

12
2 ej



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
"ARAGON"
CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

"D. F.: ZONA DE AGRESION" (REPORTAJE)

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PERIODISMO Y COMUNICACION
COLECTIVA

P R E S E N T A :
JOSE JUAN TORRES HERNANDEZ

Aseor: Prof. Moisés Chávez Guzmán



San Juan de Aragón, Edo. de Méx.

1989

FALLA DE ORIGEN



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A MODO DE PROLOGO

Han transcurrido bastantes años desde cuando Juan Jacobo Rousseau escribió en El contrato social: "El hombre ha nacido libre, y sin embargo, vive en todas partes entre cadenas".

Lo anterior no ha cambiado mucho en nuestros días. Por ejemplo, para titularse como licenciado en cualquier carrera de la universidad, será indispensable no sólo cubrir durante cuatro o cinco años una serie de requisitos académicos y burocráticos. No, aún hay desconfianza para el alumno (¡o los profesores desconfían de su propia pedagogía?). Le ponen una última traba, una cadena llamada tesis profesional. Van de nuevo trámites y demás escritos para el estudiante. Todo por hacerse llamar licenciado y, a la hora de colocarse en un empleo, ganar 10 ó 15 pesos más del salario mínimo. Eso sí, la satisfacción de cursar una carrera universitaria no la quitará nadie.

Otro ejemplo de encadenamiento sería, de alguna manera, el problema tratado en este escrito: la agresión en el DF, pues gracias al deseo de obtener todas las comodidades posibles de esta ciudad, dejamos enredarnos entre los eslabones de algunas miserias. Estamos atados a la aglomeración ciudadana, a la contaminación ambiental; estamos asidos por la agresividad, por la delincuencia misma.

Así, el propósito de esta tesis consistirá en mostrar por me

dio de un reportaje, el precio pagado por estar entre las aparentes comodidades de la ciudad. Dicho precio, al menos aquí, lo conocemos como estrés, tensión emocional o, de otra forma, como males sicosociales.

Pero ¿por qué realizar una investigación de las enfermedades sicosociales del Distrito Federal bajo el género periodístico del reportaje?

En primera, porque el reportaje, dado de modo sencillo y directo, para mayor comprensión de los posibles lectores, está entendido como el relato de acontecimientos investigados en forma científica para colaborar al progreso de nuestra sociedad.

En otras palabras, el reportaje debe comprenderse también como "una narración informativa, de vuelo más o menos literario, concebida y realizada según la personalidad del escritor-periodista." ¹

También, según la fuente anterior, pero en la página 108:

"El gran reportaje es el verdadero espejo que pasea a lo largo del camino de la vida. Aquí la imaginación creadora del artista escritor se pone al servicio de la imaginación reproductora, fiel a la realidad más profunda. Porque ese espejo informativo -esencia del reportaje- debe reflejar, no sólo la apariencia externa de las cosas, sino su más íntima esencia y sustancia; (...) A diferencia de la novela, el reportaje no fantasea, pero sí inventa en el más puro sentido etimológico de la palabra invención (invenire, hallar, encontrar), es decir, que se procura dar con el secreto de la vida en un verdadero afán científico, propio y característico del buen periodismo."

En segunda instancia, estas enfermedades sicosomáticas son observadas bajo la mira del reportaje, pues la técnica de éste consiste en recopilar los datos mediante dos formas:

"la primera es la investigación documental, que comprende las fuentes de información oficiales y privadas, así como los documentos y libros referentes al tema. La segunda es la investigación de campo, que comprende la observación directa del hecho en cuestión, la observación indirecta del mismo por medio de entrevistas (...)" ²

Además, al mencionar a lo largo de esta tesis la falta o, en otras ocasiones, la excesividad de comunicación humana para la existencia del estrés o la tensión emocional, dicha técnica se

acopla de manera satisfactoria a la investigación realizada, la cual no hubiera encontrado el eco deseado bajo alguna otra técnica de investigación.

Por otra parte, mi cometido al realizar este escrito es el siguiente: definir al estrés y a la tensión emocional. Después, observar cómo atacan al hombre, cuáles son los lugares preferidos de estas enfermedades para desarrollarse como tales. Al final, quedan inscritas algunas posibles alternativas, algunas ya reconocidas por la ciencia, para confrontar a los males sicosociales.

Debe aclararse también esto: temas y subtemas como el hogar, las calles de nuestra ciudad, el pandillerismo, el trabajo, la escuela, entre otros más, serán estudiados como lugares donde encuentran un mayor desarrollo los fenómenos sicosociales, mas no serán fuente de estudio por sí mismos. Interesan, en la medida en que éstos se convierten en agentes productores de ansiedad, angustia, agresión, tensión emocional o estrés. De esa única manera serán tratados, más no de otra en especial, pues habría el riesgo de desviar el tema a tratar.

Por otro lado, deseo puntualizar que la forma y el contenido competen a la carrera de Periodismo y Comunicación Colectiva por lo siguiente: en el fondo, el problema de la agresión en el DF contempla una dificultad de comunicación humana, en lo referente a lo afectivo y a lo verbal.

Al analizar dichas enfermedades desde esa perspectiva (una perspectiva comunicacional, pero también psicológica) y con la técnica del reportaje, hay un abarcamiento de las dos partes de la carrera: el periodismo y la comunicación. Dos partes no diferentes, sino complementarias. Fusionadas en esta tesis.

Otros de los puntos a aclararse giran en torno a las encuestas y a la identidad de los entrevistados.

En cuanto a las encuestas, éstas son para dar una idea global de algún hecho en especial (tómese como caso el subcapítulo de este documento, titulado "Lo escuchado en la radio"). La muestra para dar una idea general de la existencia o la inexistencia

de la agresividad en la radio, fue obtenida a través de una pequeña encuesta realizada a un grupo de 60 personas tomadas al azar y, al mismo tiempo, por medio de las emisiones radiadas.

Por el lado de las personas entrevistadas, varias decidieron omitir su identidad, otras no. Por ello, en muchas ocasiones los nombres no son dados del todo, en otras sí, cuando fue permitido por ellas.

Por último, quiero señalar la ironía usada durante este reportaje. Esta no siempre es intencional o buscada, es un estilo ya hecho, utilizado para tratar de obtener, al igual que con los recursos imaginarios o literarios, efectos de entretenimiento, no sólo informativos.

Sé de los errores cometidos aquí, pues estas páginas aún están en pañales. Hay mucho por afinar. Pero pretendo seguir adelante, bajo este estilo irónico, como lo señalaron algunos profesores. ¿Por qué? Tal vez, por el oculto deseo de escribir bien, sin la mayor de las complejidades. Así como lo señaló en cierta ocasión, el periodista Manuel Buendía:

"Son solemnes los culteranos, los retóricos, los zafios y los impotentes. La solemnidad es un refugio para quienes pretenden esconder su incapacidad ante el desafío permanente del periodismo, que consiste en saber enfrentar las mayores complejidades -descripción o razonamiento- con un lenguaje fresco, ágil, sencillo, ameno y perfectamente capaz de crear belleza literaria". 3

Referencias.

1. Martín Vivaldi, Gonzalo. Géneros periodísticos, p. 65.
2. Arévalo Medina, R. Lucila. La industria de la belleza (caras vemos, maquillaje no sabemos), UNAM, 1982 (Tesis), p. 3.
3. Pacheco, José Emilio. "[Inventario] Un testamento periodístico de Manuel Buendía." Proceso (4 de junio de 1984), p. 51.

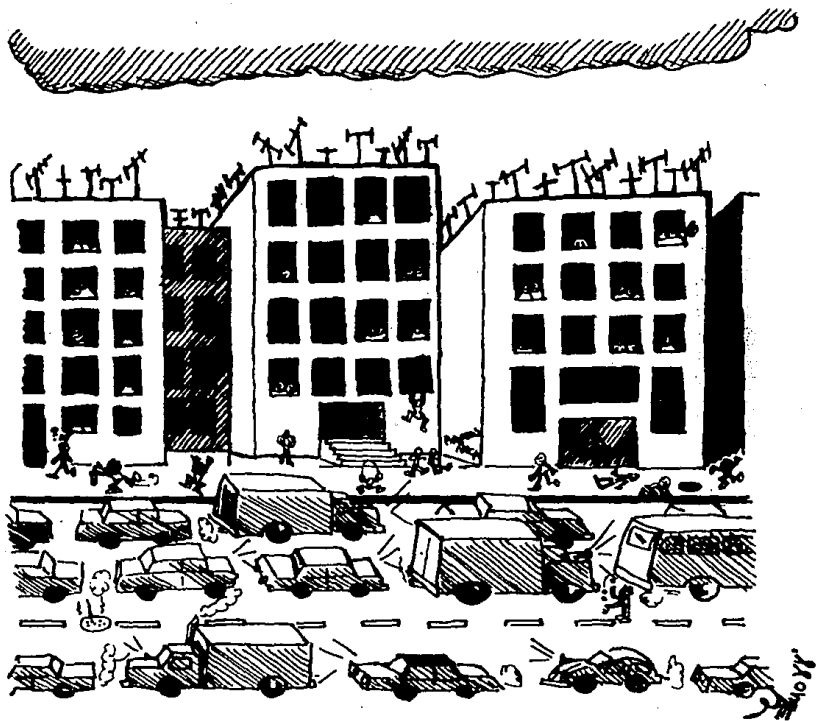
I N D I C E

	Pag.
A MODO DE PROLOGO	3
INTRODUCCION	12
1. "ESTRES, ESTRES, ESTRES TODO EL DIA, PERO MALA NOCHE INO!"	15
1.1. Historia de una enfermedad llamada estrés	15
1.2. Y se hizo la palabra estrés	20
1.3. Una inteligencia llamada Hans Selye	21
1.4. Va de nuevo: "estrés, estrés, estrés todo el día, pero mala noche ino!"	23
1.5. Hablemos sobre la locura de la Ciudad de México .	24
2. "ME DUELE LA CABEZA, ME DUELE EL CORAZON..." (PROCESO DEL ESTRES)	27
2.1. Ingredientes para un sabroso estrés	28
2.2. Sus dolorosos efectos	30
2.3. La amable cara del estrés	34
3. "AUNQUE TODOS SOMOS DEL MISMO BARRO, NO ES LO MISMO BA CTN QUE JARRO" (OTROS MALES)	39
3.1. Los nerviosos o la teoría de la tensión emocional	39
3.2. Las incomprendidas o las histéricas	42
3.3. La fantasía convertida en hipocondría	44

4. TODAS LAS EDADES SICOSOCIALES DE CASI TODOS LOS CHILAN GOS	47
4.1. La edad de las agrias mamilas	48
4.2. La edad de la punzada	55
4.3. La edad de los adustos rostros	61
4.4. Senectud o los repliegues de la edad	65
5. LAS AMPOLLAS NUESTRAS DE CADA DIA (O EL DIARIO VIACRU- CIS SICOSOCIAL DE LOS DEFEDENOS)	73
5.1. Hogar dulce hogar	73
5.2. Los mortales asfaltos del DF	77
5.2.1. Dime en qué te transportas y te diré quién eres	86
5.2.2. Policlas y pandillas, el cuento de nunca acabar	90
5.2.3. Una fábrica llamada DF	95
5.3. La chamba	99
5.4. Y para acabarla, la escuela	106
6. "LA JAULA AUNQUE SEA DE ORO NO DEJA DE SER PRISION" (O LOS MIEDOS QUE DESPIERTAN LOS MEDIOS DE INFORMACION)..	111
6.1. Lo escuchado en la radio	114
6.2. Lo visto en la televisión	117
6.3. Lo mirado en el cine	121
6.4. Lo observado en la videocassettera	124
7. "PINTOR, TU QUE PINTAS ANGELITOS, PINTAME..." (LO CULTURAL Y LO SICOSOCIAL).....	129
7.1. Letras de más, letras de menos	129
7.2. Risas, sudor y lágrimas	133
7.3. La blanca actuación del mimo	138
7.4. Así cantan y sienten los urbanitas	140
7.5. El loco arte de la plástica	144

8. LA LUCHA POR LA ADAPTACION	152
8.1. Una platicadita con la ciencia	152
8.1.1. Sicoanálisis	153
8.1.2. Siquiatria social	154
8.1.3. Antisiquiatria	156
8.1.3.1. Fármacos	159
8.1.3.2. Farmacodependencia	161
8.1.4. Sociobiología	162
8.2. Llegó la hora de actuar (alternativas individuales)	163
8.2.1. "Cuenta hasta diez..."	164
8.2.2. "Serenidad y paciencia pequeño Solín" (técnica para el control)	168
8.3. Llegó la hora de que actúen (alternativas grupales)	172
8.3.1. Un neurótico nos habla	174
8.3.2. Las estridentes y sensuales pistas de baile	177
8.3.3. El suave olor del deporte	180
8.3.4. ¡Vámonos de pachanga!	181
8.4. No tenga miedo, ¡déjese tocar! (Ensayos recientes)	182
8.4.1. ¡Esto es un abrazo!	184
8.4.2. La sacrosanta relajación y la tecnología	186
8.4.3. La huidiza relajación social	187
8.5. La Lucha íntima y espiritual del chilango	188
8.5.1. El amor	189
8.5.2. Otra visión amorosa	193
8.5.3. Requisitos del amor	194
8.5.4. La amistad	195
8.5.5. La autoestima	196
8.5.6. La religión	198
CONCLUSIONES (O EPILOGO)	204
BIBLIOGRAFIA	208
HEMEROGRAFIA	210

	Pag.
FUENTES	213
ANEXOS	214
1. Factores que influyen para la depresión infantil	215
2. Síntomas de la depresión infantil	216
3. Modalidades del homicidio durante 1987 en el DF	217
4. Campaña permanente contra el narcotráfico	218
5. Averiguaciones previas durante 1987 en el DF ..	220
6-A. Las 12 tradiciones de N.A.M.	222
6-B. Los 12 pasos de N.A.M.	224
7. Cuestionario propuesto por N.A.M. para autoevaluar la neurosis	226
8. Nivel de suicidios y homicidios en diferentes años y diversos países	227



INTRODUCCION

- "-¡Párate, hijo!
 -¡Por qué?, si yo te gané el asiento
 -¿Te paras o te paro?
 -¡Ah chingá, ah chingá! ¡Muchos huevos?
 -No. Muchos madrazos, hijo de tu..."

Un frentazo en pleno rostro hizo que Javier, un muchacho de 19 años de edad, tez apañonada, ojos café claro y un metro 60 centímetros de estatura aproximadamente, no sólo se levantara de aquél codiciado asiento duro del Metro, sino que rodara por el estrecho espacio casi lleno de gente del vagón. De su nariz y boca corrieron hilillos rojos por todo su rostro y camisa azul.

"No carnal, aquello estuvo de a peso. Me acuerdo que cuando me paré del suelo vi la cara de ese guey y hasta pensé: 'es un tira.' Estaba pelado como soldado raso, era alto y se vela bien trabado. Eso sí, estaba re'negro el cabrón, porque nomás le brillaron los ojos cuando me puso el otro cabezazo. Sentí el resto de miedo..."

- "-¿Qué tracs, eh?
 -Yo nada, iy tía?
 -¿Cómo que nada, imbécil: ¿Crees que no vengo sintiendo tus pinches manotas?
 -¡Ay!, pues vente en tu coche.
 -Me voy a venir, pero en tu madre, pinche puto.
 -La tuya también.
 -Bueno, ¿pues qué te tracs pinche maricón?
 -Pues lo que quieras (mirada de espanto, emudecimiento y gritos).
 ¡Auxilio! ¡Jalen la alarma! ¡Hay un loco con un cuchillo!"

La cosa no pasó a mayores. Uno, con el brazo derecho rasgado por la navaja de muelle, siguió su camino con muestras de do

lor y enojo. El otro, bajó en la siguiente parada del Metro y se perdió entre la gente.

"-Buenos días, señorita Elisa.

-Buenos días, licenciado. ¿Cómo le fue en su fin de semana?

-Me trae el reporte de la junta del jueves. ¡Ah!, muy mal, muy mal.

-Perdón, señor, pero el escrito aún no está terminado.

-¿Cómo que no está terminado? Hubo suficiente tiempo para tenerlo listo. Se está haciendo perezosa como las demás.

-Pero tome usted en cuenta...

-¡Nada, nada! O me tiene aquí ese escrito, o va buscando otra oficina donde dar sus servicios."

Lo explicado por Elisa no lo escuchó el licenciado: La máquina de escribir estaba en reparación y ella, por otra parte, fue comisionada durante jueves, viernes y ese mismo lunes para realizar una investigación especial de la firma competitiva.

En apariencia, el problema planteado en este reportaje podría carecer de importancia, pues existen obstáculos más imperativos en nuestra sociedad. Sin embargo, ¿quién puede negar haber sido testigo o partícipe de alguno de los ejemplos precedentes? Además, ¿han observado lo siguiente?: atrasos en la educación por profesores frustrados o por "niños-problemas"; aumento en los violentos enfrentamientos callejeros; homicidios, suicidios, angustias, tensiones; mal talante del individuo en su hogar, su empleo y otros lugares donde él existe.

Todo lo antes dicho lo vivimos de manera cotidiana; tal vez lo asimilamos como algo natural.

Así, hemos conformado una ciudad donde observamos los más candentes contrastes.

Es nuestra ciudad, una ciudad de miseria, una ciudad de atmósfera enrarecida. Una ciudad donde los chilangos, boleros, prostitutas, diputados, delincuentes, obreros y estudiantes, entre otros ciudadanos, forman nuestra basta democracia en un despararrado frasco: México, D. F.

Vivir en esta ciudad exige un compañerismo total para con ella en su loca carrera hacia avances efímeros, no logrados siempre en su totalidad. No obstante, ese devenir, esa lucha constante, ese dejarse atrapar en su mundo tan contradictorio, sólo nos

conlleva a desatender, sin saber o quererlo, nuestro medio ambiente. Nos induce sin sentirlo, la más de las veces, a deshacernos de nuestros más profundos sentimientos.

Debemos acostumbrarnos a sobrellevar, ya no digamos a cambiar, hechos como la carencia de vivienda, ruidos, robos, situaciones económicas críticas, accidentes de tránsito, entre otros.

De manera contradictoria, los mismos avances industriales de nuestra era parecen provocar un retroceso en nuestra actual sociedad a un punto en donde lo único observable es la aniquilación paulatina, pero segura de la misma.

Los cambios tan constantes de nuestra civilización, provocan en los casi 20 millones de habitantes del D.F. una metamorfosis: se quiere más en menos tiempo. Se lucha contra reloj, contra la gente.

De esta forma, los chilangos, los defedeños, los capitalinos, los urbanitas, respiramos, vivimos angustias, cansancios y otra serie de situaciones que nos proyectan hacia un plano completamente obscuro, intranquilo, lleno de tensión.

Lo descable no es huir ante los problemas entregados por esta ciudad. Es sin duda alguna, dar a saber cuáles son nuestros sentimientos, positivos o negativos, hacia la gente, saberla escuchar, tratar de entenderla, comunicarnos de modo verbal y emotivo; aportar ideas para beneficiar a nuestro medio ambiente y a nosotros mismos. En la historia somos los únicos responsables de la destrucción pausada de nuestra ciudad, de este mundo.

1. "ESTRES, ESTRES, ESTRES TODO EL DIA,
PERO HALA NOCHE ¡NO!"

Tal vez para algunos lectores, los datos históricos y estadísticos resulten atractivos e importantes; pero a otros puede ocasionarles tan solo aburrimiento o cansancio en las pupilas.

No obstante, nadie regard su importancia para cimentar cualquier estudio. Por unos u otros los daré de manera sucinta. Aquel están. Espero no sean tan tediosos.

1.1. Historia de una enfermedad llamada estrés.

"Hace veinticuatro siglos, Hipócrates, el padre de la medicina en señalaba que la enfermedad no era nada más sufrir, sino también una lucha del organismo por retornar a la normalidad." 1

La lucha sostenida por el organismo con el medio que le rodeaba, incluyendo el mal mismo, llamó la atención de algunos estudiosos de siglos posteriores.

Por ejemplo, John Hunter, en 1800, demostró que toda lesión o traumatismo

"[...] despierta en todos los casos una disposición a los cambios favorables para su curación, (por lo que) el verdadero concepto de enfermedad presupone un choque entre las fuerzas de agresión y nuestras defensas." 2

Pero es hasta 1936, cuando Hans Selye da a conocer a través de la revista inglesa Nature, sus primeras investigaciones sobre



Todo organismo lucha por retornar a la normalidad.

lo denominado por él, una década después, como estrés.

El lo define de momento como un síndrome producido por diversos agentes nocivos. El endocrinólogo de la Universidad de Montreal, Hans Selye, hoy reconocido como el padre del concepto estrés, enmarcó a este último como a un síndrome pues, al buscar una nueva hormona sexual, descubrió un hecho:

"[...] pueden desencadenarse daños en los tejidos mediante una gama heterogénea de agentes, como los extractos de tejido, el frío, los rayos X, los traumatismos y los estímulos nerviosos. Al usar animales de laboratorio en sus experimentos, concluyó que el daño en los tejidos representaba una respuesta no específica a prácticamente cualquier estímulo nocivo, y propuso denominarla síndrome general de adaptación." 3

Más tarde, el doctor Selye declaró al estrés como aquellas fuerzas externas incidentes sobre los sistemas de vida como el ser humano. Incluso, al señalar a todo organismo como propiciador de alguna condición interna para responder a algún agente agresivo exterior, dió un nombre a los agentes o fuerzas externas, les llamó estresores.

Algunas otras investigaciones del doctor Selye mostraron cómo el organismo humano pasa por tres etapas de defensa:

- a) Reacción de alarma;
- b) Estado de resistencia, y
- c) Estado de agotamiento.

Al grupo anterior lo nombró Síndrome general de Adaptación por los siguientes motivos:

"Lo he denominado síndrome, porque es un conjunto de síntomas y sus manifestaciones individuales están coordinadas y aún parcialmente dependientes unas de otras.

"El término de general, se debe porque es producido solamente por agentes que tienen un efecto general sobre extensas regiones del organismo.

"Y lo llamo de adaptación porque estimula a las defensas, con lo cual ayuda a la adquisición y continuidad de un estado de acostumbramiento." 4

Respecto a las fases de defensa del organismo, el doctor Hans Selye puntualizó:

- a) "[Reacción de alarma.] Cuando algún agente está en continua exposición sobre cualquier organismo o parte de ese organismo, éste hará, por los canales adecuados, un aviso de la situación por la que está pasando, y la parte correspondiente de dicho organismo, ordenará que se preparen las defensas adecuadas para contrarrestar los efectos del agente alterador (nocivo).

"(...) ningún organismo puede estar nada más en esta primera etapa; si el agente alterador es demasiado poderoso, en otras palabras, peligroso, y su exposición es continua y no es compatible con la vida, el organismo perecerá.

"(...) si la supervivencia es posible ante los efectos nocivos del agente, esta reacción de alarma será seguida por la siguiente etapa.

- b) "[Estado de resistencia] (...) en el estado de resistencia, el organismo incrementa las resistencias o defensas necesarias, para tratar de contrarrestar los efectos desestabilizadores.

"El estado latente de esta etapa, provoca una adaptación a los efectos nocivos del agente, pero esa adaptación se pierde eventualmente y se produce un estado similar a la reacción de alarma, entrando el organismo en la tercera etapa..." 5

- c) Estado de agotamiento. En esta fase, la ciencia ha verificado que si algún organismo está a cada momento bajo los efectos del estrés, presentándose las tres etapas, al punto manifestará un envejecimiento prematuro, dado el excesivo desgaste de energía para realizar este proceso. A los organismos sucumben en este último período del Síndrome General de Adaptación, pues como todo sistema de vida, nuestro cuerpo no puede ni debe funcionar más allá de sus límites.

Por lo general, llegado el estado de agotamiento,

"(...) la responsabilidad de enfrentarse al estresor puede pasar a otro sistema u órgano del cuerpo, y el ciclo del S. G. A. se repite." 6

Lo anterior existe, pues otras partes o áreas del cuerpo están en mejores condiciones o mejor dotadas para hacer frente a un estresor en particular.

Por lo antes mencionado, deducimos: el estrés no daña por sí mismo, pues éste preserva del peligro a cualquier organismo. Lo nocivo existe cuando el o los individuos afrontan siempre la dualidad enfrentamiento-evasión. Los resultados de esta confronta-

¿QUIÉNES, CUÁNTOS Y
DÓNDE TE GOLPEARON?

UN MONTÓN DE
AGENTES, EN PLENA CALLE
Y EN TODO EL CUERPO.



Hans Selye nombró estresores a los agentes agresivos externos que atacan a un sistema de vida determinado, por ejemplo el ser humano.

ción pueden variar e ir desde una simple fatiga, hasta el envejecimiento prematuro o hasta la misma muerte.

Otros investigadores han arrojado luz sobre el asunto y han visto:

"(...) un stress de suficiente magnitud como para trastornar consistentemente la función de las hormonas, origina una quiebra fisiológica que puede afectar a los centros clave del organismo, como son el corazón, el cerebro, los pulmones, la circulación de la sangre y otros órganos vitales. Asimismo, este fenómeno afecta los mecanismos conductuales de adaptación, como el aprendizaje, la habituación, la orientación y la memoria, entre otros." 7

Por último, diremos que la ciencia estudia al estrés no tanto desde el punto de vista fisiológico, sino desde un panorama sicológico; la investigación de los generadores físicos del estrés, como las lesiones, va dirigiéndose poco a poco hacia el estudio de los generadores sicológicos, como los conflictos de rol y el excesivo o nulo trabajo, entre otros.

1.2. Y se hizo la palabra estrés.

Todo comenzó en un lugar llamado Grecia. Aquel acuñaron por primera vez el término stringere que, en nuestro buen español, significa provocar tensión. Pero, según los investigadores, en el siglo XIV dicho vocablo adquiere numerosas variantes, tales como: stress, stresse, strest y straise.

Pero la verdad sea dicha, nadie sabe con exactitud el origen de la palabra stress (lo que son las cosas, ahora ya nosotros la españolizamos: estrés).

Es a partir del siglo XIX, según algunos estudiosos, cuando el fisiológico francés, Claude Bernard, observó cómo los cambios del medio ambiente perturbaban de alguna manera a los organismos expuestos al mismo. Claude Bernard aportó a la ciencia un gran beneficio, al referirse al ajuste propio sostenido por todo organismo frente a los cambios externos, para alcanzar la estabilidad del medio interno.

Por primera vez, los científicos dan a conocer los problemas potenciales obtenidos por la ruptura del equilibrio en el organismo.

mo. El desequilibrio existe cuando el cuerpo sufre una serie de presiones, cambios constantes o tensiones; cuando, en fin, está bajo el estrés.

El fisiólogo estadounidense Walter Cannon, en 1935 y 1939, también empezó a usar la palabra stress, relacionándola con la organización social e industrial.

1.3. Una inteligencia llamada Hans Selye

Sin embargo, no fue sino hasta 1936 cuando el doctor Hans Selye empleó el término stress, tal como hoy lo conocemos.

En 1946, Hans Selye empieza a utilizar para sus escritos habituales la palabra stress.

Durante ese mismo año, en una conferencia dictada en el Colegio de Francia, el doctor Selye buscó la traducción correcta de la palabra stress al francés, pero fue en vano, pues no la encontró.

Abrumado

"[...] tuvo que usar un anglicismo, provocando un debate entre los ilustres literatos franceses, los que llegaron a la conclusión de que en virtud de no existir un equivalente en el idioma francés del concepto stress, se debería crear uno que significara el contenido del mismo y por lo tanto se dio origen a: Le stress." 8

Así las cosas, en cualquier conferencia, ya fuera en Alemania, Italia, España u otro país, siempre utilizó stress.

Y lo que también trató siempre de poner en claro fue el significado del estrés:

"Es el común denominador de todas las reacciones de adaptación del organismo". 9

En 1950, inaugura un nuevo término: estresores. Los estresores son aquellos agentes (nocivos) externos, los cuales actúan sobre un organismo dado.

Pero hubo problemas, pues la gente no daba debido uso al vocablo estrés.



En Grecia se acuñó por primera vez el término stringere, que significa provocar tensión.

H. Selye declaró:

"Algunos hablan de haber aplicado stress-frío, otros stress-calor y ¡oh horror!, aun stress-infección, cuando se refieren al frío, al calor o a la infección empleada para el provocamiento de stress; pero usan también las mismas expresiones para el estado del stress causado en el organismo por estos agentes." 10

Para evitar en lo sucesivo definiciones erróneas del estrés, el padre de este nuevo concepto manifestó:

"Es la suma de todos los efectos inespecíficos de factores - - (agentes nocivos) que pueden actuar sobre el organismo." 11

1.4. Va de nuevo: "estrés, estrés, estrés todo el día, pero mala noche ¡no!"

Para abundar en la definición del estrés, la UNAM investigó sobre este mal que aqueja no sólo a su mundo estudiantil, sino a toda la gran ciudad llamada Distrito Federal. En su camino encontró los siguientes datos:

Hay tres fuentes de estrés:

- a) Biológico. Producido por causas físicas, químicas y biológicas. Por ejemplo, exposiciones a radiaciones, frío o calor extremo, sustancias tóxicas, infecciones, etc.;
- b) Síquico. Se produce por agentes desorganizadores del equilibrio emocional o provocadores de respuestas emergentes. Por ejemplo, miedo, cólera, ansiedad, represión de impulsos, etc.;
- c) La tercera y última fuente es la intervención de las dos anteriores.

Además, para recalcar lo antes dicho, señala al estrés como

mo

"(...) una reacción del organismo, principalmente a nivel neuro-endócrino (las células endócrinas son las encargadas de segregar, acelerar o modificar las funciones orgánicas), que se desencadena ante la influencia de diferentes agentes agresores o nocivos y en la cual se ponen en marcha diversos mecanismos de resistencia (morfológicos, fisiológicos y bioquímicos), que dan lugar a importantes cambios hormonales, tisulares y aun lesiones en distintos sistemas y órganos." 12

De la misma manera, el hombre, por ser un sistema biológico, cuenta con una capacidad de cambio muy limitada. Por ello la recomendación de no caer en excesivos encuentros con el estrés. Este fenómeno es beneficioso sabiéndola usar. Los pobladores de este planeta han subsistido a través de los siglos con el sobre sus espaldas, y con él como reactor o acicate para triunfar y sobresalir. Recuerden: "Nada con exceso. Todo con medida. El abuso perjudica la salud".

1.5. Hablemos sobre la locura de la Ciudad de México.

Si ustedes me lo permiten, pues no hubo datos exactos sobre el desarrollo histórico de los términos estrés y tensión emocional¹³ en nuestro país, hablaré de aquellos aspectos ligados, de alguna manera, al devenir histórico de la salud mental pública de México.

Recordemos aquella época, cuando la Madre Patria ya nos habla partido la venda de la ignorancia que teníamos en los ojos. Allí, por 1566, Fray Bernardino Álvarez funda el primer hospital de América dedicado a la custodia de los perturbados mentales. Por nombre llevarla, Hospital de San Hipólito.

En 1910, cuando las damas enfundadas en largos vestidos esponjosos, aún eran capaces de sonrojarse porque algún plebano caballero les besaba la mano o les admiraba el huesito de su to billo, Porfirio Díaz, además de reelegirse como presidente de México, inauguró el Manicomio General de Tlalpan.

En 1935, mientras los electrizantes gritos de "¡Viva la revolución, hijos de Pancho Villa!" todavía eran escuchados por algunos lugares de la República Mexicana, en los hospitales tomaban en cuenta las terapéuticas del choque. Más refinado o más agringado: practicaban el electroshock con los enfermos mentales.

Entre 1950 y 1960, justo cuando Elvis Presley da a conocer sus canciones en diversos países con sus movimientos trepidantes fuera de serie, cuando incita a sus seguidoras a acariciarlo ahl, sl, ahl, en el lugar de su actuación, en los hospi-

tales siquiátricos hay estreno de fármacos. Estos, suponen hasta la fecha la mayoría de los siquiatras, ayudan a restaurar el contacto con la realidad, a estabilizar el humor abatido o exaltado. A partir de este momento, dicen los enterados, hay nuevas esperanzas para los sufridos enfermos mentales.

De 1960 a 1970, la hitlemanía está en la cúspide. Para no andarse por las ramas, parte de los mismos Beatles vinieron a nuestro querido Estado de Oaxaca. Aquí los recibió la buena anfitriona Marla Sabina. Después ... Después no sabemos con exactitud qué pasó, sólo escuchamos, entre otros ritmos, "Lucy Sky Diamonds". Pero nuestra historia es otra. En esos años la Secretaría de Salubridad y Asistencia (hoy Secretaría de Salud) estableció una red de 11 hospitales, 9 de ellos hospitales-granja, en sustitución del ya abarrotado Manicomio General. Al transcurrir unos cuantos lustros, estos hospitales sufren graves deterioros. No obstante, los hospitales Fray Bernardino Alvarez y el Juan N. Navarro, este último dedicado a niños o adolescentes, muestran, al menos así lo mencionan, un mejor nivel de asistencia a los enfermos.

Es de llamar la atención, de acuerdo a la fuente consultada, lo siguiente: sólo hasta 1981 (hasta aquí le paramos), el IMSS y el ISSSTE dispusieron

"(...) de camas propias para la hospitalización psiquiátrica - de los enfermos que lo requieren, y subrogan (ya) estos servicios a otras instituciones". 14

Referencias.

1. Franco Muñoz, Alfonso. Stress-tensión emocional en el trabajo, p. 7.
2. Id.
3. M. Ivancevich, John. Estrés y trabajo, p. 19.
4. Franco Muñoz, Alfonso, ob. cit., p. 10.
5. Ibid., p.p. 23 y 24.
6. M. Ivancevich, John, ob. cit., p. 27.
7. César Arzani, José Joaquín. "El tiempo libre. El trabajo es proceso natural que lleva al cansancio." El Heraldó. (12 de agosto de 1988), p. 7.
8. Franco Muñoz, Alfonso, ob. cit., p. 12.
9. Ibid., p. 13.
10. Ibid., p.p. 11 y 12.
11. Ibid., p. 12.
12. "Los universitarios y la salud." Gaceta de la UNAM, (8 de agosto de 1983), s/p.
13. De aquí en adelante nombrados como afecciones, enfermedades, males o fenómenos sicosociales.
14. Cuadernos de psicología médica y psiquiatría. Psiquiatría y ciencias sociales II, p.p. 50 a 52.

2. "ME DUELE LA CABEZA,
ME DUELE EL CORAZON ..."
(PROCESO DEL ESTRES).

Por lo general, la gente común o la estudiosa de otras áreas o disciplinas, como un servidor, desconocen muchas o casi todas las situaciones mostradas por los enfermos de índole síquico-biológico-social como el estrés. Por ello, no sabemos por qué llegamos a la casa, al lugar de estudios, al trabajo, al cine o a esa fiesta, la cual nos habla provocado tanto entusiasmo, con intenso dolor de cabeza, irritados o desesperados. Reñimos por cualquier insignificancia, gritamos, casi golpeamos al perro, al gato, a la no vía o, si están enfrente, a alguno de nuestros queridísimos hermanos.

En otras ocasiones deseamos llorar sin motivo aparente, nos sentimos solos, nostálgicos. Nos tambalea una enorme depresión o apatía. Nos cuesta trabajo respirar. Sentimos opresión. Hay un dolor intenso en el pecho, en pleno corazón. La cabeza retumba a punto de estallar. Estamos enfermos, mas no sabemos el motivo exacto o a quién achacárselo.

Pero no estamos enterados o no nos hemos dado cuenta de la realidad, pues además de nuestras numerosas deficiencias sociales externas, por algún lugar de nuestro cuerpo existe la resistencia de uno o varios de nuestros órganos para no quedar invalidados o para no sucumbir del todo.

El estrés, a grandes rasgos, ataca de esa manera. No estamos conscientes de dónde o cómo surgirá. De momento, cuando menos lo esperamos, ¡zas!, ya cargamos con él.

Por otra parte, cabe señalar al estrés, con todas las características de su proceso (reacción de alarma, estado de resistencia y estado de agotamiento), como causante de dos tipos de ambio:¹

- a) "El cambio primario es una especie de señal de alarma (...) la función básica de esta fase, es hacer del conocimiento al organismo, que se encuentra en peligro (subrayado del autor) alguna estructura biológica del mismo, a lo que, acto seguido, se desencadena la segunda fase que es el cambio secundario.
- b) "Esta segunda fase actúa parecido al Síndrome General de Adaptación. Su función es que el organismo ordene a la parte correspondiente, se encuentre en el lugar donde se encuentre, hacer llegar a la estructura afectando lo necesario para defender o atacar lo que la está alterando."

