



DESCÜBRIÉNDOTE®

EL ESPEJISMO DE LA PERFECCIÓN

NÚMERO 67 / OCTUBRE 2024 / AÑO 6

descubriendote.mx



DESCÜBRIÉNDOTE®

OCTUBRE 2024

Una publicación digital sin fines de lucro, donde nuestro principal interés es aportar conocimiento y recursos para el empoderamiento del individuo.

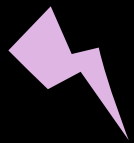
DIRECTORA EDITORIAL
Ana Gabriela León del Castillo

DISEÑO
REDTREE. Agencia Creativa

DIRECTOR GENERAL
Dr. Manuel Hernández

CONTÁCTANOS
55.3977.0357
www.descubriendote.mx

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
Copyright 2024.



¿SABÍAS QUÉ?



Hablando de octubre y los famosos festejos de Halloween;
te presentamos los cinco miedos que, según el Dr. alemán Karl Albrecht
y la ciencia se han denominado como “generales” o “innatos” en los seres humanos:

Miedo a la muerte · Miedo a perder la autonomía (a ser sometidos, controlados y maltratados)
Miedo a la mutilación · Miedo a la separación · Miedo a la muerte del ego

Observa y te darás cuenta que estos miedos siempre están presentes...
de alguna u otra manera se presentan para invitarnos a actuar o no ante cualquier situación
en donde nos sentimos “amenazados”.

MEXICANOS
EN EL MUNDO

HOBBIES



En la actualidad, y sobre todo en una sociedad capitalista, como su nombre lo indica, vivimos bajo una constante presión, tanto consciente como inconsciente, de generar, acumular y poseer. Es muy difícil apartarse de esta ideología consumista cuando cada segundo somos bombardeados por campañas de mercadotecnia extremadamente efectivas que nos hacen creer que necesitamos generar más, para tener más, y así, ser mejores o alcanzar la felicidad.

El nuevo celular de marca, la nueva temporada de ropa, la nueva gira del concierto de tal grupo, la nueva consola de videojuegos... Ese ritmo de novedades y el paso acelerado evitan que muchas veces podamos disfrutar lo que ya tenemos e, inclusive, podemos caer en despreciar lo que tenemos y nos llevan a enfocarnos con mayor facilidad en lo que nos falta en lugar de agradecer lo que sí poseemos.

En este contexto, me gustaría hablar un poco sobre los hobbies. Hoy en día, los hobbies muchas veces pueden ser percibidos como una pérdida de tiempo o dinero, ya que usualmente no “generan” algo “tangible” como el dinero. Claro que alguien podría argumentar: “Mi hobby es pintar y vendo mis pinturas”, pero creo que eso sería una excepción y en realidad se convertiría en una profesión. Por fines didácticos, de espacio y tiempo, limitémonos a pensar que un hobby es algo que se realiza simplemente por el hecho de disfrutarlo, sin buscar una recompensa monetaria o reconocimiento a través de ello.

Esta reflexión surge de un pensamiento que tuve hace unos días. Si bien en la preparatoria disfruté mucho de la edición de videos y música, en la carrera de medicina una de mis clases favoritas y que más disfruté fue, de hecho, una optativa en la que había que aprender a doblar voces en series y películas.

Como proyecto final, realicé una radionovela con un grupo de colegas, que irónicamente terminó



ganando un premio local. Esto me lleva a cuestionar mi vocación y los motivos por los que estudié medicina. No me malinterpreten, me encanta la medicina, la ciencia de la “pseudoexactitud” y la certeza, pero creo que vale la pena repensar por qué o para qué hacemos las cosas.

Esto no significa que dejaré mi carrera profesional para dedicarme al doblaje, la edición de videos, los videojuegos u otros de mis hobbies. Sin embargo, creo que vale la pena destinarle energía, pasión y tiempo a esas actividades que nos hacen felices y nos permiten desarrollarnos en otros aspectos fuera de lo “profesional”, aunque ante ojos ajenos puedan parecer una pérdida de tiempo o “poco productivas”. Sonará, y quizás sea un cliché, pero vida solo tenemos una, y creo que vale la pena experimentar y disfrutar cada segundo de ella.

