



FUNDACIÓN
GONZALO
RÍOARRONTE



Libro Electrónico "AÑO 2009 – MÉXICO Y EL MUNDO:
CRISIS ECONÓMICA Y LA SALUD MENTAL, RECOMENDACIONES", ETAPA I

SAPTEL

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono

Autor: Dr. Federico G. Puente Silva
Co-autor: Psicoanal. Andrés Gaitán González
Colaboradores: Lic. Angélica Arriaga Jurado
Psic. Luis Alejandro Sánchez Ortiz
Lic. Javier Ramos Cruz

<http://www.saptel.org.mx/biblioteca.html>

- Elasticidad y Flexibilidad, El Proceso de Resiliencia.
- Afrontar y Resolver. Economía de la Información.
- Límites y Limitaciones. El Proceso "Sin Solución".

En esta ocasión deseamos compartir con ustedes algunos conceptos psicológicos que al entenderlos y sobre todo al asumírselos –es decir dominarlos e integrarlos- constituyen herramientas útiles para saber cómo salir adelante en la muy compleja y difícil situación actual de México y del mundo.

Nosotros mantenemos y defendemos la posición de que todo gira alrededor del manejo de la "información". Al proporcionar a la persona información necesaria, útil y adecuada incrementamos sus probabilidades de salir adelante; queremos insistir que cuando al individuo le falta tal información carece de herramientas imprescindibles para afrontar y resolver, lo que lo coloca obligadamente en una situación de "perdedor". Resulta ético y moral el preguntarnos cuántos mexicanos están colocados para perder, han perdido, "y continuarán perdiendo hasta convertirse en perdedores mientras no cuenten con las herramientas proporcionadas por la información". La única forma de ayudar es a través de un proceso de educación posmoderna (no anacrónica ni obsoleta como es la actual) que permita a quien asuma la responsabilidad de identificar su problema, implementar estrategias de solución con las herramientas requeridas.

Elasticidad y Flexibilidad: el Proceso de Resiliencia.

En los últimos años y aún más en la actualidad los países desarrollados han concentrado su atención en el proceso de "la elasticidad", entendida aquí como la capacidad de las personas para superar y sobreponerse a tragedias o periodos de dolor emocional. La elasticidad, *resilience* en inglés¹, es otro proceso que facilita una adecuación satisfactoria "para poder salir adelante" en situaciones de adversidad, de trauma, de tragedia, de amenazas y/o de cualquier fuente significativa de estrés; sobra aclarar que esto incluye las crisis sociales y económicas de un país o del mundo entero. Este concepto refiere a la "capacidad de recuperación de experiencias difíciles y dolorosas" de cada quien, y aduce por ejemplo a lo que en nuestra cultura popular queda representado en el regreso del Charro Negro y/o del Zorro, personajes que habiendo sido muy golpeados y maltratados cuentan con la capacidad de recuperarse y retornan fortalecidos. La capacidad de elasticidad no exime de dolor físico y emocional, ni minimiza la ansiedad o la tristeza que se siente en situaciones de crisis: al contrario, lo relacionado con experimentar este dolor forma parte del proceso.

¹ *Resilience*, en inglés, debe ser traducido al español como elasticidad, y entendida como la capacidad de un cuerpo o sustancia de recobrar la figura y el tamaño original después de una deformación.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

Otro aspecto importante de la elasticidad es su relación con la flexibilidad², entendida como la capacidad de amoldarse a lo que la situación requiere. En este sentido son herramientas complementarias: una nos faculta para modificar parcial y temporalmente nuestra estructura en aras de acoplarnos a las circunstancias, mientras que la otra nos permite recuperar nuestra organización original; queda en cada quien obtener el extra de terminar fortalecidos por la experiencia, o descubrirse empobrecido y desgastado.