Aunque, claro está, en la vida diaria no sabremos con exactitud en cuál fase del fenómeno nos encontramos, pues nada más sentiremos un mal funcionamiento en nuestro cuerpo. No obstante, debemos considerar, en este caso, lo siguiente: los cambios primarios y secundarios estarán presentes sólo cuando ya hizo acto de presencia todo el Síndrome General de Adaptación o, en una palabra, el estrés.

Tal vez no nos grabemos al pie de la letra todo el significado del estrés, pero debemos tener claro que esta enfermedad aparece en el hombre, no como un cambio, sino como un conjunto de ellos. Además, el estrés ataca a un sistema biológico definido con precisión (el corazón, el hígado y todo el cuerpo humano son ejemplos de sistemas biológicos), pero las afectaciones a dicho organismo son inespecíficas, no conocidas. De igual manera, las reacciones defensivas del mismo organismo o sistema biológico serán inespecíficas, no sabremos con precisión cómo responderá.

2.1. Ingredientes para un sabroso estrés.

"(...) el 70% de la población del Distrito Federal padece elevados niveles de estrés, con efectos secundarios que van

desde enfermedades de tipo adictivo, como el alcoholismo, el juego y la alimentación en exceso, hasta casos patológicos como úlceras, hipertensión arterial, deficiencias cardíacas y dolores de cabeza intensos". 2

Si alguno de los lectores me preguntara: "¿Por qué es tan elevado el Índice de estrés en el D. F.", le contestarla:

"Es más fácil comprenderlo, además de sentirlo, muy de mañana, al mediodía o entre 6 y 8 de la noche, al transportarse en Ruta 100 sobre el Eje Lázaro Cárdenas, Avenida de los Insurgentes, Avenida Reforma o Fray Servando, entre otras arterias de circulación automovilística".

No habla una respuesta. Existía una experimentación de incertidumbre, tristeza y desencanto, al ver la metamorfosis de nuestra otrora hermosa capital.

La gente no saluda, todos van de prisa, con mal carácter. El medio ambiente, ¿qué hay del medio ambiente? No puedo hablar de él; una espesa capa de humo no me deja ver ni respirar.

Si, el D. F. es una de las zonas de mayor movimiento.

A diario nos enteramos, a través de los medios de información o de forma personal, de los enfrentamientos de pandillas, los atracos a mano armada, asesinatos, ... Y son estos elementos, algunos de los colaboradores para la existencia de los fenómenos sicosociales.

Otros elementos señalan, por ejemplo, el divorcio, la muerte de un ser querido, además de aquellos accidentes portadores de alguna invalidez.

Al respecto, el sicólogo Alfonso Franco Muñoz³ da una lista de agentes productores de ansiedad. Llamó la atención esta lista, pues muchos de estos agentes, si no todos, son también productores de estrés. He aquí dicha lista:

a) La explosión demográfica.

b) El traslado de la población activa, que invierte de 40 a 50 minutos hacia sus centros de trabajo (hoy de 1 a 2 horas).

- c) La contaminación atmosférica. Elementos químicos como el monóxido y el dióxido de carbono, derivados del benceno, el hidrógeno sulfurado, los insecticidas, entre otros, pueden provocar excitación del nervioeje, que entre otros síntomas se traducen clínicamente por ansiedad.
- d) La reducción del espacio, referente a la vivienda. El 62% de la población habita viviendas de dos cuartos, con un promedio de cinco personas por familia.
- e) La aglomeración en el hogar, en el trabajo, en los transportes, en las escuelas, en los centros de diversión, el desajuste entre la pretendida velocidad y la eficacia, la fatiga física o mental, La hiperestimulación por los medios de difusión (subrayado del investigador), los problemas económicos, la higiene mental defectuosa, las interferencias en las relaciones padre hijo, las desarmonías conyugales, la despersonalización, los sentimientos de frustración y agresividad, entre muchos más.

A lo largo de esta investigación se mostrará como interactúan los anteriores agentes sobre los que habitamos en esta Ciudad de México.

2.2. Sus dolorosos efectos.

M. Ivancevich,⁴ a través de sus investigaciones, ha podido verificar los principales efectos del estrés sobre los individuos, dichos efectos son los siguientes:

- a) Efectos subjetivos: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad, mal humor, melancolía, poca autoestima, amenaza, tensión, nerviosismo y soledad.
- b) Efectos conductuales: propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo exce-



En el D. F., la tensión emocional es incrementada por factores como la explosión demográfica, transporte colectivo insuficiente, la contaminación atmosférica y el hacinamiento humano, entre otros.

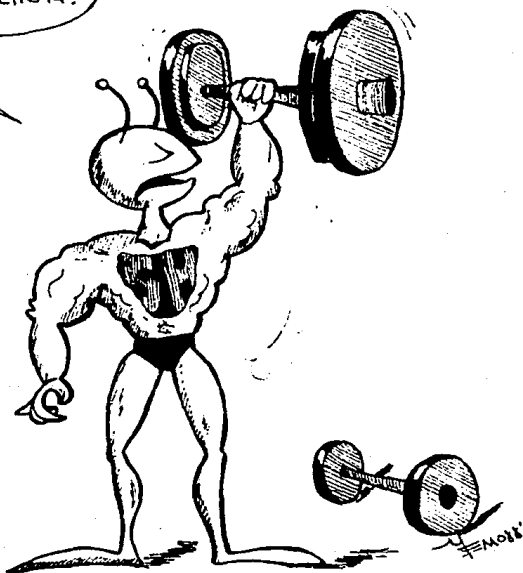
sivo de bebida o de cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud y temblor.

- c) Efectos cognoscitivos: incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes; bloqueo mental o hipersensibilidad a la crítica.
- d) Efectos fisiológicos: elevación de glucosa sanguínea, incremento del ritmo cardiaco o de la presión sanguínea, sequedad de la boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escosor en las extremidades.
- e) Efectos organizacionales: ausentismo, relaciones laborales pobres, baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación de personal, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo.

A manera de comentario. Respecto a los efectos fisiológicos, el incremento de adrenalina en nuestro cuerpo propicia o permite las asombrosas manifestaciones de fuerza de algunas personas frente a situaciones de peligro. Claro, no serán el hombre verde de la serie televisiva, pero si existirá una fuerza mayor a la de costumbre. Además, la adrenalina es una de las primeras secreciones de nuestro cuerpo en caso de percibir, v.la alarma o chicharra, a algún estresor rondándonos. Ya sabemos, si el terco estresor quiere pasarse de listo, de inmediato acuden nuestras resistencias. Muchas veces todo queda aquí, pero otras ocasiones (¡y muchas!) están muy tupidos los cocolazos. De esta manera, nuestro organismo entra a un estado de franco agotamiento. La comedia vuelve a repetirse, suena la alarma, entran nuestras resistencias, sucede el agotamiento, así, hasta que le damos en toda su fuente de nacimiento al estresor (si no nos da primero en la nuestra).

Ya para finalizar este apartado, quisiera ratificar dos cosas:

YA TOME MIS
CÁPSULAS DE
ADRENALINA.



- a) Los efectos antes señalados no son provocados siempre por el estrés. Sin embargo, cabe la posibilidad de que el estrés sea la causa número uno de los mencionados efectos.

Esta aclaración es pertinente, pues algunos médicos, como el cardiólogo Luis Cueto García, Presidente de la Asociación Mexicana de Prevención de la Arteroesclerosis (AMPAC), han manifestado:

"Dentro de los mitos actuales más usuales se encuentra el stress, como responsable principal del infarto al miocardio. Ello es completamente falso, pues es el exceso de grasa en primera instancia el enemigo número uno del corazón; Le sigue la presión arterial -influida también por el exceso de peso-, el consumo de cigarrillos y la herencia entre las principales causas". 5

- b) Para hablar de un estado estresante, deben cumplirse por completo las tres etapas del Síndrome General de Adaptación. Por lo tanto, no podemos hablar de estrés si solo encontramos, por ejemplo, la reacción de alarma o el estado de resistencia. El síndrome será completo, recalco, cuando existan las tres etapas componentes de éste.

2.3. La amable cara del estrés.

Por principio de cuentas, no todas las personas actuarán de la misma forma ante un estresor, pues existen de por medio marcadas diferencias individuales y sociales (sexo, edad, posición económica, cultura, etc.).

Por lo mismo, mientras a una persona determinada, una situación en especial le produce un alto grado de estrés, para otra u otras será mínima la alteración sufrida.

Lo anterior sucede, pues cada persona guarda una idea muy especial de la vida. Mientras unos ven en el estresor un agente del todo nocivo, otros ven en el mismo, una especie de propulsor, el cual los lleva a la creatividad.

El doctor Hans Selye marcó estas diferencias también al

bautizarlos como distrés (refiriéndose a un estrés malo o perturbador) y eustrés (describiendo al buen estrés, aquel que nos induce a la creatividad, a la satisfacción íntima).⁶

En otras palabras, hay una defensa (entendiendo a la defensa como al manejo difícil de la situación. Esta no permite desarrollar las potencialidades de los sujetos) o una confrontación de los hechos (definiendo a la confrontación como el sistema conductor de posibilidades para superar los problemas. De la misma manera, da cabida a un desarrollo personal).⁷

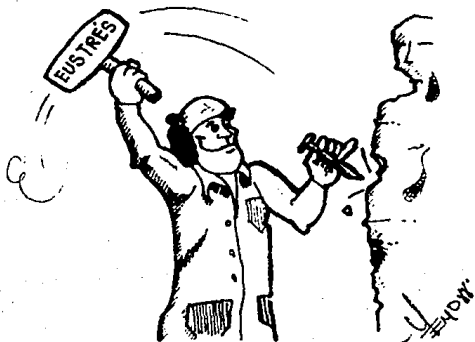
Además, al consultar la fuente anterior, se pudo rescatar lo siguiente:

"Cuando al producirse una acción, se logra la solución adecuada del problema, las premisas adquieren una tonalidad emotiva de satisfacción, y se habrá confrontado el problema. Cuanto más apremio haya o más conflicto tenga la solución del problema, las premisas adquirirán un valor más alto, y si éstas fracasan al confrontar el problema, se dará la reacción emotiva de la frustración, el fracaso, y de allí se pondrán en acción los mecanismos de defensa que pueden llevar a la mala adaptación, a las neurosis, y aún a la sicosis. Sin embargo, antes de que los mecanismos de defensa entren en acción, se hace uso del pensamiento mágico (...). Este tipo de pensamiento puede participar y formar sus propias premisas o modificar las existentes, de acuerdo con las tendencias del individuo".⁸

Por otra parte, la autora de esta misma tesis sostiene que se está desarrollando un instrumento de medición, denominado "Filosofía de la Vida".⁹

Por medio de esta forma de medición se ha llegado a conclusiones como las que a continuación se señalan:

- a) La mujer tiende a ser más pasiva que el hombre.
- b) El mexicano urbano posee más bien una combinación de actividad pasiva.
- c) Cuando el individuo modifica el medio en un esfuerzo para manejar el stress le llaman "encarador activo"; si acepta el medio y se modifica a sí mismo, le considerarán "encarador pasivo" del stress.



- d) En México respaldan la orientación pasiva (abnegación, obediencia, autosacrificio, sumisión, cortesía, educación, etc.).
- e) Los manejadores activos del stress valoran el conflicto, la competencia, la libertad, la independencia; los manejadores pasivos del stress valoran la armonía, la protección, la formalidad, los papeles prescritos en las relaciones sociales.
- f) Para el mismo grado de frustración, los pasivos deberán producir menos agresión que los activos.
- g) En los activos hay más hipertensión, úlceras y padecimientos coronarios; en los pasivos habrá más hipocondría e histeria.

Referencias.

1. Franco Muñoz, Alfonso, ob. cit., p.p. 21 y 22.
2. Romero, Ismael. "Padece 70% de la población elevados niveles de estrés". El universal. [11 de enero de 1988], p. 21.
3. Franco Muñoz, Alfonso, ob. cit., p.p. 40 y 41.
4. M. Ivancevich, John, ob. cit., p.p. 27 y 28
5. Anónimo. "20 millones de gorditos en el país, culpa de amas de casa que nos obligan a comer por amor". El Universal. [18 de julio de 1987], p. 7 de espectáculos.
6. M. Ivancevich, John, ob. cit., p.p. 260 y 261.
7. Escoto Cervantes, Norma Elizabeth. El modelo de confrontación activo pasiva del stress a través del T.A.T. en dos grupos psicopatológicos, p. 10.
8. Ibid., p. 11.
9. Ibid., p. 12.

3. "AUNQUE TODOS SOMOS DEL MISMO BARRO,
NO ES LO MISMO BACIN QUE JARRO"
(OTROS MALES).

Probablemente en alguna ocasión ya sintió unas ganas inauditas de patearle el trasero a ese perro que se le ocurrió aullar enfrente de su casa, justo el día cuando usted llegó indispuesto de aquella tertulia o reunión de negocios. Tal vez esa misma noche pensó darle un poco de venenito en un succulento rosbif al perro o, en todo caso, a esos lindos gatitos, los cuales no paraban de maullar. Hasta aquí todo está bien. Pero si ha pasado por su mente y por alguna pequeñísima discusión, darle este nefasto ingrediente, digamos a su suegra (no, a ella no. Pobrecita. Es tan buena y comprensiva), la cosa va por mal camino. Es momento de recapacitar. Su mente puede estar a punto de caer en las trampas de los padecimientos sicosociales casi ingobernables. ¿No lo cree? Lea entonces los siguientes subtítulos.

3.1. Los nerviosos o la teoría de la tensión emocional.

Aunque para muchas personas estrés y tensión son sinónimos, algunos estudiosos del tema han marcado las diferencias.

El estrés y la tensión emocional son procesos psicológicos y fisiológicos con fines de adaptación.

Pero, la tensión emocional está relacionada por tres grandes sistemas: el cognoscitivo (sistema nervioso, coordinación interna y externa), el motriz (sistema muscular. Músculo cardiaco) y el vegetativo (respiración, reproducción y desarrollo).

Además, la tensión nervioso mantiene reacciones espectáculas, como pesimismo, temblores o diarreas, causadas por un estresor conocido. Esas reacciones serán inducidas en alguna parte en particular del organismo.

Por otra parte, a la tensión emocional se le delimita por tres grandes reacciones: la ansiedad, la angustia y el miedo.

"Cuando la tensión (desorganización) se estudia en los aspectos psicológicos la denominamos ansiedad (hay falta de seguridad, lo que produce sensaciones de culpa, pesimismo y, de prolongarse, provoca una severa crisis de angustia. Hay dos tipos de angustia: la motivadora y la que desquicia la relación del individuo y sus sistemas biológico y social con el medio ambiente (paréntesis del investigador)).

"Si esa desorganización no es corregida a tiempo y trasciende las respuestas que el individuo pudiera manifestar, para organizarse de nueva cuenta, se presenta lo que conocemos como angustia (manifestándose como un fenómeno en el cuerpo: temblor, diarrea, sudoración, tics, etc. Es decir, es una amenaza subjetiva, interna (p. del i.).

"Si de alguna forma el individuo logra detectar objetivamente la situación amenazante, lo que en un principio se inició como ansiedad y posteriormente se convirtió en angustia, esas dos reacciones se transforman en lo que conocemos como miedo (el individuo, a diferencia de las dos anteriores reacciones, conoce la fuente del peligro que lo amenaza y así, puede defenderse o huir de él. Sabe exactamente a qué le tiene miedo, ya no es ninguna idea vaga (p. del i.)." 1

Podemos añadir, no hay una duración definida para cada uno de los acontecimientos anteriores, los estímulos ambientales son percibidos en forma diferente por los individuos afectados.

Además, no es necesario, muy a lo contrario del estrés, la presencia de las tres reacciones para la existencia de la tensión en los individuos. Una o dos de estas reacciones son suficientes para encontrar a los hombres en general bajo los de



La tensión emocional es provocada por un estresor en particular, y tiene reacciones específicas en alguna parte del organismo.

signios de la tensión emocional.

Por otro lado, estamos en tensión cuando tenemos o debemos realizar un hecho importante o de trascendencia. Por ello podemos argüir: nadie desconoce a la tensión, pues de una o de otra forma la hemos vivido a través de nuestro diario acontecer.

3.2. Las incomprendidas o las histéricas.

Según Escoto Cervantes, la histeria es

"[...] un estado sicosomático especial de la mujer, ya que el término tiene su nacimiento en la palabra griega hystera, que significa útero". 2

Más adelante señala:

"La histeria, además de ser una alteración mental, es una enfermedad crónica. Este mal provoca síntomas muy especiales: gritos, espasmos, pérdida de la voz, vómitos, entre otros."

También dice que el problema real de estos pacientes, radica en

"[...] el deseo constante por obtener la protección y la admiración de aquellos que los rodean. Los histéricos están faltos de ternura y amistad".

Al continuar, la psicóloga Escoto Cervantes comenta:

"La paciente histérica da la impresión de servirse de su cuerpo como instrumento para la expresión de cariño y ternura, pero la motivación proviene de un deseo de obtener aprobación, admiración y protección, más que de un sentimiento de intimidad o placer sexual general."

La paciente espera, según la misma psicóloga, que su médico cargue con todas sus preocupaciones; es decir, la enferma le ga todas sus responsabilidades al médico.

Pero hay otros puntos de vista al respecto:

"Bajo la influencia de la ciencia y la tecnología, el mundo ha experimentado un desencanto y la histeria ya resulta ingenua y un poco útil como expresión clínica de conflictos internos. Sin embargo, siguen presentándose personas poco cultivadas y que habitan en regiones rurales, en las cuales el progreso no ha influido aún en el estilo de vida tradicional". 3

¿QUÉ TIENES?

¡AY! NO JUEGUES.

¡TENGO HISTERIA!



M. O. H. 17

3.5. La fantasía convertida en hipocondría.

"La necesidad afectiva orilla a los enfermos neuróticos hipocondríacos a provocarse severas enfermedades como la parálisis, la ceguera, apendicitis, cefaleas y hasta embarazos fantasma, debido a la fuerza mental que todo ser humano posee y que ellos en particular utilizan negativamente contra su organismo". 4

De esta manera se manifestó el psicólogo Carlos Eduardo Guerrero D., quien agregó:

"Este tipo de enfermos obtienen lo que se conoce como 'ganancias secundarias', que consisten fundamentalmente en llamar la atención, tener afecto y cuidados especiales de sus seres queridos."

Estos individuos son llevados, dijo el mismo psicólogo,

"[...] con especialistas para ser tratados mediante psicoterapia, sin descuidar el aspecto médico (y continuo). Cuando se presenta un enfermo hipocondríaco ante un médico, lo primero que se detecta es la emoción con que manifiesta su padecimiento, generalmente la angustia es simulada y el tono de desesperación es menos intenso que en los enfermos reales, por esto se les puede conocer, concluyó el psicólogo."

Ahora bien, si se observan las peculiaridades que mantiene la hipocondría y las que manifiesta la histeria, se pueden rescatar puntos comunes.

El hipocondríaco se provoca enfermedades para atraer la atención y el afecto. La histérica actúa con similitud al provocarse ceguera y parálisis. Además, el paciente histérico

"[...] muestra a menudo una inadecuada despreocupación o una belle indifférence acerca de estos síntomas que pueden provocar en la práctica 'ganancias secundarias', atrayéndose simpatías o relevándose de desagradables responsabilidades." 5

Por último, en cuanto a sus diferencias, podemos hablar de las siguientes: la histeria es una enfermedad nerviosa crónica especial de la mujer. Al histerismo lo comprendemos, según la ciencia, como una "neurosis de expresión". Por otro lado, la hipocondría la padecen tanto el hombre como la mujer. Pero a éstos les preocupa de manera específica y excesiva el bienestar de su salud.

¿TIENES AMIBIASIS?



NO, ESTOY EMBARAZADO.



La hipocondria puede hasta provocar embarazos fantasmas, debido a la fuerza mental que todo ser humano posee.

Referencias.

1. Franco Muñoz, Alfonso, ob. cit., p.p. 45, 46 y 47.
2. Escoto Cervantes, Norma Elizabeth, ob. cit., p. 26.
3. Cuadernos de psiquiatría y ciencias sociales I, p. 30.
4. Anónimo. "Hasta embarazos fantasmas se provocan hipocondriacos." La Prensa. (2 de abril de 1987), p. 21.
5. Escoto Cervantes, Norma Elizabeth, ob. cit., p. 39.

4. TODAS LAS EDADES SICOSOCIALES DE CASI TODOS LOS CHILANGOS.

("Qué favor le debo al sol
por haberme calentado,
si de chico fui a la escuela,
si de grande fui soldado,
si de casado cabrón
y de muerto condenado?
¿Qué favor le debo al sol
por haberme calentado?..."
Pito Pérez.)

La doctora Padrón¹ asegura que la sicología y la medicina general, han acordado que las diferentes edades o facetas biológicas y psicológicas por las que pasa el ser humano son

- a) Niñez, de 0 a 12 años.
- b) Adolescentes, de 13 a 18 años.
- c) Adultos, de 19 a 44 años.
- d) Vejez o edad senil, de 45 a 65 años. Esta última, es una edad promedio de la vida citadina. Puede variar a más, o puede ser menos.

Por lo que se refiere a la niñez, mencionó que no existe estrés, sino una muy marcada angustia por diferentes causas: como la separación de sus padres o la pérdida de algún objeto que

signifique paternidad para él.

Respecto a la adolescencia indicó:

"Es una edad muy crítica, se sufren variados cambios físicos. Se busca una tendencia intelectual. Cambian las maneras de comportamiento y de pensamiento. Hay un deseo de independencia en lo concerniente a sus padres. Además, entre otras cosas, existe la preocupación por escoger una profesión."

En la edad adulta hay una constante: la lucha contra el tiempo. El adulto necesita consolidarse en todas sus facetas, ya sean de orden económico, político o intelectual. Después de cumplir con el lado social de la vida, debe preocuparse por el lado humano e íntimo de su existencia. Así, él empieza a perder juventud. Viene la calvicie, la gordura, la pérdida de belleza. Los hijos comienzan a marcharse. Aparece la menopausia y los problemas de las funciones reproductoras.

En cuanto a la senectud, además de los problemas propios de la edad madura o adulta, existen enfermedades físicas y mentales. Hay una marcada disminución en las diversas actividades humanas. Los ancianos ven, con angustia, la cercanía de la muerte.

4.1. La edad de las agrias mamilas.

Muchas personas miran en la niñez solo la felicidad o los juegos propios de esta edad; pero los datos obtenidos, comentados más adelante, demuestran que los niños también sufren, lloran, padecen soledades e iras. La más de las veces, los padres o familiares no lo observan, los psiquiatras ya lo han hecho. En opinión de estos últimos, el cariño-estímulo unidos a la paciencia, logran romper los bloques de apatía y rencor.

Tomemos un caso concreto. Veamos los comentarios de la madre de Steven Spielberg, director de cine:

"[...] Steven siempre me pareció un niño común y corriente, como todos los demás, quien para ser exactamente igual que los demás, odiaba el colegio y los estudios. Lo que sí era un niño con una gran fantasía. Era miedoso y tímido. Y, - sin embargo, le gustaba asustar a la gente." 2

Cuenta la señora que él se divertía asustando a sus hermanas cuando ellas dormían. Imitaba a monstruos y por los cristales de la ventana les decía:

"Soy la luna... soy la luna y me las voy a llevar conmigo a un planeta desconocido."

En cuanto a la alcoba de Spielberg, relata su madre, esta era un revoltijo:

"Libros, juguetes, cámaras fotográficas, inventos hechos con cartulina, pinturas, lápices de colores... ¡Qué sé yo! En vista de todo ello, en más de una ocasión pensé mandar a mi hijo a un siquiatra. Por suerte no lo hice, porque el mundo se habría perdido a un genio. Ya saben que los siquiatras lo estropean todo y ellos hubieran intentado mejorar, de mi hijo, cosas inmejorables (subrayado de la fuente) [...]"

El anterior caso nos habla de dos aspectos importantes:

- a) A pesar de la soledad, la timidez, acompañadas de la rebeldía, propia de la infancia, contemplamos cómo el cariño, la paciencia y el estímulo de la familia, no sólo logran el desarrollo de un infante feliz, sino también fomentan aptitudes positivas, las cuales, de haberlo tratado en otra forma, probablemente hubieran quedado escondidas para siempre.
- b) Hay desconfianza hacia los siquiatras. Esto, cabe la posibilidad, debido a los signos negativos manejados en torno a ellos.

Al continuar con el caso de Steven Spielberg, él ha declarado a su infancia como una etapa insegura, llena de soledad. Sin embargo, estos mismos factores le ayudaron a sobresalir de entre los de su generación, según sus propios comentarios.

Pero penetremos a su mundo, conozcamos más de su niñez:

"Yo fui un niño solitario, tímido e inseguro. Comencé a utilizar la cámara como una forma de competir con mis dos hermanas menores por la atención de mis padres. Yo necesitaba aplausos y apoyo; la cámara me los proporcionaba. Además, no tenía muchos amigos y recurrí a las películas para ganarme un poco de popularidad y tener algo que hacer después del colegio. La mayoría de mis compañeros jugaban beisbol o ba-

Lonceto y sallan con muchachias ... Yo no hice nada de eso hasta muy tarde ..." 3

En la actualidad, en la cúspide de la fama, siente que to davla es un niño solitario:

"Tengo 34 años y siento que todavía no he crecido. Pasé tantos años de mi vida escondido detrás de una cámara, escapando a los traumas de la juventud, que ahora siento que es toy pasando por una adolescencia retardada. Sufrí como si tuviera 16 años. ¡Es un milagro que no me haya salido acné!"

Pero esta misma soledad, este abatimiento, esa necesidad de conversar, de amar lo orilló a crear a uno de los personajes más famosos de su carrera cinematográfica: "El extraterrestre" o simplemente "E. T."

"En 1980, mientras filmábamos "Cazadores del arca perdida" en el desierto de Túnez, comencé a sentirme muy solo. [...] Mi novia y George Lucas estaban en California, Harrison estaba por ahí turisteando, y yo no tenía con quién hablar. Entonces me dije a mí mismo: 'Lo que necesito es un amigo con quien compartir mis sentimientos'. Luego pensé: '¿Qué pasaría si yo tuviera diez años [que en el fondo los tengo] y ese amigo me necesitara tanto como yo a él?' Entonces in venté la historia de un niño que conoce a un ser de otro planeta y se llegan a querer mucho."

El anterior pasaje nos demuestra que, con previa educación, estimulación y amor, de la soledad y de la falta de afecto o amistad puede nacer la creación (o en palabras del doctor H. Sel ye, hay cabida para el eustrés), no sólo la autodestrucción o la destrucción hacia nuestro entorno.

Sin embargo, en la vida diaria, en la vida común, la ap at ta y la soledad despiertan muchas veces sentimientos diferentes a los que surgieron en el director de cine.

Por ejemplo, qué se puede esperar o pedir a niños ab and o nd o s en su soledad, en un abatimiento total, además de sufrir gol pes, complementados por un hambre constante.

Las investigaciones realizadas al respecto, arrojaron da tos es ca lo g ri an tes:



El rechazo de los amigos, de los padres o la separación de estos últimos, motivan la aparición de la depresión infantil.

"[...] de 799 casos analizados se estableció que un 52 por ciento de estos pequeños maltratados falleció a causa de la agresión incontrolada de sus padres, el resto sufrió lesiones físicas y psicológicas." 4

Al continuar, la psicóloga Clementina Morales Valladares aceptó:

"[...] muchas veces las propias madres atornetan al pequeño. Hay que entender que son mujeres agobiadas por los problemas económicos y los quehaceres de la casa."

Y si a esto aunamos los problemas de la madre con su marido o amasio, el cuadro es patético, pues reciente el desamor, el desentendimiento económico y las parrandas de éste. El odio sentido contra el padre de los niños, se vuelca contra éstos al ti mos.

Morales Valladares nos ilustra al respecto:

"Su odio empieza entonces a volcarse en el o los inocentes; empieza con una nalgada, pero se vuelve cada vez más violento. Así se explica usted que haya mujeres que aten a sus hijos con reatas o cadenas, que les apliquen planchas calientes o los sienten en la estufa [...]"

"En cuanto a sus hombres, generalmente no se trata del padre, aunque también se dan casos. Es el padrastro, quien ha llegado a ese hogar cuando la mujer fue abandonada por el anterior marido, pero se resiste a asumir las responsabilidades del padre para los que siente ajenos y hasta enemigos."

"Lo hace recordar al o a los hombres que su hembra tuvo antes de conocerlo. Y a esto agregamos que el hombre tiene sus propios problemas de trabajo, económicos y que, además, es afecto a la bebida, tenemos a un sujeto capaz de martirizar y hasta matar a esos pequeños."

Todo esto viene a reforzar lo dicho al inicio de este capítulo, la infancia no es ningún estado del todo feliz. En este período también existen preocupaciones, ya sean por desgracias familiares o por problemas económicos, entre otros (ver anexo 1).

De esta manera, los niños a muy temprana edad, ya padecen de fenómenos sicosociales, entre ellos la depresión y, es posible, al mismo estrés.

Así lo dejó entrever el doctor Benjamín Domínguez, catedrático

tico de la Facultad de Psicología de la UNAM:

"El estrés en los niños es un problema grave, debido a que éstos tienen menores recursos psicológicos para salir adelante de tales situaciones, que se presentan a consecuencia del abandono de los padres y la desunión de las familias." 5

Empero, aceptó al estrés infantil como un problema aún no resuelto, pues está todavía en investigación.

No obstante, los menores

"[...] de un año y 5, presentan síntomas de ansiedad y uno de cada veinte requieren ya de consulta siquidtrica. Además, en los salones de primer año de primaria hay 6 por ciento de deficiencia mental y 5 por ciento de problemas de disfunción cerebral mínima." 6

¿Qué pasa con nuestra sociedad, con nuestra humanidad tan civilizada? ¿A qué le tememos? Porque sólo el temeroso grita, manotea y golpea para tratar de imponerse. Existe, es posible, el miedo a perder el don de mando o autoridad sobre los infantes. Tal vez hemos heredado por generaciones, el pensamiento de educar al niño por medio de la violencia física-verbal. Así tratamos de mostrar el rigor, la autoridad. Pero la verdad, es tamos creando a pequeños repetidores de decir no a la vida, sí a la violencia, a lo negativo. Estamos conformando futuros gol peadores de niños; tal vez, futuros vengadores de su propio sufrimiento en sus propios hijos.

"La civilización está enferma y es desgraciada, y yo sostengo que la raíz de todo ello es la familia sin libertad. Desvirtúan a los niños todas las fuerzas de la reacción y del odio, los desvirtúan desde la cuna. Se les enseña a decir no a la vida porque sus jóvenes vidas son un largo no: no ha cer ruido, no masturbarse, no mentir, no robar (subrayados del autor)." 7

En cambio les enseñan a decir sí, a obedecer sin chistar a los adultos, a la ley de lo ya establecido. Imaginen que por un momento, los niños pudieran opinar, dar sus puntos de vista; la gente adulta perdería su estatus de autoridad, morirían siglos de antiguo costumbrismo, de añejas reglas morales y sociales.

A la niñez le enseñan

"[...] a decir si a todo lo que es negativo en la vida: a respetar lo viejo, a respetar la religión, al maestro, la ley de los padres. No preguntar nada: obedecer, simplemente." 8

Por otro lado, además del alcoholismo, el desempleo, la poca o nula atención y comunicación de los padres hacia sus hijos, encontramos el problema de la desnutrición infantil.

En México más del 50 por ciento de la población de infantes padece desnutrición. Pero este problema lo ubicamos más en zonas rurales o marginadas, mas no en las zonas urbanas, pues en estas últimas encontramos todos los implementos necesarios para alimentarse en forma adecuada.

No obstante, la desnutrición existe. En México ya se dan casos similares a los de Etiopía, Biafra o Bangladesh. Pero si analizamos más a fondo, el problema consiste no sólo en el orden económico, sino, de igual forma, en el cultural. Si, pues algunos padres demuestran

"[...] su incapacidad para determinar qué alimentos son los que deben darle al niño. (V) lo cierto es que no ha habido mejora de las condiciones socioeconómicas que dan lugar a la desnutrición." 9

Además, los medios colectivos de información también ponen su granito de arena, al anunciar a diario diversos alimentos chatarra. Pero como el buen Pilatos, los anunciantes lavan sus manos: "Comer bien es crecer sanos." "Alimentate bien, consume una dieta balanceada." Sin embargo, con esos diminutos, casi invisibles mensajes de los comerciales televisivos, no han logrado nada.

El 70 por ciento de nuestra población, según algunas fuentes, está desnutrida en diversos grados. Y todavía la Secretaría de Salud recomienda una dieta ya de todos probada y conocida:

"Los frijoles, la tortilla y el chile, combinados con huevo, arroz, limón, leguminosas y camote, siguen siendo la mejor opción de alimento para los mexicanos, [...]" 10

Por desgracia, en estos momentos solo alcanza el dinero, si corremos con algo de suerte, para pura tortilla, y si nos fue bien, para algunos frijolitos.

En nuestra ciudad miramos a diario niños con todos los beneficios económicos a su alcance o casi con todos, y a niños de la calle (chicleros, boleros, vendedores "con la frente en alto"; los cuales podían llamarse niños-esquina) atragantarse como los obreros adultos: comen rápido en cualquier tiendilla una galleta o pastelillo con un refresco, para llegar a sus respectivos centros de acción. No tengo más que describirle, solo decirle: a un país alimentado de esa manera, no le pueden exigir demasiado fruto. La máquina humana tiene sus propias limitantes para el trabajo.

Por último, volviendo al punto inicial, diremos que los niños también tienen sus propias penas, su propio mundo de fantasías; pero aquí estamos los adultos para meter la nariz donde no nos llaman, para poner oídos sordos a palabras no siempre tan necias, para poner galpear, destruir mundos nuevos, los cuales no nos conciernen, sino para ayudarlos a levantarse y desarrollarse.

4.2. La edad de la punzada.

Echemos una ojeada a la adolescencia, cuando los niños ya no lo son, cuando se convierten en jovencitos (aunque ellos digan ya ser unos hombres).

Algunos han bautizado a esta etapa como la "edad de la punzada". Aquí, los jóvenes conocen a las chicas. Un supuesto Pepe ve pasar a Chabela y siente como maripositas en el estómago; alguna Juanita admite temerosa y ansiosa, en la penumbra del corredor, la inquieta mano de Pedro deslizarse bajo la blusa y sobre uno de sus tibios, suaves y nacientes senos.

Otro hipotético Beto ya cree ser todo un hombre, pues ha fumado a hurtadillas, uno de los cigarros de su padre. De la

misma manera, Javier no sólo ha fumado, sino también ha probado el "Bacacho" y el brandy "Con Don". Además, pertenecen a los malos, a los gandallas de la colonia. Ellos no son fresillas, pues les gusta la onda gruesa, el rock pesado.

Es el momento de buscar nuevos roles, así nos lo hizo saber Jorge Verúmen Gamez, de oficio hojalatero, quien nos dio su visión de la vida. Claro, muchos no estarán de acuerdo con él, pero recuerden que a los 17 años de edad, siempre, o casi siempre, hay un afán por sobresalir o por distinguirse de los demás:

"Trabajo en lo que caiga. Ahorita soy hojalatero. Estoy tratando de ahorrar para comprarme un carro y hacer mis reventones los fines de semana.

"Pero no te creas, la cosa está pelada. La otra vez tuve que saltar una luz para salir del tanque. Todo por bronquear me con 'Los Diablos'. Mira, la onda estuvo así:

"Mi amigo Eduardo y yo íbamos en una Honda prestada, cuando pasamos por las jardineras de la avenida principal de la colonia, 'Los Diablos' comenzaron a tirarnos botellas vacías de chelas. Eran como 10 ó 12. Se subieron a sus motos y un Mustang y nos alcanzaron. Uno de ellos comenzó a patearnos. A mí me desmadraron la camisa que acababa de comprar. 'El King Kong' le dio en la torre a Eduardo. Ya no supe de mí, ni de mi cuate. Me rompieron la nariz y me astillaron el brazo derecho. Desperté en la Cruz Roja. De ahí me llevaron dízque a declarar.

"La neta, con los que me junto y a mí nos tienen envidia. 'Los Diablos' van a las tocadas a lucirse con sus ropas bien fresas, a chupar y a buscar broncas. Nosotros no nos dejamos. También a nosotros nos gusta chupar y fumar, pero tran quilos. Si hay patazos, al menos no me abro.