DR. ANTONIO IBARRA

Médico cirujano

Residente en Alemania.

ibarra.antonio89@gmail.com



CUIDADORES PRIMARIOS



Hace algunos días, una conocida me preguntaba si debía o no contratar una nanita para su hijita de tres años. Discutimos algunos temas importantes respecto a la crianza, el cuidado de mamá en los primeros años, las necesidades financieras, el mundo ajetreado y la importancia de “mirar”, en todo sentido, a los hijos sin descuidar la parte económica y personal.

La pregunta a la que se llegó fue: ¿Cómo se combina todo? ¿Qué opciones hay para poder cuidar a los hijos y, al mismo tiempo, darles una vida digna económicamente hablando? ¿Los cuidadores como nanitas, abuelas o familiares pueden suplir un poco la figura materna? ¿Qué tan bueno es contratar a alguien? ¿Este tipo de decisiones afectan el desarrollo de los pequeños?

Bueno, para contestar todas estas preguntas me enfocaré en algunas teorías que hablan a cerca de la “mirada” y de ser una mamá “suficientemente buena”. Lacan y Winnicott se hacen presentes. Ellos son dos autores clásicos del psicoanálisis que nos hablan de la importancia de la mirada de la madre para el desarrollo integral de los hijos. El primero, propone que la mirada es básica para crear un ser completo, para reafirmar su existencia.

El segundo, nos habla a cerca de que una mamá “suficientemente buena” está con todos los sentidos puestos para cubrir las necesidades básicas del bebé; no es perfecta, sino es capaz de leer, con toda su intuición, lo que su hijo necesita (a nivel afectivo y físico).

Aquí entra la pregunta respecto a si alguien más puede cubrir esta función. Definitivamente, mamá siempre será mamá, pero hay personas que pueden cubrir o cumplir con la función. Las abuelas, nanitas o cuidadoras en la estancia preescolar son una buena opción mientras cumplan con ciertas características. La constancia, la congruencia, la conexión emocional y la continuidad son clave para cuidar a un pequeñito en “ausencia” de la madre biológica. Conexión y comprensión, “prestar la mente” para comprender el mundo, para acomodar todas esas emociones y sensaciones que se generan a través de experimentar y comenzar a vivir.



UNA MADRE CUIDA,
UNA MADRE TRADUCE
EL MUNDO,
UNA MADRE PROTEGE Y,
AL MISMO TIEMPO
DA LIBERTAD.

Esa es, a grandes rasgos, la función de una mamá. Una madre cuida, una madre traduce el mundo, una madre protege y, al mismo tiempo da libertad. En ausencia de la madre, las abuelas o las nanitas que cumplan con estas fortalezas, podrán brindar un apoyo al desarrollo de los niños a su cargo. No hay un “mejor” o “peor”. A veces, como papás, requerimos trabajar y adaptarnos a la vida adulta para poder dar lo mejor a nuestros hijos. Prestemos atención a estos detalles y confiemos en que quien cumpla con estas funciones podrá dar contención y cuidado a nuestros hijos mientras nos ausentemos un par de horas.

La próxima vez que dudes respecto a si estás bien o no en dejar a tu pequeño, unas cuantas horas, con la abuela o con alguna cuidadora, observa las características de tu persona de confianza y si cumple con las mencionadas anteriormente, quédate tranquila porque por un par de horas tu hij(a) estará en buenas manos.

PSIC. ANA GABRIELA LEÓN

*Psicoterapeuta, orientadora y consultora
en el ámbito escolar.
algdc.psic@gmail.com*



NUESTROS SERVICIOS:

- PSICOTERAPIA
- ANÁLISIS
- PRUEBAS CLÍNICAS
- DIAGNÓSTICO NOM035

**EN DESCÜBRIÉNDOTE...
SOMOS**

ÜNO CONTIGO,

¡CONTÁCTANOS!

Tel: 55 7077 0855

HABLAR CON EL VIENTO



Tras el quincuagésimo aniversario de su fallecimiento, el espíritu inquisitivo de un pensador cobró vida en la segunda década del siglo XXI. Su vida había transcurrido durante el Renacimiento en Sicilia y ahora su cuerpo intangible y diáfano era testigo de la vida nuevamente.

Al despertar, notó que había sido sepultado en el mismo estuario en el cual pasó sus días hace siglos, su mirada rodeó el ambiente en busca de algún ser coetáneo con el cual pudiera obtener respuestas. Tras una sesión de intenso escrutinio logró hacerse de una vaga certeza: aunque el viento ni los árboles entendieran su lengua, con estos podía estimar cuántos años habían pasado desde su muerte. Sin saber el tiempo exacto que duró su descanso, emprendió una caminata hacia el norte, era guiado por su intuición mientras recordaba el propósito de su regreso al mundo. Él anhelaba observar cómo desembocaron las ideas de la modernidad que habían reinado en su tiempo, pues, en vida, ese había sido su propósito como escritor.

