

Una perspectiva psicosocial sobre la salud del ser humano

vivir muriendo o morir viviendo



Rubén Castro

Una perspectiva psicosocial sobre la salud del ser humano

vivir muriendo
o morir
viviendo

Una perspectiva psicosocial sobre la salud del ser humano

vivir muriendo o morir viviendo

Autor

Rubén Castro

Diseño y diagramación

Yátaro Diseño
yataroi@gmail.com

**Ilustraciones portada
y entradas de capítulo**

Al generada desde
Freepik Premium
con concepto y diseño
de Yátaro Diseño

Disponible en:

<https://heyzine.com/flip-book/vivirmuriendo>

Correo del autor

castroruben772@gmail.com

Presentación



Rubén Castro, es un Psicólogo Social Argentino, formado en las áreas de adicciones, psicoanálisis, psicooncología y deporte de alto rendimiento. En su trayectoria ha sido parte de distintos proyectos de trabajo comunitario, en Centros Integrales de Adicciones, Comunidades terapéuticas, Hospitales de Día, etc. Ha desempeñado el rol de coordinador de grupos terapéuticos, como así también le ha tocado estar a cargo de dispositivos en mencionada área.

El abordaje grupal lo ha llevado a los distintos espacios de trabajo en donde se ha desempeñado, tanto en los ámbitos del fútbol de alto rendimiento (Club Atlético San Lorenzo de Almagro) como también en los espacios de apoyo a pacientes coronarios del servicio de Cardiología del Hospital de Clínicas de Buenos Aires, Argentina. Coordinador de grupos terapéuticos para pacientes oncológicos, terapeuta grupal de pacientes de Cáncer de Pulmón

En la actualidad lleva a cabo el proyecto de acompañamiento a Pacientes Oncológicos pertenecientes a diferentes Hospitales de la Argentina, tarea que exige la obligación y el compromiso permanente con el estudio y capacitación sobre el avance de la ciencia para un mejor desempeño del rol.

“Vivir muriendo o morir viviendo” es un trabajo que supera el tiempo y la forma de preparación, lleva años en el recorrido de su autor a través de la observación de vida, en el campo de trabajo y en el tránsito de lo formativo. Es la primera síntesis de una etapa de vida que confronta al autor con lo irreductible de la muerte y lo inefable de la vida, e invita a sus lectores a realizar la pregunta inexorable de como se quiere vivir.

prólogo

Juan Carlos Santacruz

Director

Fundación Colombiana del Corazón

En la búsqueda constante de comprender el sentido de nuestra existencia, nos encontramos con reflexiones que nos llevan a explorar los fundamentos de la vida misma. Este libro que propone nuestro amigo argentino Rubén Castro, no aspira a ser un manual conclusivo, sino una provocación a cuestionar y meditar sobre la esencia de nuestro ser en el cosmos, inserto en la dinámica social que nos circunda. Inspirado en las palabras de Enrique Pichón Rivière, quien nos recordaba que somos el resultado de la interacción entre individuos, grupos y clases, este contenido le permitirá al lector adentrarse en un análisis profundo sobre la salud humana, entendida no solo como un estado físico, sino también como un equilibrio mental y emocional.

La propuesta de Rubén se centra en la idea de "Vivir muriendo" o "Morir viviendo", un juego de palabras que busca resaltar la importancia de ser conscientes y responsables de nuestra salud integral. Reconocemos que la salud mental y física están intrínsecamente ligadas, y que para alcanzar un verdadero bienestar, debemos cultivar ambas con igual dedicación. Este libro es un llamado a la acción, una exhortación a tomar conciencia de nuestra existencia y a asumir la responsabilidad de cuidar nuestra salud como un acto de amor hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Explora el autor cómo nuestras acciones, pensamientos y sentimientos son reflejo de nuestra interacción con el mundo, y cómo estas interacciones modelan nuestra percepción de la vida. Se aborda la influencia de la cultura, la educación, la historia familiar y las experiencias personales en la conformación de nuestros estilos de vida, y cómo estos factores pueden conducirnos hacia elecciones saludables o, por el contrario, hacia comportamientos que ponen en riesgo nuestra salud.

Hacer consciente el hecho de vivir se refiere al proceso mediante el cual una persona desarrolla una comprensión profunda y deliberada de su existencia, reconociendo y valorando cada momento de su vida como una oportunidad única para experimentar, aprender y crecer. Este concepto implica una atención plena y una conexión genuina con las experiencias cotidianas, las emociones, los pensamientos y las acciones, promoviendo una vida más auténtica, significativa y satisfactoria.

La conciencia para el buen vivir se refiere al estado de ser plenamente consciente y reflexivo sobre nuestras acciones, decisiones y su impacto en nuestra vida, en la sociedad y en el medio ambiente. Implica una comprensión profunda de cómo nuestras elecciones diarias influyen en nuestro bienestar personal, en la justicia social y en la sostenibilidad ambiental. Este concepto promueve una vida basada en principios éticos, responsabilidad y respeto mutuo, buscando un equilibrio entre el desarrollo personal, la cohesión social y la conservación del planeta.

La conciencia para el buen vivir no solo se limita a la auto-reflexión, sino que también implica una consideración empática hacia los demás y hacia el mundo natural. Fomenta la toma de decisiones informadas y conscientes que beneficien tanto al individuo como a la comunidad global, promoviendo la paz, la equidad y la sostenibilidad.

Desde nuestra responsabilidad, en el liderazgo de la Fundación Colombiana del Corazón, con la propuesta del cuidado como estilo de vida, invitamos al lector a reflexionar sobre la importancia de elegir vivir de manera consciente y responsable, promoviendo un estilo de vida que valore y preserve la salud como el bien máspreciado. Este libro es un recurso para aquellos que buscan entender mejor la

relación entre sus acciones y su salud, y para aquellos que desean tomar un rol activo en la mejora de su bienestar integral.

Carl Rogers y Abraham Maslow, figuras prominentes de la psicología humanista, enfatizaron la importancia de la autorrealización y la autenticidad en la vida. Según Maslow, alcanzar el autoconocimiento y la actualización de las propias potencialidades es fundamental para la salud mental y el bienestar (Maslow, 1968).

Viktor Frankl, sobreviviente del Holocausto y fundador de la logoterapia, sostuvo que encontrar un propósito y significado en la vida es esencial para superar los desafíos existenciales. Frankl argumentó que incluso en las circunstancias más adversas, tenemos la libertad de elegir nuestra actitud y encontrar significado en nuestras experiencias (Frankl, 1946).

Tras leer este contenido será inevitable que el lector se pregunte: ¿Estoy dispuesto a asumir la responsabilidad de mi salud, o continuaré dejando que el azar y las circunstancias externas dicten mi destino? La respuesta a esta pregunta es el primer paso hacia una vida más saludable y plena con el cuidado incorporado al estilo de vida.

Referencias:

1. Pichón-Rivière, E. (1985). Teoría del vínculo. Buenos Aires: Nueva Visión.
2. World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO.
3. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. General Learning Press.
4. Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. Harper & Row.
5. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

contenido

Introducción	7
Capítulo 1. La raíz.	9
Capítulo 2. El cuarto oscuro (teoría).	13
Capítulo 3. La única certeza que se tiene	17
Capítulo 4. Vivir muriendo o morir viviendo	21
Capítulo 5. Padecientes vs. Pacientes ¿Cuándo comienza todo? (¿Cuándo se comienza a padecer, cuando se comienza a enfermar, a convertirse en pacientes? ¿Se puede cambiar el paradigma?).	25
Capítulo 6. La posición subjetiva del ser humano frente al dolor (la enfermedad, la idea de la muerte).	29
Capítulo 7. Padres, progenitores, tutores, encargados	33
Capítulo 8. ¿Me hago bien?	35
Capítulo 9. ¿Qué es ser saludable?	39
Capítulo 10. Factores protectores/factores de Riesgo (Mundo interno/Mundo Externo)	45
Capítulo 11. Lesiones emocionales: Implicancia y protagonismo en la salud y la vida deportiva. La antesala de una lesión física o una enfermedad, laboratorio de emociones.....	49
Capítulo 12. Mejor nivel óptimo posible (MNOP)	57
Capítulo 13. Esquema de confianza, Sistema de coherencia.	61
Capítulo 14. ¿Cómo se logra alcanzar un sistema de confianza?	65
Capítulo 15. ¿Por qué o para qué? Buscando el sentido.....	69

Introducción

Hablar del sentido de la vida suena ambicioso. Se ha escrito mucho y más acerca de uno de los aspectos más relevantes de la historia de la humanidad: la salud humana. Estos escritos no pretenden ser una respuesta definitiva; más bien plantean una pregunta sobre el acontecer de la vida cotidiana, centrada en el ser humano en situación, también mencionado por Enrique Pichón Rievire como sujeto social: "No hay nada en él que no sea la resultante de la interacción entre individuos, grupos y clases". Es aquí donde entran en juego los temas centrales de la vida: nacer, crecer, vivir, morir, amar y ser amado.

"Vivir muriendo" o "morir viviendo" es un intento sencillo y práctico para invitar a ser responsables de la salud mental y empezar a ser responsables de la salud física. Ambas son inseparables. Aunque pueda argumentarse la obviedad que propone este libro en su título, es necesario mencionar lo obvio.

Entonces, para establecer un primer concepto, podemos afirmar que debemos ser responsables tanto de la salud mental como de la física, pero con conciencia, ya que una no puede concretarse sin la otra. Esta propuesta editorial abordará la necesidad de hacer consciente el hecho de vivir.

La posibilidad de pensar desde un lugar de responsabilidad frente al modo de vivir, aceptando que las personas son causa y consecuencia de sus actos, pensamientos y sentimientos. Un pensar, un sentir y un hacer que propone la coherencia para alimentar la fe en sí mismos, así como la creencia en cada uno por su propia decisión.

Es aquí donde comienzan a acentuarse las conductas del vivir, donde las personas se han formado y educado, desde la interacción de lo cultural, lo social y lo psicológico, pero también con la influencia de la cultura emocional intrafamiliar, que entrelaza el sentido de la historia, la descendencia y lo biológico. Se trata de una herencia de costumbres, referentes y cultura transmitida por cada generación, dejando formas de crianza y ejemplos a seguir.

¿Hablar del modo de vivir es hablar de cultura? Desde la casa, el hogar, la comida, pasando por la educación formal y no formal, los hábitos de encuentro, las costumbres y creencias, la comunicación y el interés por el otro son parte de la cotidianidad y construyen los modos de vivir. Son escenarios de aprendizaje donde niños, jóvenes y adultos forman parte de una espiral socio cultural que puede influir en

estilos de vida saludables en crianza, educación, afectos, emociones y en la construcción de relaciones. La cultura construida desde la multicausalidad permite a una persona elegir vivir bien, vivir sano y construir un mundo más saludable, o al contrario.

Hoy, las realidades que viven los seres humanos en sus contextos y entornos culturales parecen estar empujando a la humanidad a vivir de manera descuidada, a gastar salud y a enfermarse. Elegir cuidarse es elegir estar sano por más tiempo en la vida, pero se requiere una sociedad que impulse la construcción de comportamientos saludables que garanticen el bienestar y el buen vivir, concebido por la Fundación Colombiana del Corazón como la construcción de un escenario que propicie implementar el cuidado como estilo de vida, buscando salir del modo descuidado en los comportamientos para incorporar de manera consciente

conductas y comportamientos orientados al cuidado.

El más significativo cómplice del primer asesino del mundo, que son las enfermedades asociadas con los estilos de vida (enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y enfermedad respiratoria aguda), es el desconocimiento. Los seres humanos, en sus entornos de vida, tienen creencias firmes sobre cómo deben vivir y lamentablemente la sociedad de consumo los ha empujado a la compra indiscriminada, al consumo no consciente que cambia valores y crea condiciones ficticias, sin tener en consideración la importancia de alfabetizar para la salud. Se trata de una alfabetización consumista que garantiza la propagación de creencias falsas que minan la salud de las personas.

Existe en el constructo social una conciencia ecológica emocional y natural, además de una relación con los alimentos y productos a través de los cuales se cumple con los procesos de la alimentación. Diversas realidades del aquí y ahora de un acto consciente que conduce a la creación, impulso, desarrollo e implementación de una conciencia para el buen vivir, que es un hecho en sí mismo vital.

La raíz



En un principio, allí donde se necesita del cobijo, del cuidado, y del calor materno, no existen las preguntas acerca de la existencia del todo, y ni siquiera cuando se plantea la pregunta de dónde viene el ser humano, se sabe que en algún momento el cuerpo hablará, y lo hará de un modo distinto, casi sin dar aviso, como una nueva voz con autoridad desconocida de la cual no es posible escapar y que nace alimentada por la crianza, la enseñanza no formal, luego la escuela y las influencias del mundo entero, éstas, darán contexto al Ser, todo ese acontecer determinará cómo se vivirá en el futuro.

La OMS define enfermedad como «Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible», al que también se puede interpretar desde una concepción psicológica y social como un estado de vulnerabilidad de la persona que pone en juego su estado emocional, psicológico y contextual, comprendiendo por ello la disrupción y malestar de la estructura psíquica, manifestando a su vez distintas reacciones conductuales que agudizan un síntoma y actúan estos como alimento para la enfermedad.

Es cierto que existen casos en donde la salud y la enfermedad hacen huella a temprana edad y eso redundará en la vida de esas personas y familias con un altísimo nivel de conciencia sobre la existencia del todo y sus consecuencias; es decir, hay quienes por circunstancias inherentes a la vida y la salud viven muchas y variadas experiencias a partir de la enfermedad, pasando seguramente por etapas de un alto nivel de vulnerabilidad, con quienes inexorablemente la madurez y la sensibilidad trabaron una relación profunda, convirtiéndose en personas con reales "aptitudes y capacidades emocionales especiales" respecto de otros, cuyos procesos vitales carecen de estas experiencias. Cuando se dice "especiales" se refiere al estricto y sencillo acto del desarrollo de conductas del ser que posicionan a esa persona en un lugar y a una distancia experimental distinta, con un camino más allanado en relación con otros, que no deben calificarse como mejores o peores, solo distintos.

La salud y la enfermedad, lo sano o lo enfermo, son conceptos, términos, saberes, pero por sobre todo son indicadores de realidad que ponen de frente a la incertidumbre, a la pérdida o a la ganancia del control según sea la respuesta de salud psico-física de cada persona.

Esencialmente la salud y la enfermedad operan como alarmas que sugieren caminos, los que se transforman en decisiones, y éstas son a su vez las respuestas de una adaptación activa a la realidad, tal como lo afirmó Enrique Pichón Riviére.

La enfermedad tiene mala prensa, entendida como un malestar que aqueja a la vida, pero qué sucedería si se entendieran las enfermedades cómo aquellas que mar-

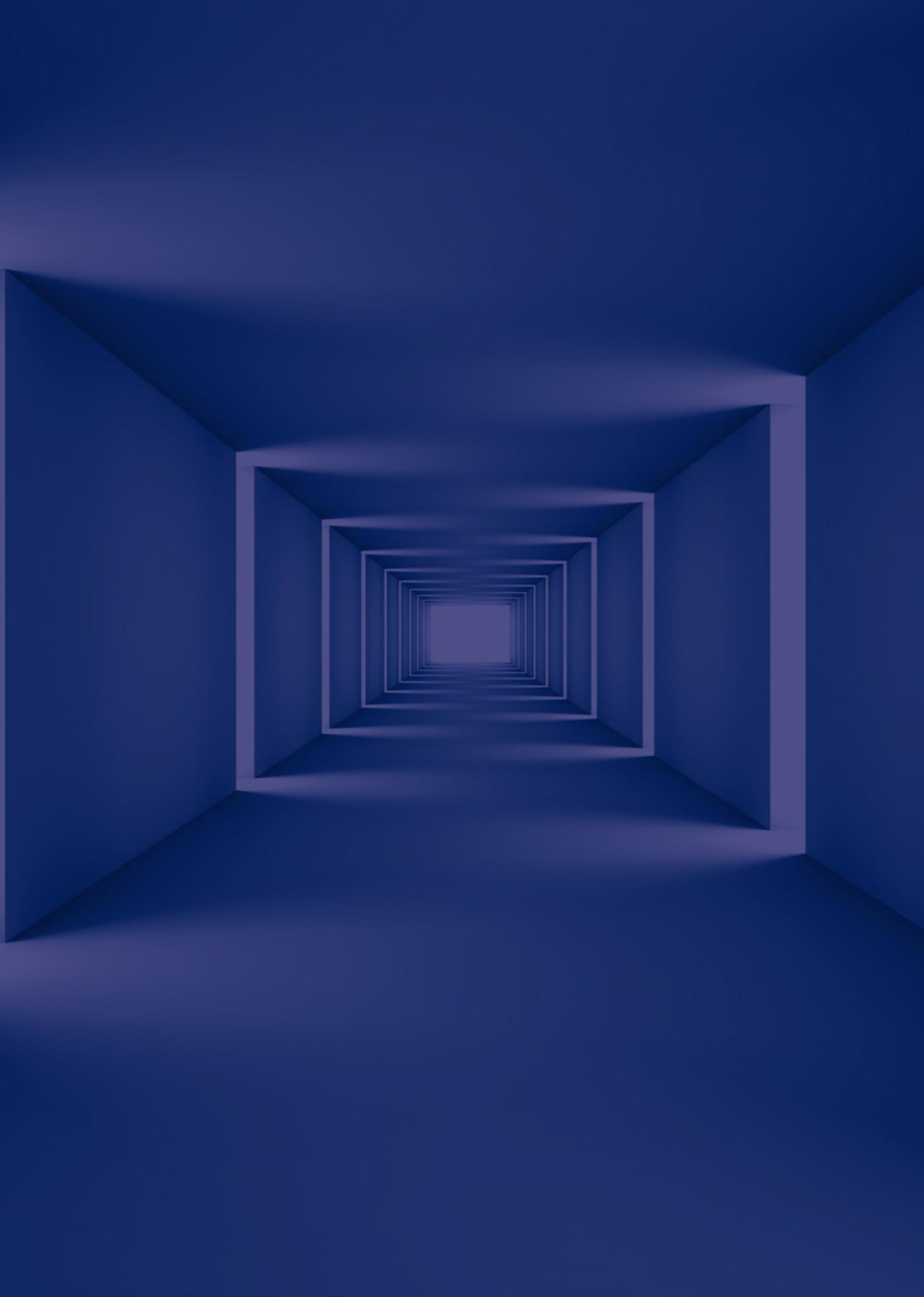
can el camino, si hablan de cómo se está viviendo, de cómo se está pensando y sintiendo, y a partir de allí se tenga la posibilidad de adoptar nuevos estilos de vida. Qué sucedería si se afirmara que eligiendo un estilo de vida sano y saludable se pueda vivir mejor, y más aún, qué sucedería si se dijera que pensando bien y sintiendo bien, no solo se obtiene un estilo de vida con el cuidado como prioridad, sino que se vive sin enfermedades, y eso es al menos lo que reduciría al máximo el margen de enfermarse.