"Claro, a veces también salimos a buscar acción. Es cuando terminamos con parches en algún ojo o en algún codo por haber derrapado con la moto o por habernos bronqueado con otros."

En estos momentos, ellos piensan: "Los rucos ya están chocheando, no saben ni qué onda con la vida". En cambio, los adolescentes sí saben vivir, ellos sí saben qué quieren de la vida. Es hora de partir, es momento de la tan buscada y codiciada independencia. Algunos van en pos de sus misterios.

A estas alturas, un imaginario Rubén sabe por medio del "Pitirijas" que las muchachas de su edad tienen bello púbcico,



Durante la adolescencia se buscan nuevas rutas que conduzcan a la independencia familiar o al reconocimiento de los méritos personales.

mientras él mantiene también un atractivo para ellas.

Ve cómo sus deseos son pisoteados, inalcanzables o no tan fácil de obtener. Siente ya el rechazo, el constante regaño de sus padres por su pésima conducta, por no haber hecho las cosas a tiempo, o porque no le gusta la escuela. Ha saboreado ya las mieles de un beso y una mirada, pero también ha tragado la sal del engaño, de la ruptura amorosa.

Así, un supuesto "Flaco" sufre, pues nadie le comprende, ni en su propia casa. Sólo con los cuates, con la banda, igual de incomprendida, encuentra apoyo, estimación. Aquí sí le escuchan, pues son hijos del mismo dolor. La yerba los enaltece, "Doña Juanita" sí les entiende. Juntos son la excepción de este mundo.

Empero, cuando está solo, siente la misma frustración, las mismas ganas de correr, de escapar, no sabe de qué, pero es capar, morir de ser necesario.

Estos conflictos, aseguran los psicólogos, existen por el choque de la niñez y la adolescencia, casi jóvenes, casi niños.

Se habla de las numerosas demandas para con ellos: ajustes heterosexuales, preparación vocacional, independencia física, nuevos criterios, etc.

No obstante, no hay un acuerdo en cuanto a si los problemas de antaño y los de ahora son los mismos o sólo han adquirido otra cara.

Durante este período observamos una tendencia hacia la drogadicción, hacia el homosexualismo, hacia la delincuencia o hacia los pleitos callejeros para adquirir así una identidad propia, la cual hard sobresalir al adolescente de entre los demás. No obstante, cuando no logra su cometido, nace un sentimiento de odio, de resentimiento para con su entorno; siente dudas, temores; comienza por encerrarse en sí mismo y si no recibe una mano amiga oportuna, es probable, por la autodestrucción por cualquier vía.

Los 284 suicidios suscitados en el D. F. durante 1987, más los 71 sucedidos en los 3 primeros meses de 1988,¹¹ nos dan argumentos para intuir que algo no funciona bien en nuestra acelerada y tecnológica Ciudad de México. La sociedad en la cual nos desarrollamos, no nos da todo lo deseado, todo lo necesario, pues de ser así, no habría razón para el suicidio.

Aunados al anterior problema, llaman la atención, junto al avance vertiginoso de nuestra macrourbe, los desajustes en las costumbres sociales, económicas, morales, para los cuales mucha gente no está preparada. La inestabilidad del tiempo y del espacio para vivir en esta sociedad, es otra probabilidad para la existencia del suicidio. Algunos escritores ya lo han contemplado de esta forma:

Quiero dejar atrás todo bagaje humano,
atrás las vísceras, cerebro y corazón,
atrás espacio y tiempo,
amor y religión.

No quiero ser ¡y basta ya!
especie humana del género Homo Sapiens,
quiero volver a mi destino,
ser lo que siempre he sido,
partícula del Cosmos, nada más.
Para expresarme necesito otros sonidos,
nuevas voces, emplear otro lenguaje,
tal vez: 2,2; 3,3;
pao, pao; pum, pum;
o el plo, plo de un pájaro en el nido.

(...)

¿Cómo desear ser de esta raza,
que crucifica a Cristo,
que arroja "nuclear bombs" en Japón,
que mata niños en Vietnam
y que asesina a Allende sin razón?
¡Basta ya!

(...)

Un tiro lo decide todo.
¡Y ya!

["Incitación al suicidio" de Herreras.]

La adolescencia en nuestra ciudad presenta una serie de tensiones muy particulares, como consecuencia de los múltiples problemas enfrentados a diario, tanto en la casa, en la escuela, en el posible empleo, como en la calle misma. Dichos problemas pueden ir desde un simple altercado familiar, hasta los constantes pleitos callejeros, los cuales pueden derivar tensiones emocionales, estrés, depresiones o hasta la misma muerte. De igual manera, las dificultades subsisten por la búsqueda de la propia identidad, por la imposición de criterios, por la posición propia, fresca de la vida ante la autoridad exterior.

Analizan, desmenuzan hebra a hebra la existencia toda. Descubren los sinsabores y lo bueno de esta tierra, pero nacen también inquietudes, tristezas, depresiones. Hay confusión, hay duda acerca del yo, acerca del mundo interno con respecto al mundo exterior.

Existen, a fin de cuentas, muchas ideas, sensaciones e incógnitas a esta edad, las cuales serán aprehendidas, vividas, tal vez rectificadas. Pero sólo hasta vivirlas podrán ser resueltas la mayoría de las dificultades de esta etapa.

Será obvio mencionar, además de la vivencia propia, la ne

cesidad del consejo, la ayuda de la gente para el individuo en conflicto.

4.3. La edad de los adustos rostros.

La etapa más productiva del ser humano en todos los sentidos está también afectada por la inclemencia del tiempo, de los conflictos sicosociales. En este momento todo marcha contra reloj: llegar, cumplir a tiempo en el empleo, buscar un trabajo si no se tiene, tener más estudios para ascender más y ganar más. Hasta en el amor competimos. Siempre deseamos más en menos tiempo. Todo lo queremos rápido, porque presentimos la pronta llegada de la vejez. La vejez, nos han inculcado esta idea, es el momento de la decadencia, de la improductividad, de la inutilidad física y mental.

Por lo ya referido, el adulto ciudadano padece una gama impresionante y enmarañada de males sicosociales.

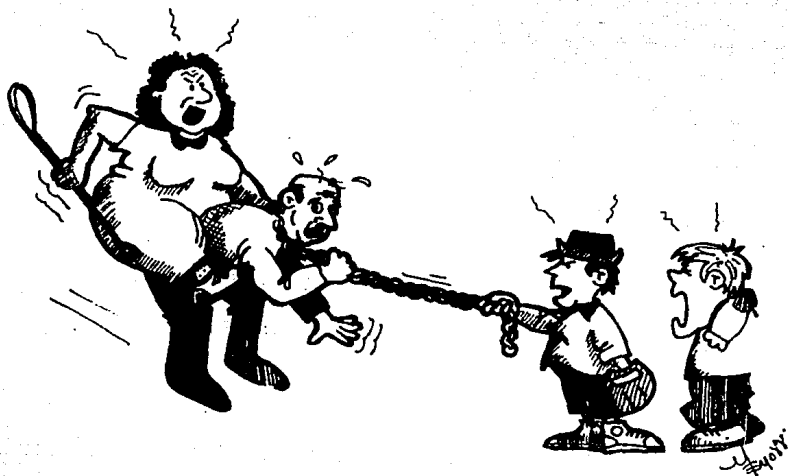
En nuestra ciudad, algunos estudios demuestran:

"[...] uno de cada 7 adultos presenta problemas neuróticos; y si se toma en cuenta nada más a las amas de casa, la proporción se eleva a 1 de cada 4." 12

Además, hay razones para pensar que cada año el 3 por ciento de la población mundial sufre de trastornos depresivos.

Dicho porcentaje crecerá dentro de poco por lo siguiente: 13

- a) La esperanza de vida aumenta en la mayoría de los países; por esto el número y porcentaje de personas con riesgo de deprimirse también aumentará.
- b) El entorno psicosocial del hombre cambia muy rápido, lo cual puede acarrear estrés agudo y después depresión.
- c) Asistimos a un aumento de la morbilidad de enfermedades cardiovasculares, de la colágena (como artritis), gastrointestinales, cerebro-vasculares y de trastornos



En la madurez se presentan diversas dificultades de tipo fisiológico, sentimental y social.

neuroológicos; dichos padecimientos suelen acompañarse de depresión en 20% del total de casos. Por ello puede esperarse un aumento de las depresiones secundarias.

La fuente anterior descubrió también, durante una investigación de 100 casos de suicidios, lo siguiente:

"El 93% de los casos fueron diagnosticados como enfermos mentales, y el 85% específicamente padece la depresión o alcoholismo, 80% estaban atendidos con un médico, y 80% del total recibía psicofármacos prescritos. Más de la mitad habían anunciado sus ideas de suicidio. Quizás sirvan estos hallazgos para subrayar, ya no solo la frecuencia de la depresión, sino el gran peligro que involucra a nivel de pérdida de la vida." 14

Hasta aquí, los fenómenos sicosociales de este período se miden o guardan en un cuadro general. Pero al hablar del adulto femenino, entran en juego otras variables.

Las afecciones sicosociales apuntan hacia la mujer de manera especial. Las mujeres deben ser excelentes madres y esposas, gentiles enfermeras de los familiares, maridos e hijos. Asimismo, a la mujer de hoy le piden ser una brillante secretaria, jefa u obrera.

Pero no para ahí la cosa, la mujer debe ser todo encanto, toda belleza; siempre debe estar activa, con un bello carácter. Además (sí, también cabe lo además), la mujer debe ser buena amante e inigualable cocinera. Es decir, comprensiva en la cama e insustituible en la cocina.

Ahora bien, si aunamos a lo anterior las características fisiológicas de toda mujer, como la menstruación, el embarazo y el terror de la menopausia, podemos estar convencidos de que el estrés, la tensión emocional y todas sus secuelas se dejarán sentir en la mujer de una manera diferente; tal vez, de una forma más aguda.

"Estudios efectuados en escuelas, fábricas, oficinas, hospitales y reclusorios, han mostrado los efectos del ciclo menstrual sobre muy variados aspectos de la vida social de la mujer. Se reveló que el 50% de las faltas de disciplina,



Las afecciones sicosociales atacan a la mujer, tal vez, de forma más aguda que al hombre.

tanto en estudiantes de secundaria como en reclusas, así como la disminución del rendimiento intelectual y de la habilidad motora de estudiantes y oficinistas ocurran durante los periodos premenstrual y menstrual. Asimismo, se vio que la mitad de las mujeres admitidas a hospitales psiquiátricos por padecimientos mentales agudos estaban en esos días críticos de su ciclo [...]" 15

4.4. Senectud o los repliegues de la edad.

[Algún día lo sabré. Este cuerpo que ha sido mi albergue, mi prisión, mi hospital, es mi tumba.

Esto que uní alrededor de un ansia,
de un dolor, de un recuerdo,
desertará buscando el agua, la hoja,
la espina original y aún lo inerte y la piedra.

Este nudo que fui
inextricable de cóleras, traiciones, esperanzas,
vislumbres repentinos, abandonos,
hambres, gritos de miedo y desamparo
y alegría fulgiendo en las tinieblas
y palabras y amor y amor y amores
lo cortarán los años.

Nadie verá la destrucción.
Ninguno recogerá la página inconclusa.
[...]

"Presencia". poema de Rosario Castellanos.)

Por lo general, la sociedad considera a la vejez como el momento de retirarse al descanso, de dejar la lucha cotidiana; pero tal vez, aún hay fuerzas, suficiente claridad mental.

Cuando al hombre de edad mayor lo proyectan a un segundo plano, suceden varias cosas:

Una, él tiende a la autoconmiseración. Siempre quiere estar aislado, dormido o estar quejándose de enfermedades propias de su edad, las cuales algunas veces son imaginarias.

Otra, escoge la autodestrucción. Al verse o saberse despreciado por la sociedad en general, toma la decisión de dejarse morir a toda costa. Ya no le interesa nada de esta vida.

Pero también existe el hombre fuerte de espíritu, al cual no le interesa su edad, ni la opinión de los demás sobre su vejez. Este tipo de hombre desea ser feliz y casi siempre lo logra. Aunque en algunas ocasiones llegue a los extremos.

Ernest Hemingway, en su obra El viejo y el mar, nos habla de un hombre ancestro, poseedor de grandes agallas para enfrentar la vida como cualquier otro. Muy a pesar de encontrarse solo, él demuestra su capacidad de lucha para alcanzar sus metas.

En una de las páginas de este libro, el viejo Santiago medita en medio del mar:

"-Me gustaría que el muchacho estuviera aquí.

Pero el muchacho no está contigo, pensó.

No cuentas más que contigo mismo (...)"

Más adelante, dirigiéndose a la presa de su sedal, el viejo habla:

"-Pez -dijo dulcemente en voz alta- seguiré hasta la muerte."

Y seguiría hasta la muerte si fuera preciso, pues creía en su fuerza interna, en su espíritu de gladiador. Así lo sentía y así lo manifestaba a los demás:

"-No puedo fallarme a mí mismo y morir frente a un pez como este -dijo-. Ahora que lo estoy acercando tan lindamente, Dios me ayude a resistir."

Si bien la fuerza física de un anciano la ponemos en duda, él estaba ahí, frente a la jornada que le habla tocado vivir, la elegida por él:

"-Tengo que mantener clara la mente -dijo contra la madera de la proa-. Soy un hombre viejo y cansado. Pero he matado a este pez que es mi hermano y ahora tengo que terminar la faena."

Más la vivencia diaria nos ha enseñado una realidad angus-

tiante. Al anciano muchas veces lo queremos, pero contradictoriamente, lo consideramos inútil, lo aislamos, lo hacemos de la do.

Cabría señalar también, además del temor al rechazo social, a la soledad, la constante depresión producida por una verdad agobiante en la senectud: la ya muy cercana muerte.

Por desgracia, no nos han preparado o educado para recibir a la muerte como a una etapa natural de todo ser orgánico. Los seres vivos nacemos, crecemos, nos reproducimos y por uso, perecemos. Pero la muerte no la aceptamos del todo. Podemos hablar de la muerte, hacer chistes de ella cuando mencionamos la de terceros, más no de la nuestra.

Mantenemos una idea inmadura e insana de la muerte. De aquí el inmenso dolor provocado por su presencia en cualquier lugar donde esté presente. Así, de acuerdo a la visión mantenida ante este fenómeno tan inherente a nuestras vidas, obtenemos un mayor o menor grado de sufrimiento síquico o hasta físico.

"[...] conforme se acerca el final, existe una alternativa, entre negación y rabia. La pregunta ¿por qué a mí? aparece una y otra vez. Se culpa a Dios de la enfermedad, a los doctores por su incapacidad para curarla y al mundo por no sufrir con ellos. [...] Invito al lector a reflexionar sobre un hecho: si la muerte de un ser querido ocasiona una profunda pena, muchas veces no superable, ¿cuánto dolor ocasionará la muerte de todo lo vivo?, que es esta la última percepción la que experimenta el próximo a morir: cuando yo muera todo morirá conmigo." 16

Ahora bien, toda nuestra vida o el final de la misma, es probable, la viviremos solos, entre mucha gente, muchos lugares, muchos y muy variados objetos; empero, siempre solos en lo interno. Alguien lo dijo más o menos así: "La vida tenemos que vivirla como un sueño, siempre solos."

Nuestra vida la pasamos acompañados de gente casi desconocida. Hay ciertas actitudes caracterizantes de nuestra moderna sociedad: la dualidad existente entre el afecto y la comunicación. Lo dicho es diferente de lo sentido.

Al analizar La muerte de Ivan Ilich de León Tolstói, Ortiz Quezada argumenta que ya en el final:

"El protagonista de la obra va muriendo solo y en compañía de personas con las cuales no tiene comunicación alguna. Muere como ha vivido. Y si en un momento aleja la idea de lo inevitable, al siguiente se encuentra en un diálogo con ella. La vida es la interlocutora de la muerte o viceversa." 17

Muchos se aferran a la vida, a no morir, pues no han vivido plenamente la misma. Pero aquéllos que han cumplido, fructificado en este planeta, esperan con agrado, con paciencia la llegada de la muerte.

También, llegada esta edad, el hombre sufre alteraciones de tipo biológico, psicológico y social. El enfrentamiento constante a las variadas enfermedades (sistema nervioso central, sistema respiratorio, por ejemplo) trae aparejado un acercamiento a la muerte.

Existe autodesprecio general por la supuesta improductividad de esta etapa. Se sufre un deterioro de la imagen de sí mismo.

Los factores sociales, unidos a los anteriores, también influyen para afectar el nivel de vida del anciano.

"En nuestra sociedad actual, la baja productividad del anciano lleva a éste a sentirse como un individuo deteriorado, sin valor. Las múltiples fallas orgánicas y las enfermedades repetidas y crónicas lo llevan a un sentimiento de pérdida de valor físico y social. La soledad, tanto real como emocional, derivada de la pérdida de sus capacidades, del rechazo, -encubierto en ocasiones, como en el caso de la jubilación-, provocan sentimientos de minusvalía." 18

Si agregamos a lo antes dicho la partida de los hijos, el perecimiento del cónyuge o de los amigos, observaremos la pérdida del interés por su vida, acompañada de fuertes temores, ansiedades, miedo al futuro incierto, una gran soledad y una muy posible depresión progresiva.

Según el siquiatra Krassoievitch, los principales padecimientos de los ancianos son:

HAY QUE DISFRUTAR
NUESTRA JUVENTUD, PUES
CUANDO SEAMOS UIEJOS
NO LO PODREMOS HACER, GERTRUDIS.



La edad senil se caracteriza por remarcar los problemas biológicos, sociales y, muchas veces, mentales.

- a) Estado de confusión o delirium.
- b) Depresión.
- c) Demencia senil o enfermedad de Alzheimer.
- d) Paranoías.

"El estado de confusión, (...) es un cuadro en el que básicamente están alteradas la atención y la claridad de la mente. Alteración de la claridad de la mente que se manifiesta (...) en afirmaciones y actitudes contradictorias, (...) las manifestaciones de la demencia senil o enfermedad de Alzheimer, según el mismo especialista, son pérdidas de autonomía (...) Los estados paranoicos (...) se caracterizan por la sensación de persecución por parte de personas que les quieren hacer daño físico o robarles sus pertenencias." 19

Por lo mismo, hay quienes aconsejan a esta edad procurarse el dinamismo, la actitud positiva ante los hechos cotidianos de la vida; darse el tiempo necesario para la diversión o la meditación, en la búsqueda de mejores estímulos para seguir activo.

"El objetivo de la lucha es obtener del medio ambiente el óptimo grado de estímulo. Esto no significa el máximo. Es posible estar superestimulado, así como subestimulado. El óptimo (o feliz término medio) se halla situado en algún punto entre estos dos extremos. Es como ajustar el volumen de música que emite un receptor de radio; demasiado bajo, no produce impacto; demasiado alto, presulta molesto." 20

Debe buscarse ese punto de apoyo que propicie, si no la felicidad completa, sí mejores aspiraciones de desarrollo físico y psicológico. A fin de cuentas, la búsqueda de mejores aspiraciones para la existencia.

Referencias.

1. Padrón, Edith. Sicóloga del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental. Facultad de Medicina. UNAM.
2. Lozada, Antonio. "Pensé mandarlo a un siquiatra..." Vanidades de México. (19 de agosto de 1988). Año 26, No. 27, p.p. 32-33.
3. Cross de Narbona, Marilou. "Steven Spielberg: el niño director." Cosmopolitan de México. (Febrero de 1983). Año 11, No. 2, p.p. 76-77.
4. Herreros A., Clementina. "Se convierte en problema social el síndrome del niño maltratado." La Prensa. (19 de julio de 1987), p. 9.
5. Romero, Ismael. "Padece 70% de la población elevados niveles de estrés." El Universal. (11 de enero de 1988), p.p. 22-23 de 2a. secc.
6. Anónimo. "Alcanzan niveles peligrosos los desórdenes en la conducta humana." La Prensa. (28 de febrero de 1987), p.16.
7. S. Neill, A. Summerhill, p. 95.
8. Ibid., p. 95.
9. Anónimo. "En México hay niños tan desnutridos como en Biafra." La Jornada. (10 de julio de 1987), p.p.: contraportada y 10.
10. Anónimo. "Miseria dieta recomienda a los ciudadanos la Secretaría de Salud." El Universal. (22 de julio de 1987), p. 21.
11. Datos obtenidos de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.
12. Anónimo. "Alcanzan niveles peligrosos los..." Ibid.
13. Pérez de Francisco, César. "Depresión del adulto." Depresión en la práctica médica. (Fascículo 5), p. 80.

14. *Ibid.*, p.p. 84-85.
15. García Castells, Esther; Guzmán Flores, Carlos. "Depresión catamenial". ob. cit., (fascículo 6), p. 94.
16. Ontz Quezada, Federico. El acto de morir, p. 60.
17. *Ibid.*, p. 52.
18. De la Fuente, J.; Aragón D., Rafael. "Depresión y senectud", ob. cit., (fascículo 5), p. 75.
19. Moya García, Rafael. "Fidel y las enfermedades de la senectud". El Universal. (22 de julio de 1987), p. 7.
20. Morris, Desmond. El zoo humano, p. 144.

5. LAS ANPOLLAS NUESTRAS DE CADA DIA
(O EL DIARIO VIACRUCIS SICOSOCIAL
DE LOS DEFEDENOS).

A estas alturas, conocemos la existencia del estrés y de la tensión emocional; además, estamos conscientes de que el hombre es el perfecto blanco de las mismas.

A continuación se mencionarán los lugares más comunes y preferidos de estos fenómenos sicosociales.

5.1. Hogar dulce hogar.

Imaginémonos un día cualquiera de la semana por la mañana, en la casa de una supuesta familia Ruiz. Todos a la mesa. Papá tiene camisa blanca con corbata azul oscuro, para variar está de mal humor, pues el desayuno aún no lo han preparado y ya es tarde para llegar a la oficina.

Rubén, Leticia y Pedrito hacen de las suyas, mientras mamá prepara los alimentos en la cocina.

"-Papá, Pedrito me aventó moronas de pan.

-No es cierto, papi. (En voz baja a Rubén) Eres un miricón, ni aguantas nada.

-Papá, Pedrito me está diciendo de groserías.

-Va regálalos, papá... ¡Ay!, ya me echaron moronas en los ojos y en mi vestido...

-¡Ya, cállense! ¡Ya, basta! ¡Georgina, a qué horas...!"

La escena, desayuno a desayuno, día a día se repite con la familia Ruiz y con las familias de otros apellidos.

Las familias crecen, los problemas crecen también, son de otro tipo o de plano desaparecen; pero durante ese tiempo, durante ese roce familiar subyacen algunas riñas, un poco o un mucho de mal humor, poco entendimiento, una gran incomprensión de padres a hijos y viceversa; claro, todo con sus respectivas salvedades.

Ante estas situaciones, casi diarias en todas las familias, cabe razonar, poner en claro aquellos actos o sentimientos perturbadores. Esto de ninguna manera significa riña o pelea. No, esas discusiones acaloradas, vacías, sin sentido, sólo traen resentimientos, dudas en nuestro derredor, en nosotros mismos. En cambio, si actuamos con mayor comprensión, si, lo más importante, estamos dispuestos a ceder, a escuchar con tranquilidad, veremos como no es tan estéril nuestro intento por dialogar.

Ahora bien, el mal humor o la riña familiar tienen, es probable, otras fuentes de origen. Estas pueden ser económicas o sociales; entre otras.

La sicóloga Edith Padrón comenta al respecto:

"En primera instancia, debería indagarse el nivel económico y cultural de la familia a analizar. No va a ofrecer la misma vulnerabilidad a los problemas de la vida, una familia que adolece de recursos económicos y culturales y otra que vive más otorgadamente en los preceptos ya mencionados." }

En contradicción, dijo, la familia puede gozar de todos los bienes de la tierra, pero si es un grupo desorganizado, falto de afecto, de comunicación, el desarrollo de todos y cada uno de sus miembros va a ser desunido y tenso.

¿Por qué? Porque no exteriorizamos nuestros disgustos. Nos guardamos lo funesto de los demás. Así la situación, explotaremos de alguna manera, algún día.

Además, tal como lo señaló la sicóloga Padrón, "[...] si hay algún miembro desorganizado en sus emociones, Este provoca un desbalance similar en la gente de su entorno. Por

eso para mí, es muy importante el diálogo familiar. Entre todos podemos ayudarnos. Pero si es necesario, debemos acudir a un especialista, con el cual vamos a sostener una conversación, pero a nivel profesional".

Lo anterior trae a la mente la publicidad titulada más o menos así: "la familia como núcleo fundamental de la sociedad".

La publicidad, radiada en septiembre de 1987, resaltaba la importancia de la convivencia familiar, hacia hincapié en el necesario conocimiento de los hijos por parte de sus padres. El mensaje enunciaba de forma aproximada lo siguiente:

- Tratar de conocer a cada uno de sus hijos lo mejor posible.
- No llamarles la atención en público, sino en privado.
- No dar todo lo pedido por ellos, a veces sólo lo hacen para ver cuánto logran sacar de uno como jefe de familia.
- Dejarlos valerse por sí mismos para saber, ellos también lo sabrán, de qué capacidad o cualidad gozan o, en todo caso, para desarrollar alguna de las anteriores.
- Con esto creamos el valor, la confianza en ellos. Nace en todos una mayor seguridad.

Però además de aprender a sobrellevar a los hijos, a educarlos, a amarlos, también necesitamos hacer lo mismo o más de ser posible, con nuestra pareja. Si la pareja mantiene una constante pelea o combate, los hijos reflejarán ese mal carácter.

La pareja, entonces, debe aprehender al respeto, a la confianza, al cariño con la ayuda de una fuerte red llamada comunicación. Sí, porque a través de ella podremos fomentar una mejor convivencia, una mayor creatividad, fin de toda unión humana.

¿Cómo lograrlo ante una sociedad tan austera en lo sentimental, en lo económico, ante una era de crisis política, de amenazas nucleares?, pues no será fácil, pero tampoco imposible. Debe existir un espacio, un tiempo para desarrollar el acercamiento, el entendimiento recíproco con nuestros seres queridos. Si no existe el espacio, el tiempo, vamos a crearlos, a cooperar para adquirir esa armonía tan esperada, por la que no luchamos.

Sin miedo, con ahínco encontraremos la posibilidad de dar



El hogar no es tan dulce como nos lo han descrito, en ocasiones es algo más.

salida al rencor, a la agresión, a la discusión, al pleito.

Si no lo hacemos así, seremos colaboradores de la desunión de la pareja, del abatimiento familiar.

"[...] el divorcio en el medio urbano cada día es mayor en nuestro país, y aunque muchas veces es deseable, su incremento habla del debilitamiento del núcleo familiar que es la célula más importante de la sociedad.

"En la actualidad, el divorcio se realiza en el 50 por ciento de los casos dentro de los primeros 5 años de matrimonio y esto habla de la irreflexión con que están realizándose estos." ?

Fácil de exponer, muy difícil de realizar, pero en esta Ciudad de México, saturada de robos, contaminación, ruidos y transporte insuficiente, entre otros obstáculos, que no es difícil. Hasta la misma vida sexual de la pareja está afectada, muerta en medio de un mundo hueco, lleno de depresiones, de homicidios, de deseos sin esperanzas, lleno, hoy día, del virus llamado SIDA.

La familia, la pareja misma necesitan de un lugar donde discutir, pelear, luchar, pero de forma constructiva. Un tiempo, un espacio donde haya la oportunidad de externar el resentimiento sin el temor de herir a alguien, pues el convenio consistirá en el diálogo, en la expresión, en la explosión sentimental y eso, todos los convidados a este banquete lo sabrán ya, desde cuando aceptaron participar en el mismo.

5.2. Los mortales asfaltos del DF.

"Camino por Narvarte, Polanco y Coyoacán,
por la colonia Obrera y no te puedo hallar..."

Así escuché la antigua, pero también rítmica música de la histórica sinfonía colocada en una fondita de la calle del Carmen, cerca del Centro Histórico de nuestra Ciudad.

Sin querer, me alejé mentalmente del lugar y la música que me rodeaban. Empecé a deambular por las viejas calles de nuestro Ixcalo, por las aristocráticas avenidas de Lomas de Chapultepec, por los famélicos y distorsionados callejones de Tepito, de la Merced, por las alfartadas y abandonadas calles de la Gómez Farías, donde fui testigo de los contrastes más subyugantes y

violentos que me pudiera imaginar.

Elena Poniatowska, Cristina Pacheco, o quizá Vicente Leñero se inspirarían muy bien para escribir alguna novela, algún cuento largo o un gran reportaje con una sola de esas calles.

Qué diferencia tan enorme es recorrer estos caminos de noche que de día. La noche es muy peligrosa, pero muy atrayente también. En la noche, observamos como las calles se transforman en dormitorios de esta gran fábrica conocida como Ciudad de México.

Garibaldi: sus mariachis, su bricri, pero también sus chamacos cementeros, sus viejos teporochos. Sus antiguos burlesques, sus aún más añejas prostitutas.

Zona Rosa: melenas platinadas; ajustados pantalones de muchachos de tez transparente; hermosas miradas azules; voces fingidas, rematadas con un "¿ves?" o con el clásico "o sea, ino?". Todo es luz, caminar elegante. De vez en cuando sale por ahí algún refinado señor ofreciendo una francesita, una inglesita o una nacional girl "por la cómoda cantidad de 100 mil pesos con todo y cuarto, caballero". Lo momentáneo, lo fatuo surgen a cada instante.

Pero la luz del día también ayuda a observar más detenidamente las grandes diferencias de nuestra urbe.

Hay colonias donde la tierra está suelta como los mismos arenales del desierto sonorense. En tiempos de lluvia, casi en todos los días del año, vemos rodar las piedras, el appestoso lodo, los hediondos desechos humanos por las encharcadas pseudoavenidas; más allá miramos, entre enormes basureros, cadavéricos perros jugando con sus desnutridos amos y amigos, los niños.

Si, la miseria existe entre estos casi 20 millones de capitalinos, también conocidos por los provincianos como chilangos. Los problemas económicos, políticos y sociales son tan graves que pueden desatar la violencia en nuestro Distrito Federal.

La situación es por demás caótica, por ejemplo, en julio de 1987 estuvieron 23 mil familias frente a Catedral, ahí, jun-

to a la Plaza de la Constitución, para defender y exigir una vivienda digna.

Ante los hechos, el Gobierno declaró la inexistencia de recursos para resolver estos problemas.

"[...] Hay recursos, pero se entregan al extranjero para pagar una deuda que no contrajo el pueblo. [...] El petróleo que se da para pagar los intereses de la deuda -9,000 millones de dólares este año- es del pueblo. Se entregan 500 millones de barriles cada año desde hace seis, 3,000 millones en este tiempo, para satisfacer los intereses de la banca internacional. Es petróleo del pueblo, es dinero del pueblo. Son 60,000 millones de dólares que se han esfumado del país para beneficio de los agiotistas internacionales. [...]" 3

Ese mismo día, en otro lugar, el entonces regente de la Ciudad, Ramón Aguirre Velázquez, declaraba:

"Quiénes tenemos el alto honor de servir a nuestras ciudades, estamos conscientes de la enorme complejidad de nuestras responsabilidades y estamos obligados a promover los cambios necesarios para dignificar y humanizar la vida urbana.

"[...] Los mexicanos estamos en pie de lucha, porque somos un pueblo optimista, que tiene en alta estima el respeto y la solidaridad recíprocas.

"[...] Las ciudades, dijo, no sólo están hechas de calles, de plazas, de edificios, sino que las tradiciones, las costumbres, los valores de la gente, son también parte inseparable de ellas." 4

Ante lo contrastante de las declaraciones oficiales y no oficiales, uno queda boquiabierto, desconcertado, deslumbrado como sarnoso y hambriento can en medio del Periférico. No atina uno a comprender en quién queda la verdad. ¿En el regente capitalino, en el presidente de la nación o en personas como Heberto Castillo o como Rosario Ibarra de Piedra?

No obstante lo anterior, durante todos los días en nuestra ciudad vemos pulular a grandes cantidades de gente, las cuales, obligadas por el desempleo, están posesionándose de todas las calles. Hoy cada desempleado significa un taquero, un limpia-parabrisas, un chiclero, un lustrabotas, un periodiquero, a fin de cuentas, un comerciante callejero en potencia.

Por otro lado, al repartir las ganancias entre su comercio, su persona, su familia y la coperacha con "Los mordelones" para

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

tener el permiso de seguir vendiendo, la vida llevada por ellos será todo, menos una vida digna. Están muy lejos, muy oscuros los cambios "(...) para dignificar y humanizar la vida urbana".

Por otra parte, aunadas a ese problema, encontramos otras situaciones

"(...) como la carencia de vivienda, situación económica crítica, ruidos, robos, accidentes de tránsito, transporte insuficiente inadecuado, problemas conyugales en general, tensiones frustrantes y enajenantes, (que) facilitan el desarrollo de las disposiciones personales y grupales hacia las reacciones de escape, neurótico, sicópata o de desórdenes de conducta." 5

Además, según palabras del anterior psiquiatra, Héctor Cabildo Arellano, estas dificultades que se viven a diario son capaces de alterar de manera visible la salud mental de los individuos, hasta alcanzar parámetros demasiado peligrosos.

Prueba de ello es la gran violencia y la creciente criminalidad vivida por nuestra metrópoli en estos días. Al respecto, el doctor José Ma. C. opinó:

"Esta conducta agresiva presupone, casi siempre, la existencia de una frustración. En muchos casos, a la frustración le sigue de inmediato una aparente aceptación de la realidad y un reajuste del trauma sin que aparezcan signos claros (subrayado del autor) de actividad agresiva. Las primeras lecciones que aprenden los seres humanos, como resultado de la convivencia social, es superar o restringir sus reacciones agresivas (...)" 6

La restricción o el deseo de superar la agresividad, la más de las veces, trae como consecuencia disfrazar o retardar temporalmente la violencia interna.

La agresividad y la violencia son en el fondo sentimientos de impotencia, pero a la vez, son anhelos de los seres humanos por mostrar su trascendencia.

Erich Fromm, en algún momento, mencionó que para lograr esa trascendencia, el hombre crea o destruye. Si, pues al ser capaz de destruir, el hombre demuestra encontrarse por encima de la creación. Al destruir trasciende.

Por ello, podemos señalar a la violencia, a la crueldad a

la agresividad, a lo destructivo como vicios, pero como vicios sólo humanos, los cuales extinguen al cuerpo, al espíritu. Acaban con la víctima, con el agresor.

En la actualidad, a diario oímos, vemos o leemos hechos violentos, sucedidos en cualquier punto del país, cometidos por motivos diversos.

Recuerdo, por ejemplo, el enfrentamiento de personas a palos y a golpes por diferencias ideológicas sucedida en 1988, durante la manifestación por el Día de la Raza. Todo aconteció sobre la popular Avenida Reforma, con saldo de varios descalabrados.

A mi mente vienen también los fanáticos enfrentamientos violentos de algunos miembros de los diferentes partidos políticos en campaña presidencial, durante el mismo año.

Tengo aún presente el asesinato de los dos organizadores en cargados de la campaña política para la presidencia de la República del Frente Cardenista.

Hasta mis oídos ha llegado la noticia de la muerte, a finales de octubre de este mismo año, de un edil veracruzano a manos de un dirigente del Frente Cardenista de ese lugar. ¿Acaso hemos vuelto a la Ley del Talión?

Pero también hay casos, además de violentos, dramáticos como el secuestro del ferretero Jorge Sekiguchi. Hay situaciones, como los violentos, muchas veces sangrientos, enfrentamientos de policías contra narcotraficantes, de policías contra ladrones, para colmo, entre las mismas corporaciones policíacas (Protección y Vialidad contra judiciales).

Existen otros hechos de menor resonancia, como el del niño mutilado de un brazo para robarle un balón, allá por Tlalnepan-tla el 13 de octubre de 1988.

"-¿Qué le damos?: hay tortitas de carne con frijolitos de la olla y caldo de pollo -me interrumpió y despaviló la muchachita de pequeños ojos negros y sonrisa sin-un-diente.
-Tortitas, trágame tortitas, por favor -le dije a la chiquilla apiñonada y que atendía a los comensales de la fondita aquella, donde había encontrado refugio y descanso.").

No sabemos con exactitud porqué, pero las oleadas de agresividad, crímenes y terror inundan las calles de nuestra capital.