Llegó con el pasar de las horas a un poblado que tenía apariencia de contener en sí un incomprensible avance tecnológico a la vista del escritor. Se permitió el paso a través de las calles y observaba la escena con detenimiento, su entusiasmo se disolvió en una mezcla de confusión y familiaridad. Las paredes en

las calles eran mortalmente blancas y cuadradas, el suelo estaba cubierto por enormes planchas de concreto de las cuales emanaba un calor prominente. No logró ver ningún árbol frondoso como los del estuario, el verde parecía controversial en el futuro.

En las veredas, las personas transitaban con los ojos apesadumbrados, parecía que no querían encontrarse con la mirada. Al filósofo le resultó extraña la existencia de amplios carriles de piedra lisa en la calle, en los que no había ni una sola alma caminando sobre ellos, en cambio, sucedía un vertiginoso desfile de lo que él creyó que eran ruidosas esculturas desplazándose por medio de cuatro ruedas. Leyó en una versión simplificada de su lengua el año en el que se encontraba, el 2024. Todas las imágenes martillaban la cabeza del renacido, quien se sentía ignorante y a la vez como un maestro de la situación de aquella distópica realidad. La sensación era como intentar hablar con el viento o con los árboles, no tenía más que una vaga certeza de qué tan poco había pasado durante los últimos quinientos años.

BRUNO GABRIEL

Estudiante de Preparatoria



EL ESPEJISMO DE LA PERFECCIÓN



Vivimos en una sociedad que constantemente nos empuja hacia el ideal de ser más: lograr más, conocer más, poseer más. Se nos inculca la idea de que no debemos conformarnos, que debemos aspirar al éxito absoluto y desarrollar todas nuestras capacidades. En este contexto, el “más” se convierte en una especie de mantra, un mandato que parece ineludible. Debemos ser madres perfectas, trabajadores ejemplares, líderes excepcionales, sin descanso, sin error, sin tregua. La perfección, nos dicen, es el único destino aceptable. Pero ¿hasta qué punto es suficiente?

Esta presión incesante puede generar una profunda sensación de vacío. ¿Cuántos de nosotros navegamos por la vida sin sentir que hemos llegado a tierra firme? ¿Cuántos nos encontramos insatisfechos, insuficientes, a pesar de nuestros logros? En este mar de expectativas, la lucha interna entre la necesidad de detenernos y el temor a no ser conformistas se convierte en un conflicto constante.

Como seres humanos, estamos en constante proceso de aprendizaje y crecimiento. Somos seres incompletos, siempre en busca de completitud. Sin embargo, esta búsqueda, si no se aborda con equilibrio, puede llevarnos a la frustración y al miedo paralizante. Nos encontramos atrapados en una espiral de autoexigencia que puede tener un alto costo tanto físico como mental.

Es esencial, entonces, abrir nuestra mente a diferentes perspectivas. Muchas culturas orientales, por ejemplo, ponen énfasis en el logro del bien común y no en la sobre saliencia individual. En estas culturas, el equilibrio y la paz mental son

SOMOS SERES INCOMPLETOS,
SIEMPRE EN BUSCA DE
COMPLETITUD. SIN EMBARGO,
ESTA BÚSQUEDA,
SI NO SE ABORDA
CON EQUILIBRIO,
PUEDE LLEARNOS
A LA FRUSTRACIÓN
Y AL MIEDO PARALIZANTE.

valorados por encima del crecimiento económico y el reconocimiento social.

Esta visión ofrece una mirada más compasiva hacia uno mismo, donde lo que importa no es ser más, sino estar en armonía con uno mismo y con los demás.

La reflexión que propongo es que quizás nuestra percepción de “no ser suficientes” es solo una parte de lo que realmente significa “ser suficiente”. Puede ser que no cumplamos con ciertos estándares en algunas situaciones, y en otras, superemos las expectativas. Somos más que nuestras ideas preconcebidas, más que las certezas con las que nos aferramos. Al cuestionar nuestros supuestos, podemos romper paradigmas y expandir nuestras posibilidades.