Enfermarse es una acción a doble vía; es decir, mientras las personas se enferman por diferentes y múltiples razones, también se enferma el sistema de adaptación, se interrumpe el camino, se alteran los escenarios, de forma tal que es una acción que al no poder ser prevista, muestra un deterioro en varias direcciones y sentidos. Se enferma la persona, pero también se enferma su mundo interno y su mundo externo, una interacción que termina afectando el acontecer de la vida cotidiana.

Se propone un sencillo y pequeño esquema, que se denomina "Sistema de Coherencia", el cual intenta establecer tres conceptos básicos

del vivir: **"lo que pienso, lo que siento, lo que hago"**, y tiene su igual a decir que, según "como se piensa y cómo se siente, se vive". Es plantear una coherencia del sistema vital. Hablar de coherencia significa tener responsabilidad consciente sobre todas y cada una de las cosas que se hacen a diario, desde levantarse hasta acostarse. Es allí donde intervienen las decisiones, las relaciones, los trabajos, el uso del tiempo libre y en familia, con amigos y en pareja, todas acciones que forman parte de la emocionalidad que opera como brújula, como orientadora hacia un mejor estilo de vida, hacerle frente al vivir, asumiendo que el compromiso con el disfrute, la palabra y la acción son las razones más potentes para llevar adelante un modo coherente de vida: Es hablar de sencillez, de simpleza, de vivir en un estado de compromiso consigo mismo.

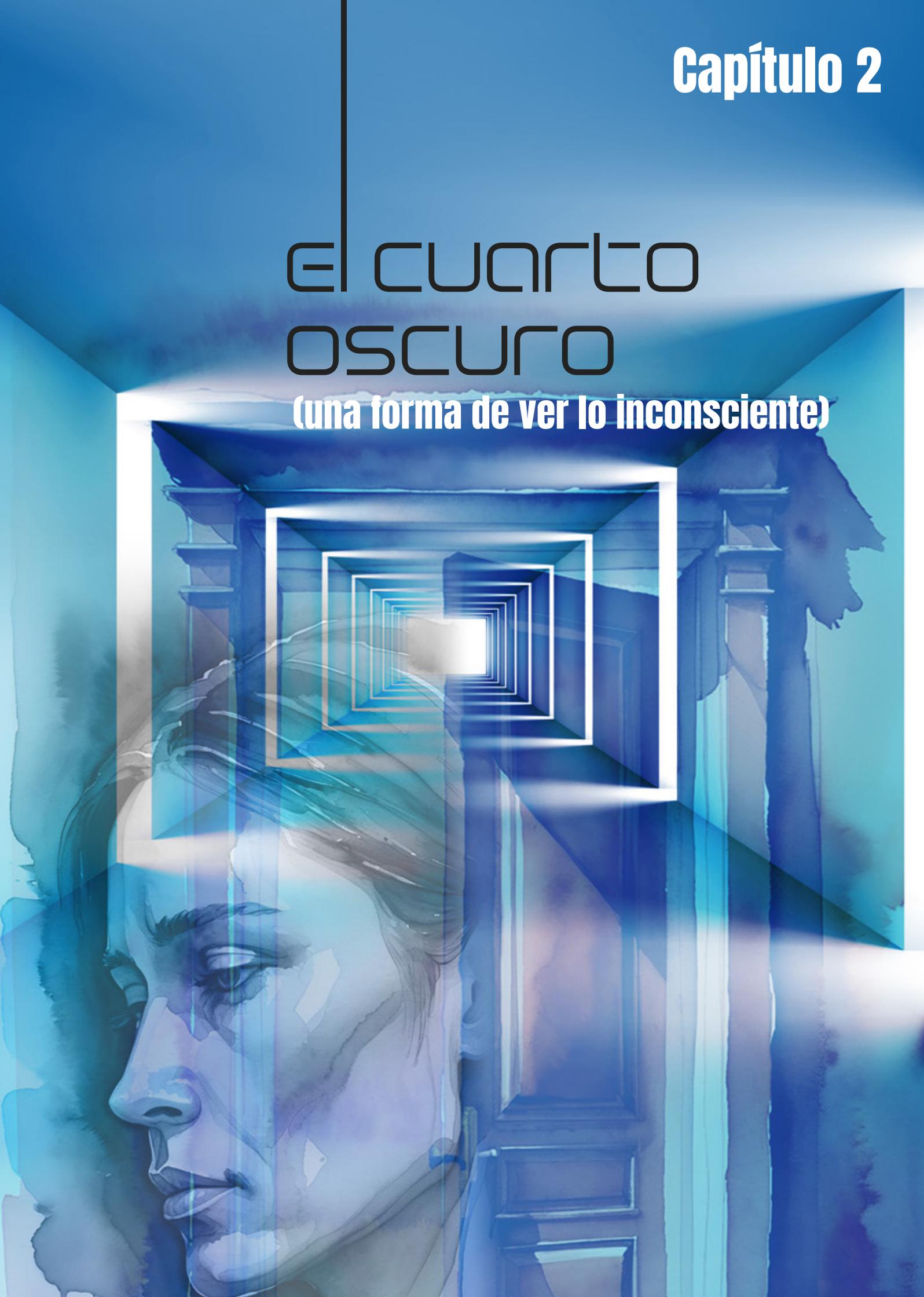
Se entiende que la simpleza de este relato puede no acercarse a una reflexión que les sumerja en profundidades despiadadas y desgarradoras, pero no es allí donde se debe buscar las respuestas, es en las superficies de la cotidianidad donde se pierde el ser humano y es allí donde la pregunta debe habitar para dar lugar al cambio.



Capítulo 2

EL CUARTO OSCURO

(una forma de ver lo inconsciente)



Imagine una habitación que se encuentra al fondo de un pasillo que conduce a otros ambientes y al final se ve este cuarto, por alguna razón la puerta se ve distinta a las demás, como derruida, bastante dañada, con un picaporte de aspecto oxidado, y al escuchar que esa puerta se abre o se cierra hace un ruido realmente incómodo, estridente y en un sentido que provoca alarma y susto. Un chirrido incómodo para el pensamiento que hace sentir como estar en una película de terror, esa puerta se abre poco, quizá para llevar algo que ya no se usa y que por mucho tiempo no se va a buscar allí. Es el cuarto de lo usado, de lo roto, pero sobre lo cual no hay interés de tirarlo porque por alguna razón aún no se está preparado para su desecho. Es el cuarto de lo abandonado, lo irrecordable tantas veces, lo feo, lo pasado de moda, lo manchado, lo impensable para tenerlo a la vista, aquello que incluso impide el paso. Ese cuarto del fondo es hoy “el cuarto oscuro”.

La mente funciona tal cual como ese cuarto oscuro. El inconsciente permanentemente se lleva allí situaciones, momentos, nombres, recuerdos, pensamientos, sentimientos y emociones, hasta incluso objetos, personas o lugares que al verlos o toparse con ellos dejan un registro emocional, una marca, una huella, y según ese monto emocional y lo que se decida hacer al respecto, es probablemente que no se pueda tolerar. Es entonces cuando aparece el acto de represión que es enviado automáticamente a ese cuarto oscuro ¿para qué? Para al menos no verlo todo el tiempo, no padecerlo, y vaya a saber cuándo aflora o cuando se manifiesta aquello guardado.

El misterio no radica solamente en aquello que se envía al cuarto oscuro de un modo repentino e inconsciente sino el por qué y para qué. Muchas veces incluso hay cierto registro de esa acción, o mejor dicho sucede que el monto emocional es tan grande que se vuelve complejo de tolerar. Es ahí donde se decide sacarlo de la mirada interna y del acontecer cotidiano. En ocasiones es tal el impacto emocional que el acomodamiento del mundo interno puede llevar un tiempo, y en ese tiempo también se produce una interacción entre los ambientes internos y externos de la realidad.

La idea de pensar una figura como esta sirve para ubicar el sentir y el pensar acerca del vivir, siendo que al momento de registrar que allí en ese fondo se encuentran los secretos, los traumas, los silencios, se puede hallar la posibilidad de sanar.

El trabajo consciente y gradual de ir vaciándose; iluminando ese espacio, ni más ni menos que dándole la luz que necesita cada situación; provoca limpiar ese reducto, que es como ponerse manos a la obra, es mirar a la cara al miedo, al error, al trauma, al dolor, tantas situaciones como se imagine puedan existir en un cuarto oscuro, o en nuestra oscurecida mente.

El cuarto oscuro puede convertirse en un espacio aliado. Allí se sabe qué puede haber; de hecho, algo se puede encontrar, algo de uno mismo que al identificarlo

ayude a mejorar y sanar. Allí se reconoce qué se guardó, qué se archivó, qué se escondió, y si aquello tiene algún peso en la cotidianidad. Sucede que el hecho de saber que se habita en un espacio al que se llevan cosas para guardar, y al que se le permite hacer el ejercicio de vaciarlo, otorgándole una característica de espacio iluminado, esa mera acción por sí sola es de sanación. Un espacio que no será oscuro ni estará en el fondo, sino que significó para la persona solo un lugar al que se ha llevado algo que, por un tiempo o por un momento estuvo allí alojado hasta que se pudo volver en busca de su clarificación.

Las miserias, los traumas, las pobrezas, los silencios, los dolores, las tristezas, los miedos, las angustias de cada ser humano, tal cual como se mencionó líneas atrás son aspectos de la vida cotidiana, no hay que espantarse sobre ello y por ello. Culturalmente la costumbre de criticar-se, juzgar-se y sentir culpa por aquello que a veces ni siquiera se puede resolver es muy fuerte. Es como un mandato social a la hora de pensar en cómo se es, cómo se vive y cómo se siente.

Vivir, en ocasiones, se convierte en un gran cuarto oscuro...el trabajo será darle toda la luz posible.

Hacer dieta...

Una dieta emocional quizás pueda poner al individuo de cara al síntoma, de manera que pueda hacerse cargo de lo que se debe consumir. Ingerir emociones, en tanto situaciones no resueltas, no harán más que enfermar e intoxicar; mientras que masticarlas bien, digerirlas, es tal vez la forma en que se puede encontrar a la hora de gestionar las vicisitudes de la vida cotidiana, una ingesta sana, o al menos

lo más sana posible. Dicho de otra manera, no se puede tragar sin masticar, no debe tragarse todo, es el mayor desafío en este acontecer.

Se vive en una época donde el consumo es la felicidad, y si bien este es un término que se escucha con frecuencia, no hay consciencia de lo que realmente significa, ¿que sabemos acerca de lo que consumimos? ¿El consumo es felicidad?, ¿a dónde conduce, ¿en dónde se ubica?, ¿en quién se convierte el ser?, ¿Es eso lo que se quiere ser? ¿Es acaso la forma de anestesiar, de acallar los ruidos internos?

Se propone pensar en esa figura del cuarto oscuro como ese espacio sin fondo, al que se lo llena de cosas evidenciando quizás que se llena cada uno de marcas, de etiquetas, de objetos, que ponen en un lugar de falsa seguridad a la persona.

Existe un engaño al pensar que eso es protector, y es así cómo ese cuarto oscuro se va llenando de cosas vistas y al mismo tiempo negadas, que poco a poco ocupan más lugar, y luego como en un profundo ataque de arrepentimiento se lo quiere vaciar, cuándo en verdad lo que se quiere sacar de encima es una carga traumática que impide el movimiento, el cambio.

Si se pensara así, si se propusiera el trabajo de cada vez que algo no debe ni puede ser incorporado, naturalizado en cada uno, no debería ser masticado, ni estar en el interior, no debería cruzar esa puerta, no tiene por qué quedarse en la interioridad, y tal es la situación que se lo incorpora casi naturalmente, aunque haga daño. Cuando se lo incorpora como un malestar es en ese mecanismo inconsciente que pasa al cuarto oscuro para convertirse en un acto olvidado, un pensamiento o un sentimiento reprimido que como tal lastima, traumatiza y enferma.

La propuesta de registrar este monto emocional, de incorporar la figura del cuarto oscuro, es hacer consciente un acontecer cotidiano, donde permanentemente está latente la idea de un atravesamiento emocional. Aun cuando un evento es registrado como externo y ajeno, algo de ello no pasa inadvertido por uno, no pasa por un costado. Hacerle frente al mundo que se habita, es de alguna manera hacerle frente al pasado que ha dado contexto al propio psiquismo, ese que fue moldeando la personalidad. Se es el producto de una historia, una crianza, una educación.

Volver a la pregunta, casi de un modo filosófico, pero con la intención consciente de querer

correrse de ese lugar sintomático, allí donde se registra dolor, la angustia, la repetición, es allí donde se debe hacer un alto para cambiar de dirección.

Mirar la puerta del fondo es asumir de alguna manera que el pasado y el presente conversan permanentemente, en ocasiones puede generar daño, en ocasiones puede reparar, sanar, vivir mejor. En esa tensión de ataque y defensa se van desarrollando diferentes escenarios que alejan a la persona del objeto principal, que es vivir con el menor costo posible de dolor.

La puerta del fondo ya no debe estar cerrada...

El cuarto ya no debe ser oscuro...

Capítulo 3

La única
certeza
que se tiene ...



“**C**onocimiento seguro y claro que se tiene de algo”. Así se define en el diccionario cuando se pregunta sobre “qué es una certeza”. Es cierto que los seres humanos tienen sólo dos certezas, que en realidad son las dos únicas grandes certezas. Una es que está vivo, esa es en efecto la primera certeza; la otra, es que la muerte es un hecho innegable. Algún día, alguna vez o en algún momento va a suceder. Se sabe que se está vivo y esa es una primera certeza, pero no necesariamente se sabe cómo será vivir, cuánto, dónde, etc.

¿Realmente no se sabe cómo será ese vivir y tampoco cómo será ese morir? Si por un momento se pudiera pensar que según como se ha vivido será como se ha de morir. Imagínelo y es muy parecido a decir que según como se pisa es según como se camina. Dolerá más o menos luego de una larga caminata según cómo se haya afectado el pie o cómo se ha realizado el apoyo del cuerpo sobre el suelo. Se deduce por tanto, que los días terminarán según cómo se haya caminado, según la pisada elegida y los senderos escogidos en el tránsito de la vida.

Desde el nacimiento, la vida es la única certeza que se tiene, esa que genera tanto tumulto emocional en cada persona, esa que es como una congestión de tránsito pero de sentimientos, pensamientos, mandatos, cargas, y hasta en ocasiones traumas que se chocan, se abollan en la mente y se convierten en transeúntes emocionales intentando circular por calles desconocidas de forma ordenada y sin daños, pero que suele resultar imposible entre tantos ruidos y bocinas internas, más cuando recién se llega a entender algo, es justo cuando aparecen calles sin salida, veredas rotas y un tránsito imposible por el cual el andar se hace difícil y pedregoso. Allí es cuando se hace inevitable el choque con la realidad o lo que se puede denominar el encuentro con la verdad.

Pasa el tiempo, las personas crecen, y encuentran a cada uno, con vicios, esos que se denominan posturales, es decir, una posición subjetiva frente al vivir, e indican una posición frente al acontecer. Se trata de vicios emocionales; se aprende a pararse de una forma específica frente a la cotidianidad. Son posiciones subjetivas que van dejando algunas huellas y heridas y es justo cuando se hace más difícil comprender de qué se trata.

Y es que la muerte es un hecho, pero nunca una explicación, nunca una enseñanza sobre esa realidad como parte de un acontecer. ¿Cómo va a suceder?, ¿por qué va a suceder?, ¿acaso cuándo se podrá saber? ¿Es la muerte un castigo, una sentencia? Claro, nadie pregunta, nadie responde, poco se cuestiona, mucho se silencia, porque hablar de la muerte representa una carga que está asociada a lo trágico y dramático, y por supuesto, a lo solamente doloroso.

Ciertamente estas preguntas que parecen tan primarias, incluso hasta inocentes en estas líneas, permitirán proponer un lugar alternativo de reflexión que acerque a cada uno a un saber, intentando pensar sobre las emociones que estos interrogantes representan.

Es aquí donde se presenta la pregunta quizás más incómoda: ¿si la muerte es un hecho, qué sentido tiene vivir?. ¡vaya, qué existencialismo tan pesimista! Un poco de eso puede parecer, pero no hay que confundir, más que existencialismo es un intento de mirar a la verdad con ojos y palabras sinceras. La verdad siempre está ahí, delante de los ojos, pero es tan grande, tan inmensa y está tan cerca de las narices que cuesta registrarla.

De algún modo, entender de forma sana que en el hecho de vivir, ser y existir, también cabe la noción de morir, y morir es parte del proceso de la vida y no necesariamente un hecho trágico, sin desconocer la realidad de que se interpreta como trágica el dejar de vivir. Se trata entonces de que cuando la tormenta del final se acerca puede ser observada, advertida y aceptada.

¿Para qué?, esta pregunta recuerda que hay que vivir, se debe vivir, pero no como cualquier día, sino con la consciencia de que es la única vida que se tiene, no hay más.

