



FUNDACIÓN
GONZALO
RÍOARRONTE



Seminario 08
13 – 02 – 09

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>

- Algunas Reflexiones sobre Violencia y Delincuencia.
- Fortaleza Física y Fortaleza Emocional.
- Planos de Comunicación: el Discurso, la Expresión Facial y el Lenguaje Corporal

Algunas Reflexiones sobre Violencia y Delincuencia

La violencia¹ es asunto sumamente complejo y representa uno de los problemas más graves de salud social en nuestro país México y en todo el mundo. Utilizando reflexiones emanadas de las ciencias de la salud mental podemos afirmar que la violencia se forma a partir de un enojo intenso y crónico que avasalla al sujeto y se descarga -asociándose con en cualquier otro que aparezca en su camino; esto hace que el individuo violento sea peligroso hasta para sí mismo.

La magnitud de la reacción es siempre mayor que la de la causa que la despierta. Si existe alguna proporción, es subjetiva. Un hecho determinado provoca la descarga de todo un enojo acumulado, y por lo general la persona violenta ni siquiera se pregunta si su reacción es justa y proporcional al evento que la causa, pero aún cuando lo hace, tiende a pretender justificar sus acciones con explicaciones más o menos congruentes y lógicas.

La violencia así entendida nunca se justifica, sin embargo para encontrar alternativas es imprescindible dedicar mayores recursos a su estudio para comprenderla mejor.

Se espera que un “adulto” normal o sea una persona que se haya graduado como “adulto total o completo” inhiba la violencia por contar en su repertorio con ciertas conductas fundamentales aprendidas que debe ejecutar en forma automática, de manera similar, a las operaciones básicas de la aritmética: “sumar, restar, multiplicar Y dividir”; las mecanizaciones se repiten tal cual, un adulto genuino no debe hacer trampa ni intentar forzar cambiar los resultados, no pueden ser cambiados, y si a pesar de todo intentamos forzarlos para que sirvan a nuestros intereses, conveniencias o gustos no se va a poder; dos por dos son cuatro, no otra cosa, y no debe sorprendernos el final de la película, o sea la presencia de tragedias como las que estamos viviendo hoy en México y en el mundo. Recordemos el valor de la frase popular perogrullada popular “lo que no se cuida se descuida”.

Hablando de México, este bello país nuestro con gente buena e inteligente que con frecuencia “olvida hacer la tarea” –no contamos con esa costumbre o norma porque frecuentemente para el sistema no ha sido importante-, queremos hoy compartir con ustedes preocupaciones sobre obligaciones pendientes en tres temas importantísimos:

- a. Se cumplieron ya cinco siglos desde que España conquistara este territorio, los dos últimos ya con un México independizado, y todavía hoy millones de mexicanos se identifican con los ancestros indígenas derrotados, no con los brillantes que vivieron hace más de mil generaciones, y con los mestizos convertidos en siervos del

¹ La Organización Mundial de la Salud ha propuesto la siguiente definición operativa de violencia: “El uso deliberado de la fuerza física o del poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastorno del desarrollo o privaciones”.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

criollo durante la colonia, conservando actitudes de sometimiento y sumisión, un autoconcepto pobre y una baja autoestima, resultado de modelos de aprendizaje con profundas raíces transgeneracionales muy complejos y elaborados, que condensan elementos de un rango que va desde retos actuales hasta realidades de hace más de 500 años de antigüedad. Para resolver sus necesidades, este grupo vulnerable de nuestra población -que incluye a toda la población indígena- necesita integrarse a una nueva cultura, y ha de invitárseles y acogerseles respetuosamente y con igualdad de posibilidades. La nueva educación ha de producir, lo más pronto posible, una reestructuración mental y emocional: como el sistema no los ha tratado como “*proprios y cercanos*” en el inconsciente colectivo se les percibe como “*ajenos y lejanos*”. La tarea por resolver es difícil: si medio millar de años no ha sido suficiente ¿cuánto tiempo necesitamos? “*Recordemos que la identidad europea actual es resultado de una historia de miles de años recorriendo un camino con crisis propias que al irse solventando produjeron la personalidad que hoy conocemos.*”