A diario hay asaltos a mano armada, a casas habitación, a transeúntes, a instituciones bancarias.

Los sociólogos, por su parte, señalan al aumento de la delincuencia en nuestro país como la respuesta a la profunda crisis económica existente. De ser cierto lo anterior, cómo explicar los asaltos u otros crímenes cometidos con armas tan poderosas, por ende, tan costosas. Un obrero, un estudiante o una ama de casa no pueden adquirirlas tan fácil. Debe haber un respaldo muy grande como para ayudar a portar estas armas. ¿Acaso existe una organización incipiente, con poderes financieros tan fuertes como para sostener de por vida, la cual no puede ser muy larga, pues están en constante enfrentamiento con la muerte, a hombres que marcan la pauta del terror? Si existiera esta organización, ¿cuáles serían sus propósitos? Podemos pensar en una desestabilización social o económica, todo con vías a un desbalance político a través de una guerrilla en México. Esperemos sólo sean meras especulaciones, aunque todavía prevalecen algunas preguntas: ¿De dónde surgen estas temibles armas? ¿Con quiénes, cómo son adquiridas, si las autoridades de la Defensa Nacional y las aduanales cuidan para que estas armas estén sólo en manos del ejército, fiel resguardador de nuestra paz social?

En fin, guardemos estas preguntas para otro texto. Mientras, podemos observar, palpar una violencia ascendente en el país. Tan sólo en el DF, durante 1987, existieron 5254 homicidios con diferentes modalidades.⁷ En 1988, durante los 3 primeros meses, hubo 1232 homicidios también.

Estas cifras, por ellas mismas, tal vez no nos indiquen nada. Pero sería interesante recapacitar en el número creciente de homicidios y suicidios sucedidos a diario en la capital del país. Podemos partir de estos números para preguntarnos o analizar cuáles son los motivos del individuo o la sociedad en general para la autodestrucción, la destrucción de sus semejantes. Ya dimos explicaciones, pero cabría otra posibilidad: nos encon-



Las calles de nuestra Ciudad se han convertido en lugares inseguros.

tramos en medio de una sociedad con graves tendencias al desequilibrio mental.

Otras causas, para llegar a la anterior conjetura, son las crecientes cifras de individuos caldos de bruces sobre la fatídica puerta falsa del alcoholismo o de la drogadicción.

En el DF consideran albergar alrededor de 750 grupos de alcohólicos. En el área metropolitana, 1000 grupos aproximados. Para todo el país calculan una cifra de 8,500.⁸

Estos equipos están compuestos de entre 15 a 20 miembros, pero el número puede variar. Sus reuniones son tres veces por semana durante una hora y media. Cada uno puede exponer sus problemas ante los demás durante un lapso de 15 a 20 minutos.

Lo cual significa, sólo en el DF, un número de 11,250 a 15,000 alcohólicos latentes reunidos durante 4 horas y media a la semana para conversar sobre un tema añejo y mortífero: el alcoholismo.

En cuanto a la drogadicción, hablamos poco más o menos de 500 mil adictos en la zona metropolitana. Sus aficiones son los solventes, los inhalantes y, en menor escala, la marihuana. Más del 50 por ciento de esta población la conforman individuos de entre 14 y 24 años de edad, aunque han encontrado niños de 4 años que gustan del cemento o el thinner.⁹

Por otro lado, hubo 5,641 personas consignadas, acusadas de atentar contra la salud pública al comerciar con drogas como la marihuana, la cocaína, la amapola, entre otras.¹⁰

El número de personas detenidas nos puede dar una idea aproximada de lo enorme de la red de los narcotraficantes. Como toda ley capitalista, estas corporaciones también funcionan así: a una mayor demanda, una mayor producción, en este caso, de enervantes u otras drogas existentes. Los adictos la piden, los traficantes de drogas la dan. Los primeros piden más, estos últimos producen, venden, se expanden más. Así funciona esto de la ley de la oferta y la demanda.

Por otra parte, encontramos otro hecho: el cada vez más creciente número de neuróticos o neuróticos en potencia.

Aunque no comparado con el número de grupos de alcohólicos anónimos, sí podemos hablar de entre 32 y 35 grupos de neuróticos anónimos en toda la República y 17 en el DF.¹¹

Neuróticos Ayuda Mutua sesiona 7 veces al día durante los 365 días del año. Hay 5 juntas de 90 minutos cada una; la última con una duración de 3 horas con 30 minutos. Los equipos conformados son de 8 a 40 personas. Esto nos habla de 136 a 680 personas en el DF autodefinidas como desequilibradas en sus emociones; ellas dedican parte de su tiempo a esas 11 horas diarias para exponer, escuchar problemas de angustia, depresión, soledad, miedo, frustración, en fin, de la violencia interna y externa vi vida de manera cotidiana.

Estas cifras fueron obtenidas, de los grupos autoreconocidos como enfermos o padecientes del alcoholismo o la neurosis. Pero el número puede ser mayor. ¿Cuántos urbanitas, como bestias o fieras enfauladas al asecho, van rugiendo, dando tarascadas, lan zando sus filosas garras sobre el primer incauto encontrado a su paso en este nuestro centro histérico? La verdad, no lo sé. Hay muchos que tiran el zarpazo, después, escondidos entre la multitud, tratan de ocultar su diestra.

Lo único claro son estas cantidades, las cuales, aunque no demuestren gran cosa, no dejan de sorprender. Estas mismas abren la puerta a muchos cuestionamientos acerca de cómo nos han educado en la casa, en la escuela; de los procedimientos usados para gobernarnos (¿o debería decir programarnos?); de las formas incul cadas por la sociedad para amar, para sentirnos felices; además, acerca de los fines que perseguimos como seres humanos al habitar este DF.

"¿Es posible que la vida de prosperidad que lleva la clase media, si bien satisface nuestras necesidades materiales, nos deje una sensación de profundo tedio, y que el suicidio y el alcoholismo sean medios patológicos de escapar a ese tedio? ¿Es posible que esas cifras constituyan una radical ilustración de la verdad de aquel aserto según el cual 'no sólo de pan vive el hombre', y que

revelen que la civilización moderna no satisface algunas necesidades profundas del individuo humano?" 12

Los datos hasta ahora recabados parecen conducirnos a contestar con un sí a estos cuestionamientos.

A estas alturas había acabado mi guisado; devoraba ya los succulentos cuartos de manzana "California" servidos como postre. La sinfonía seguía tocando. Terminé. Liquidé mi cuenta con la muchacha sin-un-diente. Ella, sin ningún prejuicio, me sonreía y agradecía la poca propina otorgada.

Eché a andar. La música calló poco a poco. Los últimos versos escuchados sentenciaban:

*"Si de veras me quieres,
debes tenerme fe,
y olvidar lo que tú eres,
¡oye, mujer! de cabaret..."*

5.2.1. Dime en qué te transportas y te diré quién eres.

"No'mbre, si todos los cabrones de adelante parecen traer plomo - en las nalgas o cuadros por llantas. Estoy aquí desde las siete de la mañana, ya casi son las ocho y no he avanzado ni madres".

En efecto, el chofer de la combi tenía razón. La hilera del auto transporte era densamente larga a esas horas de la mañana. Todos pitaban, fruncían el ceño, algunos sacaban medio cuerpo por la ventanilla; luego, con las manos, daban comunicados o recordatorios familiares a otros conductores, los cuales, después de descifrar el mensaje, también respondían con agresividad a los mismos. Algunos de plano apagaron su coche. Las damas aprovecharon esos instantes para quitarse los tubos de la cabeza, peinarse e iniciar el proceso o el ritual del embarre (cremas, aceites, ungüentos, lociones, colores, olores, pinceles, algodon y la necesaria y pequeña cuchara para las pestañas).

Esto observé durante la caminata iniciada al bajarme de la pesera, en plena autopista, a la altura de la Unidad Habitacional CTH, para poder llegar al Metro Indios Verdes.

Al llegar a dicha estación no me sorprendió, pero sí me disgustó ver todos los accesos cerrados, copados de personas in-

tranquilas, con vivos deseos de penetrar a estas instalaciones.

Fatigado, desesperado busqué otro transporte. Encontré la maravillosa Ruta 100, pero para llegar a uno de estos camiones, debería esperar mi turno formado detrás de 70 personas más o menos. No tuve otra alternativa sino esperar, no enfurecerme contra los encargados de este transporte. Total al mal tiempo, buena cara.

Sin embargo, el vivir a diario estos u otros ataques a la integridad física y moral de las personas, trae angustias, fricciones, enfermedades cardiovasculares, entre otros daños siccosomáticos. Y las declaraciones para mejorar la vida citadina, ahí, bien guardadas en su respectivo archivo, sin ningún triunfo.

"[...] El jefe del DDF informó que en breves días se invitará a la población de esta capital a que deje de usar un día su automóvil, de acuerdo con su identificación a través de una calcomanía que será colocada en el parabrisas o en el medallón.

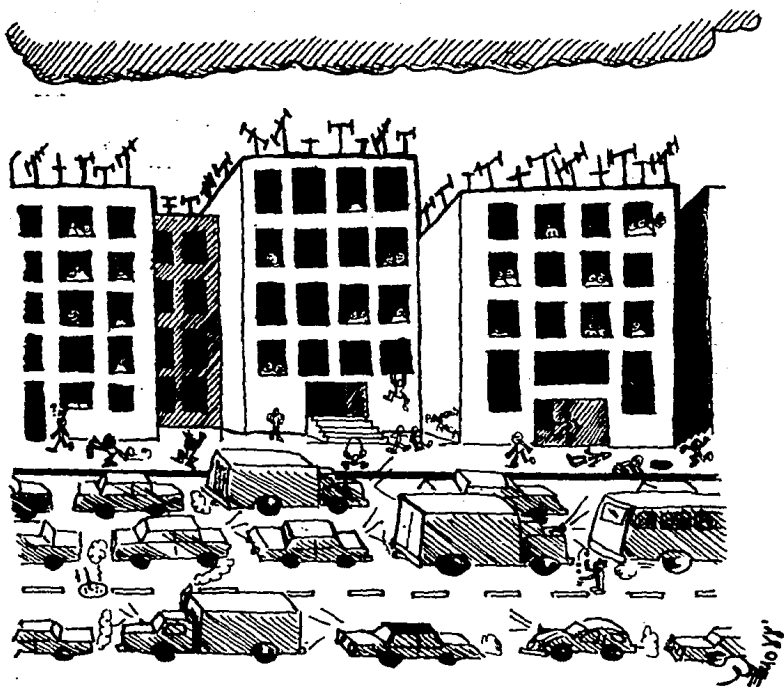
"Este programa para combatir la contaminación será una de los proyectos que más éxito tendrá.

"Comentó que en esta cruzada participarán por lo menos 500 mil vehículos, que representan una disminución del 20 por ciento en el transporte vehicular." 13

Hubrá un crecimiento del sistema de transporte colectivo metropolitano hasta alcanzar 300 kilómetros del mismo; además, construiremos con 2 mil kilómetros de línea de trolebuses y 9 mil autobuses, según palabras del regente de la ciudad, en julio de 1987.

Pero tal vez esa no sea una solución al tránsito vehicular ni al transporte colectivo, pues la ciudad crece, hasta alcanzar niveles demográficos casi insostenibles. Tan solo entre 1985 y 1986 habla un promedio de 18 millones de habitantes. Para mediados de 1987, los servidores públicos, como el titular de la SARH, Eduardo Pesqueira Olea, manejaban una población de 20 millones de ciudadanos para este DF. (Checar la entrevista realizada a este personaje por La Jornada el 27 de julio de 1987).

Así, el crecimiento urbano provoca desajustamientos constantes en los transportes colectivos. Pero en contradicción, muchas personas están acostumbrándose a esta manera de vivir. Sien



En las calles y avenidas los vehículos transitan muy lento, casi al punto de la inmovilidad, por tiempo muy cercano a lo indefinido. Esto lo podemos corroborar de forma directa al acudir a las principales arterias del DF. O de otro modo, al escuchar los diferentes noticieros de la radio. Verbigracia, "Monitor" de Radio RED u "Otro punto de vista" de Radio AI.

ten muy normal marchar contra reloj a toda hora, tener presiones emocionales, choques físicos, verbales; sin saberlo, es posible, vean como normal la pérdida de la admiración y el adormecimiento del sentimiento humano, lo cual los conduce a conformar una pieza más de esta gran maquinaria, llamada Ciudad de México.

Incluso el lenguaje urbano cambia día con día. Antes decir Balderas era hablar de toda una calle, con su estatua, su parque, un lugar histórico a fin de cuentas. Hoy no. Hoy Balderas significa una estación de metro, un cruce, un mero cruce de transporte colectivo subterráneo. Y ahí, muy en el interior de la tierra del DF, ha nacido un sistema diferente de viajar, de ver, de enfrentar la vida. Todo empieza desde la taquilla, con la compra de los boletos a señoritas-robot o viceversa. Luego la formación para que el torniquete trague el rectángulo de cartón amarillo o rosa.

Va adentro, con más experiencia, sabe uno a qué atenerse: anuncios de Canon Mill's con las piernas de la argentina Christian Bach; centros de capacitación o estudios con prometedoras ganancias; el IPN e Imevisión dando a conocer su innovadora programación; y, entre otros fastuosos atractivos, los vendedores ambulantes, de los cuales ya podemos estar orgullosos, pues ya contamos también con la primera generación de los mismos, es una población que bien podría denominarse como la primera generación de los hijos subterráneos o hijos del metro. Ahí crecieron. Ahí juegan, viven y trabajan durante todo el día. Muchos han olvidado que existe un astro llamado sol; los de afuera también, pues una densa neblina de ozono con plomo impide verlo, sentirlo.

El metro está conformando sus propias vivencias, sus propias violencias. Cuando la afluencia es muy tupida, escuchamos silvatos-gritos de policía-silbatos. Gente con un caminar de prisa, con una comunicación intrapersonal. No preguntan ni contestan nada, sólo caminan. Todo es un juego de ir, venir, de subirse, bajarse en vilo, con apachurriones, empujones que inci-

tan a la gresca.

(El metro es la limusina de los pobres; es el turco de los jodidos o de plano "es el faje, masaje y agasaje por la módica cantidad de 100 varitos".)

"Una tarde de perros fue la del miércoles 11 de mayo en la estación Tlatelolco del Metro: un incidente menor, que inicialmente presencié con indiferencia -una riña entre cuatro individuos y un vendedor ambulante-, el cuerpo de seguridad del Sistema de Transporte Colectivo pasó a un desproporcionado despliegue de fuerza que comprendió agentes de seguridad interna armados con metralletas, policías auxiliares reforzados con extinguidores y un grupo de policías antimotines equipado con perros pastor alemán, con saldo de cinco heridos, cristales rotos y andenes cubiertos de sustancias químicas anti-incendios." 14

¿Y afuera? Afuera las repletas cintas asfálticas conducen, semáforo a semáforo, al cada vez más molesto ciudadano motorizado, el cual absorbe uno a uno todos los anuncios de "A que no puedes comer sólo una", "... si combina", "... Recuérdame", "Sigue tu ola", entre otros mensajes publicitarios, consumidos más tarde con avidez.

¿Y el hombre de a pie o transeúnte? El admite pertenecer a un lugar mecanizado, agresivo. Mira a este sitio como a una isla rodeada de mares de autobuses, coches, camiones e insatisfechos conductores, los cuales van en una olímpica competencia en la producción de ruido, contaminación, cansancio, ansiedad o mal humor. La comunicación interpersonal, los mismos estímulos van alejándose, perdiéndose, perdiéndose,...

5.2.2. Policías y pandillas, el cuento de nunca acabar.

Otra pesadilla enfrentada a últimas fechas por la ciudad completa es el pandillerismo juvenil.

Va no sólo debe cuidarse uno de no salir después de las ocho o nueve de la noche por temor a ser asaltados, golpeados o violados si nos fue bien. No. Hoy también debemos cuidarnos de no vernos envueltos, sin desearlo, en medio de alguna riña callejera o frente a la bala perdida de cualquier zacapela.

Ya no hay confianza o de cruzar la avenida principal u otra calle de nuestro lugar de residencia. Caminamos o vamos aprisa como las liebres, a vil salto de mata, todo porque a los cazadores pandilleriles nocturnos o diurnos, puede ocurrírseles poner su ojo y rifle (puñal, chacos, navaja de muelle o vil garrote) en el huidizo, más bien, asustadizo cuerpo nuestro.

¿Creen que hay alguna exageración en lo expresado? Abran el diario más cercano a sus manos, encontrarán notas como la siguiente:

"Un muerto a balazos es el saldo de la fenomenal bronca entre los miembros de las pandillas 'Los Stones', 'Los Pitufos', 'Los Felinos' y 'Los Nacos', que tuvo como escenario las calles de Iztaccíhuatl e Ixtlixóchtli." 15

No hay duda, el pandillerismo aumenta día a día, con ello crece también el temor, la angustia, en una palabra, la tensión emocional de la sociedad.

"Las 'bandas' y el pandillerismo, entre las que el alcoholismo y la drogadicción son prácticas cotidianas, han tomado tintes alar mantes que conducen al estallido de la violencia, la degradación y la delincuencia, esos grupos delictivos han surgido y proliferado debido a la gran problemática del país, la miseria, el desempleo, la falta de espacios vitales, la desintegración familiar y se manifiestan incontenibles en el DF y zona conurbada." 16

Su incremento no puede ocultarse más. De acuerdo a la fuente anterior

"(...) tan solo en el Distrito Federal, en estos momentos, existe un promedio de 5 mil 'bandas' y pandillas, mientras en el Estado de México, en municipios como Netzahualcóyotl, Ecatepec, Tlalnepanitla y Naucalpan, hay entre dos y tres mil, lo cual multiplicado por 30, 40 y 50, o hasta más integrantes por pandilla, representa una fuerza aterradora y el problema no deja de angustiar a los habitantes de la ciudad más poblada del mundo."

Las pandillas saben ya de su fuerza. No obstante, de acuerdo a la ficha anterior, pero con fecha del 26 de julio de 1989, ellas piden al gobierno oportunidades para estudiar y trabajar, pues "(...) como gente pensante somos una fuerza que abarca el 70% de la población nacional".

Sin embargo, la inseguridad donde habitamos sigue en ascenso. Incluso, el extitular de Programación y Presupuesto, Carlos



El pandillerismo en la Ciudad de México impone, de alguna manera, la agresión y la violencia.

Salinas de Gortari, en su campaña de proselitismo para obtener la presidencia de la República, propuso el 15 de febrero las siguientes alternativas que, según su punto de vista, ayudarían a evitar la violencia y el crimen en general del DF:

- a) Establecer vigilancia especial en los lugares más sensibles de la población, como escuelas, zonas habitacionales, los horarios de regreso del trabajo, sobre todo los días de quincena.
- b) Concertar y, de ser necesario, ejercer actos de autoridad para que los medios masivos de comunicación eviten los mensajes de violencia (subrayado del investigador). (...)
- c) Fortalecer y transformar la academia de policía, estimulando además del número de personal, una nueva actitud de servicio y protección a la ciudadanía, mediante la capacitación, la formación de carrera, la mejora de los salarios, la protección a sus familias y aquí se refirió al programa de policía de barrio, que debe fortalecerse.
- d) Debe existir una respuesta más eficaz a las denuncias que considere más graves la población: violaciones y ataques a las personas, sobre todo a los menores y a los bienes, delitos que en gran medida no se denuncian por el elevadísimo grado de impunidad que existe en el sistema judicial mexicano.
En este punto, Salinas reconoció que el problema no está sólo en la policía preventiva, sino también en la judicial y en los órganos como el ministerio público, para el que no existe suficiente confianza.
(...)
- e) Reforzar las leyes para agilizar los procedimientos penales y proteger efectivamente a las víctimas de violaciones, quienes además de resentir el atentado y el profundo y grave daño, tienen que arrastrar la secuela de este delito.

- b) Llevar a cabo la reforma penitenciaria, fortaleciendo la administración de los reclusorios para que efectivamente los culpables de un delito puedan reintegrarse a la vida cotidiana. Simultáneamente se deberá evitar la congestión de reos que antes que readaptarlos, corren el riesgo de convertirse en delinquentes.

De llevarse a cabo estos puntos, y que no queden archivados como la mayoría de los proyectos gubernamentales, es muy probable que el índice de criminalidad disminuya, pues son muy alarmantes los casos de criminalidad cometidos a diario, algunos de los cuales quedan impunes. Por ejemplo, en 1987, la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal admitió haber levantado 170,433 averiguaciones previas. Son 170,433 actas donde está asentado el alto índice de violencia general (robos, homicidios, suicidios, atentados, etc.) acontecida en el DF.¹⁷

En nuestra ciudad, como en el mundo entero, se palpa un explosivo aumento de la agresividad. Podemos hablar de los encuentros a muerte entre pandillas y maleantes de esta urbe, así como de las guerras sostenidas en Centroamérica, Sudamérica, junto con la de Medio Oriente.

Al respecto, Freud postuló hace más de sesenta años, una teoría de la conducta humana reducida a dos principales instintos: Eros y Thanatos; amor y destrucción; vida y muerte.

Apoyando lo anterior, Konrad Lorenz, en su obra Sobre la agresión, afirma:

"[...] la agresividad es innata en el hombre, como lo son el hambre y la sexualidad. (Y añade) La agresividad, en el sentido propio y estricto del término, es el instinto de lucha en la bestia que se encausa contra individuos de su misma especie; contribuye al equilibrio entre los integrantes de un medio ambiente y permite seleccionar a los miembros más vigorosos. De hecho, y aunque no se quiera admitir, así es como ha venido funcionando entre los núcleos humanos."

En contraposición a esta teoría, el profesor de psicología ambiental de la UNAM, Javier Urbina, declara:

"La teoría freudiana sobre la irracionalidad de Thanatos en cada individuo, no tiene fundamento. La manera de amar, de comer y de odiarse están conformados o dependen completamente del medio ambiente. Si no lo creen, observen las costumbres, creencias o modos de producción en la parte oriental del mundo y confrontense con las ciudades europeas o con cualquiera de las Américas. Las diferencias son originadas por factores como el demográfico y el socio-económico".

Cualquiera de ellos puede gozar de credibilidad.

Sin embargo, si Lorenz tiene la razón acerca de que la agresividad contribuye al equilibrio y selección de los miembros más vigorosos, la guerra entre las primeras potencias no esperará más,

Si por el contrario, Urbina tiene la razón acerca de lo molesto de la agresividad, pues depende del medio ambiente, existe una pequeña esperanza de mejorar. Y digo pequeña porque nuestro medio ambiente está en desastre, pues categorías como la demografía, la contaminación o el ruido están por completo contra nosotros.

5.2.3. Una fábrica llamada DF.

Calles, gente, ruido, humo y ceños fruncidos sería la descripción de un día cualquiera de esta ciudad. Pero a fuerza de ir y venir, de convivir a diario con estos elementos, los chilenos los han convertido en casi ya una tradición.

Ya nada nos sorprende ni emociona. Nos da la misma sensación que las zonas boscosas están terminando en los aserraderos, que las tortugas no alcanzan a ver ningún tipo de luz, pues los huevos son vendidos sin miramiento alguno, no nos importa saber que cada invierno vamos a enfrentarnos a la inversión térmica, ni que los niños, como en alguna ocasión los pajaritos, caigan uno por uno sobre esta gris ciudad de asfalto.

A últimas fechas, el Distrito Federal ha crecido hasta casi reventar. Contamos ya con casi 20 millones de habitantes en un área completamente industrializada, podría añadirse, contaminada.

En alguna ocasión, Alfonso Ciprés Villarreal comentó:

"De 97 parámetros, de una escala de cien, es el grado de contaminación que padece el DF y, de continuar el daño al medio ambiente de la zona metropolitana, para dentro de cuatro años fallecerán 25 mil personas anualmente, sólo por razones de envenamiento por contaminación (...) más de la mitad serán niños menores de 4 años de edad.

"A lo anterior -continúa Ciprés Villarreal- se suma el intenso ruido que sobrepasa los 90 decibeles que producen los 200 mil camiones de pasajeros y de carga (...). El daño ecológico también repercute en las enfermedades psíquicas como la neurosis, la psicosis y los estados depresivos, provocados por la reducción de espacio vital por persona estimado en 35 metros cuadrados; por intenso y lento tráfico de vehículos, el ruido y la prisa." 18

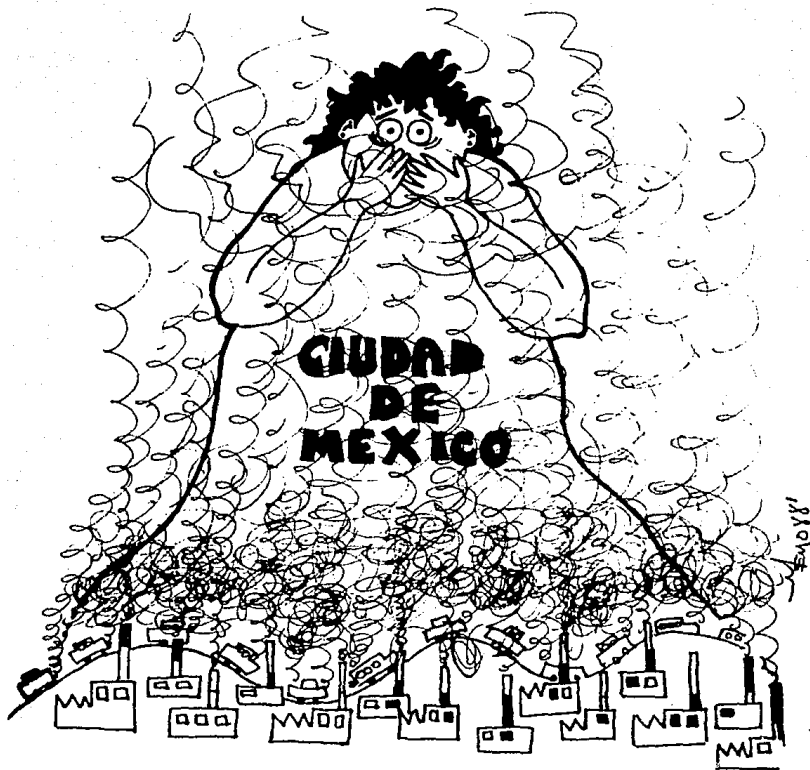
Pero además del aire enrarecido, el ruido provocado por los ensordecedores camiones de carga, autobuses urbanos, por las fábricas y por los claxones de aire de los autos deportivos de los hijos de papi, encontramos también las 11 mil toneladas de basura que dejamos a diario en las aceras, calles, lugares de recreo al aire libre, cines y en todos aquellos sitios donde acostumbramos reunirnos.

En vano se dieron a conocer los dizque Cien Acciones Ecológicas Necesarias para combatir la tremenda contaminación que nos aqueja.

Todo este proyecto quedó en un mero sueño. Nosotros en una pesadilla, nuestra pesadilla llamada suciedad ambiental.

Al archivo las Cien Acciones. A su respectiva cueva, a su correspondiente Secretaría de Estado todos los documentos.

Hasta el momento no volvieron a aparecer en la televisión Carlos Fuentes, Rufino Tamayo u otros alarmados defensores de nuestra atmósfera. Las cosas sucedieron como cuando las sociedades de damas ociosas hablan en beneficio o en contra de un acontecimiento. De momento dicen defender la ecología mexicana, y todas dejan de fumar (por ese lapso). Las asociaciones de ancianas y señoritas ilustres arremeten: devoran yogurth, granola, vegetales y demás curiosidades en beneficio del medio ambiente (creen colaborar con esa alimentación momentánea para preservar un mejor aire, un aire menos contaminado.)



Pero recapacitemos, la culpa o la solución a este problema no queda en un sólo grupo o unión de grupos. Todos sabemos cooperar de alguna forma, pues si don Chon, el mecánico de a la vuelta, no le baja a su radio, si no deja de hacer tanto ruido con los acelerones de esos adefesios que se atreve a nombrar automóviles. Si los aviones insisten en pasar tan al ras de nuestro suelo. Si los taxistas, conductores particulares, de autobuses urbanos y foráneos y los de la Ruta 100 siguen con la negra necesidad de acelerar hasta el fondo en cualquier esquina o semáforo, de nada servirá ver a medio México parado de pelos o lograr 1700 acciones en pro de un mejor ambiente, la contaminación proseguirá hasta sus límites.

Por otra parte, debe mencionarse un nuevo tipo de contaminación. Aunque no existe de facto, México la enfrentará dentro de poco. Su nombre: contaminación radiactiva. Su fuente: Laguna Verde.

Algunos políticos están en contra de la apertura de dicha planta nuclear que generará energía eléctrica, la mayoría está a favor.

En el mes de octubre de 1988, en el senado de la República discutieron sobre este caso. Dieron datos o bases para la aprobación de Laguna Verde por demás infantiles. El argumento que defendió la apertura de la nucleoelectrónica consistió en mencionar: los países con más medallas ganadas en Sedl durante esta olimpiada, fueron, no por casualidad, los más adelantados en lo nuclear. La respuesta fue escuchada. Muñoz Ledo, representante del Frente Cardenista, contestó: tal vez los atletas de estos países obtuvieron todas esas medallas porque estaban mejor entrenados para correr en caso de una explosión radiactiva.

Pero todo parece indicarlo, Laguna Verde va viento en popa. Algunos críticos mencionan que, a pesar de los 125 sistemas emergentes en caso de accidente de la Comisión Federal de Electricidad, no estamos exentos de sufrir desastres semejantes a Chernobyl y Three Miles Island.

Además, argumentan, para que Laguna Verde

"[...] funcione permanentemente, sin alteración alguna, se necesitan 120 toneladas de uranio, proporcionadas por la Comisión Nacional de Energía Atómica de Estados Unidos. Para ello, según la propia CFE, ya se tiene acordado el abastecimiento del insumo". 19

Ante esta declaración caben dos preguntas: ¿Qué pasará si, por el motivo que gusten o manden, Estados Unidos niega en cualquier momento a México el uranio? La otra: ¿La SEDUE cuenta ya con una solución a esta muy probable dificultad?, ¿o se creará una nueva secretaría para este novedoso problema?

Sirvan de reflexión y de estocada final las declaraciones hechas por la UNAM, por medio del doctor Marco Antonio Martínez Negrete, de la Facultad de Ciencias:

"[...] La nucleoelectrónica de Laguna Verde producirá cada año un cuarto de toneladas de plutonio, que es el metal más sucio radiactivamente que existe en el planeta. Se estima que la contaminación que pudiera producir un solo kilogramo de ese metal de átomo, duraría entre 800 y mil años para extinguirse. A fin de darnos una idea del poder radiactivo de esos 250 kilogramos de desechos de plutonio que arrojará Laguna Verde, con esa cantidad se podrían construir 50 bombas atómicas como las que destruyeron a Hiroshima y Nakasaki." 20

5.3. La Chamba

Otro de los lugares donde hacen acto de presencia las afectaciones sicosociales, es el lugar en que el hombre labora, ya sea una fábrica o una oficina.

En su lugar de acción, el obrero, el empleado, el jefe o el mismo director se ven afectados por la excesividad de gente en esa zona urbana, por la contaminación del ambiente, por los actos violentos de nuestra ciudad, por la competencia por ser los más rendidores, los primeros. Incluso, los bajos niveles educativos o culturales se mezclan con los conceptos anteriores para crear un ambiente de angustia e inquietud.

Al respecto, el profesor de Psicología Ambiental de la UNAM, Arturo Martínez, comenta:

"Desde la infancia se nos ha inculcado que debemos destacar de entre los demás, ya sea en el trabajo, en la escuela o en los sentimientos. Cuando se es adulto, no sólo la familia instiga a hacerlo, es la sociedad entera. Este tipo de presiones externas indican que debo ser más, tener más y hacer más para ser más que toda la gente que me rodea (...)"

Vivir en el DF, casi significa estar sujetos a este tipo de presiones. Quiere decir que la mayoría de sus habitantes manifiestan un constante estado de insatisfacción, intranquilidad o peleas verbales o físicas con los demás o consigo mismos.

"Por lo regular -dice la profesora de Psicología Social de la UNAM, Sara Rayo- la gente citadina vive con el tiempo encima, siempre temerosa y de mal humor. Además, situaciones personales como las familiares, las económicas y las laborales, entre otras, influyen para la adquisición del estrés. Claro, unos factores interfieren más que otros para atraerlo (...)"

En la calle, por lo general, la gente está de mal humor, camina sin brindar atención a nada ni a nadie. En el trabajo estamos presionados por nuestros superiores, comprendiendo en estos términos al mismo gobierno que, sutil y diariamente, instiga al país para que produzca más en menos tiempo. ¿El premio?: un desarrollo pleno en lo económico-social-político de nuestra sociedad. Esto, se nos dice, repercutirá en la independencia de México con respecto a otros países en el plano económico.

Sin embargo, la poca o nula cultura y educación del pueblo en general, de la corrupción y el tortugismo burocrático de las variadas dependencias estatales, son algunos de los agentes que provocan que México esté estancado política y económicamente, y sean así pocos los beneficiados con "la repartición de la riqueza nacional", como dijo el ex presidente José López Portillo.

No estamos preparados para hacer, para recibir al progreso. Pero aún así, al mexicano le exigen una mejor, una mayor, una rápida producción y distribución del producto de la empresa o fábrica a la cual pertenece. No importa si despierta con la primera luz del sol, si con algo de suerte logra darse un baño de a jicaráz y después, con el trabajo, él gane para una taza de café.

Lo importante será leer en los principales diarios de la

ciudad: "Sale el país de la profunda crisis económica" o vamos "Camino a la recuperación".

Quienes ascienden en la escala socioeconómica, parece ser, descienden al mismo tiempo hacia la incompreensión de las personas sin una posición económica holgada; así preguntan:

"¿Por qué habrá quienes gustan de alimentarse comiendo unos tacos o una insípida torta? ¿Por qué habrá a quienes les gusta vivir amontonados en un solo cuarto",

y terminan con este comentario:

"Es absurdo que haya a quienes les guste caminar tres, cuatro o más calles diarias, irse en transportes como los camiones o el metro, donde la gente huele tan mal, donde las personas están tan sucias, para llegar hasta su trabajo".

Por desgracia, la vida actual exige mucho de nosotros para que podamos continuar aquí, junto al avance creado por el hombre contemporáneo.

"Por aquello de las cinco de la tarde o siete de la noche -comenta Salvador Ojeda, policía auxiliar del Metro Copilco-, la afluencia de personas es mayor. A esas horas los viajeros en su mayoría son obreros. Están desesperados, tensos. Todos corren para ser los primeros en abordar el tren. A veces por estas prisas, hay pelitos o altercados violentos entre los mismos."

Los problemas o el deseo de cumplir en el trabajo, en la oficina o en la misma escuela, atraen a los males sicosociales; ellos están siempre ahí, latentes, en estado de alerta.

A Marina Gutiérrez, estudiante universitaria y secretaria de una empresa de perfumes, esta sociedad le hastia, pues en el trabajo lo único que hacen es comprar

"[...] tu tiempo como mecanógrafa, después te ponen las manos en cima, te tratan como a un trapo, como a un objeto para su diversión. Luego te despiden o te chantajea, que es peor todavía. A veces quisiera vivir en una comuna, en un ambiente donde pudiera creer en los demás, donde todo fuera diferente para mí."

Muchas iras, muchas tensiones y muchas explosiones emocionales son el resultado de esforzar a nuestro cuerpo para obtener de él su máxima potencia, algunas ocasiones sin haber obtenido el resultado buscado o esperado.

... Y EN CUANTO TERMINE
ESTOS, LE DOY OTROS
POQUITOS, SR. PÉREZ



Los problemas laborales contribuyen a crear situaciones de
angustia y de estrés.

Sin embargo, hay quienes mantienen puntos de vista muy particulares, diferentes al anterior.

Rosa del Carmen López S., de profesión odontóloga, trabaja como secretaria de la agencia de relaciones públicas IMAGEN, ella es dueña de una personalidad atractiva, de unos profundos ojos negros, de una piel hermosa hasta la envidia. Gusta de hablar en tono bajo, elocuente. No obstante, el hechizo de su calma, su armonía y su enigmática soledad son sus características subyugantes.

Su trabajo es siempre contra reloj; pero ella, casi siempre, mantiene la tranquilidad.

"Respeto mucho a mi cuerpo, le doy la importancia debida. Gusto de estar a solas por algunos instantes para reponer mis energías por medio del descanso mental, espiritual y corporal.

"A pesar de encontrarme en un lugar tan dinámico, lleno de ruidos, busco mi soledad. Ahí puedo resolver todos mis conflictos por grandes que éstos sean.