Dicen por ahí "vive como si fuera tu último día", la vida merece ser vivida de una forma digna, como si se debiera hacer un homenaje a cada amanecer. "Ser ahí" decía Martín Heidegger, "ser en el mundo", lo que significa estar en conexión con uno y el mundo en un equilibrio constante.

Lo que con el tiempo se descubre y casi con un porcentaje absoluto de error en el ser y

el hacer del acontecer es que en general se vive mal, con dolor, muchas veces con y en el maltrato, lastimados, enfermos y *padecientes*. Es allí donde la única certeza confirmada es que se vive mal, con deudas hacia cada uno y frecuentemente con un gran dolor emocional, psíquico y físico.

Al no cuidarse, al no tratarse bien, no se sabe cómo hacer para que los otros cuiden de uno mismo. Quiere decir que se hace difícil e incluso imposible pedir ser cuidado, ser bien querido, sencillamente porque al no haberlo sido con uno mismo es imposible darle ese espacio para que otros lo hagan. En palabras bien sencillas: si se cuida, lo cuidan; si se quiere, lo quieren y si se trata bien, lo tratan bien.

Para entonces ya habita en cada uno la idea, se conversa casi diariamente sobre el malestar físico y la preocupación, los fantasmas del pasado, los parientes que ya no están o las fotos de los recordados. Todo ello conecta con la idea clara de que la muerte existe, de un modo permanente. Hay quienes están más próximos y es algo que hace parte de todos los días: se nace, se vive y se muere. Sucede que, en algún momento va a tocarle a cada uno, llegará inexorablemente en busca de cada quien, golpeará la puerta y encontrará su objetivo en algún dolor, en alguna enfermedad, en algún tiempo que sin saber será el final.

Pero ante la realidad de lo finito del ser humano, surge la pregunta de cómo se quiere vivir, sin aún llegar al nivel del padecimiento, dolores, malestares, enfermedades, crisis, que de solo pensarlas erizan los pelos y producen escalofríos con una sensación emocional tan potente que hasta paraliza.

La muerte en sí misma es un misterio, en verdad lo que se transforma en un misterio es la manera en que se elige vivir para que sea una crónica anunciada, se vive con el mismo cuerpo toda una vida, descuidando, maltratando, menospreciando, total siempre me lleva, hasta que un día presenta falla, y ese día sí, ese día la pregunta toma de rehén la propia mente al grito de "¡porque a mí!", es que se puede ser obvio hasta en la enfermedad, en el dolor, en el propio final.

La muerte en sí misma es un misterio de aquellos que llevan a lugares que de manera consciente no se quieren recorrer, al punto que para algunas culturas la muerte carece de esa carga emocional y lo que ella representa. No se habla del dolor por la pérdida, sino de lo que significa pensar en morirse. No se trata de fanatizar, sino de permitirse mirar ese aspecto de la vida como un momento, un desenlace o una

consecuencia que se produce solo luego de haber vivido, de haberse preguntado y hecho honor al ¿cómo elegí vivir?, respuesta que puede encontrarse con la pregunta de ¿cómo se vivió?

Es por ello por lo cual se considera valioso abordar la certeza de la muerte, no desde una perspectiva temeraria, sino como parte de la vida para lograr asumir esta como un acto consciente que haga de la cotidianeidad un estilo de vida comprometido con lo vital en el pensar y en el sentir. Amar la vida podría significar no morir, pero no como significado de incondicionalidad meramente sino como un hecho profundo que demuestre que por amor a sí mismo no se hará daño, aun sabiendo que tenemos ese poder, esa es toda una decisión, y en sí misma una posición subjetiva frente a esto que se llama vida. En este sentido, amar la vida consiste en elegir cómo vivirla.

Capítulo 4

vivir muriendo o morir viviendo



La conducta de una persona enferma sólo podrá ser comprendida en el contexto de la interacción familiar y de la propia historia de la persona. (Enrique Pichón Riviére. 1961)

“**V**ivir muriendo o morir viviendo” propone una mirada reflexiva acerca de la salud y la enfermedad, no solo aquello referido al bienestar físico o al malestar, sino que propone hacerse responsable de ese devenir de la salud psicológica y física, de los ruidos internos, de los sonidos incómodos que durante el tiempo no se han podido escuchar, o por alguna razón no se han querido escuchar.

Hacerse cargo de los dolores emocionales, significa mirar la historia, el presente, para fundamentalmente hacerlo con la conciencia de cuidar el futuro.

Vivir muriendo o morir viviendo supone un replanteo profundo hacia cada uno, cuidando el presente y el futuro cercano, hacia una posición que permita mirarse desde un lugar histórico, personal, familiar, social y cultural; es desde allí que se construye un estilo de vida que determina una personalidad, dentro de una espiral dialéctica, es decir, de ida y vuelta que se nutre con comportamientos que no siempre son los mejores, con modos que no son sanos y que pueden incluso llegar a ser tóxicos cuando existe una mala alimentación emocional, flaca en afectividad y llena, pero de faltas y ausencias, lejos de la calma.

Esta no es una reflexión a favor o en contra de las estéticas físicas cotidianas, no es un tratado con desprecio hacia la figura humana, hacia la imagen de la mujer o el hombre, es más bien una propuesta para replantear de un modo profundo la salud emocional, física y psíquica, sobre cómo se vive, cómo se enseña y se aprende a vivir y finalmente cómo se ejecuta ese aprendizaje en el ejercicio de la vida. Es un llamado a una reflexión interior que intenta poner signo de interrogación al paradigma histórico acerca de la salud y la enfermedad, con la simple y a la vez más compleja propuesta de ser protagonistas de si ¿quieres vivir? Y ¿cómo quieres hacerlo?

Por supuesto que no se pretende en estas líneas resolver semejante paradigma, sino que sugiere un espacio que conduzca al individuo a un lugar más amable del vivir.

Vivir muriendo o morir viviendo representa ponerse de frente al sentido de la vida, al ¿para qué? y adentrarse con suma responsabilidad en el camino de la decisión madura de cómo se quiere vivir. ¿Será entonces morir viviendo?

Con el objeto de cada día decidirse por el cuidado como estilo de vida, de optar por aquello que nutre literalmente el espíritu, de ir en busca de un estilo de vida que opere como protector y estructurador, incluso de contenedor, es que se propone

hacer un alto sobre lo preestablecido para indagar sobre lo aprendido como única variable, entendiendo que hay más de una opción, y con esa conciencia plantear un registro de cada uno, con una mirada que haga las veces de abrazo, de observadora para que como tal suavice la cotidianidad.

Cuidarse es hacerle frente al síntoma que da respuesta a una dolencia más profunda, aquella que inicia con un vestido distinto al dolor físico, que no tiene nombre conocido, que habita incómoda hasta encontrar su traje y transformarse en "un dolor real". Son tantas cosas como se puedan imaginar. Hablar de cómo vivir es hablar de cómo sentir, y de cómo querer, sin importar el ámbito o el tiempo, o el vínculo o el objeto con el cual se quiere ser.

El concepto de la idea de la muerte, como así de la enfermedad, no conversan con la vida y con el acto de vivir. La salud según como se ha enseñado y como se ha aprendido quizás hasta ahora, entran en tensión de modo permanente y es allí donde se manifiestan los síntomas, es como si fuera una lucha entre el bien y el mal, entre el dolor y el alivio, entre la ira y la calma, nada más y nada menos que una lucha permanente entre la pulsión de vida y la pulsión de muerte.

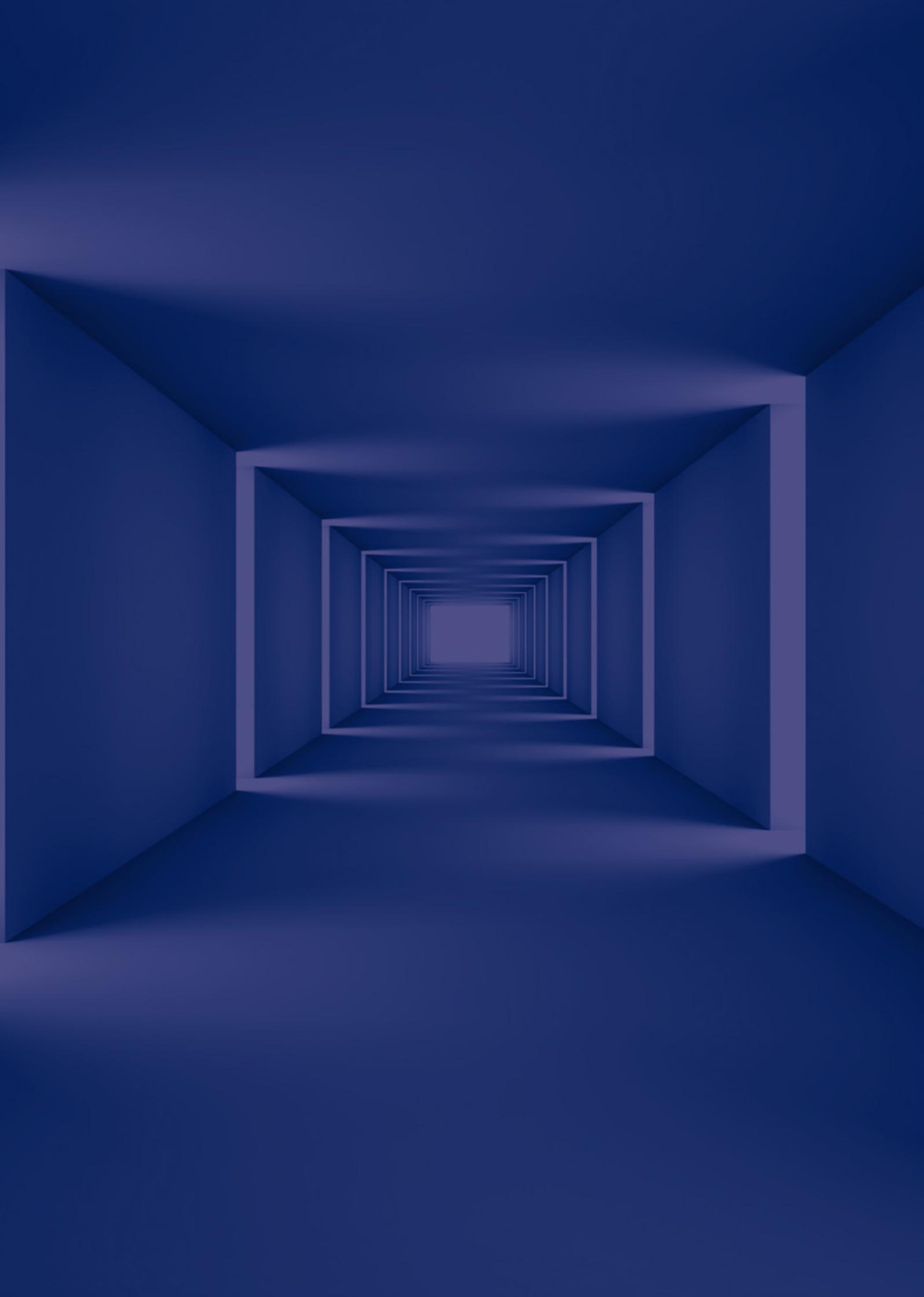
Todos estos conceptos no son producto del azar, están descritos a conciencia, con el afán

de descubrir un sentido valioso y potente frente al desafío de mirarse sin excusa. Se tiene miedo a la idea de saber ¿por qué duele? o ¿para qué duele?. ¿Qué duele de verdad?, ¿qué pasará? Aun cuando el cuerpo sangra, aun cuando la respuesta es aquella que no se quiere oír, aun cuando el dolor es perturbador, aún así, vale preguntarse ¿para qué?.

La tarea de pensarse en primera persona no sugiere responder de memoria si se siente bien o mal, va más allá de una cotidianidad de memoria, de levantarse y acostarse cada día sabiendo que se hizo lo que la agenda tenía estipulado para la fecha, pensarse en primera persona es singular y plural, es con uno y con otros. Es en un contexto inmerso de realidades diferentes donde cada hacer es por un por qué y un para qué. Encontrar el sentido significa entonces hacer honor a un acto de vida que interpele el paso a paso, para que no quede en la agenda sino para que trascienda, al final lo que queda no es el resultado obtenido sino la experiencia, el proceso consciente de haber vivido.

Ese recorrido indicará no solo la velocidad con la que se vive sino también con la conciencia del cuidado de sí mismo con la que se transita.

Vivir muriendo o morir viviendo es una pregunta para cada paso y para ser respondida con cada acto.



Capítulo 5

pacientes vs. pacientes ¿Cuándo comienza todo?



¿Cuándo se comienza a padecer?

¿Cuándo se comienza a enfermar, a ser pacientes?

¿Se puede cambiar este paradigma?

La preocupación frente a la posibilidad de un diagnóstico de enfermedad hace que las personas se vuelvan especialistas en auto diagnósticos. Es cuando la afección adopta un protagonismo que capta la realidad y toma como rehén al individuo sin posibilidad de negociar un rescate de la salud.

Se puede afirmar sin ambages que la enfermedad es una condición, un estado en el proceso vital del acontecer cotidiano de la salud de las personas.

Pero, se puede señalar que “es enfermo” o que “es una persona que padece” cuando una persona ya ha sido diagnosticada. La pregunta es ¿quién es un individuo con una enfermedad a costas? ¿Quizá se convierte en la enfermedad? Otra vez es oportuno preguntarse qué, por qué y para qué.

En ocasiones sucede que se sale corriendo en busca de ayuda médica profesional, se busca un nombre, una etiqueta, una solución, y casi siempre ocurre que uno no se convierte en un diagnóstico preciso y acertado, sino en todo lo contrario.

Los individuos suelen estar más atentos a revisar e identificar posibles marcas en el cuerpo, quizá el morado como consecuencia de un golpe, pero no se razona sobre aquello que provocó el golpe. Es recurrente que a pesar de conocer de manera casi precisa cómo y por qué ocurrió, se elige buscar a un tercero que explique las razones y cuál es el diagnóstico, cuando la clave pudiera ser que de manera previa se hayan identificado cuáles fueron las decisiones que llevaron a una persona a lastimarse. Porque hacerse o causarse daño y enfermar puede ser una decisión hacia el padecimiento, una especie de autocastigo.

Parece oportuno, sobre la base de esta reflexión, tener una conversación incómoda con uno mismo como una imperiosa necesidad de verse frente al espejo y escucharse. ¿Qué será lo que se debe escuchar? La voz interior que dice lo que se quiere oír, o los profundos ruidos internos que provienen de ese lugar que poco se visita, y más aún, poco se conoce.

Con el afán de proponer un lugar más amable con uno mismo y a partir de él entablar una relación más estable, se aborda la figura de un auto diálogo:

- ... *“Yo te conozco, sé que estás ahí para decirme algo, para indicarme algo, solo dame tiempo...”*

- ... te pido que me des espacio, que me entiendas...
- ... quiero que sepas que estoy trabajando para estar mejor, para sentirme mejor...
- ... me comprometo a no distraerme con otras dolencias...
- ... todo este tiempo intenté callarte con otros pensamientos, incluso con otras reacciones y con otras relaciones que nada tenían que ver, pero de nada sirvió...
- ... Sé que tengo que mirarme y darte atención, darme atención...
- ... es que a veces me es más fácil tomar algo que calmar el momento sin tomar nada...

Sucede que llegar al nivel de escucharse requiere de un trabajo y una decisión, por cierto incómoda, y a partir de ese momento nunca más será igual. Encontrarse cara a cara con la realidad de lo que se es, con esa interioridad, con el mecanismo de defensa puro y a flor de piel supone un acto de valentía. Cuando se explora ese escenario y se hace de manera acertada nunca más será lo mismo.

Se está dispuesto a dejar de ser el mismo de siempre, a dejar de lado los mecanismos típicos, aquellos que se fueron construyendo para lograr obtener algo a cambio como una mirada, un gesto o un abrazo.

Todas y cada una de estas preguntas se alojan en el más profundo rincón de la necesidad y la negación. Al lado de la ignorancia y la falta de confianza duermen todos esos interrogantes compartiendo el mismo cuarto al lado de la habitación principal donde habitan los sentimientos primarios, la idea de ser queridos y la mismísima constitución del ser que es la **forjadora?** de la personalidad.

Es justamente desde la concepción de la personalidad donde comienza a verse, pensarse y sentirse padeciente, sin que ello quiera decir que necesariamente se trate de un ser sufriente per se, ya que el síntoma comienza a ocupar un lugar de importancia en la cotidianidad a partir del momento en que se empieza a mirar hacia sí mismo.

No se habla aquí de los malestares, afecciones, indisposiciones y dolencias que circulan por el mundo, para lo cual se sabe también que con buenas defensas se pueden evitar; aquí se habla de aquello que la mente aloja como posibilidad a la hora de sentirse mal, y es allí donde comienzan a "gestarse" los dolores, las molestias, los síntomas y las enfermedades; es allí cuando se comienza a padecer. Se trata por tanto de una posición subjetiva frente al malestar emocional, psíquico y posteriormente físico, pero también, del malestar vincular, afectivo, familiar y social.

Esa posición es la que determinará en qué lugar se ubicará el ser humano a la hora de defenderse del mundo y si lo hará padeciendo o lo hará viviendo consciente de ser, buscando estar sano psíquica y físicamente, siendo ese el único remedio.

Allí donde el cuerpo duele, es allí donde está diciendo algo, por eso no se puede olvidar que "lo obvio necesita ser dicho".

Es por eso que se propone cuestionar desde su raíz aquello que no se escucha y que convierte a las personas, sin darse cuenta, en enfermos y pacientes. Si esa raíz no se busca, los seres humanos seguirán un camino firme y seguro a la manifestación de síntomas, cada vez más temprano en sus vidas, cumpliendo con el camino de postas hospitalarias buscando etiquetas

que resuelvan y que curen síntomas de manera momentánea hasta la próxima visita o hasta un desenlace definitivo.

Surgen algunos interrogantes:

¿Cuándo se comienza a ser paciente?

¿Cuándo se comienza a enfermar y a padecer?

¿Se está enfermo cuando duele el cuerpo o cuando se ha diagnosticado una enfermedad?