- b. Hace un cuarto de siglo, durante la Conferencia Mundial de Población de Naciones Unidas en Rumania 1974, organismos internacionales expertos en la materia alertaron al gobierno de México sobre la explosión demográfica que estaba ocurriendo en nuestro país y de las muy graves y severas consecuencias que se darían. Lamentablemente el problema no se atendió en forma adecuada y en ese lapso la población se duplicó.
- c. Desde 1951, Forssman y Thuwe reportaron las graves implicaciones que en todo sentido afronta un individuo que no fue planeado y deseado por sus padres, e infinidad de investigaciones científicas posteriores han confirmado sus planteamientos. Los seres humanos necesitamos amor, afecto, compromiso, cuidados y otras herramientas adecuadas para enfrentar el mundo de hoy. Esto hace válido que el *CoCuCo constante cuestionamiento constructivo* de cada quien pueda llevarlo incluso a la decisión de no procrear, sin que por ello deba ser estigmatizado con las convenciones sociales correspondientes. Consideramos que no menos de 20 millones de mexicanos carecen de esos factores básicos y vitales

En algún seminario anterior hablamos de la importancia de las pérdidas, y ahora es pertinente retomar el tema ya que las personas que pertenecen a estos grupos vulnerables mencionados suelen también tener una historia de muchas, grandes y diversas pérdidas, llevándonos a plantear una serie de dudas: ¿serán por ello más proclives a la violencia y a la delincuencia? El “sistema” no ha sido ni válido ni confiable para ellos; han recibido promesas² que han terminado en situaciones de incertidumbre³, mentira⁴, engaño⁵ y por lo tanto lo han vivido como un fraude⁶. Tal vez ellos como individuos estén lisa y llanamente regresando lo que recibieron, mientras la sociedad en su conjunto cosecha tempestades de las tormentas que sembró; de cualquier manera, cuando alguien cercano nos hace un fraude, ¿no es una reacción común, normal y adaptativa el violentarse?

Otro elemento importante, difícil de enfrentar para cualquier ser humano, es la humillación, entendida aquí como hacer pasar a alguien por una situación en que se considera rebajado en su dignidad, o hacerle aceptar con repugnancia la superioridad de otro⁷

² Promesa. (Del lat. *promissa*, pl. de *promissus*). Expresión de la voluntad de dar a alguien o hacer por él algo. Ofrecimiento solemne, sin fórmula religiosa, pero equivalente al juramento, de cumplir bien los deberes de un cargo o función que va a ejercerse. Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición.

³ Incertidumbre. Falta de certidumbre. Certidumbre (Del lat. *certitūdo*, -*inis*).Certeza. Obligación de cumplir algo. Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición.

⁴ Mentira. Expresión o manifestación contraria a lo que se sabe, se cree o se piensa. Errata o equivocación material en escritos o impresos. Se usa más tratándose de lo manuscrito. Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición.

⁵ Engaño. Acción y efecto de engañar. Falta de verdad en lo que se dice, hace, cree, piensa o discurre. Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición.

⁶ Fraude. (Del lat. *fraus*, *fraudis*). Acción contraria a la verdad y a la rectitud, que perjudica a la persona contra quien se comete. Acto tendente a eludir una disposición legal en perjuicio del Estado o de terceros. Delito que comete el encargado de vigilar la ejecución de contratos públicos, o de algunos privados, confabulándose con la representación de los intereses opuestos. Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición.

⁷ Moliner, M. Diccionario del uso del español.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Visto así, estos grupos vulnerables frecuentemente son y se “sienten humillados”, pero ¿explicará la humillación aunque sea sólo en parte la reacción violenta?, ¿realmente se está haciendo algo al respecto por determinarlo? ¿Será posible que el origen de la violencia descansa en un profundo dolor emocional y que con el pasar de los años se establezca formando parte de la “cultura”?

Sabemos que en nuestra sociedad existen ámbitos en donde hay normas y valores positivos asociados a la violencia, como el terrorismo, en donde sus militantes plantean que el crear “terror” constituye la única herramienta de cambio y solución; o como ocurre en poblados enteros que ‘prosperan’ por la actividad de grupos organizados dedicados al narcotráfico, y sus habitantes corean corridos alabando sus ‘hazañas’. Visto así, el concepto de “crimen organizado” es una forma aberrante y muy lamentable de sistema socio-político-económico alterno.