"No estoy en contra de la comunicación o de estar junto a otras personas para trabajar, pero mi persona funciona mejor así. Me molesta laborar mucho tiempo en rebaño".

También así lo refiere Julio Maza, estudiante del 5o. semestre de psicología, al observar cómo todos, o casi todos, buscan un momento o un lugar para el reposo, el descanso o la tranquilidad, debido al excesivo e prolongado tiempo de trabajo:

"Si tomamos en cuenta que el oficinista trabaja 40 horas semanales, mientras el obrero 48 horas semanarias también, veras el motivo para el cual la ciudad entera busca cualquier buen pretexto para descansar en casa o fuera de la misma, el chiste es salir a reposar o, la juventud, a desfogar toda la energía guardada. Estamos cansados de hacer, de ver a diario lo mismo."

Pero esa tranquilidad o ese descanso no siempre los encontramos en traje de baño, bajo una palmera saboreando un coco fish, o sentados sobre la hierba admirando el paisaje, pues no tenemos idea de qué tipo de cansancio padecemos, sólo sentimos estar cansados, eso es todo.

Al respecto, la revista mensual *Selecciones del Reader's Digest* publicó, en mayo de 1981, el artículo "¿Usted ¿por qué está cansado?" En este escrito se enuncian tres diferentes tipos de cansancio:

- a) Físico. Es una fatiga obtenida al ejercitar o forzar nuestros músculos. Por ejemplo, en un extenuante maratón o en un partido de fútbol. Un baño, un debido descanso al cuerpo son suficientes para recuperar energías.
- b) Patológico. Aquí, el cansancio lo origina el padecimiento de alguna enfermedad, la cual va desde un simple resfriado hasta la diabetes o el cáncer.
- c) Síquico. Este tipo de cansancio proviene de los problemas emocionales, como la depresión o la ansiedad. Esta molestia puede ser un mecanismo de defensa. Este, evita al individuo enfrentarse con la verdadera razón de su angustia. Significa la válvula de seguridad para conflictos emocionales reprimidos, como el derivado de un matrimonio frustrado.

Cuando estos sentimientos no son expresados en forma abierta, a menudo son manifestados a través de síntomas físicos, siendo la fatiga uno de los más comunes.

Para detectar el tipo de cansancio padecido por nosotros, sería necesario observar lo atractivo o insustancial de nuestro empleo, cuánto tiempo tenemos de servicio, cuál cargo desempeñamos, desde hace cuánto, entre otras situaciones.

Según algunos investigadores, además de los agentes perjudiciales de los niveles síquico, biológico y social ya mencionados con anterioridad, a lo largo de este escrito, los individuos están afectados en lo emotivo por tres momentos en especial en su vida laboral: la iniciación, el término medio de su carrera y el retiro de la misma.

Ante este panorama, Manfred F. R. Kets²¹ propone algunos probables recursos para aliviar o contrarrestar los perjuicios del estrés, junto con sus secuelas en las empresas.

- a) De forma individual, el estrés puede ser atacado, reducido con ayuda que va desde los medicamentos hasta la práctica de alguna técnica de relajación (meditación trascendental, meditación zen, etc.).

- b) Vigilar la constante evolución del personal de acuerdo a su carrera o profesión, para evitar la obsolescencia, el despido de los empleados. Vigilar el ingreso, la media edad; asimismo, la proximidad del retiro.
- c) Debe recordarse la importancia de la autoridad frente a la sensación de impotencia de los subordinados. Además, el conflicto, la incertidumbre de la función, la sobrecarga de trabajo, la información de seguimiento y control, son para un mejor desempeño, para evitar así la incertidumbre.
- d) Muchos factores de estrés nacen del organigrama. Para evitar los efectos perniciosos de este, puede redistribuirse el trabajo de acuerdo a la capacidad de cada empleado.
- e) Muchos factores internos como la disposición del ambiente de trabajo, los sistemas de retribución, el flujo de trabajo y la tecnología, pueden requerir modificaciones. Las respuestas a las quejas es otro tema importante (...) la retribución de la autoridad y la participación en la toma de decisiones pueden ser beneficiosas, (...)

Cabe mencionar que a las empresas o fábricas les conviene que el empleado u obrero se encuentren bajo un determinado nivel de estrés, pues mejora la cantidad de su labor. Pero de hecho, a ningún trabajador le conviene estar estresado, pues va contra su salud física y psicológica.

Por último, deseo señalar el caso contrario del obrero o de aquél que desempeña alguna función en una determinada empresa, y hablo de los desempleados. Ellos también sufren de afecciones sí cosociales y hasta de la misma muerte.

A últimas fechas se ha observado que el desempleo, el estrés y/o la tensión emocional, entre las más nombradas, afectan directamente al sistema circulatorio de las personas, originando esto, padecimientos cardiacos.

"[El] Investigador clínico del Hospital de Cardiología Ignacio Chávez, Jorge Varela, dijo que el desempleo y el estrés han originado padecimientos cardíacos a un número indeterminado de mexicanos, tan solo en los últimos años de dificultades económicas.

"La miseria y la desnutrición que padecen muchos mexicanos, incide en las enfermedades del sistema circulatorio, [...]"

"En la actualidad la cardiopatía reumática es la enfermedad de los pobres y su atención cuesta mucho, indicó Varela. [...]" 22

5.4. Y para acabarla, la escuela.

El universo de las escuelas, por regla general, lo compone gente joven. Y si tomamos en cuenta todos los problemas enfrentados por ellos, debidos a esta edad, podremos darnos cuenta de las fuertes dificultades vividas aquí.

Muchos tratan de encontrar salida a sus frustraciones económicas, escolares, de trabajo o sentimentales por medio del alcohol. Otros, por medio de las drogas, pues tan solo

"[...] en cada grupo de bachillerato se encuentran 10 usuarios eventuales y 3 que las usan de rutina, lo que convertido a números absolutos, representan miles de jóvenes involucrados en ese proceso de fuga y autosuficiencia." 23

Además, del 10 al 15 por ciento de los estudiantes universitarios necesitan de atención psicológica y psiquiátrica por los siguientes motivos: trastornos de la identidad, vocación, rendimiento escolar, relación con la autoridad, competencia con los demás, dificultad para relacionarse con sus compañeros y compañeras, y estados de ansiedad y depresión.

También se ha verificado, entre otras cosas, que en la UNAM los estudiantes tienen una edad que fluctúa entre los 20 y 24 años. De estos, el 76 por ciento son capitalinos, el 80 por ciento vive con su familia y el 75 por ciento tiene un nivel socio-económico medio o bajo.

Se ha dicho que los problemas psiquiátricos a que se enfrenta este conglomerado es a los trastornos neuróticos.

Por último, se ha mencionado que a través de algunos estu-



Además de la escuela, el estudiantado tiene que confrontar otros aspectos de su vida.

dios recientes, se ha podido constatar lo que a continuación se describe:

"[...] Los motivos por los cuales acuden en busca de ayuda profesional son principalmente síntomas nerviosos, problemas personales y familiares y por dificultades escolares, como el bajo rendimiento.

"Aproximadamente, el 35% tenía problemas sexuales. Por otro lado, es poco frecuente que busquen ayuda para interrumpir el consumo de drogas psicotrópicas; en tanto que el abuso del alcohol lo presentan alumnos que se encuentran en los últimos años de licatura." 24

Referencias.

1. Citada en cap. 4, ref. 1.
2. Anónimo. "Alcanzan niveles peligrosos los desórdenes en la conducta humana." La Prensa. [28 de febrero de 1987], p. 16.
3. Castillo, Heberto. "Misericordia urbana". El Universal. [22 de julio de 1987], p. 6.
4. Juárez C., Juan Manuel. "Debe orientarse a sociedades para elevar el nivel de vida." La Prensa. [22 de julio de 1987], p. 6.
5. Anónimo. "Alcanzan niveles peligrosos los desórdenes..." Id.
6. Rodríguez C., José Ma. "Los síntomas de una sociedad enferma". Nueva Vida. (mayo-1976), Año 4, no. 46, p. 87.
7. Consultar anexo 3.
8. Datos otorgados por 24 horas de Alcohólicos Anónimos.
9. Brito, Andrés. "Hay en la zona metropolitana cerca de 500 mil adictos a las drogas." Novedades. [10 de octubre de 1988], p. A-15.
10. Consultar anexo 4.
11. Datos de Neuróticos Ayuda Mutua.
12. Fromm, Erich. Psicoanálisis de la sociedad contemporánea, p. 17.
13. Alonso S., Luz María. "Cooperación ciudadana en problemas ciudadanos." La Prensa. [22 de julio de 1987], p. 2.
14. Hinojosa, Oscar. "Metralleta en mano, el cuerpo de seguridad del Metro dispersó, con gases, a usuarios que protestaban." Proceso. [16 de mayo de 1988], p. 22.
15. Noraflores, Alfredo. "Un muerto arrojó feroz batalla entre pandillas." La Prensa. [21 de julio de 1987], pp. 25 y 32.
16. Huerta Mireles, Humberto; Pérez Pérez, José Blas. "Alarma por chavos banda". La Prensa. [25 de julio de 1989], pp. 2 y 28.

17. Consultar anexo 5.
18. Ciprés Villarreal, Alfonso; presidente del Movimiento Ecológico Mexicano, A. C. Citado por: Alonso S., Luz María. "Es mortal vivir en el DF". La Prensa. (4 de abril de 1984), p.7.
19. Pavlo Tenorio, Jesús. "Laguna Verde producirá 250 kilos de basura atómica al año." Jueves de Excelesior. (30 de mayo de 1987), pp. 12, 13.
20. Id.
21. R. Kets, Mandred F. "El stress gerencial en las organizaciones." Negocios (agosto de 1987), pp. 9, 10.
22. Arvizu Arriola, Juan. "Desempleo y estrés aumentan los padecimientos cardiacos." El Universal. (29 de julio de 1987), pp. 21, 24.
23. Anónimo. "Alcanzan niveles peligrosos los desórdenes..." Id.
24. López, Rígoberto. "Necesitan ayuda psicoterapéutica 10% de los estudiantes de la UNAM." El Universal. (27 de julio de 1987), p. 29-A.

6. "LA JAULA AUNQUE SEA DE ORO
 NO DEJA DE SER PRISION"
 (O LOS MIEDOS QUE DESPIERTAN
 LOS MEDIOS DE INFORMACION).

No es por el hecho de decir cuál tiene la razón o cuál no, pero en conjunto, los medios de información nos ofrecen durante todas las horas de todos los días, programas y noticias violentas, mensajes publicitarios seductores, un panorama nacional e internacional caótico. No está por demás decirlo, los programas en su mayoría, los más atractivos para la gente, son los netamente agresivos, asimismo, extranjeros.

En cuanto a los noticieros, ya sean radiados, televisados o por prensa escrita, presentan las mismas características: explosiones radiactivas, bombardeos, descarrilamientos; encuentros a golpes, piedras o palos; huelgas sangrientas, revoluciones incipientes, en plenitud o por extinguirse.

Estas noticias, en el fondo, hacen ver a este mundo como un manicomio, en el cual nadie desea penetrar. Por ello es preferible, en el inconsciente de cada individuo, ver el inicio, el nudo o el desenlace de sus problemas en cualquier programa de los medios de información, ya sean de entretenimiento o diversión, en especial de la televisión o de los videogramas, pero no enfrentarlos por propia mano o de forma activa.

Lo anterior lo hacemos, al menos en apariencia, para huir

con angustia, en ocasiones con terror de nuestra vida íntima, so-
cial; así, nos refugiarnos en cualquier grisceca o colorida pel-
lícula para poder soportar o tolerar nuestro constante tren de vio-
lencia.

Los medios colectivos de información provocan a diario, en
el ánimo de los lectores o espectadores, una mayor, casi fervien-
te inclinación hacia la pasividad, pues hacen de los hechos coti-
dianos un mero circo donde todos nos reímos o tememos a todos, a
todo. La vida diaria, la fantasía son unidas, confundidas.

De esta manera, la programación o películas de los diferen-
tes medios electrónicos de entretenimiento muestran al crimen,
al sexo como a los principales atractivos; sus lugares de acción
son los más familiares posible para el observador. Así, nos
muestran cómo el político, el guardián del orden, la prostituta,
el criminal aparecen en lugares populares como el Metro (Leer la
noticia publicada por Informetro en julio de 1989, acerca de la
próxima filmación en los interiores del Metro de una película
protagonizada por el astro de la violencia, Arnold Schwarzenegger),
la Merced (ver películas como "Perro callejero" 1 y 2), hoteles,
restaurantes lujosos o de mala nota, entre otros sitios. Lo cual
crea un monumento al terror y a la angustia reflejado en cualquier
calle u objetos de su entorno. Aunque, algunos mencionan, no hay
afán de molestar o enajenar, pues todo es fiel muestra de nuestro
mundo actual. De esto hay verdad en parte para la prensa escrita,
pero aquí los hechos violentos son aprovechados en extremo, hasta
llegar al amarillismo o caer en la venta de cabezas sensacionalis-
tas.

Los demás medios crean un ambiente lleno de temores y mie-
dos, el cual estimula

"(...) la desconfianza hacia los extraños, enajena al hombre y lo
encasilla dentro de su vida familiar o su pequeño mundo de la ofi-
cina o el taller. (...) Esos programas producen una excitación si-
mulada, pero lo grave es que esa excitación es frecuentemente
trasladada a la vida real." 1

El crimen, la violencia ha llegado a sus límites en los me-
dios de información, pues hasta el candidato a la República por

el PRI, Carlos Salinas de Gortari, propuso, de ser pertinente, hacer acopio de la Ley para erradicar estos vicios de dichos medios.

Me pregunto: ¿Acaso esta misma Ley no pudo aplicarse desde sus inicios, desde la existencia de la Ley Federal de Radio y Televisión para evitar la proliferación de estos males sicosociales por la pantalla televisiva, lugar este, donde más ha proliferado la agresividad?

Situaciones por demás paradójicas como la anterior, la vivimos a diario en nuestro país.

Por ejemplo, durante el primer bienio del Presidente Miguel De la Madrid hablaron de la clausura total del semanario amarillista ¡Alarma! para estar a la altura de la renovación moral impuesta de palabra por él mismo. Pero en realidad sólo desapareció el nombre, mas no la línea del periódico. Por el contrario, surgió este con nuevo nombre (Alarde), con nuevas publicaciones: Angustia y Pánico.

También, durante el sexenio de Echeverría, clausuraron a Excelsior; hasta después de una dura lucha lograron reabrirlo, pero con un nuevo director, Regino Díaz Redondo, mientras, Julio Scherer paró la nueva fuente de crítica social: Proceso.

Tal vez la política moralista dictada por el gobierno del Lic. Miguel de la Madrid no quiso mantenerse en una línea tan dura, por ese motivo dejó respirar a esos periódicos amarillistas, antes de clausurarlos como sucedió con Excelsior.

Este mismo sexenio tomó en cuenta, lo más probable, a los artículos 60. y 70. de nuestra Carta Magna para no ultrajar a la libertad de expresión, como sucedió con la vida de Manuel Buendía a manos de la entonces Dirección Federal de Seguridad.

O de plano, la corrupción sigue tan vigente como en todas las anteriores épocas, pues crecieron todo este cúmulo de revistas y gacetillas las cuales explotan diferentes hechos con muy mala fe, con pésima presentación e igual orientación.

6.1. Lo escuchado en la radio.

En lo referente a la radio, ésta ha mantenido, fuera de sus noticieros y cápsulas pseudoculturales, la típica fórmula de publicidad-música-publicidad. Es decir, la radio la usan para entretener, seudoculturar o promover la compra o consumo de diferentes productos entre la colectividad.

Lo anterior fue constatado al realizar una serie de entrevistas, 60 en total, a diferentes personas con diversas posiciones económicas, políticas, sociales, personales. En esta última está la religión, la edad, el sexo, nivel de estudios y estado civil.

Del anterior grupo de entrevistados, 42 personas con edades que fluctúan entre los 15 y los 30 años, contestaron que escuchan la radio por entretenimiento y diversión.

12 personas de los 20 a los 50 años de edad, se manifestaron por una radio cultural y educativa.

4 personas dijeron estar contentas con la actual radio y no pidieron ningún cambio para su programación.

2 de ellas les daba lo mismo que hubiera o no hubiera cambios en la radio.

En lo que todas coincidieron fue al afirmar que no observaban ningún indicio de violencia en este medio de información. Muy a lo contrario, les sirve como compañía y, como ya se vio, a algunos les sirve para informarse.

Al traducir esas cifras a porcentajes, encontramos: el 70% escucha la radio por entretenimiento. El 20% pide cambios de una radio comercial a una cultural. El 7% no pide ningún cambio. Y el 3% no se interesa por este tipo de eventos.

La anterior encuesta nos puede dar una idea de cómo la radio en México es escuchada como instrumento de diversión o entretimiento y no como medio de información, de cultura o de educación. Además, de acuerdo a la encuesta realizada y a las emisio

nes radiadas escuchadas, la radio no produce programas gestadores de agresividad o de violencia, hasta el momento.

Por otra parte, a la radio la observamos como instrumento de diversión o distracción, pues ella existe como el instrumento más portátil, siempre a la mano; además, ayuda a alejarse a las personas, ula imaginación, de la vida rutinaria, de su empleo o estudio.

Veamos algunos comentarios:

"Cuando enciendo la radio es para escuchar música romántica, para recordar a mis seres queridos. Esto me sucede por las tardes, en los momentos que empieza a oscurecer y cuando estoy leyendo algún libro.

"Además -agrega Felipe Zamudio, de veinte años de edad y de oficio mecánico automotriz-, al escuchar la música que a mí me gusta se me quita el mal humor que traigo de la chamba."

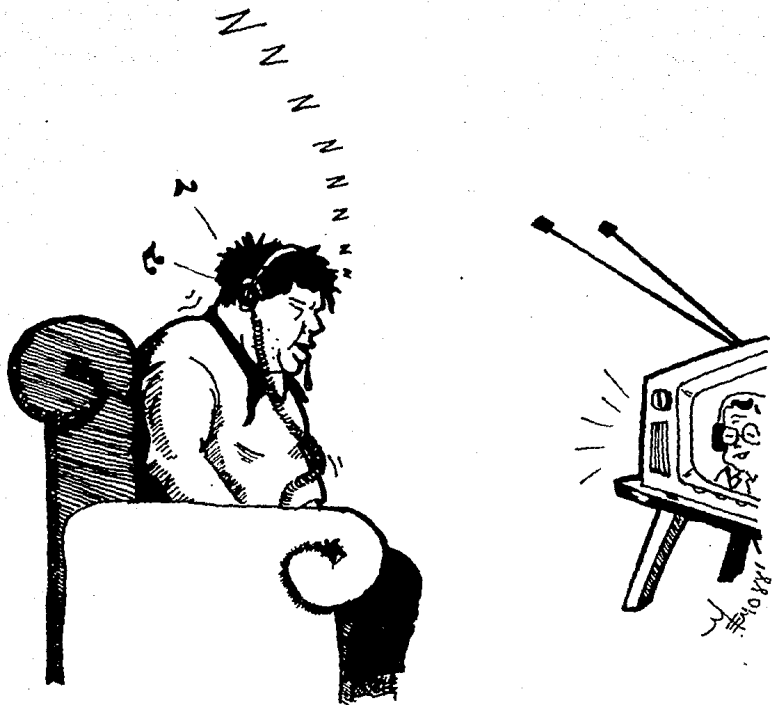
Una parte de las personas entrevistadas está a favor de la implantación de más programas educativos y culturales en algunas de las radiodifusoras ya establecidas.

Y así lo hizo saber la señora Teresa Acosta, de 50 años de edad, la cual coopera económicamente en su hogar reparando calzado:

"Si se quisiera mejorar nuestra forma de hablar o de comportarnos, la radio serviría de mucho. Como ejemplo le pongo el programa de radio RED que pasa desde las seis de la mañana. Ahí pasan problemas verdaderos que sufre la mayoría de la gente. Es te programa ayuda por medio de consejos a solucionar dichos problemas. La otra ocasión hable para que me aclararan algunas dudas sobre la inflación. Mi poca educación -quinto año de primaria- me impide saber más allá de lo que quisiera conocer de la vida. Pero como este programa, deberían ponerse otros similares en las otras radiodifusoras. La programación de ahora sólo daña a nuestra niñez y nuestra juventud. Es una programación por demás enajenante."

Por otra parte, observamos un hecho: la radio la utilizan como un sujeto; la fetichizan, pues la escuchan cuando no existe una compañía cercana, por el temor a sentirse solos, a encontrarse consigo mismos.

De tal forma, Carmen Pichardo, de 20 años, egresada de la preparatoria, dice gustarle la radio por sus programas musicales



Sin palabras.

románticos. Geza más cuando son radiados los conciertos de este tipo de música.

"Me gustan mucho los programas románticos. Por eso siempre tengo a mi lado la carcacha. A veces estoy sola, no tengo con quien platicar, y para no pensar en mis problemas prendo la radio. Es una compañía a todo dar. Fíjate, cuando estoy sola, cuando mis familiares no están, me encierro en mi cuarto para escuchar música. Encuentro, se puede decir, a un amigo. Siento un poquito de tristeza, pero me siento más acompañada. Incluso oigo música cuando estudio. Los momentos en los cuales no me gusta mucho la radio, son cuando pasan las noticias. Imagínate: problemas allá. Penas aquí. ¿A dónde vamos a parar?"

De la misma manera, Carlos Sanabria, de 27 años de edad, dedicado a la organización de eventos festivos comenta:

"Con volumen alto, lo más alto posible, hasta donde aguanten mis padres, si un día de estos no me corren por tanto escándalo, me gusta tener los aparatos -refiriéndose a los cerebros electrónicos, transmisores de energía eléctrica hacia las torntemasas y a los cables o bocinas-. No soporto estar solo, pensando en idioteces. Necesito tener ocupados mis ojos aunque sea con ruidos extravagantes como Estos. Cuando no hay tocadas -llamadas también fiestas o tardeadas-, cuando no están mis amigos o mi novia, hago una de dos cosas: agarro el coche o me quedo en la casa a escuchar música. No puedo hacerle al monje y ponerme a meditar sobre la eternidad del congreso."

De alguna manera, a través de estas entrevistas, se ha constatado que la radio la escuchan con el fin de entretenerse o distraerse. Esto lo aseveramos, porque fue muy poca la gente, en especial la adulta, la partidaria de una radio cultural o educativa; mientras, la mayoría, en gran parte jóvenes, escuchan la radio sin pedir ningún cambio, la escuchan como posible panacea a sus problemas de tipo psicológico o como simple distracción. Tranquiliza, en todo caso, no vislumbrar focos de violencia en su programación, a excepción de las últimas canciones de corte rock pop que intentan reflejar, de esta manera, el lado social y amoroso de la vida urbana.

6.2. Lo visto en la televisión.

Sentémonos. Veamos la situación (y la televisión) tal cual. En sí, la televisión no tiene nada de malo, funciona como

una metralleta: depende quién la use.

Lo malo está en nosotros mismos, pues la convertimos en un vicio que consiste en mirar por mirar los programas, no importa la oquedad de ellos. Tratamos de tener un aparato televisivo en frente para poder contemplar lo muchas veces ridículo e insípido de su programación. Nos convertimos en una especie de adictos a la televisión.

La periodista Martha Elvira Patiño investigó en 1983, para el número 12, volumen II del Foro de Consulta Popular de Comunicación Social, estos datos:

"Según una encuesta actual realizada por el Instituto Nacional del Consumidor, los niños entre 6 y 11 años pasan 1460 horas frente a la televisión al año, mientras que asisten a la escuela 920 horas durante el año escolar."

Vivimos una explotación cultural a través de la explosión de la imagen de la pantalla chica.

Cuando llegan los niños de la escuela, muchas veces antes de irse, los padres les prenden la televisión "para que no anden haciendo diabluras por ahí". Pero los papás no comprenden una situación: los niños, como ellos, sufren ciertas modificaciones con vistas a la agresividad. Llevan a la realidad, de manera inconsciente, los hechos de la televisión.

Las caricaturas agresivas moldean al niño a ser de esa misma forma: agresivo. También están considerados los programas con una gran dosis de violencia. Estos atrapan e inmiscuyen al niño o adolescente hasta el grado de la frustración y, una vez más, hacia la agresividad.

De esa manera, María de Jesús Moreno, técnica especializada en trabajo social, habló sobre el problema del suicidio entre la juventud. Para ello, puso de ejemplo a un muchacho común, a un hipotético Pedro:

"[...] Durante la adolescencia sus progenitores dedican un promedio de catorce minutos semanales a la comunicación con él. Para cuando Pedro salga de la preparatoria, habrá pasado más tiempo con su trémulo y azulo maestro electrónico que con cualquiera otra cosa, fuera de las horas de sueño.

"Habrá visto 20,000 horas de televisión, 350 mil cortes comerciales y cerca de 20,000 asesinatos. La familia no tiene por qué conversar, miran. En la televisión los problemas se resuelven en 30 minutos. Para Pedro este es el único modelo de solución de problemas y no es realista." 2

Aunque hay algunos que, como Jacobo Zabłudovsky, sólo ven en este medio electrónico

"[...] un medio de información, de difusión, tan importante, tan poderoso, tan penetrante, tan influyente [...]. Tú aquí, en México, puedes estar viendo un partido de fútbol que se está transmitiendo a Moscú, a Hong Kong, a Guatemala simultáneamente... La simultaneidad es una buena parte de la fuerza de este medio." 3

Además, la televisión, según el mismo Zabłudovsky, divierte y educa. Divierte cuando y porque

"[...] el empleado, el funcionario, el rico llegan cansados a sus casas; las mujeres han estado todo el día con los hijos, con sus problemas cotidianos; los niños llegan cansados de la escuela; así, pues, la diversión es una función fundamental de la televisión."

Educa cuando se dice:

"Lévese tres veces al día con el dentrífico fulano [...] porque está persuadiendo a la gente de que debe cuidar su salud. También podría ser educación leer Cien años de soledad por televisión, y aventarse todo el libro y acabar con la gente dormida a los diez minutos; no porque el libro sea muy malo, sino porque no es un libro para leerse por televisión. Entonces, la educación bien interpretada es una de las tres funciones fundamentales de la televisión."

Esta visión proviene de uno de los líderes de opinión creado por la televisión privada de la Ciudad de México.

Pero en realidad sólo informa, divierte o educa de forma tan sana, tan cándida como él lo señala?

La comunicóloga Elizabeth Safar, en Vídeo, cultura nacional y subdesarrollo, p. 107, comenta:

"La circulación de noticias y de programas de televisión, la publicidad transnacional, la ubicación de capitales en mercados potenciales, (...) son formas de la nueva diplomacia que ejerce el poder informativo de las grandes corporaciones a nivel mundial y que tiene su terreno abonado en las naciones del tercer mundo."

Es decir, la programación e información de la televisión

viene amañada desde su origen. Hay hilos financieros moviéndola a voluntad propia.

"Entre las pestes actuales la peor es la desinformación, escribe el director de Le Monde, Claude Julien, pues es 'la única que apunta a las mentes, al alma misma de la nación'. Como buenos prestidigitadores, los ases de la desinformación escamotean la realidad y manipulan hechos e intenciones, reales o imaginarias, de quienes actúan en los tinglados públicos o en el escenario mundial." 4

Por eso, ¿no sería mejor guardarlos muchos minutos de silencio los comentaristas, así como los programadores, para de esta forma ahorrarnos imágenes tan cargadas de consumismo e iras, digo, por aquello de no hacer tantos ecos desorientadores?

Educar, además de divertir, como dijo Zabludovsky, también son los cometidos de la televisión. Pero para nuestra desgracia, gran parte de la programación está viciada por la violencia, la agresividad e incluso una velada sexualidad.

Al continuar con los comentarios de Zabludovsky en lo referente a los cortes comerciales, éstos no tienen como fin educar, más bien convencer, recordar, orientar y usar ciertas necesidades del hombre para el beneficio económico de quien se anuncia. Mostrarnos e indicarnos: aquél ron sí combina o ese brandy tiene el don, no creo ayude mucho a nuestro avance cultural o educativo.

Su intento por divertir a los teleadictos o telespectadores, resulta soso, poco fresco, pues sólo provoca el aborto de una efímera sonrisa [Cachún cachún, ra, ra; Chiquilladas o los personajes de Bolaños, son programas tan trillados, que muchas veces hasta los menores se levantan de sus asientos con un largo y enorme bostezo].

"Los padres nos preguntan una y otra vez si deben limitar el consumo de medios por parte de los niños. Saber usar bien los medios incluye también evitar que el consumo se incremente en forma de adicción... no porque estuviéramos convencidos de lo perjudicial del consumo de los medios, sino más bien porque hay que tener siempre en cuenta que la televisión roba a los niños y jóvenes el tiempo para otras [subrayado del autor] actividades fomentadoras del desarrollo. [La televisión] limita esta forma de actividades que los especialistas califican de marginal disorganised behaviour [letra script del autor]. Religiones y escuelas filosóficas, artis-

tas y científicos consideran precisamente este comportamiento como esencial para la liberación de la fantasía y la creatividad; (...)" 5

6.3. Lo mirado en el cine.

"-Andale, mi amor, ya decidete.

-Es que es bien temprano y bien difícil de decidir.

-¿Qué te cuesta, hombre? Tú nada más d^e que quieres el uno, el dos o el tres y ya. Además, adentro va a haber galletas Harinas. Cuando salgamos te compro tu huarache y tu algodón.

-Bueno, está bien. Entremos a ver "Rambo III". Aunque también quisiera ver la I y la II; y también 'Unidos para la venganza', 'Ninjas asesinos' o 'Robocop'.

-¡Huy, Zenaida!, pues yo también quisiera ver otras como 'Tornillo caliente', 'La lechera', 'El día de los albañiles' o ya de jodida, 'El rey de osos', pero con que ojos."

En la televisión como en el cine explotan también la violencia, la agresividad física y verbal; pero aquí, el sexo lo aprovechan en todo su meritorio esplendor.

Como quien dice, la angustia, el pánico, la sicosis, la misma muerte, acompañados de actos sexuales velados, son aprovechados, mostrados en diversas formas a través del cine y la televisión.

Aunque, cabe señalarlo, desde el principio el cine trató de imponer todas las variantes del terror a través de monstruos u otros fantasmas.

Después usaron los accidentes sufridos por los hombres, ya fuera por una maldición ("El hombre lobo" y "La mujer lobo") o por descuido de la ciencia ("La mosca").

En México mostraron al cine, no tanto de terror, sino de suspenso y de ciencia ficción.

De esa manera, fuimos asediados por "La nave de los monstruos". Pero para alivio o sorpresa de todos, los extraterrestres resultaron ser "[...] unos olvidadizos ejemplares de pilas que defraudaron al personal, ya que sólo venían a buscar al Piporro".⁶

No obstante, para 1971 se sostiene una gran y verdadera lucha en México: "El santo contra los asesinos de otros mundos".

Pero volvamos al cine creado a últimas fechas.

Observamos que después de la cruel devastación masiva en Hiroshima y Nakasaki, dan a conocer una nueva cinematografía, donde hablan de una nueva faceta del miedo mundial: la radiactividad. Vemos cómo a través de este acontecimiento nacen figuras horripilantes (Godzilla y Motra).

Después de algunos años, la sociedad moderna sufre la pérdida de sus principios morales, ve nacer en su seno fuerzas demoníacas. Nacen así, películas como "El bebé de Rosemary" y "El exorcista".

Por otra parte, el caso de Vietnam en Estados Unidos no es olvidado. Hay en el cine norteamericano

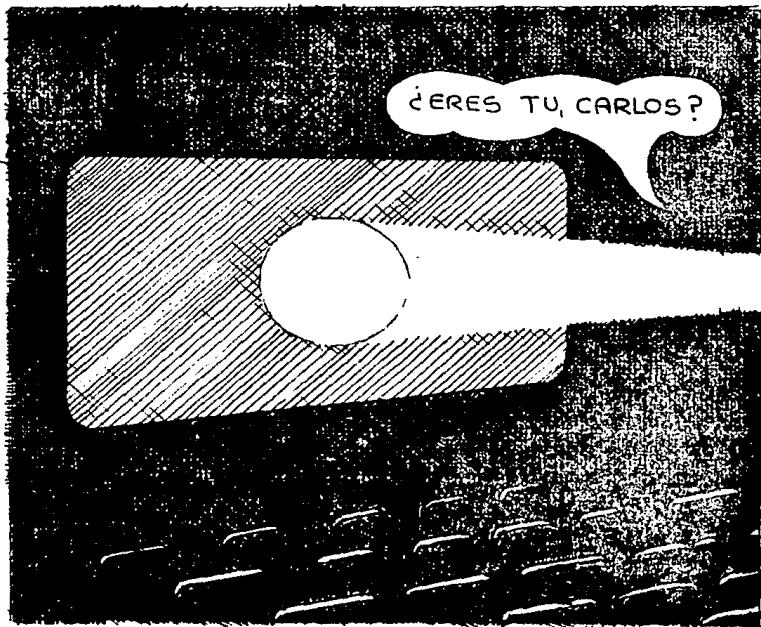
"(...) una malsana fascinación por el horror psicológico (el mal existe, pero se desconoce su origen), el desorden mental y la sangre como elemento estético. Es la etapa más nihilista del cine del miedo; es la llegada del sicótico que en arranques de locura homicida persigue a sus víctimas con armas domésticas: 'Halloween', 'El asesino del taladro', y 'Masacre en cadena'." 7

Encontramos también películas como "El francotirador", "Apocalipsis" y "Pelotón" que, según palabras del anterior crítico, "(...) han conseguido familiarizar al público con la guerra, convirtiéndola en un hecho pasado o ajeno (...)".

Luego siguieron "El síndrome de China" y "El caso Silwood", esta última hace alusión a la explosión radiactiva de Chernobyl.

Poco a poco, el cine enmarca no sólo la agresividad física o verbal, sino extiende su visión hasta alcanzar el pánico total. Los encargados de realizar este tipo de películas aprovechan tiempos y espacios casi palpables: "Mad Max" y "Un día después".

A últimas fechas, tal vez por las constantes amenazas nucleares, por la gravedad económica-social enfrentada por nosotros en forma grupal e individual, nos encerramos como armadillos. Así, sólo logramos encontrar soledad, incomunicación con nuestros semejantes, con nuestro medio ambiente; perdemos el interés, en definitiva, por nuestro entorno, sentimos un atroz miedo interior, muy íntimo; Este nos persigue a cualquier callejón solitario, a

M
Enero 88'

En medio de su penumbra, el cine también nos da un mundo vlento, agresivo y, de la misma forma, nos muestra al sexo en todo su morboso esplendor.

cualquier colonia desconocida, nos envuelve cuando nos encontramos ante personas extrañas o cuando vemos la cantidad de muertos por las encarnizadas guerras mostradas por los medios electrónicos de información, junto con los medios impresos.

Ante los anteriores hechos aparecen películas tales como "Plaza paraíso", "Nostalgia", "Clase 1984" y "Naranja mecánica", entre otras.

6.4. Lo observado en la videocassettera.

En un momento dado, las películas antes mencionadas pueden entrar a la intimidad de nuestro hogar por medio de los videocassettes, también conocidos como videogramas.

Para pasar un buen rato, según afirman los comerciantes, ya no necesitamos usar la radio, ir al cine o leer revistas o diarios. La nueva opción consiste en comprar, para luego utilizar, el nuevo implemento tecnológico llamado videocassettera. A través de este aparato podemos ver películas nacionales e internacionales de casi todas las épocas.

Pero, ¿no acaso la selección, la compra o la renta de los videocassettes ha sido prejugada en su mayoría por la misma casa o país que entrega el material para armar nuestra programación particular? Sucede lo mismo que con la cinematografía nacional, con la tan cacareada libertad para ver lo deseado por nosotros, existe la misma marginalidad.

Veamos la situación. Empresas como Phillips, Sanyo y Sony, entre otras, son las principales productoras de estos adelantos tecnológicos. Sin embargo, la Sony Corporation impone sus ventas a la Larga con la Beta Max. Hay

"[...] un incremento del 154.7% de exportaciones de videograbados del Japón hacia los Estados Unidos, entre agosto de 1980 y agosto de 1981. (Además), en Estados Unidos las ventas anuales para 1981 alcanzaron los ocho mil millones de dólares y los estimados para 1990 colocan las ventas en unos quince mil millones de dólares." 8

En cuanto a los videogramas, estos son grabados y distribui

dos por grandes consorcios norteamericanos, localizados en la meca del cine gringo: Hollywood. Estas producciones son entregadas para exhibirse tanto en las salas cinematográficas, como en las diferentes series televisivas a nivel internacional.