Que se lastima en cada uno, en cada psiquis y en las emociones antes de que el cuerpo comience a quejarse, antes que esa herida interna se haga visible frente al espejo. La lesión emocional es la más exacta y clara señal de que se ha empezado a padecer, justo antes de convertirse en un "enfermo real".

Tanto se ha hablado, dicho y escrito sobre esta realidad. Han proliferado ensayos, libros y artículos a la par de medicamentos y especialidades médicas. Es cierto, el cuerpo duele, se lastima, se lesiona, se enferma, pero también el espíritu, la mente y la salud mental empieza a resentirse con la amenaza de la enfermedad desde los primeros días.

El sistema de defensa no siempre sabe cómo debe defenderse, suele estar ajeno a la esencia, que se caracteriza por una posición subjetiva e inconsciente para ser, parecer o padecer.

¿Se puede hacer frente a esta posición? Se propone una serie de preguntas y acciones que impulsen a un estado de claridad que puede ayudar a despejar algunas dudas sobre esta posición. Importante mencionar que no se requieren preguntas complejas y de extrema profundidad, como tampoco lo serán las respuestas. Es desde la simpleza desde

donde se pueden plantear para encontrar las respuestas y entenderlas.

Algunas sugerencias:

• **Pregunta: ¿Qué duele?**

Se puede realizar un repaso consciente a través de la acción de la conciencia plena: meditación, respiración consciente, relajación.

• **¿Habla sobre ello?**

Se debe mantener un auto diálogo y encontrar un interlocutor que ayude a pensarse. Trabajar sobre la tolerancia, sobre la frustración y sobre los pensamientos negativos. ¿De qué manera? Poniéndolo en palabras. La búsqueda de ayuda profesional terapéutica es un recurso que promueve la palabra, y es allí donde se alojan los miedos, las angustias y las frustraciones, en el silencio que puede estereotipar y generar parálisis. Movilizarse desde la palabra es lo que permite darle lugar a la acción.

- ▶ La idea de que todo va a pasar es real, y nunca un día es igual al otro.
- ▶ Técnica de Visualización: Es un recurso muy simple, útil y efectivo.
- ▶ Realizar una actividad física es siempre una opción sana, enfocarse en una rutina de ejercicio que colabore no solo con la mejora de la capacidad física sino también con la distracción como divertimento. Las distracciones ayudan a pensar, a volverse más claros y ordenados. La cultura del movimiento, de ser activos, es literalmente un cambio de aire, salir de la situación, correrse de la escena que puede paralizar o dejar inmóvil el sentir y el pensar, de manera que pueda tomar forma de un recurso de sanidad.

Capítulo 6

La posición subjetiva del ser humano frente al dolor, la enfermedad y la idea de la muerte



Al nacer, a cada niño se le recibe en diversos contextos, distintos escenarios de vida, rodeados de pocas o muchas personas, con padres presentes, ausentes, separados, juntos pero peleados, etc. También con sólo mamás que crían, educan, y acompañan como pueden, como saben o como les han enseñado por herencia, o con solo papás que se descubrieron con el rol, lo eligieron, o simplemente la vida se los ha entregado por alguna razón. Ambos, mujeres y hombres; hacen frente con errores y aciertos a la ardua tarea de materner y paternar.

Cada vida es el producto, el resultado y la consecuencia no solo de un proceso de embarazo, sino también de una respuesta a decisiones y elecciones, algunas de amor y otras de dolor. Es tan complejo el inicio como el discurrir del acontecer de la vida. Es bastante claro y evidente que los modos de vida, la forma de ser y la alimentación están íntimamente relacionadas con la concepción, la gestación y la crianza, incluso la forma en que los niños son arrojados por el afecto y el amor.

La forma de vincularse es la respuesta a cada historia, para posiblemente, luego ser la puerta de entrada a una nueva vida. Una de las frases más icónicas de J.P. Sartre dice que *"cada hombre es lo que hace con lo que hicieron de él"*, también escuchada como *"somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros"* Esta es una de las frases más potentes de la filosofía que ha trascendido todos los rincones de la cultura social.

Es tan tremendamente determinante este concepto como profundo y alentador. Se trata de una idea en la que se hace necesario detenerse en perspectiva para pensar para qué se está en la vida. Buena parte de ella trabajando o sintiendo y en una gran mayoría de los casos sufriendo y padeciendo lo que hicieron de cada uno. ¿Y qué se hace con lo que hicieron de nosotros? ¿Desde qué lugar se elige pararse para observar semejante creación? Es en ese hacer que se irá siendo, tal cual lo dijo Pichón Riviére: *"libres en exactamente todo para hacer, pensar y sentir, por consecuencia decidir acerca de lo que se presente en ese acontecer"*.

La idea de hacer algo con *"lo que hicieron de nosotros"* propone asumirse en plena libertad, eligiendo a cada paso si se camina mirando hacia atrás o se decide que en ese andar el sol pegue en la cara. *"Somos lo que hacemos", "se es lo que se hace"*. Es ese *"tal cual"* nada más y nada menos que un vivir a plena vista o de lo contrario simplemente negados a ver la realidad. Cuando la realidad demuestra que cada día se debe ser artífice y creador de un libreto propio.

Se da por sentado que *"lo que hicieron de nosotros"* responde a un acontecer que precede, pero que al mismo tiempo determina. Es inevitable, viene dado, así como la vida. Eso que precede, incluso en ocasiones, se lo puede conocer desde un relato o una foto, con la marca de la experiencia previa, y según su profundidad será el alcance de ese ser y hacer.

En otro sentido, dicho concepto se podrá pensar desde un lugar sin etiquetas; es decir, desde un lugar donde solo se vea lo que se ha hecho con cada uno, qué más da si desde allí nada se puede modificar, pero sí, en adelante, hacer consciente que se tiene la libertad de elegir cómo se quiere ser y decidir, qué dirección tomar para apartarse del mostrador de reclamos, ubicarse en primera persona y asumir la responsabilidad de ser; nada más y nada menos que ser dueño de la puerta que abre paso a un camino que hace posible aceptar lo que se hace con cada uno.

Desde esa mirada existencialista que propone Sartre se es permanentemente lo que se hace y no solo con lo que se ha hecho de cada uno. Es también con lo que se va siendo: Se es lo que se hace, se dice lo que se piensa y se siente y todo ello convive en una permanente interacción modificándose (uno) y modificando al otro. Atendiendo de un modo especial y diferenciado cada una de las vicisitudes de la vida cotidiana, esas que ponen de cara a la realidad lo ineludible, lo inevitable, siendo una carga positiva o negativa. Lo que se ha hecho con cada vida no es más ni menos que el resultado de historias que se entrelazan dentro de una trama vincular contextualizada en el pasado, el presente y el futuro.

Es largo, complejo y sinuoso el camino de vivir. Se es mucho tiempo antes de haber nacido, porque en los ancestros se aloja la génesis de un modo de ser que da lugar a lo que han hecho de cada uno, como así también a lo que hicieron con cada uno. Son bagajes y cargas que conforman lo que se es en el presente.

No es al azar, no es casual, es inconsciente, muchas veces involuntario como así también, en

otros ejemplos, es consciente y voluntario ese hacer y decir, ese pensar y ese sentir, porque está sesgado por un antes, que como tal es inmodificable, pero que da la pauta para hacer con ello lo que se quiera, y allí es entonces donde se ubica la diferencia.

Nuevas preguntas:

- ¿Cuándo será el momento de hacerse cargo?
- ¿Qué es de uno y qué de los otros?
- ¿Eso que hicieron dónde se aloja en cada uno?
- ¿Qué se está dispuesto a hacer?

La posibilidad de asumirse libres, capaces de decidir sobre cada uno, de elegirse con lo que a cuestras se trepa, con lo que se va construyendo entrelazados en un ida y vuelta, entre el mundo interno y el mundo externo, en la vida que por momentos se vuelve dilemática, entrometiéndose de un modo intrusivo en el psiquismo, es un gran desafío por quien en adelante se encuentre creciendo, consciente, falible, aprendido o en conflicto.

Suena a mucho, y puede haber más, su monto dependerá de ese día a día. Por ello el hecho de trabajar-se y revisar-se de un modo activo acerca a un estadio quizá más sano, queriendo decir con esto que a mayor cercanía con lo real más sanidad emocional. Dicho de otro modo, no hacerse el distraído frente a los propios ruidos internos, frente a ese murmullo constante que opera como malestar e indica que algo no está funcionando bien. Frente a ello, siempre lo importante es la palabra; es decir, hay que registrarlo, verbalizar y trabajarlo de una forma activa, participativa y en primera persona.

En ocasiones, la idea de hacer visible ese dolor emocional, también denominado dolor psíquico,

puede significar para la persona ponerse en situación de vulnerabilidad y exponerse de un modo muy fuerte, pues se conecta con pensamientos que pueden resultar fatalistas. Esa sola idea se proyecta en un plano negativo, por ello se insiste en el trabajo consciente con ayuda y asistencia profesional, por ejemplo con espacios grupales terapéuticos donde el objetivo es la ayuda mutua, la orientación y la contención.

Todas estas herramientas deben estar al servicio de la demanda emocional no como acciones excepcionales sino como espacios de consulta permanente.

A modo de guía y referencia se propone algunos espacios de consulta y otras acciones que tienden a mejorar de modo significativo el monto de angustia y ansiedad que a la vez colaboran con la construcción de nuevos proyectos personales y espacios de interacción.

Acciones y actividades:

- ▶ Psicoterapia
- ▶ Grupos terapéuticos
- ▶ Ejercicio físico, vida sana, hábitos saludables = Vitamina N

- ▶ Yoga
- ▶ Actividades de expresión corporal: Teatro, canto, etc.
- ▶ Taller de Pintura
- ▶ Taller de escritura
- ▶ Baile: Danzas Urbanas, Clásicas, contemporáneas
- ▶ Jardinería
- ▶ Carpintería
- ▶ Espacios de recreación y divertimento

Un árbol puede ser hermoso a los ojos del ser humano, porque se pueden ver en él las marcas del tiempo, los distintos colores de su naturaleza. Pero antes, en un inicio, hace mucho tiempo atrás, fue brote, fue raíz y desde su hondura terrenal se fue erigiendo hasta alcanzar su altura madura. Ese árbol que fue semilla, que fue raíz, que sigue en tierra, que sigue creciendo, se mece solo con el viento, solo se calienta con el sol, solo la lluvia lo moja, vive en el tiempo, con el tiempo y a través de él solo es árbol, es siempre árbol, pero será por siempre para haber llegado hasta allí, hasta su madurez, primero, una semilla, un brote, una raíz.

Capítulo 7

Padres, progenitores, tutores, encargados...



En ocasiones, ocurre que se observa con cierto recelo a aquellos que han sido los “encargados de la crianza de un niño”, aquellos que han tenido el rol de educadores. Se mira a esos padres para preguntarles con una puntillosa necesidad de liberación qué hicieron, acercándoles el libro del debe y el haber, de emociones, sentimientos, traumas y mandatos.

Presenta cierto costo dejar a un costado, y tampoco se dice “esto es mío”. Casi nunca se pregunta qué pasó antes en ellos: los padres de los padres, sus abuelos, su cultura, sus lugares, sus posibilidades. Tanto por mirar y tanto por ignorar. “Somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros” no solo aplica a los padres sino a toda la estructura familiar, su linaje, su entramado social, económico y cultural. Mucho antes de ellos, mucho antes de cada generación, la historia venía andando y dejando huellas ¿causa y consecuencia?

Se ha podido alguna vez salir de allí para perdonarlos o para proponerles una mirada comprensiva o compasiva. Se ha podido alguna vez salir del lugar del “que me hicieron” para ubicarse en el lugar del “qué estoy haciendo”, “que vine haciendo”, o “qué haré de ahora en adelante”.

Ciertamente es una tarea difícil la de pararse frente al espejo y no encontrar el parecido, negar la semejanza desde adentro hacia afuera. Es todo un desafío aceptar que ya no se quiere tener la expresión de la mamá o los modos del papá; hacer los chistes que no gustaban escuchar del padre o tener una actitud o forma poco asertiva de la madre.

Es muy interesante pensar que cuando chicos, casi en la mayoría de las veces, todos quieren parecerse a sus padres y los convierten en ídolos, pero con el paso de los años, especialmente cuando la pubertad le abre la puerta a la adolescencia, casi al mismo tiempo se empuja a los padres afuera de esas vidas, cuando hace poco eran los modelos a seguir. Entonces, sin más, casi que pasan a ser en un abrir y cerrar de ojos unos moldes rotos que no se quieren voltear a mirar.

“Somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros” significa la puerta de entrada a un descubrir, no sólo de quiénes han sido quienes nos criaron y educaron como padres, sino de quiénes se quiere ser a partir de allí. Suele cuando se cuestiona el mandato, se pateo el tablero o se salta la pared. No siempre como un acto de rebeldía, sino como un derecho adquirido, una acción amorosa con el deber ser.

Capítulo 8

¿me hago bien?
o ¿te haces bien?



Validar la pregunta, utilizarla como estrategia de auto diálogo, generar el espacio de interacción con el propio mundo interno, son algunas de las estrategias utilizadas en el quehacer cotidiano para construir un espacio reparador con uno mismo, que es cuando surge la pregunta ¿te haces bien?. Cuántas veces se le ha dado espacio a ese interrogante.

Muchas veces la pregunta que se repite es “si está bien” o “si está mal”. Se transforma en un mantra de alguna forma tramposo. Sumergidos en esa pregunta, se camina con convicción, esperando siempre una respuesta, donde los otros se convierten en jueces de “lo que está bien o lo que está mal”. Se actúa buscando la aprobación o la aceptación y en función de aquello que dice o dicen se avanza o se retrocede. Sucede con y para todo, con y para todos.

Se pierde de vista lo que es importante para uno, de aquello que se tiene ganas, del propio deseo, que es donde se aloja el interés de cada uno. Y al no darle espacio, entra en tensión lo necesario y lo impuesto.

Decir no, plantear un no es proponer algo distinto. Todas estas menciones son parte de un mundo que solo se fija en un aspecto. Es desde la cultura y el mandato histórico que se acostumbra a regirse por aquello que está bien o que está mal en términos de la mirada ajena, esa que aprueba o desaprueba. Pero no es un problema; de hecho, es fundamental distinguir una cosa de la otra, lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto; la diferencia entre lo que está bien o lo que está mal; pero ¿qué pasa con aquello que hace bien o hace mal? Qué lugar se le otorga cuando se trata de ponerse en primera persona y animarse a decir “esto me hace mal, no lo quiero, no lo elijo, no me quedo, no sigo” ¿Y si hace bien?, allí sí comienzan otros problemas. Y es que se vive escondiéndose detrás de la culpa y los mandatos para justificar el disfrute, simplemente hacer algo que completa a uno mismo y poder afirmar: “lo hago porque me hace bien”. La ardua tarea de desaprender lo aprendido para resignificar un modo de vivir.

Me hago bien, significa también mirarse distinto, enfrentarse con lo viejo desde un nuevo lugar y decidir.

Me hago bien significa replantearse el modo en que se vive: cómo, dónde, por qué y para qué. Cualquiera sea ese lugar donde ha nacido se puede lograr un acercamiento a un vivir más consciente.

Vale la pena la conversación incómoda con uno mismo, amerita el espacio. Se observa que hay una respuesta de moda o un accionar según las tendencias. No es fácil ser amable con uno mismo. He aquí la propuesta, *la amabilidad* en el propio trato, ser cuidadoso con uno mismo, tener una mirada cálida de quien se es, convierte al ser humano en un ser querido.

¿me hago bien? o ¿te haces bien?

Es común observar en el presente ciertas posiciones que divulgan un estilo de vida simple y profundo, contradictorio en sí mismo, no hay profundidad sin complejidad, es decir, no hay manera que no emerjan de la historia en la búsqueda de su clarificación aspectos que no causen trauma, dolor, angustia. Se escucha con frecuencia que soltar es la palabra de moda, pero es la acción más compleja, que se suelta sin antes no resolverlo o cerrarlo. Es más fácil ser profundos en los tatuajes, en aquello que queda impreso en la piel para siempre, que imprimir un estilo de vida coherente en el hacer cotidiano. Cuanto más llenos de modas, o de tendencias de las redes sociales, menos se encuentra con lo necesario para sanar. Es más importante la foto del paisaje para que la vean lo antes posible los otros que vivir ese "aquí y ahora".