Hay ocasiones en que las personas se muestran rígidas y por tanto resistentes al cambio no porque no sean flexibles, sino porque temen no ser elásticos. Así, no inician procesos de adaptación que conocen y saben que pueden implementar y no entienden por qué. Es común que la situación desaparezca al resolver la amenaza a la identidad representada por el miedo a después ya no ser el mismo, temiendo por ejemplo quedar deformado o atrapado en una vorágine de modernidad que lleve a perder la esencia; dicho en otras palabras, temor a no ser lo suficientemente elástico como para recuperar el orden existente antes de implementar la plasticidad adaptativa.

Afrontar y Resolver

La materia prima y las condiciones básicas necesarias para lograr una buena combinación entre flexibilidad y elasticidad las encontramos en la relación entre dos instancias: por un lado, las instituciones primarias encarnadas en los padres y la familia, tanto de la infancia como actual; por el otro, en las instituciones secundarias representadas por la escuela, la comunidad religiosa, y en general por el sistema socio-político-económico. Cuanto mejor funcionen y más solidarias sean ambas organizaciones mejores herramientas proveerán para "*afrontar y resolver*". La implementación de modelos de relación satisfactorios genera en la persona confianza, capacidad de amar y capacidad de recuperación.

Ahora citaremos a la American Psychological Association, quien aporta los siguientes elementos como determinantes en la persona que tiene la capacidad de afrontar problemas y resolverlos:

Primero. Capacidad para desarrollar planes apegados a la realidad y estrategias adecuadas en la consecución de los pasos o etapas que tales planes requieren.

Segundo. Percepción positiva de sí mismo y seguridad de contar con las fortalezas y la capacidad que se requiere.

Tercero. Contar con herramientas para poder comunicarse satisfactoriamente con los demás y para resolver problemas.

Cuarto. Tener capacidad suficiente como para manejar adecuadamente sentimientos y emociones no gratos –enojo, miedo, angustia, tristeza-.

Si se desea profundizar en este interesante tema se sugiere revisar en la web la página de la American Psychological Association.

Economía de la Información

El concepto "*economía de la información*" refiere a la necesidad de profundizar en la dinámica de las fuerzas relacionadas con el flujo de información, incluyendo cómo se administran los datos relevantes para cada tema específico, y aquí sugerimos empezar por las familias, en los hogares. Un buen tema específico lo constituye cómo se maneja la información relacionada con el factor económico, esto es, el dinero.

² Flexible (del lat. «flexibilis»). 1 adj. Susceptible de ser doblado sin romperse. Moliner, María. Diccionario del uso del español.

Reconociendo imposible realizar una revisión completa, deseamos sin embargo hacer algunas reflexiones, empezando por la engañosa pregunta de: ¿el dinero es bueno o es malo? La mejor respuesta es ambas y ninguna, según sea el caso.

Aclarando. Si el dinero se vuelve sólo un *"fin en sí mismo"*, si es la meta final, hablamos de una patología, un trastorno de la salud mental ampliamente descrito en la literatura científica como personalidad acumulativa, en donde la neurosis del sujeto le impone la compulsión de guardar y guardar, atesorar teleológica o perversamente; en cambio si el dinero es contemplado como una herramienta o un medio para lograr *"satisfactores"* razonables y racionales entonces se habla de un valioso promotor para la salud mental del siglo XXI. Así, es mejor desechar conceptos que involucren juicios de valor como 'bueno' o 'malo' para adoptar otros como *"manejo inadecuado"* y *"manejo adecuado"* del dinero.

Aún así, algunos historiadores han revisado con detalle la conceptualización del dinero en clases bajas de poblaciones católicas, siendo común encontrar que entre ellos el tener dinero se asocia con valores negativos, como si hubiera siempre algo malo o pecaminoso en obtenerlo; tiende a considerarse que cuando la persona accede a la riqueza corre grave riesgo de perder *"sus sentimientos y rasgos buenos"* y volverse egoísta, frío y materialista, sufriendo el *"castigo"* de quedarse solo: en resumen, en función de cómo se maneja la información, un *"manejo inadecuado"* del dinero puede convertir a un sujeto, desde su punto de vista, en merecedor de *"castigo"*. Hablamos de lo que se conoce como mensaje contradictorio o de doble vínculo, el cual está también —el psicoanálisis lo ha comprobado— íntimamente relacionado con la producción de esquizofrenia. Para resumir la investigación citada, tal correspondencia entre generar dinero y merecer castigo es mucho menos frecuente en las clases altas o intelectuales de las mismas comunidades católicas, al igual que en poblaciones de religión protestante, donde el dinero tiende a registrarse más como una herramienta importante y necesaria para progresar y tener éxito.