Finalmente, es crucial recordar que no debemos casarnos con ninguna certeza absoluta. La vida es un proceso dinámico, y nuestras necesidades, deseos y capacidades cambian a lo largo del tiempo. Mantener una mente abierta y flexible puede ser la clave para evitar caer en la trampa de la perfección, y en cambio, abrazar una existencia plena y significativa.

“Toda convicción es una cárcel” Friedrich Nietzsche

MIRIAM FLORES DÍAZ
Coach existencial
Miyim.fd@gmail.com



PAREJA

EL LADO OSCURO DEL AMOR



¿Qué pasaría si yo te dijera “lo que tienes en tu relación no es amor”? ¿Qué pasaría si yo te dijera “tu pareja en el fondo te odia”? Sería bastante doloroso y difícil de creer, ¿verdad? Es un hecho, a nadie le gustaría saber que la persona de quien se encuentran profundamente enamorados, de fondo no los ama.

En el presente artículo pretendo compartir con ustedes dos perfiles: el del “Misógino” y el de la “Mujer Castrante”; la intención de hacerlo tiene la finalidad de ayudar a muchos hombres y mujeres a mirar más allá de lo nunca visto o imaginado, donde en el fondo puede NO haber un “vínculo amoroso”.

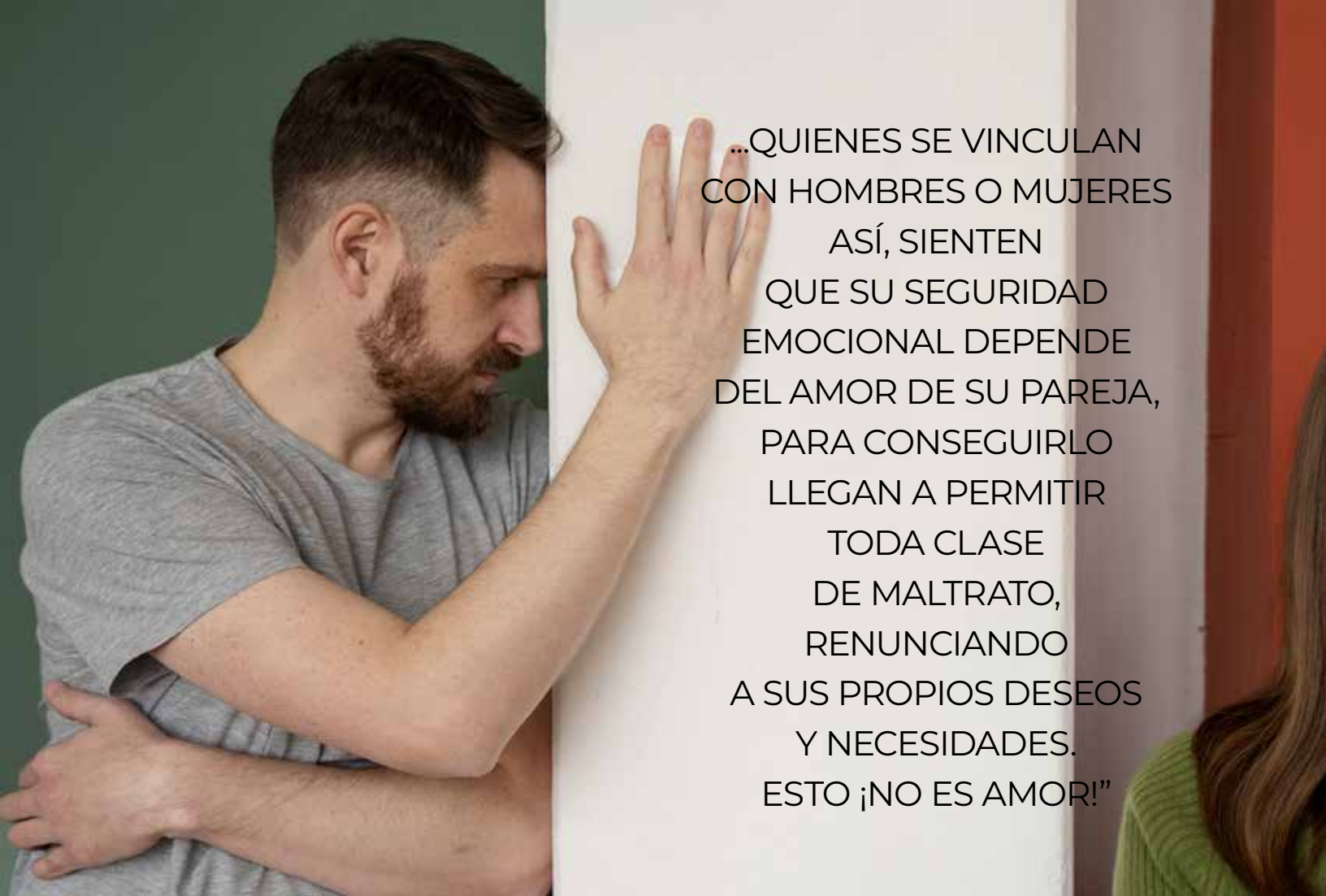
Al describir estos perfiles pretendo orientar, esclarecer y sembrar el deseo de buscar ayuda profesional para ti o para aquellos hombres o mujeres que por alguna razón (de tipo inconsciente) se han relacionado con un misógino (en el caso de las mujeres) o con una mujer castrante (en el caso de los hombres). Ciertamente, en una relación, no hay nada más doloroso que estar con alguien quien, de manera sistemática, velada y a veces tan evidente te maltrata y mina lentamente tu autoestima hasta