Según las teorías de los sistemas, con modelos matemáticos se ha demostrado que cuando el sistema preexistente resulta incompetente para satisfacer demandas y necesidades sociales, surgen sistemas alternos que prosperan siempre y cuando resuelvan requerimientos básicos individuales de supervivencia. El hecho único de que exista crimen organizado es entonces indicador inequívoco del fracaso de los sistemas actuales, o sea que México lleva mucho tiempo sin hacer la tarea. Invitamos a todos, como es lo habitual, a usar su “CoCuCo”, *Constante Cuestionamiento Constructivo* con lo que aquí estamos planteando.

Fortaleza Física y Fortaleza Emocional

“La salud es una corona: hace Rey al sano que la porta, pero sólo los enfermos reconocen su realeza”. Así reza más o menos un proverbio al que podemos aludir con este tema y que, aunado a la importancia que tiene para salir adelante con los retos de la vida el respetar aquel otro latinajo tan utilizado en el deporte y que por su brevedad bien pudo originarse en los antiguos lacónicos⁸ griegos: “*Mens sana in corpore sano*”⁹.

“Mente sana en cuerpo sano”, sientan juntos los cimientos para el establecimiento de una comunicación íntegra que relacione adecuadamente tres planos: el discurso, la expresión facial y el lenguaje corporal.

Ahora bien, salud física no es igual que fortaleza física. Sin importar que nuestro estado de salud física sea bueno, malo, mejor o peor, es importante dar a nuestro cuerpo el mantenimiento que requiera para que se fortalezca. Cualquier individuo, pertenezca al grupo que sea, incluyendo el de las personas con discapacidad o el de los enfermos terminales, puede fortalecerse, y a la persona fortalecida siempre le va mejor.

Una forma sencilla de dar mantenimiento al cuerpo es incorporar a la rutina diaria la actividad del ejercicio físico. La Organización Mundial de la Salud recomienda caminar (o su equivalente) por 2 horas diarias. Nuestras estadísticas en México no satisfacen el estándar. El nivel de desnutrición es de 31 millones de habitantes¹⁰, el consumo de tabaco es de alrededor de un 20%, y el sobrepeso y la obesidad¹¹ constituyen nuevos y muy graves problemas de salud pública (otra vez, no hicimos la tarea).

Es interesante preguntarnos por qué aquí tenemos excelentes ideas, muy buenas intenciones o deseos (proyectos), iniciamos importantes y significativas acciones... y sin embargo, al no mantenernos o perseverar, no alcanzamos siquiera los logros mínimos que queremos.

⁸ En el Diálogo de *Protágoras o de los Sofistas*, Platón señala: “(...) Tales de Mileto, Pitaco de Mitilena, Bias de Priena, Solón de Atenas, Cleóbulo de Lindio, Misón de Quena y Quilón de Lacedemonia, el séptimo sabio. Todos estos sabios han sido sectarios de la educación lacedemonia”, espartana o de laconia, que por su brevedad al expresarse derivó la voz ‘lacónico’ como sinónimo de breve o conciso.

⁹ Máxima de Juvenal, poeta latino del S. I-II de nuestra era, cuyas sátiras constituyen una crítica contra los vicios de la Roma imperial. En esta obra (*Sátiras*, X, 356) dice el poeta que “El hombre verdaderamente sabio, no pide al cielo sino *la salud del cuerpo con la del alma*”. Estos versos suelen cambiar de sentido expresando que la salud del cuerpo es una condición importante para la salud del espíritu. Pequeño Larousse Ilustrado .

¹⁰ Periódico Cambio de Michoacán. Por Raúl López Téllez, Publicado el 31 de octubre del 2006.

¹¹ Según datos del Instituto Nacional de Salud Pública actualmente más de 70 millones de mexicanos tienen problemas de sobrepeso u obesidad. Más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años, y más de 5 millones de jóvenes y adolescentes, sufren también estos trastornos. Información proporcionada por el Dr. Abelardo Ávila investigador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

¡Porque nos importas te escuchamos!

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

Lo dicho en relación con la fortaleza física se aplica también al ámbito emocional; no importa si el nivel de salud mental que tenga un individuo es más estable o más precario, siempre puede fortalecerse para estar mejor.

Ya hemos mencionado varias veces la necesidad de contar con padres que al haber planeado y deseado a sus hijos, posteriormente se comprometan “*consonantemente*” con su crianza y su cuidado. En forma análoga, hay que resaltar la necesidad que tiene el individuo en sociedad de contar con “buenos padres sociales”, esto es, con sistemas socio-político-económicos que establezcan un profundo compromiso con su población, sus necesidades e intereses, y propicien sistemas de información válidos, confiables, disponibles y accesibles, evitando en lo posible la confusión y la incertidumbre que envenenan a sus vástagos, máxime en épocas de crisis como la actual. Ambos factores constituyen elementos esenciales para que el sujeto sea fuerte emocionalmente y pueda, cuando sea el caso, salir victorioso ante la adversidad (recordar el proceso de ‘resiliencia’ o elasticidad-flexibilidad, seminario 6).