Se vive respondiendo historias de otros y pocas veces se pregunta por la propia en verdad, lo que no da tiempo a tener respuestas para uno mismo. Se es más valiente cuando se opina sobre las imágenes de otros, lo que permite asumir una posición crítica con supuestos saberes que no nacen de mirarse a sí mismo, sino solo de mirar y juzgar a los otros. Para atreverse a mirar a otros habría que preguntarse qué derecho cabe en convertirse en juez u observador crítico de la vida ajena. Qué ocurre con la mirada a uno mismo en la cotidianidad, y, desde una actitud simple, preguntar, dar lugar al propio interrogante, por ejemplo, "cómo me vinculo", "cómo me tratan" o hasta quizás, "cómo es mi descanso". En esta realidad es más fácil inventarse un estado de felicidad para una imagen en una red social, que asumir la felicidad consciente desde una búsqueda personal para disfrutarla en el momento en que llegue, sabiendo

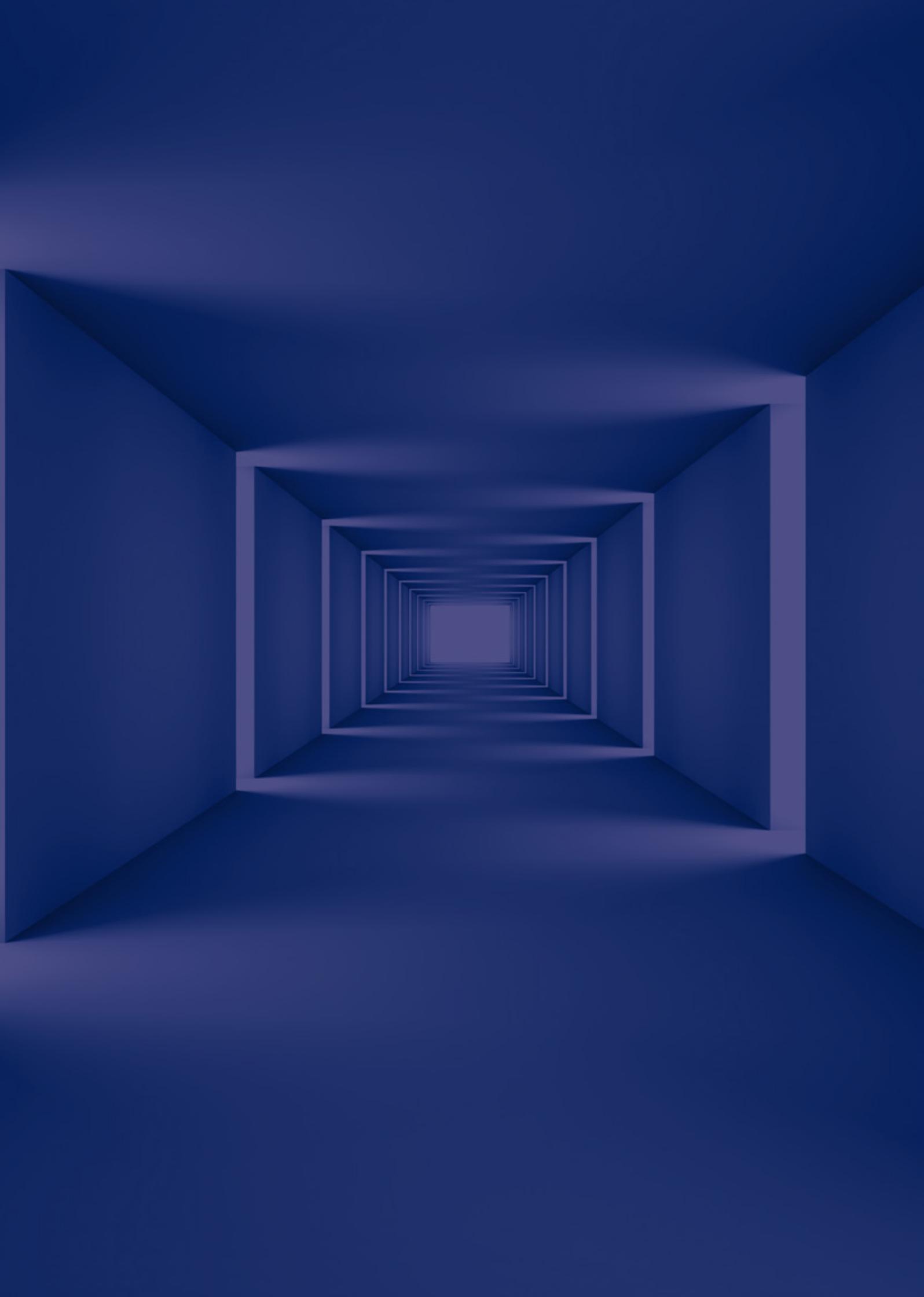
que puede durar poco, que en efecto, el objeto de buscar la felicidad no radica en su obtención sino en el proceso que ello significa. Al final no es ese último paso el que otorga la felicidad, sino hacer consciente el camino, es allí en el paso a paso donde descubrirse permite el encuentro con uno mismo, siendo ello en esencia lo que completa y otorga la tan ansiada quimera.

Cuántas veces aparece la pregunta ¿me hago bien? en la vida cotidiana. En este sentido es interesante trabajar sobre la costumbre de la pregunta, la cual aplica a cualquier ámbito del acontecer y pasa desde las relaciones interpersonales a las familiares, de pareja, de amigos e incluso laborales.

La pregunta ¿me hago bien? alude a un lugar de responsabilidad, a elegir no mirar a un costado, a no seguir dando "me gusta" a lo irrelevante que no interesa, ni siquiera agrada y ni tampoco ofrece algo que nutra la interioridad, aquella que es realmente profunda, pero que conscientemente se oculta y que se puede manifestar con síntomas físicos y emocionales alterados.

Se sabe hoy que cuando las acciones no responden a un estatus de felicidad de red social no se muestran, porque no suman "me gusta", aunque luego se sienta el encierro en los rincones de la indiferencia. No importa qué tan roto se quede, esos pedazos de uno se creen recomponer con otras imágenes inventadas de otros rotos que se retroalimentan en sus necesidades insatisfechas y poco esenciales, probablemente hasta un nuevo posteo, irreal, y por ende lastimoso..

Que hacerse bien signifique hacerse de verdad, para con ello ser quien se quiere y no quien se espera.



¿QUÉ ES SER SALUDABLE?



Cuando se aborda el tema de ser una persona saludable, de un modo automático se hace referencia a la alimentación equilibrada y a una rutina de actividad física, dos determinantes de alto impacto, pero que de ninguna manera puede considerarse como los únicos, pues el ser humano desde su integralidad está influenciado por otros determinantes que pueden tener un alto significado en la condición de salud-enfermedad. Ser una persona saludable de un modo más amplio puede estar íntimamente asociado con las relaciones, haciendo referencia a todas las relaciones que se construyen con los demás, con el entorno, con los alimentos y con las realidades. Tradicionalmente, ser saludable se asocia con viejos modelos copiados, naturalizados y que han sido incorporados de una forma casi automática. En la actualidad se sabe que “el ser saludable” está emparentado con hábitos que trascienden la forma de alimentarse, que si bien son parte de esa pirámide esencial, van de la mano de forma necesaria a una serie de acciones, conductas y hábitos psicosociales, psicobiológicos y culturales que determinan el acontecer cotidiano de cada persona, siendo a partir de allí, de ese estado de consciencia que se puede alcanzar un estado de vida saludable.

Ser saludables con uno mismo es: en la vida en general, con la alimentación, con los hábitos cotidianos, con el cuerpo, desde el cuerpo y para el cuerpo, pero ¿qué ocurre cuando en las relaciones humanas, por ejemplo, de una pareja se advierte la ausencia de un vínculo sano?

¿Cuánto tiempo se puede permanecer en una relación inadecuada, con otro, con el entorno? ¿Cuánto tiempo puede pasar para darse cuenta que se puede estar viviendo gastando salud? ¿Cuánto tiempo puede pasar en la vida de un individuo para identificar comportamientos en modo descuidado que afecta su salud? ¿Cuánto tiempo se requiere para conocer si se trata de relaciones de amor o de desamor consigo mismo? ¿Debe sucederse tanto tiempo como puede ser necesario para desarrollar una expresión de enfermedad y sólo entonces hacer el recorrido interior por las formas eventualmente equivocadas de relacionamiento? ¿El momento de empezar a actuar es apenas cuando se han logrado conocer y comprobar las miserias propias y ajenas?

Cierta vez dos personas, una mujer y un hombre...

¿Por qué al principio se comprometen con la promesa de ser simples y al poco tiempo desaparece con la misma rapidez de lo prometido?. Es poco el afecto que se tiene a sí mismo cuando se asumen actuaciones que muestran no quererse, no tolerarse e incluso agredirse. Aspecto importante a tener en cuenta: no se puede ser saludable con alguien más cuando no se es saludable consigo mismo.

¿QUÉ ES SER SALUDABLE?

Son las realidades de la vida cotidiana que pueden conducir a una persona al hastío, incluso a no querer verse a la cara, al no animarse a decir basta, antes de que sea necesario un adiós definitivo con emociones dolorosas. Sin duda, un mal evitable que da cuenta de la imposibilidad y las faltas.

- *La gestualidad de la vergüenza por el error se mezcla con la imposibilidad de reconocerlo y se hace visible e inmodificable.*
- *La gestualidad en la violencia de la palabra.*
- *La gestualidad en la ignorancia de lo cotidiano.*

Todo ello convirtió a esas dos personas en expulsivos permanentes, en maltratadores del uno con el otro sin distinguir ni importar quién lo hizo primero. Mientras que uno quería ir para la izquierda, el otro quería ir para la derecha. Eso ya ocasionaba una eclosión, pues habitaba en su interior la molestia, la incomodidad, el desacuerdo y la distancia. Se habían acabado los créditos de simpleza y se llega a la puerta del dolor, el trauma y la tristeza. Es desde allí que se vincularon, sin dejar espacio para lo saludable.

En esas familias donde no hay un ejemplo de trato amoroso, donde no hay afectividad, donde las emociones no se expresan y se reprimen, es justo allí donde la agresión se vuelve el idioma de lo cotidiano y se impone el silencio. Es muy difícil lograr un vínculo de amor cuando los niños crecen en un ámbito de dolor y llegan a adultos con la carga de esas lesiones.

Dicho en otras palabras, la experiencia vincular, observada cuando niños, en la dinámica de pareja y de familia entre sus padres, es la que se repetirá en la vida de adultos, a menos que sea posible trabajarla antes, de un modo consciente, sostenido y responsable. Para superar

esa primera infancia de faltas y traumas, y curar las heridas, se hace imprescindible que no vuelvan a doler ni a sangrar, es preciso por ello un hacer consciente, un hacer real, que opere de vendaje emocional, y de esa manera buscar la oportunidad de ser curadores de las propias heridas, para dar paso al ser saludables.

Cuántas violencias y agresiones pueden preexistir entre dos personas que intentan construir un vínculo, si esas formas se han convertido en un modo aprendido, incorporado, cotidiano, casi incrustado. Qué falló ahí que no han podido cortar con lo aprendido. Quizás es que no han trabajado de un modo definitivo, poniéndose en primera persona. La pregunta de si somos saludables alguna vez no remite en este caso al resultado de los análisis clínicos, sino a reducir al máximo el monto de toxicidad que se trae en el cuerpo a partir del dolor emocional.

(El término que describe a las personas con la incapacidad de expresar emociones y sentimientos, la imposibilidad de poner en palabras lo que sienten, esa pobreza en la expresión verbal, mímica o gestual de las emociones o los sentimientos, esa condición se denomina **alexitimia**).

Es muy difícil cuando entre dos habita esa condición, pone la balanza en un nivel muy desparejo, si bien esa condición es tratable y modificable, es necesario considerar que frente a ciertas personalidades dichas características aumentan el monto de tensión en una relación, es decir, para una persona con alexitimia, por ejemplo, es muy difícil ponerse en modo expresivo y de un modo consciente reconocer conductas, cambiar y no repetir, mientras que para la otra persona le resulta muy complejo correrse de ese modo que por cierto tiene

similitudes con la agresividad, generando reacciones de señalamientos, y culpabilidades, con una fuerte imposibilidad de aceptación, como resultado el mecanismo de defensa que se levanta entre ambos no hace más que agudizar el síntoma de malestar y tensión, horadando el vínculo, lastimando la relación, achicando, de alguna manera, el sentimiento por el cual se comprometieron a cuidar, pero eso, al final, solo fueron palabras y nada más.

Por otra parte, si ambos fueran iguales, si compartieran esa condición no sería algo tan contrastante entre esos dos y, probablemente continuarán su recorrido con menos sobresaltos ya que puede no existir una demanda afectiva, a la vez que una demanda planteada en las formas, es decir, la conducta de una persona que propone un modo agresivo, poco empático, expulsivo y con muy poca tolerancia a la frustración no se ve reclamada por la otra para que le demuestre un sentir distinto porque quizás ambos comparten la condición, de esa manera su forma de relacionarse está basada en un silencio tácito, en un acuerdo de partes cómodo ante lo inexorable que sería aceptarse en la imposibilidad, entonces el hacerse cargo emocionalmente sería de una complejidad muy angustiante que transparentaría la verdadera identidad afectiva, emocional, seguramente social, y familiar.

Ser y estar saludables es evidente que tiene muchos significados, en este caso no se hablará de resultados médicos, ni de dietas, ni de buenas conductas alimentarias, la historia de la que se viene hablando ocurre más a menudo y de un modo mucho más frecuente de lo que se puede imaginar. Ser saludables inicia cuando de bebés se está en los brazos de mamá y papá,

de un modo contenedor, cuando preparan el baño, cuando se es llevado al colegio, cuando dicen te quiero o te extraño; ser saludables es hablar, escuchar y responder, a veces incluso es hacer silencio de un modo consciente, pero en conexión con el otro y el mundo externo de ese otro.

Pero, ser saludable en ocasiones es también una cuestión de conveniencias, a veces lo que es saludable entre dos, para otros es muy tóxico, porque en su idioma comprenden perfectamente la manera en que deben vincularse, sin pasar la línea de aquello que de otro modo pondría en riesgo esa homeostasis alcanzada, buena, mala, regular, solo ellos que viven en ese modo saben de qué trata ¿Es un modo conveniente? Puede ser, todas las personas buscan conveniencias, nadie dice, ni sabe, ni se explica bien cuál es el camino para llegar a un lugar de equilibrio, y, mientras que para unos lo saludable es la comunicación, las emociones, la expresión de los sentimientos y la ausencia de la agresión, para otros, nada de esto forma parte del vacío cotidiano del cual extraen sus palabras para vivir su vínculo.

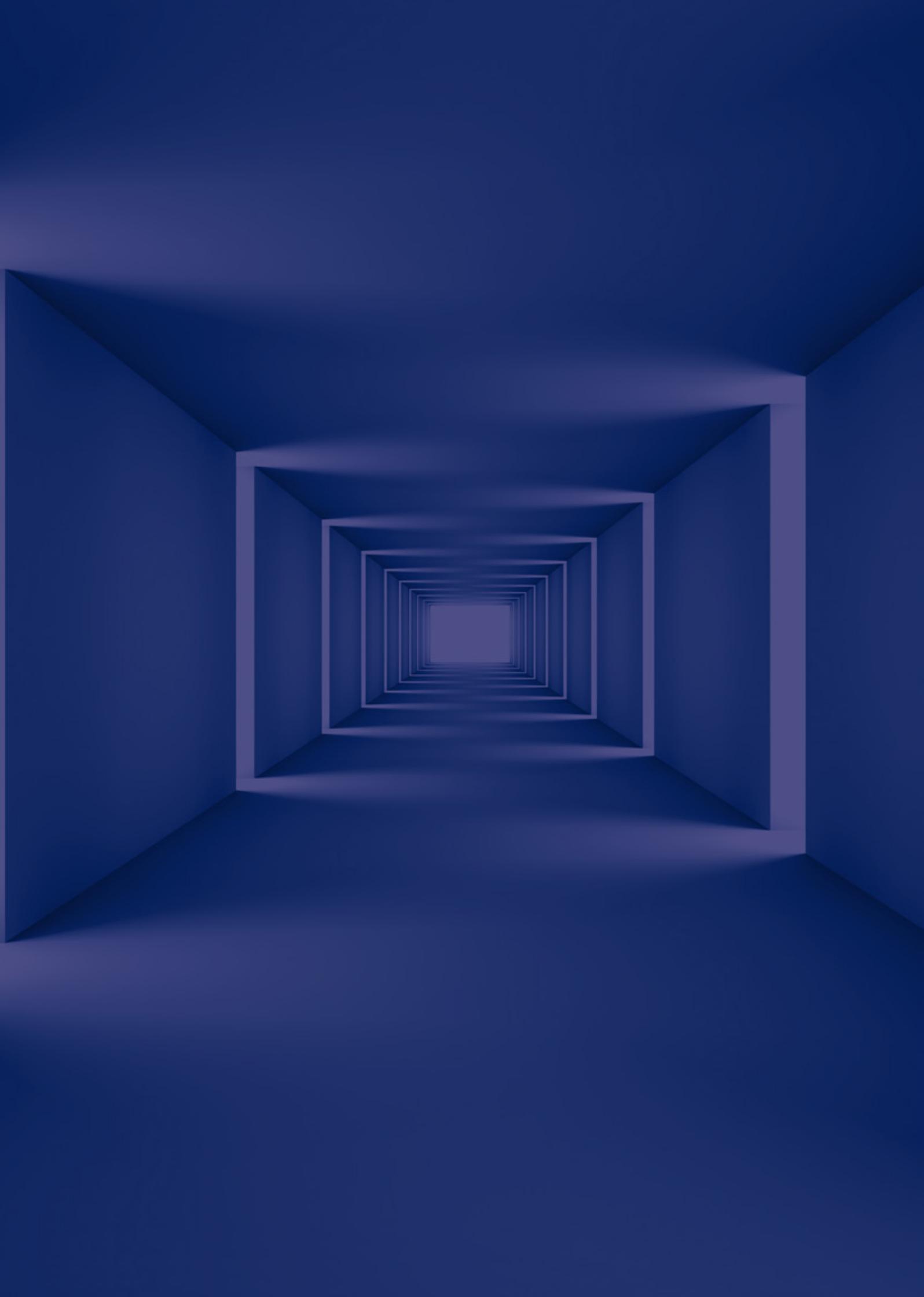
Lo difícil de tener una relación no radica en la constitución de una pareja sino en la construcción de un vínculo, el trabajo que exige vincularse supone una tarea titánica que lleva a sumergirse por profundidades poco conocidas y por tales enfrentan a temores, dolores, y constantes sentimientos de pérdida de control por no saber ni conocer de qué va a tratar bucear en lo desconocido.

Es aquello que no se conoce muchas veces lo que expone y advierte alarma por el solo hecho de no haberlo elegido, no haberlo experimentado y por supuesto conlleva el miedo al sufrimiento.

¿QUÉ ES SER SALUDABLE?

Cuando se dice que el cambio es de un paso a la vez, un día a la vez, es cierto, no vale mirar el final del camino como aquello que se quiere alcanzar sin antes poner la mirada en cada paso. Si la angustia paraliza es que NO se está

haciendo, solo opera el síntoma, en cambio cuando la acción es concreta y visible, esa movilización provoca un corrimiento, es decir, salirse del lugar, aprendiendo a ser paciente, saber esperar.