Es probable que la diferencia estribe en que las personas pertenecientes a clases bajas católicas administran y se les administra de manera diferente y discriminatoria la información. El dinero es como el *"agua"* y nadie puede vivir sin agua, todos sabemos que el agua es vital y está escaseando, y es por tanto obligación y compromiso de todos saber cuidarla. De manera análoga, todos requerimos contar con herramientas para un *"manejo adecuado"* del dinero: quien no las tenga estará destinado a ser un *"perdedor"*: nombres de algunas herramientas útiles para manejar adecuadamente el dinero son *"el ahorro"*, *"la administración"* y *"la anticipación"*.

Consideramos que la mayor parte de la población mexicana adulta, sobre todo la de 40 años o más, desconoce o niega la trascendencia y profundidad de los grandes cambios que ha sufrido el país en las últimas 3 décadas, que lo han convertido en otro sustancialmente diferente de aquel para el que fueron preparados. Pasamos de ser una población de 70 millones en 1980 a otra de alrededor de 120 millones si incluimos a los mexicanos residentes en Estados Unidos, o 108 millones considerando sólo a la gente que vive en nuestro territorio. La gran mayoría enfrenta pérdidas considerables del poder adquisitivo aunadas a un gran adelgazamiento del mercado laboral.

Con base en lo anterior muchas frases profundamente arraigadas en nuestra sociedad deben extinguirse: *"Ya Dios dirá"*; *"Trae la torta bajo el brazo"*; *"Donde comen tres comen cuatro"*; *"Pobre pero feliz"*; *"Dios nos hará el milagro"*.

En términos acordes a la *"economía de la información"* —especialmente aplicable en la posmodernidad— todos en la familia; padre, madre, hijos y otros familiares que vivan bajo el mismo techo deberán contar con información precisa sobre los ingresos y los egresos —por lo tanto que todos se responsabilicen de la administración de los recursos existentes—, en tanto que siendo partícipes funcionarán como equipo en el manejo de su realidad, colaborando en la consolidación de un espíritu de solidaridad.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

¿Ocurre esto en México? ¿Los mexicanos cuentan con estos modelos vitales de información? No. Por desgracia, existe una tendencia general en las familias mexicanas a evitar hablar de ciertos temas, en la creencia de que es mejor no saber: “Ojos que no ven, corazón que no siente”, dicen. Para refutarlo basten dos ejemplos: el tabú de la sexualidad, que la vuelve un tema no apto para las palabras; y el que a los niños se les oculte, se les mienta y hasta se les cambie de hogar con tal de que no se enteren cuando un familiar fallece. Si con ello se lograra que no sientan, no sería tan frecuente el que estas personas encuentren mayores tropiezos y dificultades en la resolución de sus procesos, de duelo o de maduración sexual, en su caso. A la vez, todo aquello que ocurre pero de lo que no se habla tiende a ser considerado como “malo”, redondeando una nueva versión de mensaje contradictorio similar al mencionado más arriba.

Análogamente, todos los temas comprometedores -y afrontar la pérdida de capacidad económica compromete la ‘potencia’ para enfrentar la vida- tienden a ser evitados, como si merced algún sortilegio -pensamiento mágico- no lidiando con ellos fueran a desaparecer. Recordando que el 80% de nuestro quehacer cotidiano está formado por costumbres o conductas automáticas, una familia continuará gastando lo acostumbrado mucho tiempo después de que el proveedor económico, sea el padre, la madre u otro haya empezado a recibir menos, o meses después de que la misma cantidad no alcance para lo que antes sí, “aún cuando haya informado del cambio”, debido a la inercia en la conducta. Si además se retrasa la información, los efectos negativos suelen desembocar en sorpresas dolorosas, profundización de las crisis o tragedias.