Planos de Comunicación: el Discurso, la Expresión Facial y el Lenguaje Corporal

Es en los distintos planos en los que el proceso de comunicación ocurre donde mejor se puede apreciar la diferencia y la importancia de distinguir entre contenidos conscientes y contenidos inconscientes del comportamiento.

Ya Freud dejó claro que en el nivel del discurso predomina abrumadoramente lo consciente, y es por eso que la asociación libre y la cura a través de la palabra siguen siendo elementos fundamentales del psicoanálisis y de muchas otras formas de psicoterapia, aunque la naturaleza de los olvidos deba ser cuestionada y a pesar de que existan los *lapsus linguae* o deslices verbales en los que un contenido inconsciente se impone y expresa por sobre la oposición consciente.

Cuanto más consciente sea el manejo de la información por parte de una persona, de mayor calidad tenderán a ser las decisiones que tome.

Ahora bien, pareciera que la cualidad de consciencia se va diluyendo conforme pasamos del nivel verbal del discurso al nivel conductual de la expresión facial, en el que la forma en que levantamos o no una ceja, o fruncimos el ceño o los labios, puede ser tanto un acto deliberado como una rutina que acompaña a nuestras expresiones, pero que por lo común no hacemos consciente sino que forma parte de nuestro repertorio habitual¹² Lo mismo aplica para la expresión corporal, en donde, además de ser comunes los *lapsus praxis* o deslices expresados a través de la acción, por lo general la manera de caminar, inclinar la cabeza o cruzar los brazos suele ser todavía menos consciente para el sujeto. Ello no es óbice para que a través del cuerpo puedan expresarse diversas motivaciones y conflictos, como ejemplificaremos más adelante.

Una comunicación satisfactoria (esto es, funcional y adecuada), contempla integrar lo más conscientemente posible la más cabal forma de articular las palabras que forman el discurso con la expresión facial y el lenguaje corporal correspondientes, de manera que mejor cumplan la misión de transmitir el mensaje con la menor distorsión posible, “¡menudo rollo! ¿no?” Las frases populares “*así como te ven te tratan*” o “*no navegues con bandera de tonto*”, constituyen para este caso excelentes ejemplos de algunas de las formas que puede tomar el concepto de inconsciente colectivo planteado por Carl Jung.

El Discurso

El difícil camino hacia el objetivo de comunicar comienza por emitir de manera fuerte y clara, desde el mundo interno para el mundo externo, el contenido del mensaje. En nuestras manos está producir una noticia precisa, concisa,

¹² Ver seminario 2.

amigable y respetuosa, para lo cual son de gran utilidad procesos de ensayo o práctica con metas explícitas, claras y precisas.

Aquí nuevamente los padres bio-psicológicos y las instituciones secundarias o padres sociales, en este caso las escuelas, juegan un papel determinante. ¿Qué porcentaje de la población cuenta con la herramienta de un buen discurso? Sin duda la minoría. En ello interviene una muy arraigada discriminación socio-económica que produce que individuos provenientes de clases más altas tengan muchas más oportunidades de aprender a “hablar bien”. La historia está llena de ejemplos de grandes oradores que por ello han sido exitosos políticos, sin que ello distinga entre ‘buenos’ y malos’: Winston Churchill, Charles De Gaulle y Adolfo Hitler son algunos.

Personas buenas, inteligentes, bien intencionadas y capaces pero que no manejan óptimamente el lenguaje son también comúnmente humilladas al ser víctimas de bromas irrespetuosas por “no saber hablar bien”. Cabe subrayar que el discurso constituye un fiel termómetro de la estructura de personalidad de una persona, y refleja parcialmente el grado de orden con que mantiene sus pensamientos y sentimientos.

Recordemos que el camino solamente comienza cuando se elabora el mensaje, pero no sirve si se saca de contexto. Es necesario controlar otras variables consideradas en las siguientes partes del proceso de comunicación, como son el dirigirlo por el canal adecuado y el considerar el momento oportuno, o como quien dice, que el otro “tenga las orejas puestas para que pueda escucharlo”.