Capítulo 10

FACTORES PROTECTORES -

**Factores de Riesgo Vs.
Mundo interno - Mundo Externo**



Es frecuente escuchar acerca de estos conceptos, los factores protectores y los factores de riesgo se pueden convertir en dos grandes aliados, aun cuando se habla de los factores de riesgo como aquellos que si no se logran identificar con cierta rapidez se impregnan, se adhieren, se pegan a la estructura cotidiana de vivir impidiendo el espacio para mejorar, para cambiar, para avanzar.

Los llamados factores protectores y de riesgo son dos herramientas muy poderosas que acercan al ser humano a una posición subjetiva de mayor claridad frente al acontecer diario, poder identificarlos, potenciar los protectores, disminuir los de riesgo será quizás de los desafíos más significativos en tanto una oportunidad para mejorar la forma de ver y sentir el mundo interno, e interactuar con el mundo externo en una relación fluída, más transparente y consciente. Pero, cuáles son estos factores. A modo de orientación...

Algunas preguntas:

A- ¿Qué quiere decir que sean factores protectores?

B- ¿Qué quiere decir que sean de riesgo?

C- ¿Cuándo comienzan?

D- ¿Los factores comienzan a desarrollarse en algún momento y crecen?

E- ¿Pueden los factores de riesgo convertirse en factores protectores?

F- ¿Los factores protectores, pueden convertirse en factores de riesgo?

A- ¿Qué quiere decir que sean factores protectores?

Los factores protectores son todos aquellos aspectos, situaciones, lugares y acciones que tienden a mejorar la cotidianidad de cada persona, identificarlos como positivos, sanos, favorecedores de nuevos espacios que posibilite la retroalimentación saludable, que es igual a decir que funciona como un círculo virtuoso, este posibilitará vivir en un estado de conciencia plena que alude a la elección de buenas prácticas.

Todos aquellos escenarios que colaboran con la protección y la potenciación de la persona en situación, es decir, en ese ir haciéndose, son factores protectores, es en esa misma práctica de la vida cotidiana que se da la búsqueda permanente de escenarios sanos, de vínculos los más sanos posibles por ejemplo, de trabajos los más acordes al propio deseo de lo que cada persona quiere hacer, todos estos elementos, entre otros, son los que delinearán un contexto interno y externo que represente lo sano, por tanto lo saludable, lo positivo, lo favorable, lo protector.

Factores protectores es igual a protegerse , preservar , no solo desearse bien sino también hacerlo a uno mismo, es el trabajo permanente de buenas elecciones mediante la acción de pensar dos veces antes de actuar, de elegir.

B- ¿Qué quieren decir que sean de riesgo?

Incluso en esa búsqueda muchas veces moverse en direcciones diferentes a lo que realmente se quiere porque se confunde lo que está bien o está mal con lo **que hace bien o hace mal**, allí operan quizás, otros mecanismos que están vinculados al boicot, a la falta de confianza, por ejemplo, a ciertos mandatos, modos o modelos aprendidos, naturalizados. En este caso entonces se encuentran con los factores de riesgo, que como menciona el término son todas aquellas situaciones, acciones, escenarios de la vida cotidiana, vínculos, relaciones, que ponen en peligro, que exponen, generando como resultado un malestar que no solo se caracteriza por la angustia, o la tristeza, sino también que puede encontrar anclados en un estado de ánimo generalizado con riesgo de convertirse en una característica patológica. Ese estado patologizante puede conducir a un escenario aún más complejo del cual se proviene si no se hace algo a tiempo que signifique una mejora, un cambio esencial, profundo.

C- ¿Cuándo comienzan?

En cualquier momento de la vida, en general tanto unos como otros se construyen a partir de situaciones favorables conscientes, o desfavorables conscientes e inconscientes. Los factores protectores se pueden identificar y elegir para sostener un cambio en el estilo de vida que arroje como resultado aspectos positivos para la vida de las personas. Como ejemplo, se pueden citar los hábitos saludables, la buena alimentación, el ejercicio físico, las actividades recreativas y lúdicas al aire libre, la capacitación y la formación, el arte, la meditación, entre otros ejemplos. La elección de cualquiera de estas

acciones producen endorfinas, y ello se detecta a partir de la identificación del placer que provoca realizar las actividades que inspiran bienestar y protección. En tanto que los factores de riesgo pueden comenzar en momentos donde la conducta del ser humano se ve estereotipada, es decir, fijada en situaciones de las que resulta difícil correrse y ello da lugar a estados del ánimo afectados, dando lugar al desarrollo de posibles alteraciones de las conductas que presenten características más complejas.

Cómo ejemplo se puede mencionar que el desánimo, el estado de angustia generalizado, la ansiedad, entre tantos aspectos internos son predisponentes para dar lugar a encontrarse expuestos a los factores de riesgo.

D- ¿Los factores comienzan a desarrollarse en algún momento, y crecen?

Cuando se habla de estar en peligro se refiere, por ejemplo, a conductas que sin darse cuenta se llevan adelante de forma tal que no se sabe cómo salir, porque ni siquiera hubo registro, de alguna manera se llega a ese lugar, a primera instancia no se sabe cómo se termina allí, muchas veces conocidos.

Esos lugares están íntimamente ligados con lo aprendido, con lo naturalizado. Incluso, en ocasiones, resulta imposible considerar que exista un lugar sano, "más normal", más común, porque el solo hecho de estar acostumbrados al malestar posiciona al ser de un modo estereotipado, es decir, repetido.

Cuando no se producen acciones de corrimiento, aprendizaje, elaboración, se tiende a repetir a encontrarse en los mismos lugares emocionales, afectivos, de aquellas etapas de vulnerabilidad.

Este es uno de los aspectos más relevantes de la conducta del ser humano, ya que habla justamente de estar bien o estar mal, y eso será en función del estilo de vida, de lo enseñado, de lo aprendido, porque allí siempre hubieron otros antes que mostraron una forma, donde no solo estuvo la palabra sino acciones, esas, las más importantes del acontecer de la vida de cada persona, las que enseñan son las acciones; se puede tener un buen discurso, pero sin la coherencia de la acción, la palabra cae en saco roto.

Allí hubo un contexto, un entorno, una casa o un hogar, hubo enfermedades, pérdidas, trastornos, etc. Todo ello en suma, conforma la estructura psíquica, la constitución psíquica de cada uno de los que habitan en este planeta

El objeto de plantear estas conceptualizaciones radica en advertir, para luego distinguir, los aspectos sanos de la vida cotidiana, las conductas, las relaciones y también los espacios que habitamos, cualesquiera sean ellos, todos colaboran con un mejor estado de salud emocional y por ende física.

Los factores protectores son recursos que se encuentran en la vida cotidiana de cada uno, el desafío será entonces identificarlos para apropiarse de un modo sano, consciente y activo, es decir, la práctica cotidiana de acciones saludables que abarcan cada una de las áreas del vivir son fundamentales para llevarlos a cabo y sostenerlos en el tiempo.

Participar de espacios de crecimiento educativo, pedagógico, cultural, deportivo, recreativo,

como así también asistir a espacios en donde la práctica de la palabra, la reflexión, el autoconocimiento son factores protectores en sí mismo y son la realización de éstos los que operan como tales.

En cambio, y como un opuesto a lo anterior descrito el quedarse atascado en la imposibilidad, en el no hacer, no desarrollar una conducta de cuidado alimentario, ni de deporte por citar algún ejemplo, o quedarse en relaciones que solo ofrecen malestar, que causan daño, es de alguna manera seguir alimentando esa posición que alude a los factores de riesgo. Es decir, todas las acciones que tienden a lastimarnos, a alterar nuestra cotidianidad, a ponerse en riesgo física o psíquicamente, son factores de riesgo y como tal alimentan ese estado de malestar, los que conllevan a encontrarse en un estado repetido, sin corrimiento .

En ocasiones podemos registrar que los factores de riesgo son hechos de la historia, traumas, choques emocionales que dejaron una huella, una marca, una lastimadura, y si bien se pueden trabajar para estar en un mejor estado emocional, pueden quedar en las bases de cada estructura psíquica adherencias que son difíciles de borrar, ante ello la acción no es la renuncia al cambio, sino la búsqueda incesante de factores protectores, de acciones positivas, sanas. A un nivel determinado de factores de riesgo hay que proporcionar un mayor nivel de factores protectores. Aumentar el monto de acciones sanas, no como una acción pasajera sino como un estilo de vida.

LESIONES EMOCIONALES



Su implicancia y su protagonismo en la salud en general. La antesala de una lesión física o una enfermedad. El concepto de lesión no se aplica solamente al ámbito del deporte, dado que, por ejemplo, el que entrena o realiza ejercicios o compite de manera profesional está expuesto a las lesiones físicas, alcanza a todos en general entendiendo el concepto de lesión emocional como una condición pre-existente originada en un principio a partir de un evento traumático, una experiencia en la vida de una persona que ha alterado el bienestar o equilibrio de sí mismo.

Hablar de lesiones emocionales supone instalar un interrogante, una incomodidad en aquello que se concibe como establecido, supone también introducir, para que no sea un concepto olvidado, que el estado físico de una persona está compuesto por mente-cuerpo-espíritu, y es desde allí que se expresan en un sinfín de manifestaciones psicofísicas las dolencias, los síntomas, y por consiguiente se desarrollan enfermedades que por no haber podido detectar a tiempo convierten la vida de las personas en “enfermas” buscando de un modo incansable muchas veces un diagnóstico que mejor cuadre con la incomodidad y el dolor emocional.

Vale decir que la aparición de una lesión física no excluye ni elimina la lesión emocional. Es necesario comprender esta dinámica sintomática entre la mente y el cuerpo, entender la lesión emocional como la antesala de un evento más complejo en términos de salud física, es decir, para llegar a una lesión física tuvo que haber pasado no solo mucho tiempo sino un gran monto de angustia, ansiedad, estrés y dolor psíquico, entre otros síntomas y malestares para irrumpir luego una lesión física.

Cabeza y cuerpo en un solo “envase”, del cual no se puede esperar o pretender que uno venga sin el otro, o se separen para cualquier destreza que se nos ocurra, tanto física como emocional. Esperar eso es como pretender que los brazos o las piernas vayan separadas del cuerpo, es un imposible como imposible es que no se sienta cuando se piensa y no se piense cuando se siente.

Quizás hablar de esto en esta ocasión suena a obvio, quizás en esta época o a esta altura del tiempo y con los avances de las ciencias y la educación suene raro, se leerá muchas veces en estas líneas que lo “obvio necesita ser dicho”, es por ello que aquello que parece una obviedad tendrá lugar en este y los siguientes capítulos como sentencia obligada.

Las lesiones emocionales ponen palabras sobre las lesiones físicas, dicho de otro modo, las palabras son las que deben escribir el cuerpo y no los síntomas o las dolencias.

Que la palabra se haga presente en lugar del dolor psíquico quiere decir que se pudo realizar una tarea consciente, que se trabajó en mejorar, que se pudo ver, sentir

y pensar en una acción congruente que dio paso a la prevención, en términos bien sencillos es cuidarse, es escucharse en el más profundo y estricto sentido de la palabra.

Si se dijera que una lesión emocional se cura hablando, quizás resulte difícil de creer. Si por un momento se diera lugar a la palabra, a la pregunta, hacer espacio para dejar entrar la luz; la claridad suele traer la calma, asumir la molestia, aceptar el dolor, preguntarse qué duele, y a partir de allí vivir el malestar de tal modo que acompañe a crecer y a crear.

Se que resulta complejo aceptar que una dolencia se puede curar con la palabra, y digo dolencia y no enfermedad, claramente no es lo mismo una cosa que la otra, la lesión emocional denuncia un malestar que en la mayoría de los casos se manifiesta con dolores y/o malestares físicos. Cuando en ocasiones se tiene la posibilidad de hacer consciente dicho malestar/dolor, cuando se le da lugar a la pregunta y se lo pone en palabras, se experimenta una sensación de alivio, de encuentro con el bienestar.

Lo que una lesión emocional dice es que algo no está funcionando bien, exige pensar de modo activo sobre las propias conductas, actitudes, pensamientos y sentimientos, donde se pone el cuerpo, es allí donde hay que poner la mirada, para que no ocurra que por ignorar dicho síntoma éste luego se manifieste en niveles de malestares físicos con características más complejas.

Si por un momento se hiciera el ejercicio de registrar como las preocupaciones de la vida cotidiana entran en tensión, y producto de ello se experimentan sensaciones físicas displacenteras, acompañadas de sentimientos

y emociones como la angustia, la tristeza, la frustración o la ira, estos son claros indicadores que, de tener una lesión emocional, por caso entonces se debe actuar de un modo consciente y activo para interrumpir ese devenir negativo, ¿cómo? Con la palabra, con la búsqueda de acciones concretas que redunden en factores protectores, acciones positivas, saludables que indiquen que frente a la visibilidad de una alteración emocional que se traduce en un malestar físico la reacción fue inmediata tratando de sentirnos mejor, concretamente enfrentando el problema o el síntoma.

Aquí lo novedoso, por decirlo de algún modo, no es que existen malestares emocionales que generan malestares físicos, aquí la novedad, por llamarlo de algún modo, tiene que ver con ponerle un nombre, identificar de dónde provienen, y entender que la solución no depende estrictamente de una intervención médica o farmacológica sino de una decisión personal que suponga ser protagonista de nuestra propia cura.

11.1 Lesiones emocionales en el deporte de alto rendimiento:

A. El fútbol a modo de ejemplo

Proponer un profundo cuestionamiento al ámbito del fútbol, hacia adentro del sujeto deportista y su contexto, proponer una interacción obligada en las relaciones entre deportistas, cuerpos técnicos, cuerpos médicos, dirigentes, familiares, público en general, sugiere un modo distinto de ver al jugador en su mundo interno y su mundo externo, observarlo como a un sujeto integral, el que necesita ser evaluado y considerado por un todo, desde un todo y para un todo.

Para pensar

¿Alguien alguna vez escuchó que el jugador número 9 de "tal" equipo no puede jugar porque está angustiado? No

¿O el arquero del equipo que pelea un lugar en la final no juega porque se está separando y tiene la "cabeza en otra cosa", o la pérdida de la abuela para el central es tan importante o más que el partido con el clásico rival, y que el DT lo deja viajar para que ese jugador pueda estar junto a su padre? No

La noticia de que un jugador no jugará porque está deprimido, o tiene ansiedad, o no se siente seguro, NO existe. Sencillamente porque al no saber cómo tratar dichas problemáticas, se las ignora al punto de desestimarlas como realidades que modifican la estructura psíquica del deportista.

¿Es frecuente escuchar que se anuncien las ausencias de jugadores en sus equipos por razones emocionales? No

¿o "carga con tristeza"? No

¿o "perdió la regularidad en su juego porque está angustiado"? No

¿Tiene presiones económicas y/o familiares y eso le produce una fuerte preocupación que lo angustia? y lo saca de partido. No

¿Son estas reflexiones recurrentes en el ámbito del fútbol? NO

Con mayúsculas y bien claro, en la actualidad y desde la historia, aunque con un poco de optimismo, NO existe contemplar y menos concebir al jugador en su totalidad psíquica y física, insisto, al deportista de alto rendimiento como una totalidad, mente-cuerpo-espíritu.

El jugador debe rendir física y técnicamente, pero no se habla de su afectividad, de su historia, de sus relaciones familiares, de su sensibilidad, de su color de piel, de su etnia, de su origen socio barrial, socio cultural, si tiene familia de dinero o se la cree, si está en ese lugar por "acomodo dirigencial" o por su propio talento, etc., solo se habla de sí rinde técnica y físicamente.

Si bien en la actualidad existen entrenadores que han dado un vuelco a la forma de gestionar sus grupos, de entrenar a sus equipos desde una visión integral donde incorporan nuevas disciplinas y profesiones que colaboran con un abordaje multidisciplinario que redundará en un mejor rendimiento, es solo una foto de todo un escenario al que todavía le falta mucho trabajo por delante.

Dicho esto, entonces, se puede comenzar a pensar la lesión emocional como una acción psíquica que reacciona en respuesta a diferentes eventos de la vida cotidiana y también del pasado reciente, aunque la historia del sujeto, su infancia y trama familiar, todo ello impacta de manera directa e indirecta, en otras palabras, todo aquel sujeto que juega al fútbol, es un sujeto integrado.

Cuándo y cómo se iba a ocurrir que la angustia, los nervios, la tristeza, las preocupaciones, una mudanza, una pérdida, una separación, y tantas otras cosas que hacen a la vida cotidiana de un sujeto, lo afectan de múltiples maneras y que durante mucho tiempo se consideró que a un deportista de alto rendimiento nada de esto pudiera ocurrirle, es decir, no se contemplaba como una problemática ¿puede pasarle también? Ya es hora de dejar de lado la idea que un deportista de alto rendimiento no es una per-

sona, es decir, en ese momento de rendimiento solo se ve a un sujeto que debe responder física y técnicamente, no tiene ni le afectan los problemas de la vida cotidiana, como si estuvieran divididos, separados o dicho de otro más técnico, disociados.

En líneas generales se puede decir que un deportista es un sujeto atravesado por el contexto con una multiplicidad de factores del mundo interno y el mundo externo que lo atraviesa y determina permanentemente, en una constante espiral dialéctica y no está exento de ser, hacer y vivenciar todo aquello que al "común de la gente" atraviesa, sencillamente porque ése al que se llama "futbolista" es un "igual" en tanto sujeto con su subjetividad, un hombre, una mujer en situación, aquella persona que lleva adelante una profesión como tantas y debe cumplir con las exigencias del medio en tanto objetivos a alcanzar. A mayor visión integral deportiva, desde la interdisciplina, mayor rendimiento del equipo, del grupo y de sus individualidades.

Algunas preguntas a modo de reflexión

- 1- ¿Qué es una lesión emocional?
- 2- Cómo se produce?
- 3- Cuándo se produce?
- 4- Duele una Lesión Emocional?
- 5- Se da cuenta el sujeto que eso le está ocurriendo?
- 6- Impacta en su entrenamiento?
- 7- Cuándo se detecta?
- 8- Cómo se detecta?
- 9- ¿Quién la detecta?
- 10-Cuál es la intervención para "su tratamiento"?