Los procesos adaptativos que operan normalmente son automáticos y silenciosos; cuando algo está bien planeado y funcionando, se asume que no tener noticias es buena noticia. Esto también es un error. Un aspecto importante de la información es que sirva para ratificar y rectificar. Es de la mayor utilidad tanto confirmar que algo sale bien como señalar cuando algo sale mal, y ello por sí mismo debe ser fomentado y nunca perseguido. En nuestra educación básica, es común que el que ‘acusa’ a un compañero de engañar en un examen sea despreciado por el grupo, alimentando entre todos una “cultura de la trampa”, tema que retomaremos más adelante, y que es muestra de un tipo de comportamiento antisocial muy dañino desde el punto de vista adaptativo, contra el que también debemos de luchar.

Límites y Limitaciones

Pasando a revisar ahora otros conceptos o herramientas necesarias, abordaremos a continuación la idea de límite,³ entendido como el establecimiento claro y preciso de los mojones que señalan las fronteras de cada proceso. No tiene relación con la calidad o el éxito del proceso en sí, sino que refiere a precisar los alcances para los que está diseñado. Aclarar y precisar límites es otra parte importante en el camino de contar con planes de acción sensatos y realistas que permitan construir expectativas viables, ya que al final lo único que cuenta son los “logros” o “el logro de la meta”. El modelo mismo debe definir sus límites. El no establecer y respetar los límites frecuentemente propicia caos, o sea, confusión y desorden que favorecen la producción de errores que, como ya mencionamos, pueden ser de un alto costo, incluyendo la muerte.

3 Límite (del lat. «limes, -ítis») m. Línea, punto o momento que señala la separación entre dos cosas en sentido físico o inmaterial. ≠ (gram. pl.) Particularmente, línea imaginaria que señala la separación entre dos países, fincas, etc. ≠ («Marcar, Poner, Señalar, Pasar, Rebasar, Traspasar») Línea, punto o momento que señala el final de algo, en sentido físico o inmaterial: ‘Hemos llegado al límite de la selva. Hay un límite de edad para el ingreso en la carrera diplomática. Su paciencia no tiene límites. El límite de resistencia de un material’. ≠ (pl.) Especificaciones que determinan hasta dónde llega una cosa no material: ‘Los límites de sus atribuciones’. ≠ Se emplea invariable en aposición: ‘Dimensiones límite fijadas para. Un caso límite. Una situación límite’. ≠ Se usa también en aposición aplicado a las personas que están en el límite de la normalidad y la subnormalidad. ≠ Mat. Magnitud fija a la que se aproximan los términos de una sucesión infinita de magnitudes. Moliner, M. Diccionario del uso del español.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

Limitación⁴ por su parte, se refiere a restricciones que la realidad impone. En esencia, la diferencia que planteamos entre límites y limitaciones es que los primeros se los pone el modelo a sí mismo, mientras que las limitaciones se las impone la realidad al modelo.

En psicoterapia y en psicología clínica, hablar de limitaciones refiere a considerar hasta dónde puede llegar cualquier proceso psicoterapéutico; recurriendo nuevamente al refranero: *“Por más que afines un piano, nunca lograrás que suene como violín”*. De igual manera, es importante determinar los límites y las limitaciones de la supervisión de los padres con los hijos, por ejemplo, ¿se puede o es recomendable que se esté con ellos todo el día y todos los días para asegurar que se porten bien y no usen drogas? O bien ¿Hasta qué edad deben los padres sentarse con sus hijos para ayudarlos en sus tareas académicas? ¿Cuánta ayuda y de qué tipo deben brindar? ¿Será indispensable la presencia permanente del jefe para que los trabajadores cumplan? Resulta determinante conocer y tener claro hasta donde se puede llegar: *“las limitaciones”*.

En conclusión, contar con información clara y precisa de las limitaciones para poder establecer límites adecuados y pertinentes son elementos indispensables no negociables en la consecución de estabilidad y bienestar físico y emocional.

