a la intuición como forma de conocimiento interpersonal.

La responsabilidad que tienen los medios es enorme, debido a que en sus manos reside la posibilidad de narrar con veracidad lo ocurrido y enseñarnos desde allí.

La situación coyuntural histórica proporciona antecedentes sobre aquellas variables de la sociedad, en el momento en que se observan los emergentes grupales desde lo colectivo inconsciente, y los arquetipos dados, hasta llegar a la conciencia del cambio y su posibilidad infinita de creación en el ámbito de la salud mental, que es el objeto de este ensayo.

Bibliografía

- 1.- Frank Víctor E. *“El Hombre en Busca de Sentido”*, Ed. Herder 2011.
- 2.- Lou Marinoff *“Más Platón, Menos Prozac”*, Ed B, Madrid, 2001.
- 3.- Jacobi Jolande, *“Complejo, Arquetipo y Símbolo”*, Fondo de Cultura Económica, México 1983.
- 4.- *“El Juicio y el Razonamiento en el Niño”*, 2ª edición, Ed.Guadalupe 1992.
- 5.- Garay Moffat, M.V. *“Guía de Prevención del Stress”*, Gráfica Express, Chile, 2012.
- 6.- Gottfried H. *“Maestros Creativos, Alumnos creativos”*, Ed.Kapeluz, Bs.Aires, 1979.
- 7.- Maturana, Humberto *“El Sentido de lo Humano”*, 8ª edición, Dolmen Ediciones, Sgto. de Chile 1996.
- 8.- Reyes Gloria *“Crónicas Psicodramáticas”*, ED.OchoLibros, Chile 2009.

Al hablar de supervivencia pensamos en héroes involucrados en epopeyas tratando de localizar refugio para sus vidas. Pero, ¿no se ha transformado el diario vivir de las personas en una odisea, buscando una ilusión incentivada por los medios? Jaguares con la lengua afuera en busca de esa indefinida ilusión, desencadenando efectos psicológicos y socioculturales que repercuten en nuestra propia salud. A través de amenos artículos la autora nos alerta de estos males que nos rodean, y nos entrega pautas que nos ayudarán a encontrar nuestro refugio y a nosotros mismos, y también reencontrarnos con el prójimo. (EQR)



Ediciones Queltehuero Rojo

e.queltehuerojo@gmail.com