En un trabajo realizado en el ámbito del fútbol y luego de haberse registrado más de 150 casos mediante la herramienta de la entrevista y la observación "en campo" se ha encontrado diferentes experiencias que han dado cuenta que un gran porcentaje de las lesiones físicas, como así también el déficit del rendimiento de un futbolista tiene su argumento en los aspectos emocionales, los cuales a su vez están íntimamente ligados a las relaciones, vínculos que el deportista establece con las personas de su entorno, "su mundo" y con el contexto directo e indirecto que lo constituye día a día.

Decir que un jugador de fútbol tiene, tuvo o contrajo una lesión emocional y que por ello no puede jugar, y que informen por ello, que si llegara a jugar el público no espere que rinda a su máximo nivel, y más aún que no le exijan, no lo insulten, no lo agredan, es una utopía, es realmente un imposible.

En el fútbol actual si bien se propone avances desde las nuevas tecnologías en favor de los entrenamientos, y, propone nuevas estrategias tácticas para las mejoras técnicas, a la vez que nuevas estrategias de preparación física en favor del rendimiento, y si bien todo esto se ha dado en las últimas décadas, y se ha evidenciado su cambio y crecimiento, no se ha podido avanzar en materia de un tratamiento al "Ser" humano del deportista. Se menciona la disciplina de la psicología cuando es evidente la crisis, el mal-estar, o lo que es peor, cuando su rendimiento es tan deficitario, es allí donde se suele decir que a ese jugador le pasa algo, "está mal de la cabeza", entonces sí, tiene que asistir con un profesional, allí recobra entidad la figura de un profesional de la salud mental.

Es muy complejo el fútbol de hoy para contemplar que quien desempeña la tarea de jugador

pueda ser visto como un ser humano que entrena, se prepara, pero por sobre todo antes de eso es un ser completo con una cotidianidad, una historia, una interioridad que lo acompaña en su desempeño y es con todo ello que lleva adelante su rol.

Los conceptos y hasta muchas veces las intervenciones que en el fútbol y sobre el fútbol se hacen están íntimamente ligadas a la condición, pero no a la característica, tanto individuales como grupales, y es el entrenador que con su saber debe articular un sin fin de elementos para alcanzar un objetivo que en general es el mayor y mejor rendimiento posible, ese que los lleve al triunfo en todo sentido de la palabra.

Suena extraño considerar en la actualidad que un deportista de alto rendimiento tenga problemas, acuse incomodidad de cualquier tipo, y hasta impensado es que ese deportista "que tiene todo", "toda su vida resuelta", supuestamente, tenga problemas y esos lo afecten para su desempeño.

¿Cómo puede ser que aquel que entiende de táctica y de técnica y que solo tiene que responder a indicaciones de un entrenador tenga problemas para ejecutarlas?

He aquí una cuestión elemental, ¿quién juega, quién debe responder técnica y físicamente sino una persona? Solo con esta pregunta quizás se pueda alcanzar de un modo simple la idea que para toda acción que se lleva a cabo (más allá de la mecanización, es decir, de un modo aprendido por ende ejecutado de forma sistemática) se requiere de una predisposición emocional, o, dicho de otra manera, quien está en esa acción es un sujeto con toda una serie de pensamientos, sentimientos y emociones

que lo afectan, para bien o para mal, es decir, lo determinan.

La intención de hablar de los deportistas es solo para poner de manifiesto que aun en las disciplinas específicas quienes están detrás de ellas seguimos siendo las personas, cualquiera de nosotros. Las lesiones emocionales se advierten en todas y cada una de las personas, las lesiones físicas, malestares psíquicos las tenemos todos.

B. A cualquiera de nosotros

Comenzando por mencionar una breve lista de problemáticas de la vida cotidiana con la que se propone hacer el ejercicio de pensar si algunas de ellas alcanzan al común de las personas.

Listado de lesiones emocionales de la vida cotidiana:

- Falta de recursos económicos
- Falta de empleo
- Enfermedades
- Relaciones disfuncionales, de pareja, familia, entre padres e hijos, amigos, problemas laborales, etc.
- Déficit académico
- Pérdida de un ser querido
- Separaciones
- Mudanzas
- Ansiedad
- Estrés
- Estrés laboral
- Estrés postraumático
- Bajo nivel de tolerancia a la frustración
- Enojos frecuentes, miedos recurrentes, síntoma de angustia recurrente.

LESIONES EMOCIONALES

A modo de ejemplo, estas son algunas de las lesiones emocionales que se pueden registrar, con el objeto de dejar en claro que cualquiera de las situaciones de la vida cotidiana pueden afectar de manera directa e indirecta, y éstas no pasan inadvertidas.

En general, se suele presentar tolerancia a estas reacciones emocionales, que no son ni más ni menos que mecanismos de defensa, y están dando aviso que algo no está funcionando bien.

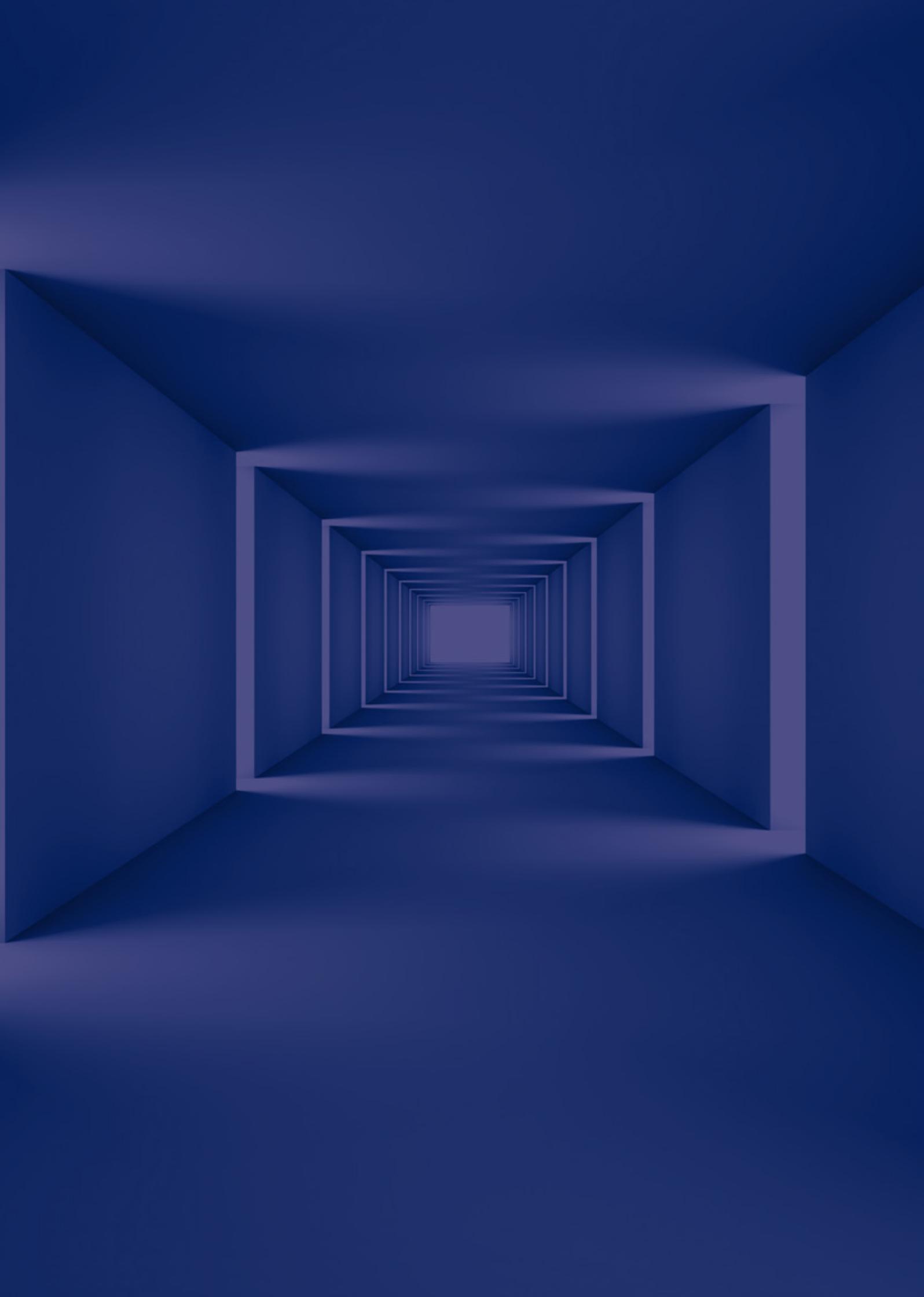
En ocasiones se suele tener cierto registro de donde proviene ese estado o malestar, pero aun así se avanza.

Resulta difícil hacer un alto y dedicarle el tiempo necesario para curar esa herida, porque claramente es una herida, que se convertirá luego en una lesión emocional para posiblemente convertirse en una dolencia física y/o enfermedad.

El afán por dejar en claro que las lesiones emocionales son afectaciones de la vida cotidiana es urgente, que las mismas se presentan a partir de cómo se vive, es insoslayable, y que no habrá que olvidar que según cómo se vive es como se irá a transcurrir en adelante.

La relación que existe entre cómo se quiere vivir, si vivir muriendo o morir viviendo y las lesiones emocionales es íntima ya que la posición subjetiva más sana conscientemente que se adopte frente al acontecer de la vida cotidiana va a marcar el rumbo de la salud física.

Insistir en la práctica de hábitos saludables, tanto alimentarios como de actividad física, el buen descanso, la vida al aire libre, la lectura, la participación en espacios recreativos, lúdicos, entre otros, pueden brindar bienestar emocional, es decir, buscar de un modo permanente y consciente, **un mejor nivel óptimo posible de vida sana.**



Capítulo 12

mejor nivel
óptimo posible
(MNOP por R.C.)



El Mejor Nivel Óptimo Posible remite a una posición subjetiva del deportista, o todo aquel que se proponga una conducta deportiva o preparación física, es decir **ser** consciente y **hacer** consciente el rendimiento, el entrenamiento y la preparación, traducido sería, **hacer** consciente la vida del deportista de alto rendimiento en el sentido más amplio de la palabra, **sugiere una preparación Psicológica, Emocional, Afectiva y Social en tanto Mejor** (nivel psicológico) **Nivel** (nivel emocional) **Óptimo** (nivel afectivo) **Posible** (nivel social).

El concepto de MNOP fue a partir de una tarea de observación en campo, literalmente en campo de juego, el trabajo entre otras actividades se alimentaban de una serie de acciones y conductas observadas y observables que daban cuenta de las diferentes vicisitudes por las que y en las que se encontraba el jugador de fútbol de alto rendimiento, el cual en su cotidianidad se veía inmerso en (muchas veces) un circuito vicioso que no le permitía aplicar otras herramientas más que las propuestas e impuestas por un sistema de entrenamiento quizás obsoleto ("pero de alto rendimiento") que lo ubicaba frente a una posición muchas veces de exigencia pero no de potenciación o mejoramiento en tanto sistema integral de rendimiento.

El **MNOP** es la herramienta por la cual, el deportista de alto rendimiento puede ejercer su propia evaluación o mejor dicho a partir de aquí su "**autoevaluación**" que le permitirá saber a través de la observación en qué estado de entrenamiento se encuentra, cuáles de los aspectos funcionales de su rendimiento se ven afectados por factores externos y/o internos y ello incide en su nivel de rendimiento.

Decir: "tu base es tu último partido", "tu base es tu último entrenamiento" es poner al deportista en el compromiso de reverse, revisarse para **mejorar** o como mínimo, **igualar** su última performance, de manera que sirva incluso ello de **evaluación previa permanente**.

Brindarle herramientas al jugador es otorgarle el poder de la autonomía, la auto-gestión, dando lugar por sobre todo a la generación de **confianza**, el **MNOP** es una **herramienta psicoeducativa** que habilita el **autoconocimiento, la autoevaluación y la autorregulación**.

Dicho concepto propone correr de la mirada del sujeto los aspectos negativos, muchas veces superficiales o periféricos de una jornada que puede determinar incluso causas más complejas que generan en ese deportista una persona con baja autoestima, altos niveles de frustración y hasta trastornos emocionales "invisibles" que se solapan con entrenamientos pasivos, y por ende alimentan posiciones que se acercan a las lesiones emocionales y/o físicas.

Cuando el deportista puede poner la mirada sobre sí y logra correr la mirada de espacios obsoletos, inconducentes, de situaciones que no hacen más que alimentar

el “falso ego”, es cuando puede comenzar un trabajo de revisión y autoconocimiento, es allí donde se comienza a crecer en aquello que se llama el sistema de coherencia para dar lugar al concepto esencial llamado Mejor Nivel Óptimo Posible.

La base es tu último entrenamiento...

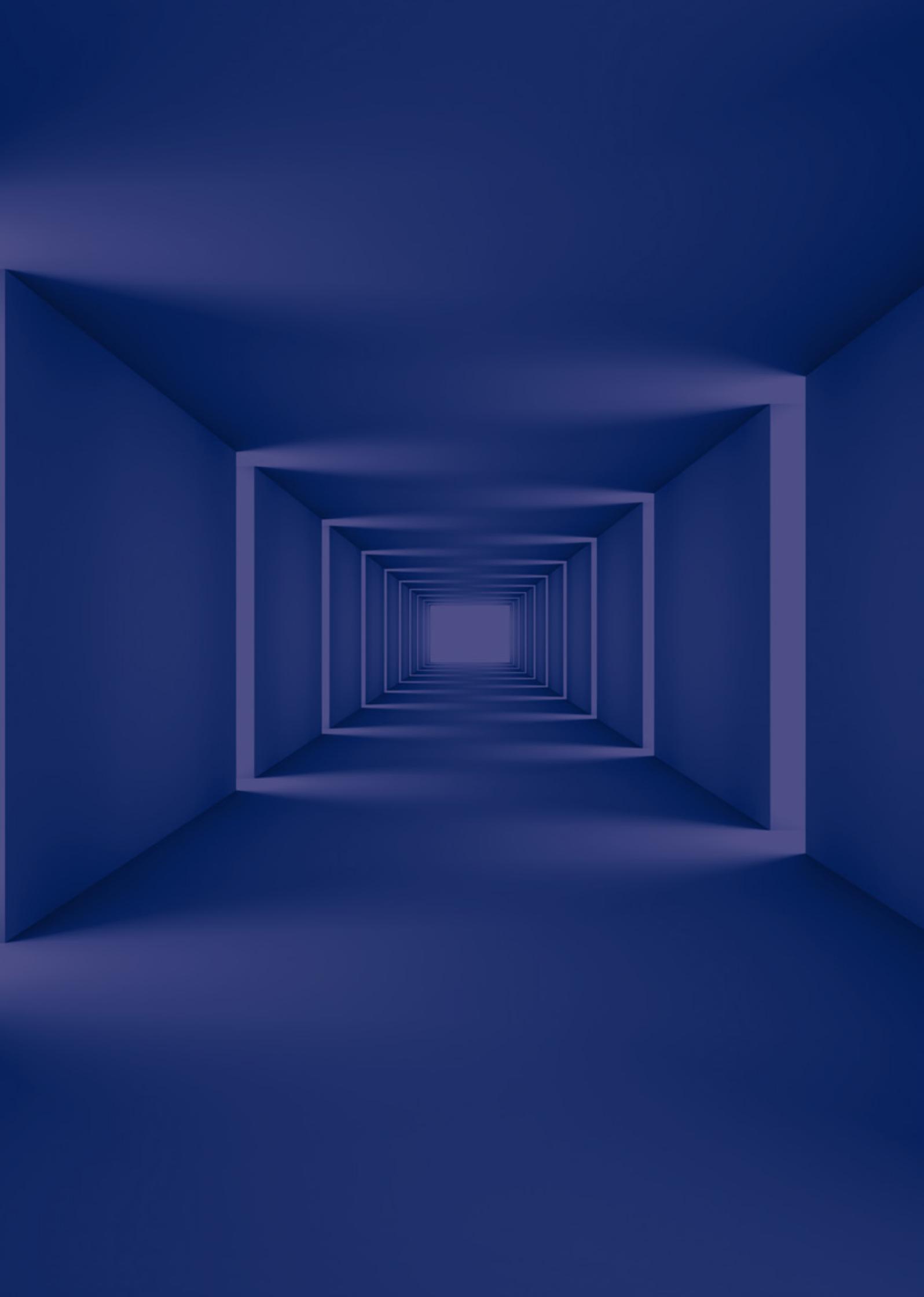
“La base es tu último entrenamiento” quiere decir igualar y mejorar, potenciar el rendimiento con relación al desempeño anterior. Sea cual fuere la actividad que el deportista lleva a cabo, este debe profundizar la acción teniendo en cuenta la identificación de esas áreas en las que observa cierto déficit o intención de potenciación, de modo tal que al individualizar la acción, performance o actitud se planteen objetivos específicos, medibles, alcanzables y cotejables.

Cabe señalar que esta observación es aplicable para cualquier persona, es decir, poder ser lo que se quiera, poder hacer lo que quiera y en tal sentido encontrará realizando una acción que mejore el rendimiento.

Si bien se menciona en estos capítulos el rol del deportista de alto rendimiento, el concepto de MNOP es aplicable para cualquiera de las personas que se proponen un avance en las áreas en las que se desempeñan día a día.

Si bien la referencia es el deporte, ésta se utiliza como el ejemplo para explicar que existen herramientas, técnicas que según como se comprometa cada persona con el deseo de mejora, de cambio, se podrá alcanzar avances en el rendimiento. No se trata de ir de manera desesperada en ser mejor sin ningún sentido, sino de comprometerse con el para qué, recordando ese concepto que convoca a buscar el sentido.

Lograr alcanzar el mejor nivel óptimo posible es importante, es necesario, es curativo, es protector, es terapéutico, es una herramienta que exige pero que enseña, ser mejor que ayer, superarme sabiendo que todo depende de uno mismo.



Capítulo 13

ESQUEMA DE CONFIANZA - Sistema de coherencia



(Lo que siento, lo que pienso, lo que hago: **Confianza**)
alcanzando el Mejor Nivel Óptimo Posible (M.N.O.P. - R.C.)