el grado de hacerla añicos.

En varias entrevistas en radio y televisión he dicho que en nombre del amor hacemos muchas tarugadas, también he mencionado que es un error casarse enamorado. Ambas opiniones han despertado sorpresa, desconcierto y cualquier cantidad de reacciones inimaginables, pues nos han enseñado que el amor es lo más lindo que le puede ocurrir a un ser humano y el enamoramiento es un estado mágico, maravilloso... en el cual las personas suspiran, tienen un brillo y una sonrisa especial al hablar o pensar en la persona en cuestión.

Pero hay una realidad: existen muchos paradigmas en torno al amor y nos confunden, si a eso le agregamos las carencias personales o las predisposiciones inconscientes en cuanto a nuestra manera de relacionarnos, es probable que nos perdamos y elijamos a personas que lejos de hacernos sentir plenos, nos llevan a experimentar un mundo completamente diferente.

¿Has escuchado alguna vez la canción I want to Know what love is?, la letra de la misma inicia de la siguiente manera: “Debo tomarme un tiempo...



...QUIENES SE VINCULAN
CON HOMBRES O MUJERES
ASÍ, SIENTEN
QUE SU SEGURIDAD
EMOCIONAL DEPENDE
DEL AMOR DE SU PAREJA,
PARA CONSEGUIRLO
LLEGAN A PERMITIR
TODA CLASE
DE MALTRATO,
RENUNCIANDO
A SUS PROPIOS DESEOS
Y NECESIDADES.
ESTO ¡NO ES AMOR!”

& un tiempo para aclararme... & será mejor que lea entre líneas... & en caso de necesitarlas cuando me vuelva más fría... & En mi vida... ha habido angustia y dolor, que aún no se si podría soportarlo de nuevo... & Ahora no puedo parar he ido demasiado lejos para cambiar esta vida de soledad... & Quiero saber que es el amor; Quiero que me lo enseñes; Quiero sentir que es el amor y sé que tú me lo puedes mostrar...”

Por condición de género, la mujer tiene una tendencia a querer tomar acciones para resolver y a partir de ello toman una conducta en la cual pretenden dirigir a su pareja y esto se percibe por el hombre como un acto de control; normalmente, el varón reacciona frente a ello con enojo o rechazo hacia dicha conducta, pero si pudiera comprender que es parte del rol femenino quizá no le tomaría tanta importancia.

La problemática surge cuando la mujer, con el ánimo de sentirse necesitada o indispensable para su pareja, utiliza el control como base, ¡ahí la cosa cambia!

Una mujer castrante tiene como fondo inconsciente una historia en donde, por alguna experiencia con los hombres (su padre o alguna otra figura significativa) se sintió fuertemente traicionada o lastimada, al grado de quedarse resentida y desconfiada, utiliza el control (entre otras características que describiré más adelante) como una forma de sentirse segura de que no la volverán a lastimar.

Estas mujeres, en sus relaciones con los hombres (por ejemplo sus parejas) tienen conductas en donde buscan tomar el control de la relación; descalifican a su pareja cuando esta no cumple con alguna expectativa; lo devalúan o lo minimizan como una forma de confirmar que no pueden confiar en él. Al hacer esto reafirman la idea de que no necesitan ayuda de un hombre y mucho menos podrían depender de ellos.