El Proceso “Sin Solución”

Otro concepto ancestral que hoy adquiere mayor trascendencia, es el relacionado con los asuntos *“sin solución”*, entendidos como situaciones problemáticas arraigadas por generaciones en la población que siempre se mantienen y a veces aumentan, pero nunca disminuyen. Consideramos que en países en vías de desarrollo como México una alternativa para lidiar con ellos transita por *“desconocer (negar) y evitar percibir racionalizando”* la existencia y necesidad perentoria de resolver grandes problemas, muy graves, pero para los que, a la vez, no contamos con alternativas de solución.

Ejemplos, desgraciadamente, abundan:

- ❖ La integración indígena –respetuosa y solidaria- al resto del país, -de 6 a 10 millones de mexicanos-⁵
- ❖ La desaparición de la pobreza extrema o miseria -10 millones de mexicanos-.⁶
- ❖ La solución del problema de los niños inhaladores –por arriba de medio millón-; nosotros consideramos que probablemente 2 de cada 55 niños urbanos mexicanos inhalan solventes o pinturas.
- ❖ La eliminación de la violencia, la delincuencia, la corrupción y conductas sociopáticas similares que socavan el bienestar emocional de la vida en común.

4 Limitación. 1 f. Acción y efecto de limitar[se]. 2 Cosa que supone un obstáculo para lograr algo o conseguir su perfección: ‘El enfermo puede valerse por sí mismo, pero con algunas limitaciones. Cada persona tiene sus limitaciones’. Moliner, M. Diccionario del uso del español.

5 Población Indígena 6,320,250. Fuente: Censos Generales de Población y Vivienda de 1930 a 1990 (datos definitivos publicados), Censo de Población de 1995 y base de datos de la muestra censal del XII Censo de Población y Vivienda del año 2000.

Población Indígena 10,253,627 Fuente: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, Indicadores Socioeconómicos 2002, datos disponibles en: www.cdi.gob.mx

6 El Secretario de Desarrollo Social, el Lic. Ernesto Cordero manifestó que existen 13 millones de mexicanos en pobreza extrema. Publicado en el periódico Milenio el 07 de febrero del 2008.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

En estos casos, el camino que provoca menos angustia en el individuo estándar es ‘racionalizar’, decidiendo que no existe salida, que no hay qué hacer, clasificando este tipo de problemas como “*sin solución*”.

Al hablar del Proceso “*Sin Solución*” rescatamos al concepto de sus contenidos fatalistas o pesimistas, ya que significa iniciar y proseguir una labor ininterrumpida de búsqueda de alternativas de solución para los elementos del conjunto “*Sin Solución*”. El Proceso “*Sin Solución*” es “ponernos a hacer la tarea”, fomentar la realización de estudios técnicos y científicos, válidos y confiables que conduzcan al desenlace deseado. El camino es largo y será producto de análisis profundos de expertos en muy diversas áreas del conocimiento.

Si acaso el planteamiento es correcto existe la invitación, el reto y el compromiso al sistema socio-político-económico y principalmente a los gobiernos de crear grupos de trabajo, no formados con quienes les caigan bien, sino por personas preparadas, competentes y comprometidas que elaboren planes de acción reales y factibles que conduzcan en forma gradual y progresiva hacia una solución para tan impactantes y dolorosas realidades de México y del mundo.

Es momento adecuado para hacer una pausa y preguntarnos, usando el CoCuCo –Constante Cuestionamiento Constructivo- por qué ha resultado tan difícil para México progresar y salir adelante. Países que perdieron la Segunda Guerra Mundial como Japón y Alemania, España a la muerte de Franco y Vietnam al término de su devastadora y desgastante guerra, son ejemplo de naciones que siendo entonces más pobres que México se han levantado por arriba de nosotros hasta ser hoy mucho más prósperos. *¿Por qué?* Seguramente tiene que ver con la presencia y uso de herramientas necesarias para progresar, con las que solamente un pequeño porcentaje de mexicanos cuenta.