Así, la televisión ha dejado de ser un mero aparato emisor de imágenes e ideologías. Se ha convertido en un medio de distribución.

En definitiva, las

"nuevas tecnologías de información tienen en el televisor un terminal que sirve para diversos servicios: computadoras domésticas, videotex, videoconferencias, transmisión de datos, videojuegos, transmisión de programas a través de satélites directos de radio difusión, además del uso ya generalizado para grabar y reproducir videocassettes." 9

Incluso, en México contamos con un centro especializado en la venta o alquiler de videocassettes grabados. Esta cadena distribuidora la conocemos con el nombre de Videocentro. De vez en cuando surgen por ahí pequeños negocios con ánimos de expandirse también, pero Videocentro trata de engullirlos o desaparecerlos con la competencia misma.

Por el lado de la ciencia, en Ciudad Universitaria existe el centro computarizado de datos conocido como CONACYT pero, para desgracia del estudiantado, el precio para obtener algunos datos es demasiado elevado.

Pero volvamos a nuestro punto inicial. Los diferentes medios de información tienen un mismo lugar de origen. Los videocassettes, las videocassetteras y las televisiones de riguroso color ("para disfrutar mejor la imagen" como dicen los comerciantes de estos aparatos) son entregados al mundo por el mismo país: Estados Unidos. El mismo entrega cintas y programas chorreando sangre, violencia y sexo por todos sus costados, tanto para las salas cinematográficas, como para la exhibición casera.

Junto a estos adelantos tecnológicos, cabe mencionarlo, los aparatos también explotados en demasía durante los últimos años son los juegos de video.

Algunos sicólogos han visto en estos juegos el medio ideal para enseñar a los niños o a los adolescentes a adquirir destreza en la coordinación de cerebro, ojos y manos. Por estos medios, según los mismos sicólogos, puede lograrse la comprensión de materias escolares como la lógica, la física o las matemáticas elementales.

Empero, no todos usamos a los juegos de video bajo este manejo científico.

"La máquina se convierte en el único amigo del muchacho, invade su personalidad y lo aísla por completo de la realidad. Esta nueva manía provoca un comportamiento obsesivo, ligado a una situación de frustración y desafío constante. Esto acaba dándole al joven una visión negativa de la sociedad, porque a la larga, por más dinero que eche en la máquina, como todo jugador, acaba perdiendo, (...)" 10

Además, las batallas sostenidas con estas pequeñas computadoras despiertan la imaginación, pero también estimulan la agresividad mediante los sonidos de los supuestos rayos de los enemigos, los efectos visuales, junto con otros mecanismos usados en estos aparatos.

Hay un gran temor por parte de los pedagogos y sicólogos de que la gente, al divertirse con estos juegos, pueda caer en la falta de respeto hacia la vida de sus semejantes o hacia su medio ambiente.

No sabemos con exactitud sus aspiraciones al dar a conocer estos adelantos científicos mezclados con la agresividad. Al menos los videorocks, los videoclips y los videomoda, suponemos, existen para promover a un determinado artista o a una cadena textil o a una firma de renombre. Es decir, manejan una pauta publicitaria.

Pero los juegos de video, las películas en videocassettes o las violentas cintas exhibidas en las salas cinematográficas, ¿qué pretenden en el fondo? ¿Acaso, pecando de pesimistas, nos están origillando, orientando o preparando la mente para ser un país colonizado por nuestro vecino norteamericano? O, en el peor de los casos, inos preparan ya para la tercera y, es posible, úl-

tima guerra mundial?

Son preguntas sin una respuesta contundente. Pero de acuerdo a las noticias de la radio, la prensa escrita, junto con las películas, en su caso de la televisión y el cine, nos conducen a afirmarlo. Los medios colectivos de información tratan de mantener a un público adormilado, pasivo, sólo activo como fiel consumidor de su información a medias, de su seudocultura, de su entretenimiento a través de programas que muestran agresión pura y eventos tan poco convincentes como ñoños. Sin embargo, eso es tema para otra investigación.

Referencias.

1. Dorfman, Ariel; Adorno, Theodor; et. al. Imperialismo y medios masivos de comunicación, p. 33.
2. Herreros A., Clementina. "Suicidio, escape permanente a problemas de la actualidad". La Prensa. [21 de julio de 1987], p. 23.
3. R. Fortson, James. "36 horas con Jacobo Zabludovsky". El y Ella. [abril de 1971], p. 28.
4. Fortuni, José Manuel. "[Temas de actualidad] Desinformación y desarme". Uno Mas Uno. [4 de junio de 1987], p. 20.
5. Doelker, Christian. La realidad manipulada, p. 203.
6. Villaseñor, Juan Pablo. "El mundo en peligro". Revista de Revistas. [31 de julio de 1987], p. 36.
7. Ibid., pp. 32, 33.
8. Fernández, Fátima; Mattelart, Michele; et. al. Video, cultura nacional y subdesarrollo, p. 118.
9. Ibid., p. 116.
10. Amador, Dora. "Esa nueva y loca manía de los jóvenes". Fascinación. [mayo de 1983]. Año 9, no. 5, p. 15.

7. "PINTOR, TU QUE PINTAS ANGELITOS,
PINTAME..."
(LO CULTURAL Y LO SICOSOCIAL).

Al llegar a este punto, debe aclararse esto: los escritores, artistas, actores o cantantes aquí nombrados no son, con todo, los mejores o los más elevados en la composición, la actuación o la plástica. Hay más, pero no deseo abarcarlos todos, pues sólo aparecerán los nombres y obras que a la hora de realizar esta investigación, estaban más en correlación entre las diversas actividades artísticas o culturales del hombre con sus diferentes tensiones sociales o individuales, las cuales, consciente o inconscientemente, plasman en sus composiciones.

7.1. Letras de más, letras de menos.

"Tras los fuentes barrotes la pantera
repetirá el monótono camino
que es (pero no lo sabe) su destino
de negra joya, aciaga y prisionera.

Son miles las que pasan y son miles
las que vuelven, pero es una y eterna
la pantera fatal que en su caverna
traza la recta que un eterno Aquiles

Traza en el sueño que ha soñado el griego.
No sabe que hay praderas y montañas

de ciervos cuyas trémulas entrañas
 Deleitarían su apetito ciego.
 En vano es el orbe. La jornada
 que cumple cada cual ya fue fijada."

(*"La pantera"*, poema de Jorge Luis Borges).

Este hermoso juego de palabras escritas reflejan la gran verdad de nuestra vida urbana.

La ciudad nos apresa, nos aglutina, nos arrebató el tiempo. No saboreamos ni disfrutamos de los grandes paisajes. Sabemos de su existencia sólo porque la radio, la televisión, el cine, la prensa escrita, las revistas o algún samaritano vecino nos ha hablado de ellos. Desconocemos la inmensidad de valles, montañas, cañones, desiertos, lagos, entre otros paisajes. Los tenemos a nuestra disposición para admirarlos, palparlos u olerlos. pero los disfrutamos sólo en contadas ocasiones; todo por pertenecer a esta metrópoli, la cual nos traga y vomita a su antojo, como cruel vorágine.

Y aquí andamos. Nos paseamos, nos mostramos las garras al menor atropello o incidente acaecido.

Actuamos como fieras enjauladas. Olvidamos la grandeza de nuestro raciocinio. No pensamos más. Procedemos de forma por demás violenta contra nuestra especie.

Sentimos a este pequeño mundo, rodeado de negros asfaltos fríos, de asfixiantes fábricas, como lo único existente; peleamos de manera aguerrida por él, por no sucumbir ante los otros, pues ellos también luchan, rugen con fiereza, sin intuir que la batalla está de más. En esta jaula todos pereceremos, unos por inanición, otros por agresión, otros por melancolía o por hastío. Nadie saldrá ni salvará su ser, pues así hemos planeado nuestra vida: siempre ciegos, sin ver la presencia de otros mundos, los cuales esperan a ser conquistados.

Por lo anterior: "En vano es vario el orbe. La jornada que cumple cada cual, ya fue fijada".

A pesar de todo, como seres frustrados en lo económico, lo social y lo amoroso, mostramos cuan violentos somos. Vamos echando pestes de la vida. Caminamos con caras agrias o adustas. Tratamos de mostrar a un ser viril, aunque en el fondo sólo seamos muñecos de paja. Ocultamos los miedos, las angustias, los temores. Los mexicanos no nos abrimos ante nada.

En esta tierra de valientes, bajo un cielito lindo, los hombres no saben nada de fobias.

No hay temor por la obscuridad, por las ratas hambrientas, por habitar espacios tan cerrados. No hay miedo por "enfrentar me con el primero que me vea feo". Total, para eso nacimos machos o muy hembras. Si nos la parten, pues ya ni modo. Nos tapamos con un sombrero de charro o un rebozo poblano y nos vamos camino a Guanajuato.

Nadie quiere aceptar que vivimos en un lugar casi inhabitable, por cantidad y por calidad. No queremos aceptarlo, pero poco a poco, esta ciudad nos está convirtiendo en hijos de la agresividad, en víctimas del temor, del miedo.

Si, miedo a dormir, a no despertar gracias al enrarecido aire. Temor a ser asesinados en la calle o en la propia casa por manos de extraños, los cuales no reparan en vidas humanas para obtener, según ellos, cosas de valor (mi vida por una televisión o por un radio, no creo sea muy justo). Rabia, desesperación o angustia al ver desaparecer nuestros raquíticos ahorros en manos de una incipiente o deshonesto bolsa de valores.

Todos los chilangos estamos bajo los estigmas del miedo, la soledad, la agresión, no nos hagamos. Reconozcámoslo, porque a lo mejor no somos los únicos padecientes de estos males. Desde hace mucho tiempo, otros seres humanos los han resentido.

Podemos hablar de Federico Nietzsche con su marcada antipatía por vivir en una sociedad ajena a él, por la cual sintió una extraña burla constante.

Tal vez su espíritu divague aún por nuestro desgastado espa

cio gritándonos: "lo grande del hombre es que es un puente y no una meta".

O si corremos con suerte, escucharemos la voz de un Sartre con La náusea por El muro de nuestro derredor, donde están encerradas las órbitas de la amargura, el desamor, la soledad total.

También cabe la posibilidad de escuchar o ver el cojeante caminar de un lobo estepario, el causante de tanta pesadumbre en Hermann Hesse.

A lo mejor el alma atormentada del cuadrúpedo estepario pare de su largo, cansado, hambriento peregrinar, nos olfatee y nos dé su versión de este caótico planeta.

Así sabremos cómo la soledad, la enfermedad síquica padecida por Haller (en realidad el lobo estepario) es

"[...] no la quimera de un sólo individuo, sino la enfermedad del siglo mismo, la neurosis de aquella generación a la que Haller pertenece, enfermedad de la cual no son atacadas sólo las personas débiles e inferiores, sino precisamente las fuertes.

"[...] Cada época, cada cultura, cada costumbre y tradición tienen su estilo, tienen sus ternuras y durezas peculiares, sus crueldades y bellezas; [...] la vida humana se convierte en verdadero dolor, en verdadero infierno sólo allí donde dos épocas, dos culturas o religiones se entrecruzan. [...] Hay momentos en los que toda una generación se encuentran extraviadas entre dos épocas, entre dos estilos de vida, de tal suerte, que tiene que perder toda naturalidad, toda norma, toda seguridad e inocencia."1

Tal vez así nos hablaría El lobo estepario, siguiendo su camino, la huella del joven Sinclair, el cual también sufrió extravío, pero al final encontró la tranquilidad en el amor, en la muerte misma.

En la actualidad, los hombres han vislumbrado también la discordia, la violencia esparcida sobre la tierra.

De esta manera, Homero Aridjis, integrante del Grupo de los Cien, ganador del premio Savier Villaurrutia 1964, escribió un libro titulado El último Adán. En esta obra, Aridjis nos proyecta hacia los momentos finales de este mundo, hacia el holocausto pro vocado por el mismo hombre. Nos muestra al último hombre sobreviviente abandonado por su compañero.

Al leer la descripción de esos acontecimientos, pienso en los enfrentamientos de pandillas, de narcotraficantes, en la carrera armamentista mundial y pregunto: ¿No serán éstos los primeros avances para llegar a planos como los que Homero Aridjis nos comenta y que a continuación se muestran?

"[...] El último Adán, ya su Eva desaparecida, recorre bajo el cielo oscuro y humo denso, ciudades destruidas, campos yertos, atraviesa grupos humanos desprovistos, siempre con el pelo y las cejas quemadas, vacías sus órbitas y vientres de pellejo colgante. Volcanes en erupción y entrechocar de grietas telúricas dificultan su marcha, humo, cenizas, esqueletos, miembros humanos por doquier, y sobre todo la horrible putrefacción de la carne que yo llamo olor dulzón de eternidad. [...]" 2

Es este el panorama, por demás desolador, que Homero Aridjis mantiene de lo que, de continuar los enfrentamientos belicosos y casi nucleares, le espera al mundo entero.

7.2. Risas, sudor y lágrimas.

¿No es acaso la aplastante, dominante y caótica dualidad sociosocial de las tragedias griegas la que persigue con grandes zancadas al individuo y a su sociedad actual? Ya Freud tomaba en cuenta a una de las ahora célebres tragedias de Sófocles, Edipo Rey. Las siete más famosas tragedias de este autor, muy a pesar del tiempo y del espacio, aún las resiente la humanidad.

Sin embargo, el teatro de hoy recoge y refleja de manera más actual (y popular) al mundo que nos rodea. Pero la esencia de la tragedia y el drama están ahí, latentes todavía.

Hoy día, hay varias obras que denuncian y hablan de lo mal que andan las cosas en nuestra sociedad.

Por ejemplo, el dramaturgo Jesús González Dávila comenta sobre su obra:

"'De la calle' es la consecuencia de estar intentando escribir una obra sobre el tema de los niños prohibidos; [...] es una crónica sobre la explotación de que es víctima el niño en la calle, una explotación psicológica, emotiva, sexual." 3

Lo que González Dávila busca es

"[...] roer la realidad, sacudirla y mostrarla. Es la realidad que fingimos no ver. Tal vez a algunas personas les moleste y tienen derecho. Pero yo no hago concesiones, nuestro ese lado oscuro del habitante urbano de fin de siglo."

Este escritor reprueba los finales felices, ya sean oficiales o privados, en las obras de teatro:

"No todo es diversión, también debemos tratar todo eso que no queremos ver.

"Pero para ellos es mejor que no se vea, porque refleja toda la energía de los marginados, gente que está desbordándose, es una energía muy mandona que tarde o temprano va a arrasarse con la coyona clase media."

Otra realidad abordada por el teatro es el malestar síquico anidado en cada uno de los habitantes de este planeta. El habla de la soledad, de la neurosis, de la demencia individual reflejo de nuestra sociedad.

Fue el desaparecido Carlos Ancira quien protagonizó dos obras que enfocan directamente este tipo de males. Dichas muestras fueron "El diario de un loco" y "El pensamiento". Este tipo de teatro mantiene las esencias de la demencia, de la soledad.

Asistimos a un monólogo o a un monodrama donde observamos, junto a una profunda visión de la vida, la pérdida de las facultades mentales de un hombre que bien podría representar a nuestra sociedad; a la vez tan mecanizada, a la vez tan trágica, tan vio lenta.

En "El pensamiento", de Leonidas Andreiev, vemos como todo

"ser humano está en peligro de ver crecer hasta el infinito ese pequeño grano de locura que anida en todo cerebro de un ser pensante. Y todo ser pensante, tiene un sordo, subconsciente temor de perder sus facultades de lucidez mental." 4

El personaje central de esta obra, el doctor Kerzhentsev

"[...] cree en el poder del pensamiento, en su propia superioridad sobre los seres comunes. Decide matar a un amigo, un novelista - a quien desprecia por sus rasgos comunes, pretenciosos y cursis - que se casó con la mujer que el propio Kerzhentsev pretendió y fue rechazado. Lo cual no perdona, aunque finge ser amigo de la pareja. Para escapar al castigo simula la locura ya antes de cometer el crimen. El asesinato lo lleva al manicomio, donde se da cuenta por sí mismo que su demencia ya no es un jue-

go preconcebido, sino auténtica locura. Se ha vuelto loco, o tal vez siempre lo fue." 5

Una cosa sí es segura, la falta de afecto en el personaje lo conduce al odio, al crimen, al desajuste emocional, al menos aquí, a la locura misma.

¿Cuántos casos de suicidio u homicidio hemos leído? ¿Son realmente éstos, enfermos mentales o son personas que sólo piden en estos actos comprensión, compasión, un poco de afecto?

Al respecto, la actriz Martha Zamora, pero refiriéndose a la pieza teatral "La tercera soledad", comenta:

"El fracaso obliga a la persona a encerrarse en un mundo de soledad de donde no podrá salir jamás, a pesar de la lucha diaria, tenaz y obsesiva." 6

Enseguida agrega:

"(el fracaso existe por) la competencia, desde niños nos enseñan a competir por diversas cosas, hasta por el cariño de los padres, de los tíos, de los abuelos".

La competencia es diaria, no tiene descanso: "Los niños suelen decir, yo soy la consentida de mamá, el consentido de papá."

Va cuando somos adultos, observamos y sentimos cómo

"(...) se compete hasta por el calor de las entrañas y luego la escuela. Más tarde por la profesión y el amor. Nos reventamos los pies para alcanzar soles. Rompiéndonos los talones para su bir más pedañitos, y para colmo surge la comparación".

"La tercera soledad" nos muestra cómo a través del fracaso adquirimos el odio y la compasión por nuestros semejantes. No obstante, al fracaso hay que enfrentarlo por duro que éste sea. El hombre debe "(...) salir adelante, porque de lo contrario estará cavando su propia tumba y yacerá vivo en la soledad (...)"

Por otra parte, aunque en el teatro miramos las grandes tragedias de la vida, en los foros también vemos el lado cómico de este mundo.

Para balancear nuestra cotidianidad, debe haber una frustración y una mano amiga; debe existir una lágrima con una sonrisa, un llanto acompañado de una carcajada; un drama junto a una



El teatro refleja muchas de las realidades sicosociales de nuestra gran ciudad.

comedia.

Hay obras cuyo único cometido es provocar la hilaridad del público asistente. Es necesaria la risa, pues parece que la gente de esta gran urbe ha olvidado sonreír, en algún rincón de su casa la ha dejado abandonada.

El gesto de los individuos, es un rictus de constante pesar, de constante dolor, desesperanza, enojo. De aquí el atrevimiento de sugerir lo escrito en una revista: "La risa, remedio infalible".

En ese sentido, el actor Benny Ibarra ve al teatro como un medio de diversión e incluso de orientación, ya que

"[...] en estos momentos es muy difícil que el público ría. (...) La gente quiere reír un poco, pero debido a los múltiples problemas que tiene no lo puede hacer, y el actor debe encargarse de hacerlo reír [...]" 7

Por su lado, "El Flaco" Guzmán, artista cómico, manifiesta lo complicado de hacer reír a la gente, más

"[...] ahora que todo mundo anda por las nubes, pensando en cómo poder resolver sus problemas económicos, la gente ya no tiene ganas de reír. (...) (No obstante, los actores también tienen sus problemas.) Ante el público, los problemas, las angustias y la tristeza no existen, se trabaja para la gente que paga por ver un espectáculo y no sabe nada de la vida artística. Si en estos momentos hubiera algún problema en mi casa, el público sería el último en enterarse." 8

De la misma manera, los actores también sufren las inclemencias del estrés, la tensión emocional o de la llamada neurosis. Esto, debido a su profesión, pues ellos cambian de manera constante de un estado de ánimo a otro.

He aquí dos ejemplos:

El actor Miguel Manzano declara:

"Sí, todos los artistas somos muy nerviosos y un poco neuróticos. Yo lo fui y en serio; pero eso fue cuando era joven y dirigía teatro. Daba gritos y sombreros; rompía los scripts. Cualquiera sabe que está a punto de estallar, simplemente siente por dentro ganas inmensas de pegarle al mundo. Yo me enfurecía por una mala contestación o porque los actores no hacían lo que les indicaba; [...]"

"Ahora soy diferente, mi carácter ha cambiado, soy lo que podríamos llamar una malva; amable y gentil; evito las discusiones. Su

pongo que porque quiero ser feliz los últimos años que me quedan de vida." 9

Por su parte, la actriz Helena Rojo comenta:

"Me enoja que las cosas no salgan como quiero; la sensación de impotencia es terrible. Subo el tono de voz y me vuelvo agresiva; pero no me da por romper cosas; porque creo que por un estállido no tiene caso, después llorarla por mis cosas.

"Normalmente soy calmada, hasta que veo la necesidad de pegar un grito. Si tengo algo que decir, lo digo; no dejo ninguna duda en mi interior. (...)" 10

Al observar estas situaciones, la doctora en psicología, Martha Nadal Vizcalno, ha dado sus puntos de vista sobre la gente que se desenvuelve en el ambiente artístico:

"Definitivamente la gente que mantiene una vida agitada e inestable sufre en nivel de estrés. Los artistas viven un cambio radical porque de ser desconocidos se elevan a la popularidad, después tienen inestabilidad en su trabajo, que hoy puede ser mucho y mañana nada y posteriormente la vida agitada que llevan en el aspecto amistoso y amoroso son factores que coadyuvan para que se presenten reacciones que inmovilizan la química corporal". 11

Por lo anterior y otros motivos, la doctora Nadal creó el Método Latinoamericano para el Manejo del Estrés, el cual será descrito en el capítulo siguiente.

7.3. La blanca actuación del mimo.

No pocos han visto a la mímica como a una extensión del mismo teatro, y aunque los actores sufran de constantes tensiones emocionales, ellos desaparecen estos daños sicosociales a través de este su arte: la mímica o el teatro.

Pero ¿cómo funciona la mímica, quiénes intervienen en ella, qué relación mantiene con los fenómenos sicosociales, cuáles elementos son necesarios para practicarla? Espero las siguientes descripciones y entrevistas contesten a estas preguntas. ¡Comenzamos...!

Cualquier crema facial, algunas gotas de limón, un poco de óxido de zinc son los elementos esenciales para convertir los rostros de estos hombres, en rostros diferentes a los demás. Sus

caras, al final, denotarán tristeza o alegría.

Son alrededor de 10 mimos, además de algún payaso o algún melancólico trovador. Uno de ellos muestra ya su impaciencia por empezar. Da pequeños saltos, después, con el cuerpo completamente vertical, alza su pie izquierdo, hasta hacerlo llegar a su pecho.

Están reunidos desde las cuatro de la tarde frente al Hemisferio a Juárez. Su función empieza a las 16.30 o 17 horas.

Ellos vienen aquí para mostrar al público de esta populosa Alameda Central, sus rutinas, su trabajo artístico.

Este arte, espectáculo o entretenimiento anima, de forma casi gratuita, todos los crepúsculos vespertinos de los paseantes de esta ciudad. Como no queriendo la cosa, estos jóvenes tratan de obtener algún dinero extra de la gente reunida a su alrededor.

"Sin embargo, es también la necesidad de encararse a una sociedad, de unirla a través de una sonrisa y, al mismo tiempo, hacer la reflexión acerca de que no son los únicos que sufren de soledad, ni mucho menos los únicos con problemas en este país."

José Luis Santiago Ruiz tuvo razón al haber aclarado lo anterior, pues Carlos Ovando, también mimo, definió el papel de su trabajo de la siguiente manera:

"Pienso que lo más importante de nosotros los mimos, es que despertamos a la gente, la sacamos de su vida ordinaria, la hacemos participar, para así ser, aunque por breves momentos, una persona diferente a la que cree ser comúnmente. Además, se siente un placer muy especial al intentar, porque a veces en eso queda, comunicarnos con el público tan variado que nos rodea. También es nuestra sonrisa, nuestro maquillaje, la elasticidad en el movimiento lo que denota si lo hacemos gustosos y con la debida preparación."

Usted tuvo la molestia de leer este apartado, pero ¿ha estado frente a frente con un mimo?, ¿ha platicado con ellos?, ¿ha participado con ellos?, ¿ha reído con ellos? Si es así, sabrá de lo agradable y diferente de la vida nuestra. Si no es así, tome la primera oportunidad, véalos, disfrútelos, ría, participe con ellos. No pierde nada, si acaso una poca de vergüenza o mucha de la agregada.

sividad con que nos alimentamos a diario.

"Yo he provocado, he visto cómo las caras agrías, casi salvajes de la gente se tranquilizan, se sonrojan, para al final explotar en una carcajada. Aunque lo dices, es una habilidad, una dificultad a vencer el arrancarle una sonrisa a la gente. Para mí, esto significa un arte, pues el cuerpo mismo ha sido considerado desde siempre un arte. Al actuar, todo mi ser representa una lengua humana. Hablo a través de él; así el público me entiende. Es un arte porque movemos a la risa, en otras ocasiones, a la reflexión. Existe como un arte desde el maquillaje mismo. Es un arte, a fin de cuentas, popular. Sí, la mímica la entendemos como un arte popular desde cuando nos mostramos a un público heterogéneo en gustos, en posiciones económicas. La valoramos como un arte popular en cuanto aceptamos las críticas de nuestros observadores."

Necesitamos una válvula de escape para el mal humor, y nada mejor, como dijo Kavich Ricardo Tardiff, el anterior mimo entrevistado, que por medio de una sonrisa o una sonora carcajada.

"Necesitamos reír y sobretodo, sonreír. El ambiente del mundo actual está tan caldeado que las reuniones de la cumbre se celebran en países fríos: Suiza, Finlandia, Islandia... (y ahora, en los primeros días de junio de 1988, en la URSS). Me pregunto si no andarían mejor las cosas en el supuesto de que nos gobernarán los esquimales [...]

"La atmósfera está corrompida. Se degrada por días. Hay algo que falla en nuestra raza, la cual anda siempre a destiempo, bien por falta de libertad, bien por hacer de ésta un intolerable abuso, [...] Por favor, ilustres humoristas, no abandonéis el tajo, que la atmósfera está crispada y os necesitamos para seguir viviendo." 12

7.4. Así cantan y sienten los urbanitas

"Aquí gruñe la tripa, sobre el asfalto gris.

16 de septiembre no es una fecha de orgullo nacional.

Es una calle de mendigos.

70 centavos el kilo de soledad, de corrupción, de burocracia, de crimen y discriminación

Aquí hace frío, dormitorio público.

Pulgas, locos, harapientos, escupitajos sin futuro.

El Cagó Tacuba expone su manjar,
 aguena Juan Perro toca su violón
 con su prole famélica y sinfónica.

Aquí apesta a injusticia.

Huelgas de hambre frente a Catedral,
 campesinos fastidiados con las migajas de su majestad.

Zapata sin zapatos, Francisco Villa sin tortilla.

La constitución sólo sirve para nombrar una plaza.

No hay trabajo, respeto ni equidad."

("70 centavos" de Arturo Meza.)

Lacerante, tal vez visceral es la música urbana popular, pero ella abre una pequeña rendija por donde podemos atizbar, sentir la vida de nuestro DF, la cual no siempre quiere decir miel sobre hojuelas.

Aún hay mucha injusticia, mendicidad, hambre, violencia e incluso, para acabarla, soledad.

Todavía hay personas con estas calamidades a cuestas. Para ellas no existe la palabra sonrisa, los derechos constitucionales, la ternura. Sólo saben de arrebatarse el alimento o el dinero para subsistir.

Aunque los fines no justifican los medios, los hijos de la gran fábrica llamada ciudad, han aprendido a vivir de esta manera. Los otros, quienes tienen la suerte de contar con un empleo y una familia para apoyarse, enfrentan el serio problema de ayudar por las buenas o ayudar a marcha forzada (con picahielo o con pistola en las costillas) a los que carecen de lo más mínimo.

Tal vez la gente marginada lleve o trate de llevar hasta sus últimas consecuencias aquello de: "Nadie puede gozar de lo su perfluo, mientras otros carecen de lo necesario".

Hay muchas otras fuentes, pero ésta es una de las principales por donde, con viejos resentimientos, nacen nuestros problemas de agresividad, mal humor u otros efectos sicosociales que acechan y minan nuestra salud.

Este tipo de música, predominante en las nuevas generaciones, sobre todo las de la Ciudad de México, trata de reflejar algunos de los problemas e injusticias sufridos por los habitantes de la misma.

A través de la letra tan peculiar de estas canciones, conocemos de la violencia para gobernarnos. Violencia en la cual nos inmiscuimos, con la que nos aniquilamos poco a poco.

"El rock como expresión violenta de una época también violenta, constituye desde finales de los 50's, hasta nuestros días, el espejato musical y de conductas que proyectan y reflejan la inconformidad de una sociedad aparentemente envuelta en sueños de adultos blancos. Y una sociedad morena como la nuestra, con pretendidos aires industriales, no podía estar exenta de este cambio musical." 14

"Me acuerdo la ocasión
que de la alcantarilla salió un dragón
yo lo escupí tres veces, le menté la madre
y le di un pisotón."

["Aventuras en el DF", canción de Rodrigo González]

Sin embargo, de vez en cuando está filtrándose por nuestro nebuloso cielo, una música amorosa, la cual recorre este mundo ciudadano. Y por ahí va el amor: de banqueta en asfalto, de asfalto en banqueta, no sin antes haber toneado a un minibus, una pesera o un ruta 100.

"Si volviera el amor (...)
moriría este dolor
de buscar el calor
en el cruel laberinto
de este vaso de alcohol..."

["Distante, instante.", canción de Rodrigo González]

Empero, olmos, por ahí otro rock, un rock pop más elitista (en cuanto a las empresas que lo sostienen), menos marginal, un rock llamado o encasillado como música para "chavitos fresca", para gente "nice".

Fresa o no, también muestra esa agresividad, ese marchar

contra reloj que ya caracteriza a nuestra ciudad.

"Muérdeme un labio,
 ¡dame el pelo,
 ámame hasta con los dientes,
 ámame hasta que revientes,
 ¡pero ámame!"

("Ámame hasta con los dientes", de Guillermo Méndez Guíá.)

Tal vez hasta Tarzán, el hombre mono, hubiera gritado asustado, soltándose de su liana al escuchar la descripción del amor tan civilizado, tan practicado en nuestra macrourbe.

No deseo hacer ninguna crítica a este tipo de música, ni mucho menos a sus intérpretes, pero sí deseo destacar que la violencia no sólo la sentimos o vemos, hoy también nos la entregan de manera directa en los oídos. El forcejeo sostenido por Eros y Thanatos brinca la línea, hasta llegar al campo florido de la música rockera.

Esta música no llegó para quedarse, pero sus compositores la señalan como la más atractiva para la gente joven. Esta juventud conforma la mayoría de nuestro país. Por lo mismo, los comerciantes, en este caso de la música, apuntan más hacia ella.

El compositor Méndez Guíá habla sobre este aspecto:

"[...] la juventud de este momento es un reflejo de la sociedad, todo es rápido y desechable. Vivimos a un ritmo más veloz y las cosas están hechas para durar menos, como los coches, que te los hacen para que te duren tres años. Y para los jóvenes que sus intereses son: su coche, la disco, su ropa y su pelo, las relaciones largas, duraderas y profundas son de tres meses." 15

Por desgracia, esta interpretación de la sociedad contemporánea no señala sólo a los jóvenes, pues existe en cada uno de los casi 20 millones de habitantes de este Distrito Federal.

Estas declaraciones nos gritan el porqué el 50 por ciento de los matrimonios perecen en los próximos 5 años a su unión.

Vemos de nueva cuenta a la agresividad, a la falta o a la excesividad de comunicación humana, el siempre ir de prisa, pero también la superficialidad con que tomamos la vida.

Hoy, lo más importante para la gente es "su coche, la disco, su ropa y su pelo".

¿La amistad, el amor, la lealtad? Estos sentimientos, es posible ya no interesen mucho. Casi se les observa como palabras obsoletas, fuera de razón. Casi ya les vemos tras la vitrina de algún museo, al cual bien podríamos llamar: "Museo de 'Palabras, Sentimientos y Otras Curiosidades Ancestrales'".

7.5. El loco arte de la plástica.

"[...] Hay dos cosas que me han salvado de la locura, de la esquizofrenia: una de ellas, la más importante, sería la creación artística, porque constituye una especie de sicoanálisis diario, una catarsis. El solo hecho de poder volcar a diario todas las angustias. Todos los problemas, en los autorretratos, sobre todo. Y por otro lado, (...): las entrevistas de prensa.

"Debo decir que cuando transcurren dos semanas sin que lleve yo a cabo una entrevista periodística, surge en mí una gran angustia, una necesidad de hablar de mis problemas, de ventilarlos públicamente; es la misma angustia que sufren los pacientes del sicoanálisis, cuando los siquiátras se encuentran de vacaciones." 16

Para esta investigación, hay dos aspectos importantes en las declaraciones vertidas por el dibujante y pintor José Luis Cuevas. Una: a través de su obra manifiesta esa neurosis, esa represión sexual que lo han hecho tan célebre. Otra: por medio de su arte deja fugar esa desestabilidad síquica existente hoy en tantos ciudadanos.

Las entrevistas de prensa, junto con su creatividad son medidas de escape, las cuales no todos podemos darnos el lujo de usar, pero si nos lo proponemos, las encontraremos en la talla exacta de nuestras posibilidades o problemas.

Cuevas ha declarado con referencia a lo anterior:

"Yo creo que lo importante para los artistas es que sabemos manipular nuestras neurosis. Puede decirse que las manipulamos en nuestro provecho, gracias al talento que podemos tener como creadores. El ejemplo más claro de esto sería el de Salvador Dalí. Salvador Dalí es, definitivamente, un neurótico, un neurótico en grado sumo, un paranoide." 17

Las declaraciones de este artista nos revelan, no tanto el reflejo de los problemas sicosociales de una ciudad como la nuestra, sino sus problemas personales, pero de la misma manera, nos brinda la posibilidad de encontrar la forma de expresar, exaltar, manifestar o manipular nuestros agobiantes caos internos. En cada uno de nosotros hay un creador, un artífice, probemos a edificar, a crear estructuras o manifestaciones para dejar escapar las frustraciones o temores sufridos por nosotros a diario. No somos artistas, pero tratemos de crear, de mostrar nuestro pensamiento y sentimiento por medio de obras positivas, aunque las mismas no sean muy refinadas.

"[...] Por tratarse de un paranoide extraordinariamente inteligente, ha sabido manipular su paranoia en su provecho, le ha sabido sacar una ventaja. Desde luego, no puede decirse, tampoco, que ha ya alcanzado la felicidad. No. Salvador Dali, sin duda es un personaje tremendamente desdichado, pero por lo menos ha encontrado una forma de satisfacer su personalidad paranoide, ha encontrado la forma de nutrir su demencia, su necesidad paranoide o neurótica de reconocimiento." 18

Por su parte, Dali también ha declarado sobre el origen de sus temores y el afán de superarlos:

"Mi hermano murió antes de nacer yo, de manera que cuando nací mis padres me pusieron el nombre del hermano fallecido: Salvador. Toda mi niñez la viví con el terror de pensar que yo era mi hermano y de que en realidad estaba muerto. Comencé a hacer cosas extravagantes para atraer la atención, para demostrar que era yo mismo, para corroborar que no era mi hermano muerto..."

"Pienso que mi personalidad es más importante que mi talento. Mis excentricidades son actos concentrados y deliberados. En mis años de adolescencia seguí viviendo con la personalidad de mi hermano muerto. Fue por ello que comencé a acariciar la idea de convertirme en genio. Y llegué a serlo sin dejar de ser un exhibicionista consumado."

"[...] Cuando me preguntan por qué aseguro que lo soy, les digo que mi pintura es parte de ello, pero creo que lo que me convierte en genio es mi intuición creativa; por ejemplo, una vez pinté la estructura molecular del ácido desoxirribonucleico y ahora varios científicos han obtenido el premio Nobel por descubrirlo." 19

Salvador Dali, el autor de "Premonición de la guerra" y "La persistencia de la memoria", entre otras tantas, el mismo que asegura que sus largos bigotes son antenas receptoras para su inspi-

nación, el que jura ser la "encarnación platónica de un lavabo" o la "encarnación terrestre de un rayo jupiteriano" y el mismo que tuvo inclinaciones incestuosas por su hermana, es el que nos muestra el deseo y el método de lucha para rebasar sus problemas de tipo paranoide: la creatividad.