Lo curioso del caso es cuando tienen un hijo varón, los hacen muy dependientes, los sobreprotegen y les mandan el mensaje de que la autoridad en la



amenazas, estallidos de cólera, insultos y críticas constantes”.

Ambos perfiles tienen coincidencias: el tema del control cobra relevancia en cuanto a la dinámica de la relación. Otro factor, quizás de los más significativos por lo que provoca en la pareja es el no asumir la responsabilidad de sus agresiones, sino todo lo contrario: culpan a su pareja de las cosas que suceden, incluyendo su comportamiento. El punto crítico para mí es cuando no sólo niegan su responsabilidad sino que confunden a su pareja con hechos claros y contundentes, rebaten hasta lo imposible, rayando en un modo de relación perverso.

En síntesis, dentro de este tipo de relaciones, quienes se vinculan con hombres o mujeres así sienten que su seguridad emocional depende del amor de su pareja, y para conseguirlo llegan a permitir toda clase de maltrato, renunciando a sus propios deseos y necesidades. Esto ¡NO es amor!

En contraste, el misógino y la mujer castrante sienten que su seguridad emocional depende del hecho tener el control absoluto sobre su pareja, pues de no conseguirlo aflorarían sus miedos más profundos y su verdadera esencia.

Si te identificas como una mujer castrante o un hombre misógino, o como víctima de alguno de ellos... debes empezar por entender que la relación en donde te encuentras no se mantiene por amor, pero no está perdida del todo. La terapia de pareja puede ayudar a sanar las heridas de ambos y poder reconstruirse con la base en el respeto y la comunicación, donde ambas partes se sientan amadas, comprendidas y libres.

“La realidad no la definen las palabras, sino el comportamiento” Susan Forward

MANUEL HERNÁNDEZ

Psicólogo

manuel@descubriendote.mx

casa es ella y no él padre, dejando desde ya, la semilla para un futuro hombre castrado que buscará, casi con certeza, a una mujer con características similares.

Por su parte, el misógino es un hombre que tiende a ser encantador, romántico, cariñoso pero en el fondo de sus emociones tienen mucho enojo, el cual los puede llevar a cambiar de manera radical, al grado de hacer sentir muy mal a su pareja con toda clase de críticas, insultos, humillaciones o descalificaciones. Si bien es cierto que algunos no llegan a la violencia física, sistemáticamente la van destrozando en la esfera emocional haciéndola sentir insegura, poco valiosa, con mucho miedo de hacer las cosas mal...

En palabras de Susan Forward: “un misógino tiene un amplio repertorio de tácticas de intimidación, comentarios denigrantes, insultos y otras actitudes destinadas a hacer que su compañera se sienta incapaz e impotente. Sus ataques más obvios se expresan con gritos y



EQUINOTERAPIA

¿Cómo surge la EQUINOTERAPIA?



Durante el paso de los años en nuestra historia el caballo ha estado presente en la vida del hombre de distintas maneras, ya sea como medio de transporte, animal de trabajo en la agricultura, ganadería, en las peleas de los ejércitos, entre otros.

Desde los tiempos de Hipócrates se hace referencia en la bibliografía de los beneficios que tenía el montar a caballo refiriéndose como “ritmo saludable en la equitación”.

Encontramos muchos otros autores que referían múltiples beneficios:

Denis Diderot, filósofo, escritor y enciclopedista francés, refiere que la unidad jinete-caballo estimula un continuo movimiento muscular que tiene influencia en todo el cuerpo.

Guiseppe Benvenuti (1772), menciona la activa función terapéutica del caballo.

Joseph C. Tissot (1782), estudió a fondo los efectos del movimiento del caballo sobre el jinete sano y enfermo motivadamente.

Chassaignac (1875), un neurólogo francés escribió sobre las mejoras en el equilibrio, movimiento articular y control postural en sus pacientes.

Todos los artículos anteriores, solo por mencionar algunos, fueron artículos sobre los siglos XVI al XVII y todos ellos teniendo en común los beneficios de la equitación.

Años después en las guerras mundiales, se aprende que las personas afectadas en la lucha, que necesitaban rehabilitación y se apoyan en los equinos para favorecerse física pero también psicológicamente de lo vivido en las guerras.

En 1917 se funda el primer grupo de equinoterapia de manera formal para atender el gran número de heridos de la Primera Guerra Mundial en Oxford.

Años más tarde a partir de 1960, se comienza a implementar la práctica de forma progresiva y formal de la equinoterapia en Alemania, Austria, Suiza, Noruega, Inglaterra y Francia, comenzando a

utilizar el término de “hipoterapia”.