También se habla de otro obstáculo: los candados mentales o tabúes propiciados históricamente por los grupos “*dominantes y con poder*”⁷. A quien ostenta el poder le interesa conservarlo, y por ello generará las condiciones que le aseguren permanecer en el poder. Una forma tradicional de lograr contener a la mayoría en su búsqueda de poder es educar en el espíritu de las diferencias: no todos somos iguales, no todos tenemos los mismos derechos. Tal vez la única diferencia entre los amos y esclavos de antes y los clubes exclusivos de ahora estriba en la elegancia y diplomacia con que se lleva a cabo la segregación. Por extensión, no todos podemos y debemos expresar nuestras opiniones, mucho menos discrepar; a grupos estratégicos se les contiene recomendándoles, para que les vaya bien, ser sumisos y someterse, llevar la fiesta en paz. Con el tiempo, lo anterior promueve resentimiento y conflicto de clases, produciendo frecuentemente expresiones de hostilidad pasiva por parte de los grupos afectados: “*si tú haces como que me pagas, yo hago como que trabajo*”. Mencionamos ya la cultura de la trampa, que incide directa y negativamente en la productividad de un país, manteniéndolo en la pobreza, adquiriendo esto mayor relevancia en estas épocas de pos-modernidad (1990-2009) y post-pos-modernidad (2009-2030), distinción obligada por la velocidad a la que se presentan cambios que demandan adaptación o derrota.

Históricamente la sociedad se ha caracterizado por grupos dominantes que en el ejercicio de su poder limitan y seleccionan la información que llegará al grueso de la población, situación que favorece el que “*sólo algunos*” cuenten con herramientas resultado de la educación y por tanto tengan prerrogativas y obtengan beneficios. Hay que recordar que el proceso del poder frecuentemente incluye el de “*dominación*”, en donde un grupo, “*no importa cual*”, se considera supremo al resto.

7 Poder. Tener expedita la facultad de hacer algo / tener facilidad, tiempo o lugar de hacer algo. Disponible en el Diccionario de la Lengua Española Vigésimo segunda edición. 2009.

Mahony,⁸ en relación con el proceso del "poder", plantea la siguiente interrogante: ¿es el poder un haber o beneficio del sujeto, parte de su repertorio, o es una forma de patología del tipo llamado "adicción"?

Para responder a esta pregunta aplicaremos nuevamente un modelo citado antes, que consiste en distinguir entre uso inadecuado del poder y uso adecuado del poder. El uso inadecuado del poder se acompaña de un aumento en la secreción de las endorfinas cerebrales (sustancias responsables del placer y la adicción), provocando que la persona busque el poder por el poder mismo y se vuelva capaz de cualquier cosa con tal de lograrlo y mantenerlo, pudiendo incluso avasallar los intereses de los demás. Esto justifica el que cada vez más la sociedad cuestione la salud mental de sus gobernantes y políticos, ya que de estar ausente o trastornada puede llevar a todo un país a la tragedia.

Bertrand Russell en 1951 afirmó: "el poder es un dulce: es una droga, es un deseo que aumenta conforme uno se acostumbra". El uso adecuado del poder ha de implicar necesariamente lo razonable y lo racional en equilibrio complementario con lo deseado y/o emocional: debe contener los intereses de todos, la responsabilidad compartida, el ejercicio de los derechos y el cumplimiento de las obligaciones. Ninguno de estos conceptos es nuevo, todos han sido expuestos desde hace mucho, destacando en los últimos 70 años corrientes asociadas a temas de "la economía y el poder de la información". No queremos dejar de recordar y subrayar que para cada persona solamente existe lo que conoce y lo que piensa, "todo lo demás no existe para el sujeto, le es ajeno a pesar de que, desde un punto de vista objetivo, sea irrefutablemente relevante, trascendente o vital", de ahí una razón más para contar con sistemas efectivos, eficientes y eficaces de información que se encuentren disponibles y sean de fácil acceso para toda la población.

Este material es de uso público y gratuito. Para ser reproducido es necesario solamente reconocer créditos del Consejo Regional Latinoamericano y del Caribe de Salud Mental A. C. e informar sobre su uso al correo electrónico: crlyc@prodigy.net.mx

⁸ Disponible en: <http://danmahony.com/wpoutline.html>