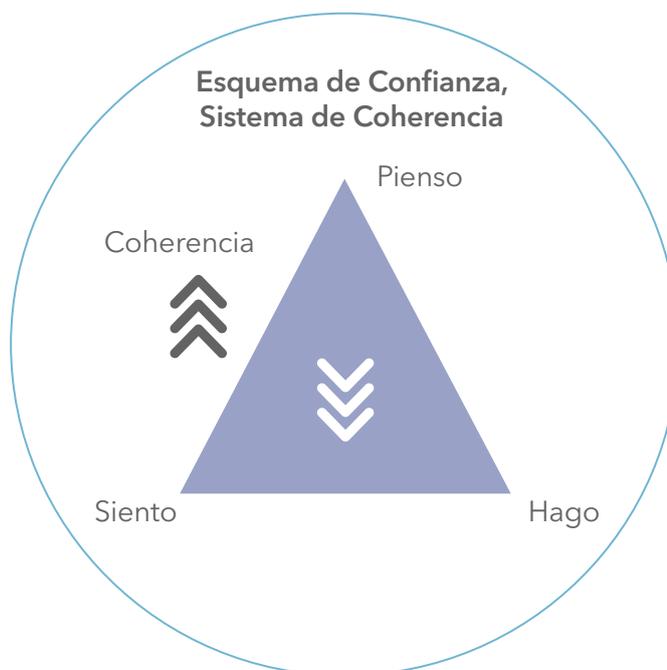


Fig. 1

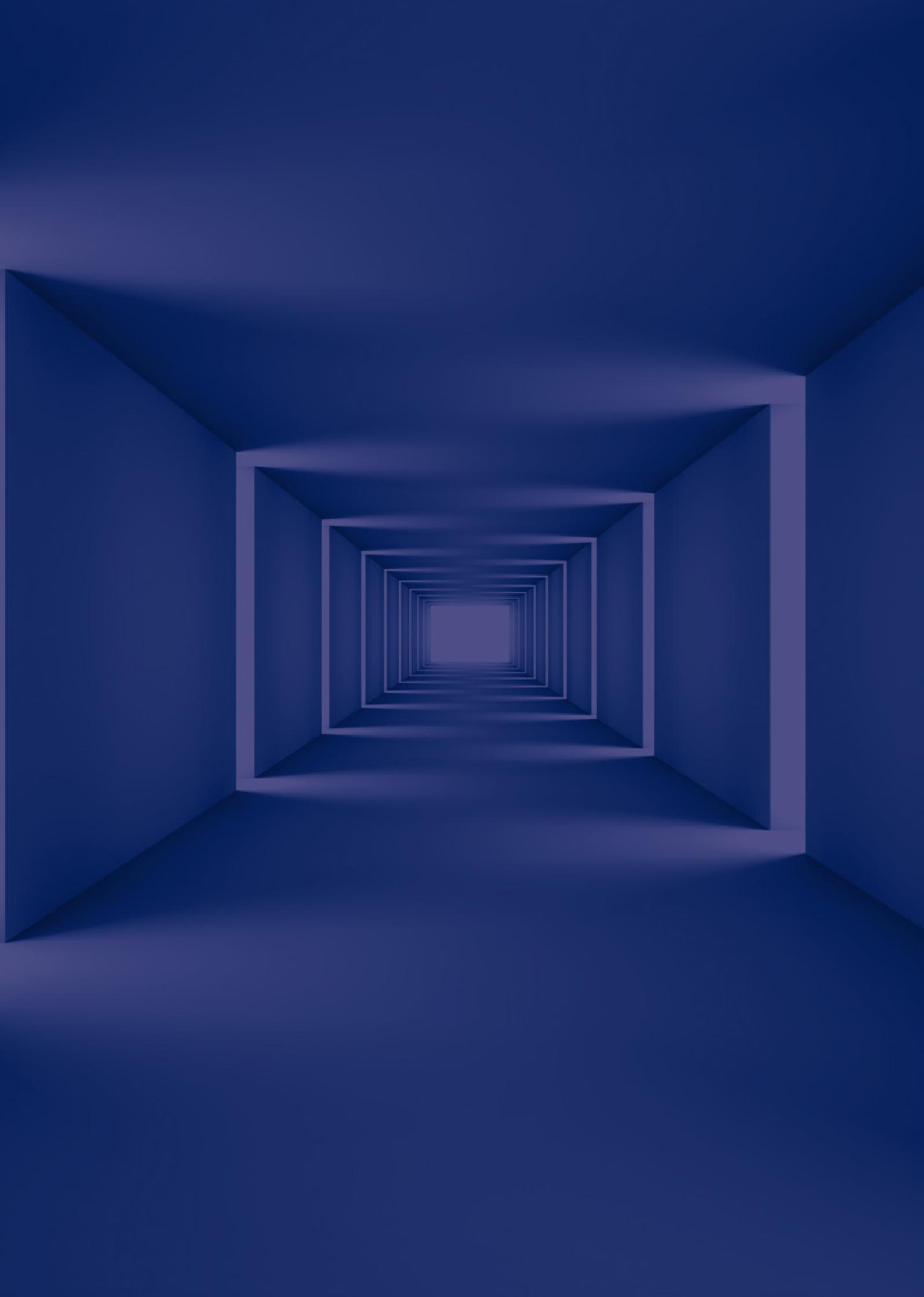
En el momento en que se comenzó a construir un diálogo con los deportistas sobre el sistema de coherencia en el alto rendimiento, aún no se tenía desarrollado el esquema que se representa aquí (ver fig. 1). En ese entonces los conceptos de un Mejor Nivel Óptimo Posible eran la herramienta que aún siendo muy importante le faltaba un esquema conceptual que le diera otro sustento al “Jugador”, que le sirviera como elemento de comprensión, es así que desde allí se comienza a mirar al concepto de MNOP con una referencia que le brinda al deportista, literalmente, **Confianza**, esa confianza que se argumenta en un sistema de **Coherencia**, lo que el Jugador **piense**, lo que él **sienta**, darán como resultado lo que él **haga**, es decir, esos tres conceptos, esas tres patas, esos tres extremos deben tener una coherencia entre sí, dado que si una de ellas no funciona no existirá entonces un sistema de **coherencia basado en la confianza** que se alimenta justamente en un **sentido circular a doble vía** en donde si uno de estos **aspectos emocionales** no funciona, es deficitario o es atravesado por diversos obstáculos del mundo interno o externo de la persona, es muy difícil que se obtenga el resultado esperado, por ende no exista en ese caso la concreción de ese sistema tal como fue concebido.

Dicho de otro modo, quiere decir que si el **jugador cumple en hacer lo que siente y lo que piensa**, es probable que esa coherencia le otorgue un mejor rendimiento, o al menos alcance aquel nivel esperado.

ESQUEMA DE CONFIANZA - Sistema de coherencia

Del mismo modo que si el deportista cumple en **pensar** en lo que **hace**, el resultado será que ha cumplido con lo que **siente**. Es necesario reiterar como obvio que, si uno de estos tres aspectos no funciona o se encuentra fuera del sistema de coherencia, pues no existirá sistema de confianza alguno, en este sentido decir coherencia y decir confianza, deben entenderse "como si fueran sinónimos". La importancia de un "pensar, sentir, hacer" obviamente aplica para la vida.

Cuántas veces hay un encuentro de postas "obligadas" haciendo algo que no se siente, habiendo pensado tantas otras cosas antes de ir en esa dirección. El sistema de coherencia/esquema de confianza propone una especie de mantra al que se lo debe repetir de un modo sistemático el cual está pensado para cuidarse, quererse, priorizarse, potenciarse.



Capítulo 14

¿cómo se logra alcanzar
un sistema de confianza?



En primer lugar, es imprescindible entender que cualquier habilidad emocional o capacidad intelectual debe trabajarse, siempre y de manera permanente, que no existen obstáculos para ello, que existen diferentes métodos por los cuáles alcanzar el conocimiento y la práctica de estas herramientas, pero aquel que es más importante se llama Voluntad, y es a partir de allí que todo inicia.

La concentración, la práctica de las actividades, la visualización, la preparación física, el descanso, la buena alimentación entre otros son varios de los aspectos que contribuyen en alcanzar un **sistema de coherencia basado en la confianza**, esto es igual a decir un **sistema de confianza basado en la coherencia**.

No olvidar que ser coherente en la vida entre lo que se dice y lo que se hace es de los desafíos más importantes del ser humano, es más, son de los aspectos más importantes que definen la vida cotidiana, la personalidad, es a partir de allí que se marcará el rumbo de cada acontecer.

En otro sentido y más específicamente importante, los aspectos psicosociales de las personas son elementos fundamentales que van a determinar la concreción y el sostenimiento del Esquema de Confianza.

Cuando se habla de pensar es estar conectado/a con la actividad que se va a realizar, es estudiar las propias condiciones y capacidades, es elegir cuáles de ellas se van a utilizar para alcanzar ese nivel deseado, aplicado a todo, fundamentalmente esto se puede manifestar en actividades como el trabajo, el estudio y obviamente en el aspecto deportivo; así también en las actividades artísticas y de expresión, cualquiera sea, es que se plantea un pensar, un sentir y un hacer como método de concentración, de preparación, de meditación, es una forma de abordar las vicisitudes de lo cotidiano.

Los aspectos psicosociales no son ni más ni menos que los contenidos de la vida diaria, lo inesperado, lo planificado, lo vivido con los otros, entre los otros, por y para los otros.

Esa espiral dialéctica como bien decía E. Pichón Riviére, determina y atraviesa constantemente al sujeto en una mutua modificación. No se es la misma persona luego de vivir cada día, no hay agenda que confirme que según lo acordado con los días y las horas al día siguiente se encuentre a un igual.

La intención de buscar alcanzar la mejora de un sistema de confianza es comenzar a generar el propio combustible emocional, ese que está compuesto por acciones concretas, que se sostienen en la supervisión diaria, en la evaluación de objetivos alcanzados, en los ajustes necesarios de las prácticas de la vida cotidiana, estos abarcan todos los aspectos de la vida del ser humano, en este sentido no hay distinciones

¿cómo se logra alcanzar un sistema de confianza?

para quienes realizan una actividad u otra específica, solo requiere de la voluntad y el compromiso.

Como se dice, no se puede caminar para adelante mirando para un costado. Significa que si no se pone la mirada en los propios pasos es muy probable que se chocarán permanentemente con los obstáculos que se presentan en el camino por no estar con la mirada puesta en su andar, es desde ahí y solo desde ahí que se debe crecer, solo se puede recordar donde se estuvo ayer para asegurarse que el día de hoy será la antesala de la mejora del día de mañana.

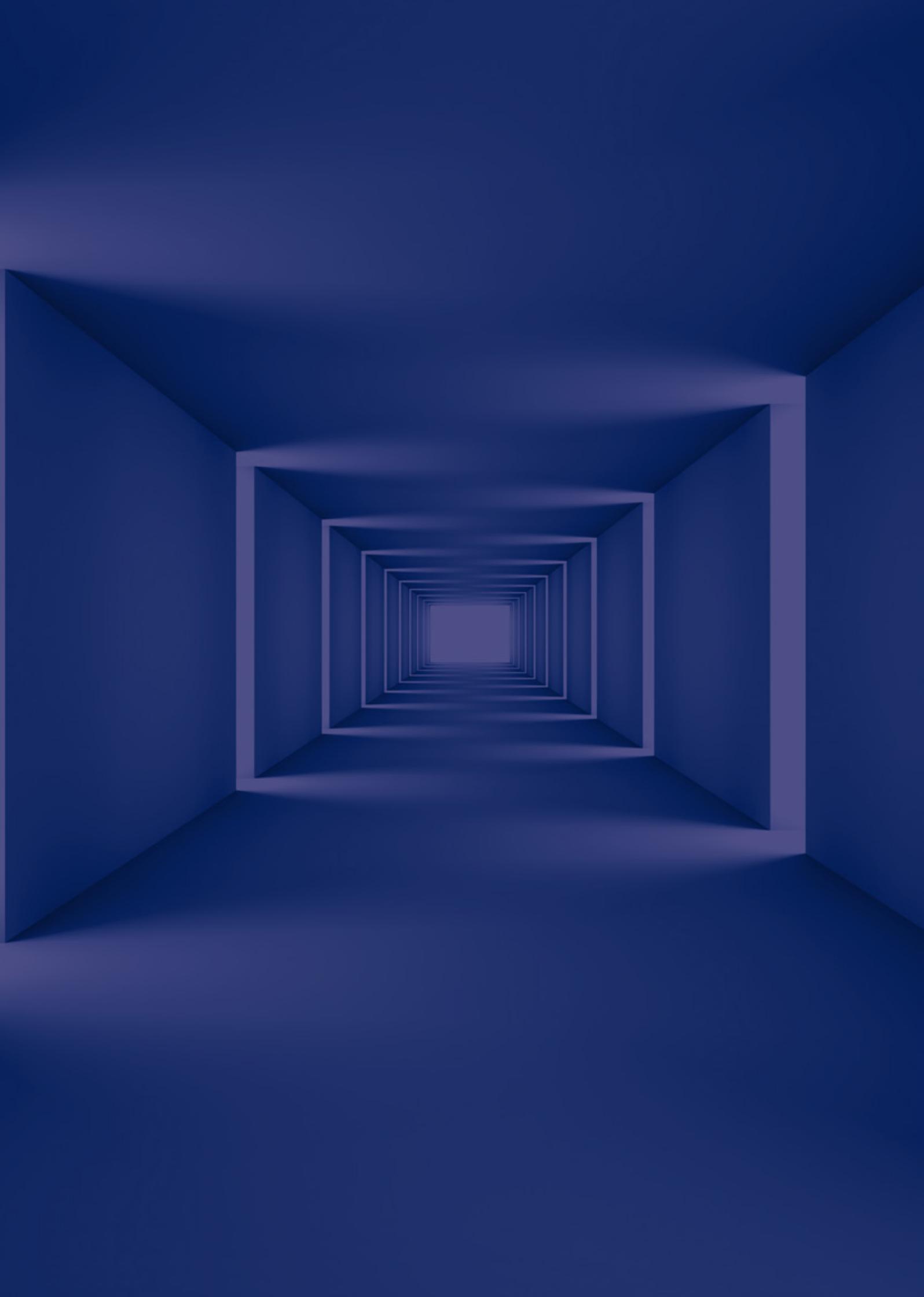
Hay un deseo profundo de que estas líneas no suenen a triviales, pasatistas, o cursi. Aunque no revisten de ninguna complejidad, como bien se menciona texto atrás, no es en lo más complejo donde se haya el cambio, es en la simpleza de la acción donde se habita distinto, es decir, solo hay que hacer, emprender el camino, comenzar a andar.

Es verdad que la voluntad, el trabajo, la acción concreta pone de cara al desafío de equivo-

carse para aprender, y es allí donde se provoca el cambio, es allí donde los pasos se verán más firmes y adelantados. Y adelantados en relación a cada uno al día anterior, esa debe ser la base, lo que no quiere decir que sea la única vara, ésta estará en el camino a su debido momento.

Por ello al pensar en alcanzar un sistema de confianza no se podría más que reforzar que el desafío es buscar, darle espacio al deseo, trabajar sobre la voluntad, profundizar en los factores protectores, avanzar en la búsqueda del sentido a través de la pregunta. ¿Para qué se quiere hacer esto? ¿para qué sirve? Incluso ¿para que el enojo? O ¿para qué frustración?, todas estas preguntas que parecen primarias, infantiles, son en esencia las que han traído hasta acá al ser humano, pero por no hacerlas a su tiempo, quizás porque no han sido escuchadas. Ahora es tiempo de darle lugar a aquello que realmente habla, el deseo personal, y darle la forma mediante el trabajo comprometido y consciente de estar bien.

Para hacer hay que hacer.



Capítulo 15

¿PORQUÉ O PARA QUÉ? Buscando el sentido



Se habrá leído a lo largo de este escrito la cantidad de veces que se ha propuesto la pregunta, y en especial el para qué, ese que remite al sentido, al significado, se entenderá que la posición de la pregunta es necesaria mucho más que la obtención de la respuesta, es casi como decir que la pregunta es el camino y la respuesta es el cartel de llegada, una vez allí ya no hay camino al que seguir, y justamente eso es lo que pretende el interrogante, habilitar otros caminos, ya no en busca de sus carteles finales sino de nuevos recorridos que interpelen un como sí, darle espacio a la posibilidad de nuevas creaciones, incluso como aspecto más importante el hecho de que la pregunta se instale como una alarma, como un iluminador de sentido, si, será esa que se manifiesta en cada uno como la posibilidad de no quedarse con lo establecido, lo heredado, lo impuesto, tanto por uno, como por los otros.

Se sabe que el por qué ofrece respuestas conocidas, de saberes comunes o fáciles de alcanzar, el para qué sin embargo, abre otros interrogantes, ese qué sentido tiene, es ni más ni menos que sacar de sí mismo, de esa interioridad, el deseo, el mismo que abre espacio a la búsqueda desde un lugar activo, incluso descubriéndose, y es allí donde se manifiesta un hecho interesante, porque la pregunta invita a descubrirse, es para uno y para otro, es sobre uno y sobre otros, sobre el mundo y sobre todos. El para qué propone un abrir la puerta hacia historias que se resuelven en el futuro, con personajes que son de todos los tiempos porque habitan en cada uno hasta que se le encuentra respuesta.

Recordar que el objeto de la pregunta es habitar el sentido, conocer nuevos caminos, y al mirar atrás, se note la distancia recorrida, es allí donde se encontrará sin asombro el resultado.

Ir andando en un presente, haciendo de cada paso consciente el deseo de un pensar, de un hacer y de un querer que no mire a los costados, solo buscando futuro, sin quedar allí atrapado.

Rubén Castro

Vivir muriendo o morir viviendo

Fin



■ Una perspectiva psicosocial sobre la salud del ser humano

vivir muriendo
o **morir**
viviendo