Es hasta 1960 en Estados Unidos que se forma la North American Riding for the Handicapped association (NARHA),

En 1980 llega Edith Gross, autora de dos libros, a México, una pedagoga alemana, introduciendo la equinoterapia en nuestro país alrededor de 1996.

Es así como podemos ver que el uso del caballo en la rehabilitación de las personas con y sin discapacidad, ha sido crucial con el paso de los años y sumamente benéfico.

Actualmente en México, cada vez son más las personas que deciden formarse ante esta apasionante tarea para abordar dificultades motrices, psicológicas, sensoriales, de lenguaje y más.

Es importante asegurarse que la persona que imparte la equinoterapia está correctamente capacitada y sea un jinete activo para abordar la equitación como terapia.

En Sensoria estamos comprometidos para formar equinoterapeutas de calidad para así seguir profesionalizando la equinoterapia en nuestro país.

PSIC. ALINE MONTIEL

Sensoria.equinoterapia@gmail.com



ADULTOS MAYORES

EL PODER DE LA RESILIENCIA

GESTIONAR NUESTRAS
EMOCIONES
NO SE TRATA
DE REPRIMIRLAS,
SINO DE COMPRENDER
Y CANALIZAR A TODAS
ELLAS DE MANERAS SANAS.



U nos de los procesos más difíciles de llevar a cabo, sin embargo, no es imposible. Siendo así una constante de luchas internas por poder hacer de ella parte de tu vida.

La resiliencia es la capacidad de resistir, adaptarse y recuperarse de eventos estresantes, traumáticos o desafiantes. Esto no implica que, al manejarlo, nos volvamos inmunes ante cualquier circunstancia; en realidad significa aprender de todas aquellas experiencias de vida, aunque se marcan más en las “malas” vivencias.

Nos enseña a soltar todo lo que nos retiene en un bucle de sufrimiento, porque el dolor es parte de la vida, pero el sufrimiento es elección. Al romper con estas cadenas nos liberamos, las vendas de nuestros ojos caen y es cuando ejercemos perdonar las circunstancias, a las personas y a uno mismo.

El tiempo va de la mano, es un camino que requiere de paciencia y mucha fortaleza para continuar. De esta forma comenzamos a no ser aprensivos, entendiendo que gestionar nuestras emociones no se trata de reprimirlas, sino de comprender y canalizar a todas ellas de maneras sanas. Debemos saber que siempre viviremos con ellas, que forman parte de nuestra existencia, pero no nos pertenecen y, por lo tanto, tenemos la capacidad de dejar que nos domine o aprender de ellas para ser más fuertes ante las adversidades.

Es importante el uso del optimismo frente a las circunstancias, pero no se debe confundir con minimizar lo que está ocurriendo, se trata de aceptar que la estamos pasando mal, inclusive es válido sentirse abrumado, cansado y derrotado, al punto de quizás tocar fondo, pero a pesar de ello conjuntar todo lo cultivado de la experiencia y que funcione como un impulso la ponerte de pie para usarlo a tu favor al adaptarte.

Si bien es dicho que “la esperanza es lo último que muere”, entonces la resiliencia es la voz que nos acompaña y dice “puedes hacerlo”, es lo que nos impulsa a ir hacia adelante siempre, incluso cuando todo indica que es incierto. Nos ayuda a enfocarnos en todo lo que realmente vale la pena, hasta en lo más pequeño.

Incluso te muestra a las personas incondicionales, porque al encontrarte en una situación crítica y tengas el atrevimiento de buscar un apoyo, es cuando podrás observar a quien te tiende la mano sin importar cómo, cuándo ni dónde. Quizás tu círculo de personas disminuye por eso, pero las personas que quedan son las más reales y fieles a tu persona, se vuelven eternas en nuestra existencia.

En base a las búsquedas de apoyo, no solo recaen en amistades o familiares, pues a veces nos podemos sentir bastante atascados y necesitemos de ayuda profesional. No significa que seas incapaz o que estés dependiendo de alguien más, porque los humanos no somos seres solitarios, ya que las relaciones de cualquier tipo generan felicidad en nosotros.

La resiliencia es tu poder interior y con ella puedes conquistar cualquier desafío. Descúbrelo, porque todos somos capaces, no hay batallas que la vida te presente y no puedas superarlas, son nuestras misiones de vida y por algo están ahí.

“Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios”- C.S Lewis

PSIC. GRECIA MEJORADA

Las CARAS DEL MALESTAR EMOCIONAL en hombres

Ser fuertes e invulnerables son algunas de las creencias que socialmente han llevado a muchos hombres a pensar que atender su salud mental con un profesional es cuestión de debilidad, porque “pueden solos”. Para estar dispuestos a recibir ayuda, se requiere de una apertura, donde haya espacio para que otras palabras circulen y nos lleven a cuestionar por qué padecemos de lo que padecemos y como nos vemos afectados, valga la redundancia, por nuestros afectos.

De acuerdo con algunas cifras, se estima que alrededor del 6% de los hombres experimentan depresión en algún momento de sus vidas. Sin embargo, debido al estigma social y personal, muchos no buscan ayuda y los casos pueden estar sub reportados. En el caso de la ansiedad aproximadamente el 3% de los hombres experimentan algún trastorno de esta categoría, la cual incluye trastornos de pánico, ansiedad generalizada, fobia, fobia social o trastorno obsesivo compulsivo.

Los números no nos dicen mucho de lo que ocurre en cada varón, pues se trata de malestares subjetivos en los que, al hablar de lo masculino, evocamos no a una cuestión biológica, sino a la construcción social y psíquica a partir de la cual una persona enfrenta la vida, las pérdidas y sus formas de relacionarse, sea biológicamente hombre o mujer.

En el caso de los varones, basta con que platiquemos con amigos, familiares, adultos jóvenes y no tan jóvenes sobre la forma en que viven su soltería, su soledad, su inicio de la vejez, una ruptura, la pérdida de empleo o la posibilidad de encontrar una pareja para que nos percatemos de la forma en que muchos tienden a no detenerse a reconocer lo que siente.

Si llegan a reconocer sus sentimientos, la experiencia se torna abrumadora dada la falta de herramientas personales para poder afrontar las pérdidas y los diversos estados emocionales que derivan de éstas.

En la consulta privada se escuchan variedad de malestares emocionales por los que atraviesan algunos varones. Ninguno es igual a otro, ni los malestares, ni ellos. Lo masculino va modificándose y edificándose en cada época de acuerdo con aspectos socioculturales que se van transformando y van dando lugar a formas de mal-estar.

De manera general, pienso que en una época como la nuestra, dos cuestiones son recurrentes: la dificultad o miedo al compromiso y por otro, una soledad que inquieta, pero que se “apacigua” con objetos de consumo.

El miedo al compromiso surge como respuesta o riesgo de perder. Dado que nuestra sociedad promueve tanto la idea de autonomía, independencia y “desapego”, que muchos varones tienden a quedarse en la periferia en sus relaciones, tanto de amistad, de pareja o laboral. De tal modo que incluso en el ámbito laboral se llega a hablar del impacto que tiene la falta de compromiso en las formas de colaborar y trabajar.

En las relaciones de pareja, algunas parejas de hombres llegan aquejadas al consultorio porque él “no habla de lo que le pasa” “todo se lo guarda”



y así sucesivamente varias cuestiones que afectan tanto a los varones como a sus relaciones, dada la forma de convivir con sus sentimientos.

Pensar que el miedo al compromiso se alimenta del miedo a perder nos lleva a poner en el centro la forma en que se enfrentan las pérdidas. En una época en la que “todo se puede”, paradójicamente, “nada se tiene”, dado que no hay una involucración emocional en lo que se realiza, lo cual permitiría a algunos varones sentirse más acompañados y menos solitarios.

El miedo a perder lleva incluso a perder más y al no tener la posibilidad de elaborar un duelo sobre lo que se pierde, dado que no se estuvo del todo allí, llámese relación o trabajo, deja a los varones más expuestos a una melancolización o a una sensación de vacío a la cual asisten objetos de consumo para poder olvidar o evitar el sentimiento.

Aunado a eso, cuando se enfrentan a situaciones de pérdida real, estas pueden vivirse como una pérdida total y no parcial, lo cual los deja con pocos recursos para hacer duelo y pueden llegar a recurrir a consumo de sustancias, a conductas agresivas volcadas sobre sí mismos o sobre otros.

Ante estas caras de malestar emocional, la apuesta es abrir camino a la posibilidad de hacer duelo, no solo para que duela menos, sino para no perderse a sí mismos ni perder otras posibilidades en el camino.

MTRA. MARÍA MACÍAS
espaciopsyche@gmail.com