A pesar de que las obras pictóricas de estos hombres, al igual que las de otros, como las de Van Gogh, exhiban un mundo in congruente, en completa desarmonía y envuelto en el más grave de los pánicos, hay otros artistas que nos enseñan otras fases de la vida que, aunque menos caóticas, pero también cargadas de su pequeña ambición o represión sexual, dan a saber que el mundo de la creación es un proyecto donde actúan el hombre como ente individual, dejando ver su propia visión del mundo, y el hombre en conjunto, como sociedad receptora, testiga y crítica de los productos artísticos de los primeros.

De esta manera, en la capital del país se observan museos, galerías, monumentos y estatuas hechas de los más diversos materiales y bajo perspectivas muy diferentes.

Una en especial llamó la atención por su trayectoria. En el principio, irrumpió en la ciudad de México en medio de gran escándalo. Habla roto las normas morales y estéticas de ese momento. Su nombre: "La Diana Cazadora".

En esta obra, Juan Olaguibel, su creador, supo plasmar la máxima perfección que puede alcanzar una mexicana en el campo de la belleza física. Al observar sus demás obras, tales como "El Pipila" en Guanajuato, el "General Anaya" en el DF y la de "Morelos" en Cuernavaca, encontramos diferencias remarcadas. En ellos la historia y la masculinidad resaltan a la vista. En ella: sensualidad y mitología subyugan y atraen.

"Mírala ahí -comenta Silvia Torre, estudiante universitaria y militante del PRT-, con senos y caderas relucientes, como si fuese el único atributo rescatable de la mujer; esto, tal vez producto de una sociedad de explotación, donde la mujer parece que es un simple artefacto para saciar el placer sexual".

Si, la podemos ver ahí, ahora, viviendo días apacibles y

- LASTIMA, A LA
MEJOR ES DE
KRIPTONITA.



La creatividad es una opción más para confrontar los embates de las afecciones sicosociales.

das terribles, inmiscuida en una ciudad rara vez azul. Ensordecida, la más de las veces, por los pitos de los autos, el zumbido de uno que otro avión, por las voces de tanta gente (este último término se pluraliza aún más y se convierte en gentes). Pero a fin de cuentas nuestra ciudad.

¿Cuántas veces no habrá ya escuchado palabras nacidas bajo el influjo freudiano, y que son lanzadas creyendo halagar a una verdadera mujer, de carne y hueso?

"¡Ujule, chale!, pues qué te puedo decir -es la voz de Luis, un bolero del rumbo, y de escasos 17 años de edad-, a diario paso por aquí y siempre que la veo, me dan ganas de subirme hasta donde está y ¡papas!, que preste ¿no? Me valdría madres que en ese momento se me cayera encima..."

Como es visible, "La Diana cazadora" despierta múltiples comentarios, que van desde los más populares y entendibles expresiones, hasta los más artísticos pensamientos.

Así, el señor Joaquín García, de aproximados 50 años de edad, regordete, con notoria calvicie, lentes fondo-de-botella, traje gris oscuro y empleado de la Comisión Federal de Electricidad, comenta:

"Pues de gustarme, ¡vaya que sí me gusta! Tiene muy buenas líneas; claro, como expresión artística. Aunque sí de desnudos se trata, preferiría los que Miguel Ángel pintó en la Capilla Sixtina. Además de que son a color, esos sí valen la pena, como ya dije, en cuanto a lo ... a lo ... a lo estético."

De esta manera, la bella escultura permanece en el Jardín del Ródano, frente a la Comisión Federal de Electricidad, en Melchor Ocampo, esperando la gloria de un verso, posando para los periódicos o revistas e incitando, por qué no, a la subversión erótica desde 1942, fecha de su nacimiento; pero más aún, desde la madrugada del mes de octubre de 1967, justo cuando se le eliminó el ridículo taparrabo de hierro que le hablan impuesto las damas de la decencia, para impedir que ésta mostrara todos sus encantos.

Al morir su creador, allá por 1971, muchos, como menciona el escritor Alberto Beltrán, hubiéramos deseado saber, ya no la identidad, sino siquiera el número telefónico de la que sirvió

como modelo [¿acaso será el 90-60-90?]. Sin embargo, lo único que nos legaron modelo y escultor, como artistas y como humanos, fue la creación y la radiante belleza de "La Diana cazadora".

Pero ¿qué hay realmente detrás de este monumento a los dones físicos de la mujer: imorbosidad, sensualidad, sexualidad reprimida y expresada de esta forma, libertad artística, o todo esto y más?

Tal vez no lo sepamos. No obstante, ahí están las diferentes obras mirando sonrientes o burlescamente a la gente común, a los estudiosos del arte, a los psicólogos, a los psiquiatras que atizan el menor de sus rasgos.

Parece que las creaciones artísticas están

"[...] mirando a los psiquiatras biológicos, recordándoles que la depresión y la actividad mental toda, sólo pueden entenderse como ocurriendo en la interfase entre encefalo y cultura, entre encefalo y sociedad, entre encefalo e historia." 20

Cada pintor, cada escultor o cada escritor tienen su muy particular forma de ver la vida. Cada artesano nos entrega un mundo diferente en cada una de sus obras. El que se dedica al arte urge, rasga, descubre y nos entrega descarnada y furiosamente unas veces, tranquila y pausadamente otras, originales formas de pervivencia, de desgano, de consuelo. Nos entregan nuevos aires del tiempo.

Referencias

1. Hesse, Hermann. El lobo estepario, pp. 31 y 32.
2. Fierros Torres, Gustavo. "El apocalipsis de Aridjis." Revista de Revistas (31 de julio de 1987), p. 46.
3. Martínez Rentería, Carlos. "'De la calle' se estrenó ayer". El Universal. (18 de julio de 1987), p. 3, secc. cultural.
4. Rabell, Malkah. "(Se alza el telón.) Se inició la temporada 1985 con 'El pensamiento'." El Día. (s.d. enero de 1985), s/p., secc. cultural.
5. Id.
6. Olivares Alcalá, Edmundo. "Martha Zamora habla de la obra 'La tercera soledad'". La Prensa. (19 de febrero de 1988), p. 43.
7. _____. "Develard Silvia Pinal la placa de la obra 'Mi amiga la gorda'". La Prensa. (9 de julio de 1987), p. 43.
8. Anónimo. "Que la risa ya viene a ser un artículo de primera necesidad!" La Prensa. (28 de junio de 1987), p. 44.
9. Castañeda, Marla de los Angeles. "¿Los artistas son neuróticos?" TV y Novelas. (24 de enero de 1984), p. 17.
10. Id.
11. Petatan, Dora Luz. "¡Ataca el estrés a los artistas!" La Prensa. (3 de abril de 1988), p. 36.
12. Gironella, José Marla. "(Necesitamos reír.) El humor." Excelsior. (8 de julio de 1987), p. 1, secc. cultural.
13. Meza, Arturo. "Rockanrola". Uno Más Uno. (17 de julio de 1987), p. 24.
14. Gil Olmos, J.; Villalobos, Marla. "Un vaho de rock". Novedades. Suplemento: La guía de Novedades. (26 de julio de 1985), p. 1.
15. Berman, Shanik. "[Por mis pistolas.] El nuevo hit de Timbiri-che..." Teleguía. (18-24 de junio de 1988), p. 19.

16. Urioste, Ricardo. "Viva Cuevas". Caballero. (marzo de 1980), p. 94.
17. Ibid., p. 35.
18. Id.
19. Torres, Radl. "Salvador Dall es un caracol". Club Privado. (octubre de 1980), pp. 30,31.
20. Pérez Rincón, Héctor. "Arte y talante". Depresión es la práctica médica. (Fascículo 7), p. 131.

8. LA LUCHA POR LA ADAPTACION.

Durante este escrito hemos constatado que no sólo la gente común ha sido posesionada por los males sicosociales; hombres famosos a través de sus obras han dejado plasmada esa casi indecible furia interna, la cual ataca ahora a muchos de nosotros, como a ellos en su momento.

Seres tan solitarios como Sartre y Hesse; personas sumidas en profundas depresiones como Van Gogh y Dali, han tratado de buscar una respuesta o salida a sus problemas de soledad o de desesperación dándolos a conocer mediante su creatividad. Hoy tratamos de soslayar el problema al no buscar en el mismo para saber cómo aminorarlo o desaparecerlo por completo. Y ahí están: la tensión e insatisfacción crecen dentro o en torno nuestro. A diario atacan de manera inmisericorde.

8.1. Una platicadita con la ciencia.

Por lo antes expresado, es necesario indagar, para luego practicar, en la medida de nuestras posibilidades e intereses, todo lo necesario para el bienestar de nuestro cuerpo, de nuestro espíritu. Por esto se desarrolló el presente capítulo, para dar algunas pautas científicas. Estas, al ponerlas en práctica, suponemos, provocaran una mayor tranquilidad o armonía en nuestro cuerpo y mente.

Enseguida aparecerá, de manera general, la descripción de

Las principales ramas médicas abocadas al estudio sicosomático del ser humano.

8.1.1. Sicoanálisis.

Veamos como la ciencia ha colaborado en beneficio del hombre al eliminarle desde una tensión emocional insignificante, hasta un estrés agudo o, tal vez, los principios de una neurosis¹ o una esquizofrenia.

"Una habitación sencilla, confortable, un diván -que puede usar se como tal o como sillón- y dos personas, una dispuesta a hablar sobre sí misma, sus temores, sus dudas, sus obsesiones, su vida interior, y otra presta a ayudarla para entender los significados de esa vida."²

El cuadro anterior muestra los elementos necesarios para llevar a cabo uno de los métodos científicos, por el cual podemos profundizar el conocimiento del hombre sobre sí mismo. Dicho método lo conocemos con el nombre de sicoanálisis.

El sicoanálisis realiza un estudio interno del hombre para saber las causas de su padecimiento. Tres son las fuerzas síquicas consideradas para el análisis:

- a) Ello: se define como el conjunto de los impulsos instintivos.
- b) Yo: la porción más aparente, más superficial del ello, una vez modificada por la acción del mundo exterior.
- c) Super yo: fuerza representante de los dictados del mundo exterior. Modifica los dictados inconscientes del ello a través del yo. El super yo vendría a ser la representación interior de los padres y maestros, por ejemplo.³

Estas tres fuerzas conforman el aparato síquico del individuo, el cual se mueve en las siguientes zonas:

- a) Inconsciente: conjunto de los procesos síquicos que el individuo no puede observar ni controlar en forma directa. Estos escapan a su conciencia y sólo los conoce a través de sus efectos. Es el estrato más profundo de la

síquils: sueños, recuerdos, experiencias infantiles pertenecen a él y se relacionan dinámicamente con la conciencia.

- b) Preconsciente: estado más próximo a la conciencia, cuyas manifestaciones pueden trasladarse a ésta mediante esfuerzos voluntarios en algunos casos o a través de la libre asociación de ideas o imágenes.⁴

Con las anteriores bases, la hipnosis, la libre asociación de ideas, los sueños, entre otros muchos conceptos, el sicoanálisis ha dado los patrones a seguir para que la ciencia actual tenga un mayor conocimiento del hombre.

Cabe mencionarlo, según el mismo Sigmund Freud, creador del sicoanálisis, este método científico no podía hacer mucho por individuos aquejados por la esquizofrenia, llamada por él, demencia precoz.

8.1.2. Siquiatría social.

Por otra parte, nos encontramos con la llamada siquiatría social. Esta enfoca los problemas siquiátricos desde un punto de vista social. Es decir, los problemas de la sique se abordan

"[...] tomando como centro de interés los diversos factores ambientales que en una u otra forma afectan al paciente, tales como las condiciones socioeconómicas generales, su situación familiar, sus relaciones personales, sus circunstancias ocupacionales, su función social, sus parientes, amigos, vecinos, colegas en el trabajo, etc." ⁵

La siquiatría social ha creado dudas, entre otras situaciones, acerca del aislamiento asilar prolongado de los pacientes. A los enfermos, según esta tendencia, debe identificárseles en las primeras etapas de su padecimiento, para así darles el debido tratamiento, buscando la manera de no desvincularlos de su familia o su medio ambiente.

Empero, la siquiatría social trata no sólo casos extremos de padecimientos mentales, sino también aquellos casos menores a



El psicoanálisis trata de conocer la intimidad del hombre para así ayudarlo a recobrar su tranquilidad emocional.

la sicosis o a la esquizofrenia, pues sus fines son prevenir, identificar y tratar con anticipación a las personas que sufren de malestares o de desórdenes mentales.

Además, cabe señalarlo, la siquiatría social ha criticado a los siquiatras clínicos

"[...] porque ven al individuo como un organismo socialmente aislado, compuesto de genes, anatomía, bioquímica (...), que no es afectado sustancialmente por el ambiente social que lo involucra." 6

Sin embargo, a los exponentes del enfoque social los ven como personas ignorantes de

"[...] hechos científicamente establecidos acerca de las alteraciones genéticas y biológicas que están en la base de los desórdenes mentales, y pasan por alto el valor práctico de los recursos farmacológicos en el manejo de los problemas." 7

Ante esta ambivalencia, los siquiatras han declarado no poder solucionar problemas de índole político o social, pero sí está a su alcance poder dar un tratamiento más humano a los enfermos.

No obstante, las declaraciones oficiales difieren en mucho de las funciones reales de las instituciones, ya que en los lugares donde reclutan a los enfermos mentales, éstos

"[...] muestran apatía, falta de iniciativa, pérdida de interés, sumisión, impasibilidad ante el futuro, deterioro de los hábitos personales, pérdida del sentido de individualidad, aceptación resignada del destino y explosiones agresivas ocasionales." 8

Por último, del total de personas con daños cerebrales, motores o vegetativos, sólo las dos terceras partes responderán a los estímulos, si los hay, para hacerlos recobrar el interés por su medio ambiente.

8.1.3. Antisiquiatría

A pesar de la postura generosa para con los perturbados mentales, por parte de la siquiatría social, el bloque conformado por la antisiquiatría no está muy de acuerdo con su forma de llevar o atender a los afectados mentales. Este último sector críti-

ca a las prácticas e instituciones sicodidácticas desde hace un buen tiempo.

Entre los miembros de la antisiquiatría encontramos nombres tales como los de Ronald Laing, Thomas Szasz y Eisenck. En seguida sus posturas, visiones y experiencias.

Ronald Laing.

Sus principales ideas son:

"[...] La familia cumple la tarea que le adjudica una sociedad represora: suprimir a Eros y crear en los jóvenes el ego débil que precisamente les predispone a resquebrajarse cuando confrontan los embates de la sociedad. La mente de los enfermos está poblada por los fantasmas familiares. Más que una forma de locura, la esquizofrenia es la única forma sana y racional que tienen los adolescentes de contender con las intolerables presiones emocionales a las que se ven sometidos por sus familias y por la sociedad.

"Es necesario dice Laing, respetar los delirios de los enfermos, dejar que los vivan hasta el fin, porque la crisis psicótica aguda encierra en sí un gran potencial. ¿Cuál es entonces la función del psiquiatra? Ayudar a los enfermos a recuperar su yo natural (subrayado del autor) perdido por la socialización y principalmente por la vida familiar. Su papel es compartir y reflejar las experiencias del enfermo y guiarlo en su viaje." 9

Laing da a conocer el caso María Barnes. Ella es considerada como

"[...] una enferma psicótica que ingresa con un severo estado de regresión. Durante un tiempo, su actividad principal consiste en embarrar de excremento las paredes y puesto que es necesario que lleve el delirio a su conclusión, nadie objeta su conducta, a pesar de que los olores se hacen cada vez más intolerables. Eventualmente el doctor Laing pasa y ve a María absorta en su obra mural interminable. ¿No crees María que a tu mural le falta un poco de color?, pregunta Laing. María desarrolla entonces una inmensa capacidad artística y hoy exhibe regularmente sus obras en París y en Nueva York [...] La psicosis es un acontecimiento natural a cuyo final es necesario llegar, sin luchar, contra el delirio ni la regresión." 10

Entre las declaraciones de Laing y las de José Luis Cuevas, dibujante y pintor, se guarda una gran similitud, pues Cuevas ha declarado:

"Definitivamente, hay que estar del lado de los grandes neuróticos y hay que evitar precisamente la intrusión de los psicoanalistas. Resultaría verdaderamente lamentable que la obra de un

Vincent Van Gogh no hubiera existido simplemente por el hecho de que Vincent Van Gogh hubiera caído en manos de un analista."

Thomas Szasz.

El blanco principal de este investigador es la psiquiatría institucional.

"En su obra El mito de las enfermedades mentales plantea su tesis principal, ¿por qué son las enfermedades mentales un mito? nadie ha visto a la mente, dice Szasz, y por lo tanto es una abstracción que sólo metafóricamente puede estar enferma, en el mismo sentido en el que podemos decir que la economía de un país está enferma. Lo que ocurre, dice, es que la metáfora 'mente enferma' se ha llegado a confundir lastimosamente con la realidad y ha sido usada con propósitos de dominio social siguiendo el proceso común de la fabricación de mitos.

"El concepto de enfermedad mental es un concepto mitológico que la sociedad usa como también usa otros mitos: religiosos, patrióticos, etc., para asegurar sus intereses.

"Szasz acusa a la psiquiatría de haber dado al concepto de enfermedad mental una extensión tan amplia que cabe en el cualquier conducta que se desvíe un poco a la norma. (...)

"Las gentes no suelen percatarse de que el psiquiatra es en realidad un acusador y un carcelero que interna a los enfermos mentales contra su voluntad. (...) El doctor Szasz compara el internamiento voluntario con la esclavitud. ¿Cuándo está indicado el internamiento involuntario? Se pregunta, ¿cuándo está indicada la esclavitud? Cuando los blancos deciden que los negros deben trabajar en lugar de ellos.

"Sin embargo, no sugiere que las perturbaciones de la conducta sean ignoradas, y en su libro Ley, libertad y psiquiatría, demanda que sean manejadas por la ley, sin intervención del médico." 11

Eysenck.

El plantea el problema de esta manera:

"El término psiquiatría, no denota ningún agrupamiento significativo de problemas o temas de estudio'. Sugiere que la psiquiatría sea dividida en una parte médica, que trata de los efectos de tumores, lesiones, infecciones y otras condiciones físicas y una parte mucho mayor, que trata de los desórdenes de la conducta adquiridos a través del proceso ordinario del aprendizaje. (Más adelante señala:) Las condiciones mentales que los médicos consideran enfermedades, no son tales, sino realmente conducta aprendida." 12

Posiblemente por las ideologías tan encontradas que ya se señalaron, es que en las últimas décadas la psiquiatría ha observado que algunas conductas y síntomas

"(...) de enfermos mentales crónicos no son resultado de la evolución ineludible de su enfermedad, sino de la negligencia y abandono. El enfermo que es segregado, cuyas quejas y protestas son ignoradas y no sabe cuánto tiempo permanecerá aislado, que desconoce quién habrá de definir su destino, pierde al cabo del tiempo interés en su persona y en su futuro, y sólo manifiesta su protesta por raptos ocasionales de violencia. (...)" 13

Menciona como la solución más viable, la desaparición de los viejos hospitales asilares, además de la construcción de hospitales psiquiátricos. Estos contarán con los últimos avances médicos y tecnológicos.

Para finalizar este punto, se señala el siguiente hecho:

"Las críticas que hacen al uso de fármacos que actúan sobre el cerebro y normalizan sus funciones alteradas, no tienen en realidad mucho sentido, puesto que la eficacia y los efectos colaterales de estos fármacos que han sido extensamente experimentados, están establecidos." 14

No obstante, ahí está la corriente antipsiquiátrica señalando las diferencias existentes entre la ciencia, la técnica y nuestros sentimientos o valores morales.

8.1.3.1. Fármacos

"Los pobres enfermos se estremecían, caían después en espasmos, perdían el conocimiento. Les habían aplicado tres descargas eléctricas en el cerebro. Ocurrió en uno de los sanatorios psiquiátricos de Tlalpan. Al procedimiento, dizque curativo, se le llamaba electroshock. Otros pacientes, también mentales, eran acostados en largas hileras de camas para inyectarles insulina y con eso bajarles los niveles de azúcar en la sangre y hacerlos caer en coma, sudaban, temblaban, inconscientes, se sacudían trepidantes y altos. (...)" 15

Pero además de lo expuesto en el cuadro anterior, lo que también se usa como medida de contención y de curación, se asegura, son los fármacos, drogas o medicamentos.

Al respecto, el psicoanalista Paul N. Yaquin¹⁶ comenta que en los hospitales psiquiátricos, las dosis empleadas para los enfermos ahí recluidos, son excedidas.

Lo anterior obedece, según N. Vaquín, a una regla: "Vale más tener a un idiota calmado, que a un loco excitado".

Por ejemplo, el litio es bueno para los maniacos depresivos, pero cuando hacen uso indebido de él con los pacientes, este fármaco los convierte en furiosos incontenibles.

Hay muchos casos de uso inmoderado y, por desgracia, de adicción. Existen enfermos sólo tranquilos bajo una droga. Muchas veces son dados de alta, porque en apariencia están curados. Mas no es así, pues como fueron atendidos con drogas, reinciden y vuelven a los hospitales. Estas personas deben tratarse de la misma manera para así evitar saquen a flote su mal carácter.

Son personas adictas a las drogas por prescripción médica. Paul N. Vaquín explica el porqué de estos sucesos.

Por principio de cuentas, los hospitales no están equipados para mantener a los enfermos por largo tiempo, sino por periodos de una o dos semanas.

La otra dificultad radica en los doctores del lugar. Por lo general, son personas sin haber pasado los exámenes impuestos por el Estado para ejercer su especialidad. Pero a falta de recursos económicos por parte del mismo, son puestas a trabajar en los hospitales mentales. Como no tienen una preparación debida, no muestran comunicación ni comprensión a los enfermos. Mantienen un resentimiento contra la sociedad y desquitan sus frustraciones con los desvalidos mentales.

De ahí el mal uso de las drogas y los electrochoques. Deben mantenerlos quietos para que no molesten, aunque los hagan adictos o enfermen más.

Por desgracia, esto sucede en los hospitales mentales. Todo lo visto en películas sobre este problema, declara N. Vaquín, sucede en la realidad ("Atrapado sin salida", por ejemplo).

Por eso, dijo el psicoanalista, para los enfermos mentales vale más una persona afectuosa, comprensiva, aunque no sea siquiátra, a una persona titulada, pero incomprensiva con ellos, la cual

sólo trate de curarlos con métodos como los electrochoques.

Cabe señalar, para terminar este punto, que el centro de acción de Paul N. Vaquín es en Nueva York, pero sus comentarios bien pueden abarcar algunas situaciones de nuestro país, como el ejemplo inicial de este apartado.

8.1.3.2. Farmacodependencia.

Sí en los hospitales mentales, como dice N. Vaquín, los pacientes son adictos forzados, en la calle, en la vida diaria, hay gente dependiente por propia convicción (recuérdese: tan solo en el DF hay cerca de 500 mil adictos).

Cuando el médico no las prescribe, la gente acude a las drogas por evasión a los problemas de tipo económico, social, religioso o por qué no, por "a ver que se siente".

Veamos de manera sucinta el problema con ayuda de algunas entrevistas e informes de los diarios capitalinos.

"Tengo un hijo de cuatro años -menciona Sandra "N.", de 25 años de edad, de profesión bailarina-. Estoy separada de su padre. Cuando éste se fue, me sentí muy mal. No tenía ni un centavo para mantener al niño. Así que busqué trabajo y lo encontré de bailarina. Antes de trabajar como bailarina en este lugar, en los anteriores me humillaban y me pedían que me acostara con ellos. Me desesperé y, a la fecha, encontré descanso y alivio en la yerba. Me parece todavía una buena solución. No ofrece mucho, pero mis problemas los resuelvo sola, nadie me lo puede im pedir."

Contrapuesto a lo anterior, Lucio "N", de 19 años de edad y estudiante, comenta:

"Esta libertad obtenida (por medio de la marihuana) la he pagado con un precio muy alto. Creo que nadie puede ni siquiera tratar de quitármela. He pensado dejar este vicio. Me gustaría poner un negocio, vivir en paz con mi familia y poner más atención a la escuela."

Otro ejemplo de escape por medio de las drogas y cómo estas llegan a hastiar, es el de Hario, estudiante de preparatoria:

"Tomaba chochos y fumaba nota. Los viernes nos cruzábamos con el chupe los valedores y yo. Por mi parte lo hacía para buscar algo nuevo, mejores ondas. Ahora ya no choqueo. Por lo pronto

me encuentro más vacío que antes. La mota ya no me ayuda, pero tengo que seguir con ella porque no tengo nada más..."

Pero el abuso de las drogas no para ahí. En ocasiones, los dramas se vuelven más tensos, lamentables, violentos.

"(...) Alicia Carmona Tapia, de 35 años de edad, apenas hace una semana fue abandonada por su cónyuge, ya que era insoportable su carácter y que incluso amenazó de muerte a su compañero, con el que procreó a las dos menores víctimas.

"Cabe mencionar que la autora del doble homicidio desde hace tiempo padecía de los nervios y daba muestras de estar afectada de sus facultades mentales, controlándose con pastillas calmantes, coincidieron en señalar quienes conocían a Alicia.

"(...) Presuntamente bajo los influjos de alguna droga de las pastillas que utilizaba, enloqueció y con toda saña criminal ase sinó a sus pequeñas hijas." 17

Otro último caso, en el que bajo los influjos de la droga desaparecen los valores humanos, es el siguiente:

"Indefensa mujer de 60 años de edad pereció hoy en una de las clínicas del Seguro Social (...), víctima de salvaje golpiza que le propinó su hijo en un arrebato de locura.

"El estrujante drama (...) se inició (...) cuando poseído por el demonio de las drogas, Josafat, quien sufre de lagunas mentales por ser adicto a los enervantes, entró en un estado de agresividad y golpeó inmisericordemente a la autora de sus días, a la que dejó en estado comatoso." 18

No se señalará lo que es correcto o lo que no lo es, pero todo parece indicar que el uso y abuso de drogas no ha conseguido ninguna respuesta afortunada para sus seguidores.

8.1.4. Sociobiología

La teoría sociobiológica intenta explicar, tomando en consideración a Darwin ("Los más aptos sobreviven y se reproducen, y el resto muere"), el porqué los seres humanos muestran de vez en cuando (en los sismos, huracanes, accidentes aéreos...) esa cálida y cándida ayuda, llamada altruismo.

Si fuera cierto lo explicado hace algunos ayeres por Darwin, lo más probable es que nadie mostraría entusiasmo por brindar su ayuda. Todos optarían por rascarse con sus propias uñas para sobrevivir, demostrar que son los más fuertes, por tanto, los más

aptos para esta vida.

Pero la sociobiología nos señala al altruismo, aunque hoy día, por "quítame estas pajas", los hombres riñen, agreden, casi asesinan, como a una de las oportunidades para lograr el progreso y el entendimiento de la humanidad.

Incluso, algunos teóricos como Conrad Lorenz "(...) proponen que no es el individuo sino el grupo o la especie la unidad primaria de selección". El continúa su discurso al decir:

"Desde este enfoque, el amor al prójimo tiene raíces evolucionarias en el altruismo recíproco; los actos humanos caritativos están arraigados en la biología, en el egoísmo de los genes, y la lealtad de los hombres a su nación, a la iglesia, y a otras instituciones, pueden incrementar las oportunidades de sus miembros para sobrevivir y propagarse." 19

Para terminar, señalaremos a la sociobiología como a una de las teorías de la conducta humana, colocada entre aquellas que observan a la conductividad del hombre como moldeable casi por completo por su ambiente, y aquellas que ven al hombre como prisionero de su agresividad. "La sociobiología enfatiza lo genético y lo innato, pero dejando lugar para la influencia del ambiente."²⁰

8.2. Llegó la hora de actuar (alternativas individuales)

El hecho de haber mencionado algunas pautas de la medicina para enfrentar casos críticos de la salud mental, no quiere decir que de esa manera, los padecientes de algún mal sicosocial como el estrés o la tensión emocional, deban de acudir a sitios como el Fray Bernardino ("Casa de la risa"). No, en definitiva no fue con ese fin. El objetivo de esa información fue tratar de mostrar una visión global del problema de la salud mental en México, y, por otro lado, conocer los puntos de vista de las diferentes teorías para la posible solución a este daño social.

Aquí, retomando algunas ideas de las anteriores exposiciones con las de otros estudiosos del tema, buscaremos algunas explicaciones, soluciones o alternativas para encontrar la tranquilidad interna y, de ser posible, externa del habitante de este aglomerado DF.

8.2.1. "Cuenta hasta diez..."

A tal grado ha llegado el problema del estrés y la tensión emocional, que algunas revistas, como Cosmopolitan y Selecciones, apresuran la pluma para entregar sus "consejos" a los enfermos de estos males. Pero la verdad, dejan mucho que desear al no tratar a fondo el problema, pues sus soluciones, además de superficiales, no encajan del todo en una sociedad como la nuestra. Enseguida, Cosmopolitan²¹ habla de 5 aspectos generadores de preocupaciones:

- a) Lo que se deja pendiente. Posponer lo que debe hacerse, significa evadirlo, ya sea preparar un discurso o llamar por teléfono a su suegra. Dejar pendiente algo para después, por lo general es un síntoma de temor a efectuarlo, aplazándolo para defenderse de esa ansiedad. Es un hábito difícil de superar porque, al no tratar siquiera de realizar lo suspendido, usted se protege del posible fracaso.
- b) La desorganización. Un poco de desorden es inofensivo, pero un horario caótico, un escritorio revuelto, una libreta de cheques que nunca cuadra con el saldo del banco (porque nunca se revisa), son innecesarias causas de ansiedad. A veces este estilo de vida es una acción de rebeldía (que data de la niñez) contra la disciplina y la autoridad: una actitud de 'ahora, nadie me va a obligar a mí a hacer nada!' Pero en la persona adulta, este tipo de rebeldía produce justamente lo opuesto a la independencia feliz, porque motiva ansiedad.
- c) Temer lo peor. Si usted se alarma en cuanto le sale un grano y enseguida piensa que puede ser cáncer de la piel... Esta obsesión del peligro drena sus fuerzas en vano. (...) La preocupación por lo malo que pueda suceder, le impide hacer y disfrutar muchas cosas.
- d) La subestimación de sí misma. Si usted se lamenta constantemente de su apariencia personal, de su falta de ta-

lento o de habilidad social o profesional... Es que usted no tiene confianza en sí misma. Al subestimarse, es td perdiendo la oportunidad de superarse y triunfar. Aceptarse tal como es -con sus virtudes y defectos- es esencial para tener fe en su habilidad de cambiar.

- e) La dependencia del 'que dirán'. Preocuparse demasiado de la opinión ajena es una forma de subestimarse. Es im posible que todo el mundo apruebe lo que usted hace -unos lo encontrarán bien y otros lo encontrarán mal- y esta preocupación es una pérdida de energías por gusto. De he cho los que nos quieren no nos juzgan; y los demás están demasiado ocupados con sus propias vidas para preocuparse de lo que estamos haciendo con la nuestra. [...] Lo que verdaderamente importa es: ¿Qué piensa usted de sí misma?

Ahora, mencionadas en la misma revista, algunas de las "tácticas" para combatir la tensión emocional provocada por las categorías anteriores. Aquí están. Júzguenlas ustedes mismos. Son todas suyas.

- a) ¡Póngase en acción! Si usted tiende a posponer aquello que teme o no le gusta hacer... ¡Métase en cintura! [...] Cuando tenga ante sí un proyecto muy grande que la atemoriza, divídalo en varias etapas o partes. No trate de hacerlo todo en un día; haga sólo la primera parte. Una vez comenzado, el resto parecerá más fácil.
- b) ¡Organícese! Aún el más simple de los métodos -como llevar una agenda, archivar las cuentas mensualmente, dedicar un día fijo a la semana para poner en orden su mesa de trabajo -puede ahorrarle innecesarias ansiedades. Haga una lista de lo que tiene pendiente de hacer en la semana y vaya tachando cada cosa a medida que la haga. [...] ¡Y disfrute un poco de paz mental! (Subrayado del investigador.)

- c) Ponga énfasis en los aspectos positivos de su personalidad. Los psiquiatras profesionales que se especializan en la modificación del comportamiento, emplean esta táctica con aquellas personas que se subestiman a sí mismas. Haga una lista escrita de diez aspectos favorables de su personalidad. Por ejemplo: ¿posee un buen vocabulario? (...) ¿Sabe ser buena amiga? Relea la lista en voz alta por lo menos dos veces al día y elija sus cualidades que más la satisfagan, para que se las repita a sí misma cuando se sienta preocupada por sus faltas de éxito. Recuerde esto: los pensamientos positivos alejan de su mente los negativos, y la ayudan a disipar sus preocupaciones.
- d) Confíe sus preocupaciones a una amiga. Explicándole su problema a otra persona verbalmente, usted define esos temores vagos que están latentes en su mente y los puede analizar en una forma más racional. Además, su amiga puede de tal vez sugerirle soluciones que a usted no se le hayan ocurrido.
- e) Aprenda a relajarse. Superar su estado físico de tensión, ayuda también a mejorar su estado psicológico. Cuando usted se sienta muy tensa por la ansiedad producida por sus preocupaciones, tómese cinco minutos para respirar profundamente, concentrándose en el fluir del aire cuando usted lo expira y lo exhala. Estudie y practique cualquiera de los métodos populares de relajamiento (subrayado del investigador) -yoga, meditación, autohipnosis, etc.- o participe de algún deporte (nadie puede abstraerse en preocupaciones cuando está haciendo un ejercicio fuerte!)

Vean ahora las pautas sugeridas por la revista Selecciones del Reader's Digest²². Aquí, las más sobresalientes:

- a) Lleve un registro diario de lo que lo trastorna. Identifique lo que más estrés le causa y los temas principales en sus respuestas. ¿Se siente mal si no puede controlar la situación? ¿Tiene exceso de trabajo porque no puede



La paz interior del ser humano es beneficiada con la auto-estima y al resaltar los aspectos positivos de éste, ayudándolo, a su vez, con alguna disciplina mental.

decir que no?

- b) Escúchese. Un automovilista se le atraviesa, y usted le grita: "¡Oye imbécil!" Tal reacción sólo eleva su presión sanguínea. En vez de eso, practique a decirse: "Que suerte que no nos matamos". Cuando se enfrente a un trabajo difícil, pruebe a decir: "Puedo hacerlo", y no: "¡Esto es imposible!" La práctica persistente de hablarse puede modificar su forma de pensar, y así ayudarlo a controlar sus reacciones al estrés.
- c) Acepte lo que no puede controlar. Cuando no hay nada que pueda hacer (por ejemplo: si está esperando resultados de un examen), procure distraerse o ver las cosas con optimismo.
- d) Guarde la perspectiva. A veces es simplemente uno de esos días: el perro se escapa, el autobús llega tarde, llueve y el jefe está de mal humor. Estas son ocasiones en que la perspectiva y un buen sentido del humor son sus mejores aliados.

8.2.2. "Serenidad y paciencia pequeño Solín" (técnica para el control).

Hasta este momento, todas las tácticas ya señaladas pueden ser llevadas a la práctica por casi cualquier persona. Pero, ¡por favor!, cómo hacer para aquello de "disfrute un poco de paz mental". Más aún, ¿dónde, con quién aprender los métodos populares de relajamiento? Tal vez cinco minutos de respiración profunda, como dijeron las anteriores revistas, no sean suficientes para calmar la tensión.

Para profundizar más en el tema, se consultaron las propuestas del doctor Herbert Benson.²³ Enseguida, la ciencia tiene la palabra.

Todos sabemos que es importante, al encontrarnos inmersos en un mundo cada vez más acelerado, aprender a conllevar o contrastar los efectos dañinos que nos produce esta vida tan llena

de contrastes. La manera más sencilla de lograrlo, según el profesor Benson, es adquiriendo la producción sistemática de la "respuesta del relajamiento", considerando que el relajamiento es el opuesto fisiológico de la tensión.

En el siglo XIV se encontró un tratado cristiano intitulado La nube del desconocimiento. El autor anónimo menciona que, usando los niveles inferiores, se llega a la unión con Dios. Para obtener esos niveles se deberán repetir palabras como dios o amor.