La expresión facial

El rostro o cara es de la mayor importancia en la vida de cada persona. Si la frente está en alto y los ojos miran al otro a la pupila, haciendo “contacto ojo a ojo”, se transmite algo en particular. Por supuesto importa la tesitura de los ojos, no por nada se les llama “ventanas del alma”.

Cuando una persona habla, en forma natural observa al otro y busca sobre todo sus ojos para obtener retroinformación. Cómo interpretamos lo contenido en este contacto ojo a ojo brinda base para decidir si hay interés, empatía, duda, comprensión, rechazo, asombro, complicidad, apoyo, o cualquier otra cosa. Es de llamar la atención el hecho de que a los criminales y a los esquizofrénicos suele dificultárseles y molestarles mucho que se le vea a los ojos. De cualquier manera, siendo los ojos factor importante, todos los músculos faciales que dan expresión a la cara emiten mensajes, transmitiendo tanto tristezas, temores, enojos, incertidumbres y dolor como placer, tranquilidad, armonía, bienestar y complacencia.

En esta tradición de sometimiento que comentamos más arriba, al indígena mexicano como a muchos otros miembros de nuestra población les es muy difícil ver a la cara y a los ojos. Se puede leer en su rostro a la vez bondad y dolor físico y emocional.

De ahí que se nos ocurra el término “síndrome de la sonrisa melancólica”, para describir por ejemplo el rostro del niño que vende chicles o dulces en la calle, donde la sonrisa aparece en todo un escenario facial de clara y precisa melancolía. Tal vez encontremos en esto también la explicación de porqué es común observar que el típico rostro de payaso haga llorar a niños muy pequeños.

El lenguaje corporal

Para muchos, el lenguaje corporal basta para indicar “quiénes somos y que somos”. Sí hemos sido gente amada, bien tratada y bien educada nos veremos fuertes con la cabeza alta y los músculos craneales relajados. La seguridad en nosotros mismos hará que los hombros se extiendan hacia atrás, mirando y comunicando al mundo que “valemos mucho y así lo apreciamos”, en principio no más pero tampoco menos que otro. El porte indica si sabemos respetar o si exigimos

¡Porque nos importas te escuchamos!

respeto. La forma de caminar puede expresar si tememos a la vida o al mundo. La actitud corporal en general transmite o no cosas tan complejas como amabilidad y solidaridad, a la vez que transfiere los límites que ponemos o las limitaciones que tenemos.

Antes en este mismo seminario pospusimos la presentación de ejemplos que ilustran formas de comunicación a través del cuerpo, ahora lo retomamos. Hay hombres que para lidiar con núcleos homosexuales que les avergüenzan, se obligan a tener conductas que los pinten como “*muuy machos*”, eligiendo opciones violentas y agresivas. El consumo de alcohol, que siempre inhibe funciones nerviosas pero que, como bloquea primero aquellos mecanismos de control que usamos para no descargar impulsos, provoca una sensación de liberación que, o potencia el machismo descrito, o incita la expresión de las tendencias homosexuales reprimidas. Recordamos ahora el refrán que reza “*los niños y los borrachos siempre dicen la verdad*”, entendido más bien como que en ese momento la verdad está más a flor de piel, por lo que, o se oculta con mayor interés, o deja de poder ser contenida. Un ejemplo diferente lo encontramos en mujeres llamadas teiboleras, para quienes su trabajo consiste en mostrarse sensuales, deseosas y deseables, pero que sin embargo en su vida personal es común que en la intimidad muestren algún grado de frigidez.

Deseamos concluir con lo acotado en seminarios anteriores: las consecuencias y los impactos de cometer errores “*hoy*” pueden ser irreversibles y mortales, por ello tanto padres como cualquier otro grupo en el poder debe ser cauteloso con lo que comunica. Hoy en día “*darle por su lado a alguien puede constituir un acto criminal*”, ya que se puede infringir un perjuicio enorme, propiciando en los demás un profundo resentimiento que, por lo menos, siempre amenaza con revertirse. Igual que existe el concepto “*ganar, ganar*” debemos recordar la posibilidad “*perder, perder*”. Sí un país quiere ganar debe considerar a cada uno como importante, todos valemos, todos requerimos de información válida, confiable y útil a través de sistemas disponibles y accesibles para todos: los fracasos de unos hoy serán los fracasos de todos mañana.

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