El escritor anónimo entrega su método al decir:

"Seleccione la [palabra] que prefiera, o, si quiere, seleccione otra más adaptada al gusto de usted, siempre que sea monosilábica. Y ligue dicho vocablo fuertemente a su alma, de manera que nunca la abandone, sin que importe lo que ocurra. Ese vocablo será su escudo y lanza... Con ese vocablo aplastará los pensamientos de toda clase, y los hará esconderse bajo la nube del olvido. Hecho eso, si algún pensamiento le oprimiere ... respóndale con esa palabra solamente y no con otra." 24

Otro buen ejemplo lo encontramos en "La oración del corazón" o "La oración de Jesús". Dicha oración, practicada en el siglo XIV en Monte Athos de Grecia,

"[...] se llamaba meditación secreta, y los monjes más ancianos la transmitían a los jóvenes, por medio de un rito de iniciación." 25

La meditación y el misticismo de esta oración queda así:

"Siéntese en soledad y silencio. Baje su cabeza, cierre los ojos, respire suavemente, e imagínesse que está examinando el propio corazón. Lleve su mente, es decir, sus pensamientos, desde su cabeza hacia su corazón. A medida que exhale, diga 'Señor Jesucristo, ten misericordia de mí'. Dígalo moviendo los labios suavemente, o simplemente dígalo en su mente. Trate de poner a un lado todos los demás pensamientos. Tenga calma y paciencia, y repita el proceso con mucha frecuencia."

Por otro lado, también deben mencionarse las religiones orientales como la del Zen y la yoga que se basan

"[...] en el acoplamiento de la respiración con el conteo hasta diez, es decir, uno al inhalar, dos al exhalar, y así sucesivamente hasta llegar a diez. Con el tiempo, se deja de contar y simplemente se sigue la respiración para llegar a un estado de ausencia de pensamientos y de sentidos, de que se está completamente sumergido en la nada." 26

Hoy día, el doctor Benson, a diferencia de los métodos usados en la antigüedad por los religiosos, trata de que su técnica quede fuera de cualquier culto.

El procedimiento para obtener la respuesta del relajamiento contiene cuatro elementos básicos:

- a) Un ambiente tranquilo.
- b) Algún artificio mental
- c) Cierta actitud pasiva
- d) Una posición cómoda

Dichos elementos, según el profesor Benson, se manejan de la siguiente forma:²⁷

- a) Un ambiente tranquilo. Se debe escoger un ambiente tranquilo y calmado, con el mínimo posible de distracciones. Cualquier sonido, aunque sólo sea ruido de fondo, puede ser capaz de evitar la producción de la respuesta. Se debe escoger un lugar conveniente y apropiado -por ejemplo, sentado al escritorio de una oficina, en una pieza tranquila.
- b) Un artificio mental. El meditador emplea el estímulo constante de un sonido o una palabra monosilábica. La sílaba se repite, silenciosamente o en tono bajo y suave. El propósito de dicha repetición es el de liberarse del pensamiento lógico y orientar al exterior, y enfocar exclusivamente en el estímulo.
- c) Una actitud pasiva. El propósito de la respuesta es ayudar al sujeto a descansar y relajarse; y eso requiere una actitud completamente pasiva. El sujeto no debe tratar de aquilatar su rendimiento o de esforzarse por producir la respuesta, porque es muy posible que eso impida que se produzca. Si a la mente pasan pensamientos que la distraigan, se debe hacer caso omiso de ellos.
- d) Una posición cómoda. El meditador se debe sentar en una silla cómoda, en la posición en que más descansado se sienta. El propósito es llevar al mínimo todo esfuerzo

muscular. La cabeza puede estar apoyada; los brazos deben estar equilibrados, y también apoyados. Se pueden quitar los zapatos y dejar que los pies descansen en algo que los levante algunas pulgadas del suelo. Se deben soltar todas las prendas de vestir apretadas.

Después de haber conocido los cuatro elementos básicos, el doctor Benson propone el siguiente paso, que es la producción de la respuesta del relajamiento, utilizando la cuarteta ya mencionada.

- En un ambiente tranquilo, síntese en posición cómoda.
- Cierre los ojos.
- Relájese totalmente todos sus músculos, comenzando por los pies y progresando hasta llegar al rostro -los pies, las pantorrillas, los muslos, la parte inferior del torso, el pecho, los hombros, el cuello, la cabeza-; y manténgalos relajados.
- Respire por la nariz. Hágase consciente de la propia respiración. A medida que se expela el aire, dígame a sí mismo, silenciosamente, la palabra 'uno'. Asl: inhale... exhale, diciendo 'uno'. Inhale ... exhale, diciendo 'uno'.
- Siga el procedimiento durante 20 minutos. Puede abrir los ojos para ver la hora, pero no use alarma o despertador. Al terminar, permanezca sentado tranquilamente durante varios minutos, al principio con los ojos cerrados, y después con los ojos abiertos.

Además, Herbert Benson aclara lo siguiente:

"(...) No se debe preocupar de si está teniendo éxito o no en lograr un nivel profundo de relajamiento -mantenga una actitud pasiva, y permita que el relajamiento ocurra a su propio paso. Cuando le vengan pensamientos que lo distraigan, haga caso omiso de ellos y siga repitiendo 'uno' a medida que respira. La técnica se debe practicar una o dos veces al día, pero no dentro de las dos horas inmediatamente posteriores a las comidas, puesto que parece que procedimientos digestivos interfieren con la producción de los cambios que se esperan." 29

Por último, los cambios fisiológicos que se notan con la práctica de esta técnica son:

"[...] disminuciones significativas del metabolismo -el consumo de oxígeno y la eliminación del bixido de carbono- y el índice de respiración. La disminución del consumo de oxígeno es la indicación más certera de que se ha producido la respuesta del relajamiento." 30

No obstante todo lo mencionado, a la respuesta del relajamiento no se le debe considerar como panacea para todos los problemas médicos y psicológicos.

Para confrontar los problemas de estrés, tensión emocional o algunas de sus secuelas, es necesario conservar la debida alternancia de actividad, descanso y relajación. Además de contar y saber controlar nuestro tiempo libre para adecuarlo a las actividades recreativas, tanto las físicas como las mentales, y las espirituales.

Ahora bien, si todo lo expuesto hasta el momento no le safís face, convence o no le funciona, pues nada más fácil que consultar a su médico o especialista.

8.3. Llegó la hora de que actúen (alternativas grupales).

Si para usted mismo ya se hizo insoportable su mal humor. Si sus berridos constantes (incluya brincos de hasta medio metro de altura, gritos ininterrumpidos de 20 minutos, ojos llameantes, temblorinas y hasta chorrillos matinales) ya le son ingobernables como hijos desobedientes o como negra asemila campirana, todavía tiene otras salidas. Puede acudir a darse una terapia grupal con los temerarios amigos de Neuróticos Ayuda Mutua. Si le funciona este plan contra la tensión emocional y desea seguir trabajando en equipo, pues anímese y desvélese con sus amigos y novia, amiguita o esposa en algún centro de bailadores y revientese un rico danzón, una salsa o un delirante rock and roll. No tema, al fin y al cabo esto siempre se realiza los fines de semana. Los demás días se hará un poco de ejercicio y después... ¡ahhh! Después solo nos queda esperar algún largo y hermoso (¡hermoso?, ja, ja, ja, ya se enterarán más adelante si verdaderamente lo es) puente vacacional.



Neuróticos Ayuda Mutua, una alternativa grupal.

8.3.1. Un neurótico nos habla.

Actualmente, a la ansiedad, a la tensión emocional y al mismo estrés se les considera como enfermedades mentales públicas. Por lo mismo, han despertado el interés en diferentes estratos sociales, políticos y religiosos. Las personas que se interesan en estos sus problemas, acuden diariamente a un determinado lugar a charlar sobre los mismos. El resultado se llama: "Neuróticos Ayuda Mutua", mejor conocidos como "Neuróticos Anónimos".

"Neuróticos Anónimos es un lugar donde se encuentran todas las personas que desean recuperarse de sus males emocionales..."

Así define Erick a esta sociedad, pues como él, muchos buscan un apoyo y una respuesta a sus conflictos emocionales en este agrupamiento.

"Aquí nadie está a la fuerza, todos se encuentran por su propia voluntad e interés de recuperación. Los que se acercan son ayudados a convivir socialmente. También les enseñamos a ser humildes para aceptar a los demás en su mundo, y para poder aceptarse a ellos mismos."

Erick, estudiante de ingeniería en C.U., encoge los hombros en señal de cansancio, provocado por su trabajo y sus estudios, pero sonríe, muestra sus dientes blancos y parejos que contrastan con su piel morena, y decide continuar, como lo ha hecho durante los últimos tres de sus veinticinco años.

"Como grupo, hacemos lo necesario para obtener una convivencia tranquila. Cada uno tiene su propia tarea: limpiar el piso, asear el baño, preparar el té, comprar utensilios como tazas, papel sanitario, contestar el teléfono, ser moderador en la tribuna, y otros imprevistos. Recuerdo que al principio no me gustaba servir a los demás. ¡Cómo, yo, casi ingeniero iba a lavar baños y fregar pisos! Consideraba que yo estaba para contestar llamadas, recibir a los nuevos compañeros o fungir como moderador, mas no para servir de criado. Así que me fui y, ¡oh sorpresa!, regresé. Me aplicaron la teoría, ya no del consentimiento, eso no había funcionado ni en mi casa ni aquí, del mayor rigor."

Entorna sus rasgados ojos, alza el entrecejo, inhala, exhala con fuerza por la boca y recuerda:

"Empezaron a dar pinchazos a mi ego: lavé platos y tazas, fregué pisos, compré papel para el excusado y lavé este último. Poco a poco, con pláticas y estas actividades, me enseñaron a ser humil

de y a servir a los demás. Los problemas en la escuela, en la calle y en mi casa fueron disminuyendo. Empecé a cumplir con las tareas escolares. Ya no era tan hurafío con la gente. Regresé a mi casa y comencé por pedir disculpas y limpiar mi cuarto. Después ayudé a mi familia en la medida que yo podía hacerlo. Me los gané, y a la fecha soy aceptado en mi casa. Claro, mantengo mi anonimato, nadie en mi hogar, ni en la escuela sabe que soy o pertenezco a Neuróticos Anónimos."

La charla es suspendida por el rín, rín del teléfono. Mientras Erick atiende la llamada telefónica, una mujer de unos sesenta años de edad, de tez blanca, ojos verdes y de baja estatura, se acerca cortésmente a ofrecerme un poco de té en un vaso de plástico blanco, donde se lee con letras azules: Crema Alpura. Sorbo un poco del reanimante, pero también desabrido té caliente. Erick termina de hablar. Pide disculpas. Se pone de pie y se dirige hacia donde dan la amarillenta y humeante bebida. Solicita una ración y vuelve conmigo. Sus mocasines negros hacen rechinar la duela del vetusto segundo piso de la calle Fernando, de la también añeja colonia Alamos.

"Otra de las cosas importantes -continúa Erick, enfundado en pantalón blanco y camisa del mismo tono-, es que en Neuróticos Ayuda Mutua no se toman en cuenta credos, carreras universitarias, estratos sociales u otras actividades a que se dediquen los compañeros. Aquí todos somos iguales, padecemos la misma enfermedad: la neurosis." 31

Para ellos, la neurosis tiene una connotación muy especial:

"Esta enfermedad ataca de diversas maneras, pero no es la locura. Ataca en forma de avaricia, de soberbia y de lujuria, entre otras alteraciones del sentimiento humano. En este grupo, con el convívio y la exposición constante de los problemas a que se enfrentan los compañeros, van salvando paulatinamente sus angustias y males tales; pero definitivamente no significa locura lo que vemos y vivimos como agrupación. Lo que sí puedo asegurar es que si no se atiende a tiempo y debidamente, este padecimiento progresa cada día más y más."

Efectivamente, al buscar en uno de sus folletos la definición de neurosis se aclararon las dudas.

Para esta sociedad:

"[...] la neurosis es una enfermedad progresiva, tanto de carácter mental, emocional, espiritual y física en algunos casos, que incapacita a quien la padece para vivir normalmente."

Pero también se menciona que la neurosis

"[...] no es locura, la neurosis es una enfermedad emocional cuyos síntomas característicos son la ansiedad y la angustia (nerviosismo). Otros síntomas frecuentes de la neurosis son la fatiga, el miedo, la depresión, el insomnio, la irritabilidad, los dolores de cabeza frecuentes y las preocupaciones, también conocidas como obsesiones o disturbios. De no detenerse a tiempo, la neurosis puede tener graves consecuencias." 32

"La verdad -relata Erick-, no atendemos a todas las personas que vienen buscando nuestra ayuda. Se han dado casos en que llegan personas mucho muy graves. Algunas de ellas padecen lagunas mentales. En estos casos, ya no está en nuestra mano ayudarlas. Aquí aparece la diferencia entre los que tienden a la locura y nosotros. Ellos están fuera de su realidad, sólo en ocasiones muy breves tienen momentos de lucidez. Además, a nivel individual y grupal, estamos conscientes de nuestra realidad, de nuestro espacio y tiempo, a la vez que de nuestro mal. Pero lo que te quería decir, es que cuando llegan personas dementes o que están próximas a la demencia, las mandamos a centros especializados donde tenemos médicos conocidos. Como ejemplo de centro especializado está el Fray Bernardino. En este sitio no les cobran ningún cinco, pero si el enfermo tiene familiares que deseen colaborar, pueden hacerlo con medicinas. Nosotros sólo servimos de enlace, no podemos cooperar en forma económica para el restablecimiento del enfermo, ya que tenemos únicamente lo necesario para sostener a nuestro grupo."

"Una pregunta que se me ocurre ahorita, es que si todos los que acuden a las diferentes sesiones son neuróticos, es decir, padecen de desequilibrio emocional, ¿quién es el dirigente, moderador o coordinador de las charlas o exposiciones de los aquí reunidos?"

Un poco sorprendido por la pregunta, Erick se rasca entre los cortos y negros cabellos bajo su boina blanca. Se acomoda ésta y reanuda la conversación.

"Mira, las personas que sirven de guía, para poder serlo, necesitan tener una amplia experiencia, tanto personal como grupal en cuanto a problemas de neurosis se refiere. Aquí no hay dirigentes que ostenten alguna especialidad. Únicamente la experiencia propia y ajena los ha hecho guías. Con esto quiero decirte que un dirigente debe, además de contar con mayor experiencia que los otros, haber superado, mas no curado, sus crisis emocionales. Sin embargo, estos moderadores carecen del don de mando. No hay jerarquías. Formamos un grupo de enfermos. ¡Somos unidad!"

En la sala principal, que sirve de entrada y salida a este departamento, se dejan escuchar los aplausos que dan la bienvenida a un nuevo integrante en la segunda sesión de la tarde. Reina

el silencio. Una voz apenas audible pronuncia: "Confieso que soy un neurótico, pues..."

"Con la convivencia diaria del grupo -afirma Erick-, la exposición de nuestros problemas en la tribuna y el apego a nuestros doce pasos, tratamos de ver la vida un poco más en paz, con mayor armonía. Nos preparamos comunicándonos de tñ a tñ, de uno hacia el grupo y del grupo hacia uno, para enfrentar nuestra realidad social y aprender a sobrellevarla, no precisamente a cambiarla. De nada serviría que los doce pasos nos los grabáramos y aplicáramos aquí, entre nosotros, si al salir siguiéramos igual, sin haber logrado ningún cambio en nuestra persona. Debemos ser honestos con nosotros mismos y, a la vez, adquirir la humildad para entender, sobrellevar y servir a los compañeros y a la gente de afuera."

Calla. Clava sus ojos cañés en los mlos y, encogiéndose de hombros y sonriendo, me da a saber que la charla ha terminado.

Al salir y cruzar la pequeña sala de reuniones, todos guardan absoluto silencio. Solo, en la tribuna y ante sus compañeros, un hombre solloza y admite "(...) siempre ha sido mi culpa. Yo coo peré para destruir mi hogar y herir a mi familia. Reconozco que soy el único culpable, porque también (...)".

Afuera, en la calle, ya se ven las primeras estrellas del vasto cielo. Ya se oyen también los primeros claxonazos que anuncian un largo y penoso embotellamiento de autos y hombres exasperados, angustiados.

8.3.2. Las estridentes y sensuales pistas de baile.

La más de las veces, el tiempo, el dinero o las oportunidades son insuficientes para obtener la ayuda de un siquiatra, sicó logo o el beneficio de los grupos civiles gratuitos que se intere san en el constante crecimiento de las tensiones sicosociales y de su tratamiento.

La gente trata de evadirse o hacer frente a sus problemas emocionales con sus particulares estilos de vida. Se toman en cuenta desde los aerobics, los deportes, los bailes, las vacaciones y hasta el mismo sexo. El único error que existe, es que los participantes actúan sin ninguna dinámica programada. Fatigan a

su cuerpo hasta casi reventarlo. No participan de la vida. Son adictos al consumismo. Cuerpo y mente no encuentran relajamiento, solo cansancio constante. Hay un hueco que no se sabe cómo llenar lo.

Al entrar a la pista de baile "Rock Stock Bar", sobre Avenida de Reforma, lo primero que saltó a la vista y oído fue lo púrpura y azul, lo estridente del sonido.

Las anatomías femeninas y masculinas mostraban sus atractivos dones físicos.

"Algunas suelen usar curitas en lugar de brassieres para verse -según Willis, integrante del cuerpo de seguridad interna- planas como una chinche. Algunos destrampados traen vestuarios que ponen más en relieve lo que tienen por misión ocultar."

Total, hombres y mujeres de buen gusto, solitarios, chocantes o morbosos es lo que encontramos en estos lugares; lugares donde si hubiera estado Napoleón, habría palidecido de envidia al ver la táctica de los movimientos estrafalarios de estos calidos, trepidantes y, en ocasiones, sordos cuerpos.

En el "Rock Stock", como en el "Marrakesh", o en pistas móviles como "Polymarchs", "Soundset" o "La Changa", las mujeres, atizadas por el furor de sus mallas puritanas y sus minifaldas, bailan, tal vez, imitando el erotismo de una Madame Dubarry, una Cleopatra, una Safo y un Marilyn Monroe; mientras que ellos, con sus rebeldes o bien alisados cabellos, caracterizan bailes sensuales, posiblemente asociados al tango en el que destacó Valentino (y que tanto irritó al Vaticano). ¡Ah!, y claro que se encuentran los otros, con grandes ojos pintados y miradas atraentes: los madames. Ellos acuden aquí, en busca de liberar sus impulsos reprimidos.

Arturo Martínez, profesor de psicología ambiental en la UNAM, dice:

"El éxito de las pistas de baile o discoteques se debe a que gran parte de los que acuden a estos lugares, por no decir que todos, lo hacen con el fin de buscar elementos recreativos en lo físico: y en lo mental, ya que el estrés u otras tensiones emocionales quedan canalizadas por medio de bailes extravagantes (...)"

Son entonces estos lugares, si observamos un poco más a fon-

do, empresas que han proseguido su arrolladora expansión, tanto en lo sluico, lo ideológico, como en lo económico. Sus seguidores en México, Canadá, Brasil, Inglaterra, España, Estados Unidos y Japón, entre otros más, siguen el principio de gustar o ser deseables, al inaugurar o ensayar, quizá, un proceso de liberación del cuerpo con bailes, ropajes simples y funcionales, basados en la comodidad del movimiento de las curvas anatómicas, mayormente de las caderas y nalgas que de la hipertrofia mamaria.

Aquí, el baile es una variante del deseo que actúa en conjunto con la belleza adquirida en la sociedad occidental: ropa super casual (casualmente super cara), cosméticos, perfumes, melenas de oropel o platinadas, ... Todo en una constante innovación e inversión de modelos estereotipados y movilizadas por intereses comerciales e impuestos en nuestro país por Sears, Liverpool, Suburbia, Perisur y otros más discretos, como las boutiques de la Conasupo.

Sin embargo, todos pueden acudir a un "Rock Stock", "Marrakesh" o, humildemente, a un "Polymarchs", con la condición de pagar, beber, bailar y dejar el espíritu crítico en la entrada. Es pliritu conformista generalizado hoy día, y que se irradia por los tubos de rayos catódicos desde el ombligo de toda pista de baile.

A fin de cuentas, los defensores de este tipo de baile dicen sentir que su energía concentrada estalla para alcanzar un destino apretadamente comunicativo y político.

"El baile y su ritmo -afirma el doctor Martínez- son por desgracia, por su nula metodización, una inofensiva válvula de escape con la que la gente momentáneamente libera sus gases tóxicos y sus energías restringidas, acumuladas en la cotidiana represión de la sociedad industrial. Es, podría decirse, una efímera reacción terapéutica frente al carácter cada día más reglamentado de nuestra ciudad, de esta ciudad cada vez más contaminada y desubcada."

Pero cabría añadir que mucha gente ve en la danza misma, una forma de diversión incidental, donde encuentra la alegría y el plagcer de existir, y esto, creánclo, es también muy válido para la sonrisa y el sentimiento de comunidad o de apapacho entre la pareja; lo que promete, de alguna manera, una convivencia humana.

8.3.3. El suave olor del deporte.

Otra de las formas que los ciudadanos usan para tratar de deshacerse de los problemas sicosociales, es por medio de la práctica de algún deporte o a través del acondicionamiento físico general.

Pero como dijo el profesor Martínez respecto al baile, en el deporte practicado por la gente común, no hay una metodización con fines de relajamiento físico y mental. Los resultados obtenidos son muchas veces el cansancio, los malestares físicos o el hastío; y cuando se acude a un lugar especializado, se deben respetar tiempo y dinero, sin los cuales no se puede aspirar a estar bajo la dirección de un profesor.

Además, según la sicóloga y profesora de la UNAM, Sara Rayo,

"el deporte ciudadano está muy estresado. Año con año hay innumerables competencias deportivas. Esto ayuda a sacar la energía acumulada, pero se hace con el fin de ganar un lugar, no con el de descansar o de sacar las ansiedades o iras guardadas. (...)"

Al continuar, la profesora Rayo menciona:

"Nuestra sociedad no tiene por qué recurrir a esta clase de eventos deportivos para manifestar su energía, puede recurrir a algún método psicológico (semejante al método sicoprofiláctico que usan las mujeres para que den a luz con un mínimo de sufrimiento o dolor), a formas más refinadas como las artísticas o, en todo caso, realizar ejercicios equilibrados (fuerza, elasticidad y respiración) con la debida medida, sin caer en los excesos."

No obstante, hay otro pequeño problema: la mayoría de la gente tiene que salir temprano a sus labores, los que tienen tiempo de practicar algún ejercicio o deporte al aire libre y por las mañanas (por ejemplo, correr, jugar fútbol, basquetbol, entre otros) no pueden, más bien, no deben, ya que la alta contaminación que existe a esas horas de la mañana (6 a 11 horas aproximadamente) no permite hacerlo. El tiempo propicio para ejercitar el cuerpo es por la tarde, entre las 16 y las 19 horas en adelante. Paradójicamente, en esos momentos todos los que desean descargar adrenalina están ocupados cumpliendo con sus obligaciones o, de plano, se encuentran en su sofá o su cama descansando de la diaria rutina.

Por otro lado, mucha gente ve al deporte como fin y medio para eliminar las constantes tensiones emocionales de su vida. Eso es mentira, el ejercicio funciona como auxiliar de los males sicosociales, más no como medida totalitaria y eficaz. Al deporte o ejercicio hay que complementarlo con otros factores: buena alimentación, uso del tiempo libre en distracciones, relajamiento, descanso y conversación con la familia o con los amigos, entre otros.

8.3.4. ¡Vámonos de pachanga!

A pesar de que la gente de esta gran ciudad sufre a diario de tensiones y ataques de todo tipo, no se deja hundir. Busca, afanosa y desesperadamente, alguna medida de escape a estas situaciones.

"La verdad -comenta María Antonieta Gallardo, transeúnte de la Avenida Reforma- siempre voy de prisa y muchas veces de mal humor. El ritmo de vida que llevo es demasiado rápido: por las mañanas estudio economía en Ciudad Universitaria; al mediodía trabajo en una de las oficinas de Gobernación. Por la tarde continúo con mis estudios en Ciudad Universitaria. Los fines de semana salgo a algún balneario o a un centro turístico. Necesito divertirme para aguantar este tren de vida que llevo [...]"

Sin embargo, el profesor de psicología ambiental de la UNAM, Arturo Martínez, dice:

"[...] la misma demografía no permite que la gente se divierta. Las carreteras y los lugares turísticos siempre están llenos de gente y de autos. Además, las personas no acuden a los lugares de recreo a divertirse, acuden a consumir lo que los medios de difusión dictan. Comen, no se alimentan; consumen, mas no se recrean."

Hermann Kahn, director del Instituto Hudson de Estados Unidos, agrega que para el año 2000

"[...] los visitantes tendrán que bañarse en piscinas, ya que las playas se encontrarán peligrosamente contaminadas; que los hoteles estarán totalmente automatizados; que toda la diversión estará dirigida y calculada, [...] Y muy probablemente, los habitantes de los países ahora en vías de desarrollo se sumen a esta masificación, al aborregamiento de la cultura industrializada." 33

Para constatar ambas declaraciones, bastará con acudir en

Época de vacaciones o los fines de semana a los parques, centros recreativos o, incluso, a los cines. Lo que veremos serán lugares repletos de envases desechables con emblemas de Coca-Cola, Pepsi-Cola, Cerveza Modelo, Carta Blanca, bolsas y envolturas de frituras de harina o de dulces ... y en los mares, los desperdicios industriales y humanos.

También, con el afán de llegar primero, los vacacionistas van con velocidades superiores a las permitidas por las autoridades. La velocidad, la prisa, el estrés, la ansiedad y el nerviosismo en general, están siempre presentes.

Las vacaciones no se disfrutan, se padecen. Al volver a la ciudad se vuelve al trabajo, a las multitudes y a la desesperación por llegar al empleo, al colegio u otros lugares. Se intenta recuperar el tiempo que se invirtió en el paseo. Se vuelve a la misma rutina.

Pero a últimas fechas ha surgido un pensamiento más abierto y positivo respecto a las vacaciones y a los vacacionistas:

"[...] se perfila una evolución de las vacaciones hacia un mayor contacto con la naturaleza: aumentan los viajes aventureros, los adeptos al camping, las casas en el campo con barbacoas en el jardín, el alquiler de granjas ... Dicho de otro modo, quizás en el próximo siglo pasemos el verano en una caverna como las de la Edad de Piedra.

"[...] lo cierto es que ya no sabremos prescindir de las ventajas de la técnica. Posiblemente esas cuevas neolíticas imaginarias se encuentren equipadas con aire acondicionado, equipos de alta fidelidad y vídeo." 34

Mientras esto sucede, los urbanitas del DF buscarán medios de escape y alivio, aunque con el mismo carácter agrio, en los primeros "puentes" patrios que se avencinen.

8.4. No tenga miedo, ¡déjese tocar! [Ensayos recientes]

Gerard Guash,³⁵ terapeuta sico-corporal, habló sobre los últimos avances y ensayos que se realizaron en su área, los cuales benefician enormemente a aquellas personas tensas emotiva y físicamente.

De sus declaraciones se rescató que en algunas pruebas clínicas se observaron dificultades de sobrevivencia en algunos animalitos (ratas o conejos posiblemente). Estos animalitos se dividieron en dos grupos. A unos se les cubrió de caricias y palabras cariñosas. A los otros no. Los primeros lograron vivir. Los últimos perecieron.

Lo anterior es resultado, según palabras del doctor Guash, a que nuestro cuerpo tiene un campo magnético a su alrededor y, comprobado científicamente, se ha visto que cuando dos cuerpos manifiestan afecto recíproco, el aura que nos rodea, por ejemplo, en la región de los dedos, se alarga para encontrarse con el o los miembros del otro cuerpo. En ese momento hay un grado de armonía (me aceptan como soy. ¡Soy importante!).

Sin embargo, es muy difícil que nos entreguemos por completo.

"Tenemos miedo a que nos traguen como en el cuento de Caperucita Roja. Además, se ha inculcado la idea de que el cuerpo es el templo del Dios vivo, al cual no debe mancillarse." 36

Existe el temor de caer en la sexualidad, en lugar de brindar afecto a través del contacto físico (abrazo). Pero esto no es otra cosa que un problema muy serio de comunicación, ya que tampoco se toma en cuenta aquel adagio que dice que "no hay peor soledad que la de dos".

Lo que se debe comprender, recalcó el terapeuta, es que en el ser humano la caricia tiene un valor propio, un valor de lucha contra la soledad.

Para el doctor Gerard Guash, no es necesario acariciar con las manos, se puede acariciar con la mirada (¡Qué bonita blusa traes!).

El hace énfasis en que una caricia, un abrazo y algunas palabras afectuosas hacen más felices a ambas partes: el que da y el que recibe.

Además, sucede algo muy importante e interesante con esta terapia: la adrenalina baja de nivel en el cuerpo, lo que provoca

una mejor salud y una vida más aceptable.

Por ello, evite la avaricia y la envidia al otorgar y recibir afectos y caricias.

Recuerde:

"[...] los estados emocionales, como la envidia, provocan la liberación de adrenalina, lo que favorece el envejecimiento y la aparición de enfermedades del corazón." 37

Por medio de estos ejercicios sico-corporales, es más fácil eliminar el mal humor. Se es feliz y se ve la vida con mayor calma. Los participantes se aceptan tal como son y aceptan a los demás de la misma manera. Para comprobarlo, nada más práctico que ver en los parques o en las calles a las parejas de enamorados estrechados en suave y sincero abrazo.

8.4.1. ¡Esto es un abrazo!

Sobre este particular, la terapeuta Kathleen Keating reitera:

"El contacto físico no es sólo algo agradable: es necesario para nuestro bienestar psicológico, emocional y corporal, y acrecienta la alegría y la salud del individuo y de la sociedad. El abrazo es una forma muy especial de tocar, que hace que uno se acepte mejor a sí mismo y se sienta mejor aceptado por los demás.

"Abrazar es un instinto, una respuesta natural a los sentimientos de afecto, compasión, necesidad y alegría." 38

Keating menciona con una mezcla de humor y seriedad que, entre otras muchas cosas, el abrazo:

a) Alivia las tensiones.

[...]

Es un ejercicio de estiramiento para los de poca estatura.

Es un ejercicio de flexión para los altos.

[...]

Es democrático; cualquiera es candidato a un abrazo.

b) Es ecológicamente aceptable, pues no altera el ambiente.

Ahorra energía al economizar calor.

Es portátil.



Para algunos es muy difícil abrazar.

No requiere equipos especiales.

No necesita un sitio especial; cualquiera, desde un umbral hasta una sala de conferencias para ejecutivos, desde el atrio de una iglesia hasta un estadio de fútbol, es buen lugar para un abrazo.³⁹

Para pertenecer al mundo de la "abrazoterapia", los que ya son o los que desean ser "abrazoterapeutas" deben cumplir algunas reglas:

- a) Como la abrazoterapia es siempre asexual, el abrazo lo será también. Un abrazo cariñoso, consolador o juguetón se diferencia del abrazo de un amante, y por lo común todos conocemos la diferencia.
- b) Asegúrese de contar con permiso antes de dar un abrazo. Con frecuencia el permiso para abrazar está implícito en una relación. (...) Sin embargo, siempre es necesario respetar la necesidad ajena de privacidad y espacio. (...)
- c) Asegúrese también de pedir permiso cuando sea usted quien necesita el abrazo. El abrazoterapeuta no es sólo un dador de abrazos, sino también un receptor. (...) 'En este momento me vendría muy bien un abrazo. ¿Es posible?' (...) Un gracias o un me gustó post-abrazo será una importante valoración del apoyo recibido.
- d) Asuma la responsabilidad de expresar lo que necesita y el modo en que desea recibirlo. (...) Si queremos más o menos abrazos de diez segundos o de dos desprejuiciados minutos, cualquier tipo de abrazo diferente del que estamos recibiendo, debemos decirlo. (...)⁴⁰

8.4.2. La sacrosanta relajación y la tecnología

Recientemente, la doctora en psicología, Martha Nadal Vizcalno dio a conocer en México su "Método Latinoamericano para el Manejo del Estrés".

El método consiste en la grabación de un cassette con la voz del compositor Christian Blum y con música de fondo de Armando Man

zanero.

También se contempla un folleto explicativo de lo que es el estrés y la manera en que la doctora lo combate.

El método maneja tres aspectos de la relajación:

- a) Relajación muscular progresiva, que abarca desde la cabeza hasta los pies.
- b) Una vez dominada la anterior, se acude a la relajación muscular profunda, que no sólo se dirige al cuerpo, sino también a la mente.
- c) Por medio de las anteriores, se trata de lograr una visualización agradable y placentera para que se obtenga un mayor grado de relajación (y tranquilidad).

Cabe señalar que la doctora y el paciente, para darse cuenta de sus avances con las anteriores técnicas, son ayudados por un no vedoso aparato llamado biofeedback (biorretroalimentación).

"Este aparato refleja procesos psicofisiológicos como son la tensión muscular, la temperatura de la piel y la conductividad de la misma. Cuando el individuo se encuentra bajo stress, los músculos se tensan, las manos y pies se ponen fríos y sudorosos. A trávés de la información que el individuo recibe de esta máquina en una manera constante, él puede aprender a modificar estos procesos." 41

8.4.3. La huidiza relajación social.

De la misma manera, el director del Instituto para la Investigación y Educación en Medicina Cognitiva (TRACE), Bo Von Scheele, dio a conocer en su natal Suecia y a últimas fechas en España, sus particulares puntos de vista sobre el dominio de los problemas slquicos y somáticos que acarrea el estrés.

Scheele, aunque no da detalles de su técnica, nos dice el porqué ha ideado el método Cool:

"Los modelos políticos autoritarios, así como aquellos modelos sociales altamente competitivos, suelen ser muy estresantes para los individuos. (...)

"Además de los gobiernos demasiado controladores, los cambios bruscos de los sistemas culturales de un país, y el alto grado

de insatisfacción de los individuos, llegan a producir situaciones de estrés colectivo, [...]

"La solución ante un problema de esta naturaleza no es sencilla, [...] (pero él se decide) por un profundo proceso educador que transforme a la sociedad y permita a sus miembros cambiar de actitudes y autocontrolarse." 42

¿Y cómo ayuda el método Cool para cambiar dichas actitudes?

Bueno, el método

"[...] tiene un enfoque multidisciplinar que permite dominar las propias emociones, controlar situaciones estresantes -tanto internas como externas- y prevenir sus eventuales secuelas mediante el desarrollo de la autoestima [dianética], del investigador y el fomento de la salud física y psíquica." 43

A pesar de que Bo Von Scheels, profesor de la Universidad de Upsala en Suecia, no profundiza en su técnica, se puede inducir que es un tanto parecida a la que expone la doctora Nadal Vizcalno. Pero lo importante de estas declaraciones, es que se puede rescatar un mensaje completamente social que declara al estrés, considerando a los otros males sicosociales ya comentados, como a una enfermedad que ataca a las sociedades contemporáneas; como a una enfermedad internacionalmente reconocida y, por tanto, internacionalmente aniquilante.

8.5. La lucha íntima y espiritual del chilango.

Basta por el momento de tanta relajación y concentración. Busquemos otros puntos de apoyo. Encontremos en el amor, en el afecto, en la autoestima, en el becho-bacho o en el puro apapacho una respuesta a nuestra soledad y a nuestros diarios berrinches ciudadanos.

Déjeme preguntarle antes de entrar en materia:

¿Usted ya amó? ¿No? ¿Y qué espera para hacerlo? ¡Ah, ya lo hizo! ¡Qué bueno! ¡Felicidades! Pero de todos modos entérese de cómo andan las cosas del amor, de cómo es que los amorosos pelean aguerridamente por conseguir y mantener lo que consideran suyo desde siempre: al mismísimo amor.

8.5.1. El amor.

("Los amorosos callan.

El amor es el silencio más fino,
el más tamboloroso, el más insoportable.

{...}

Los amorosos se ponen a cantar entre labios
una canción no aprendida.

Y se van llorando, llorando

la hermosa vida.

Fragmento del poema "Los amorosos", de Jaime Sabines.)

El amor es una buena respuesta a las tensiones y demás presiones sicosociales que sufrimos a diario.

El amor erótico, fraterno, materno y espiritual son un buen método para encontrar la tranquilidad y la comunión con nuestra naturaleza humana. Sin embargo, nuestra sociedad capitalista, tecnificada y automatizada se ha encargado de enterrar paulatinamente este sentimiento. Esta situación es la que debemos enfrentar y a la que debemos aprender a sobrellevar. Luchar, pues, para no permitir ser engullido y convertirse así en una pieza más de esta tremenda maquinaria social.

"[...] el hombre moderno está enajenado de sí mismo, de sus semejantes y de la naturaleza. (...) Las relaciones humanas son esencialmente las de autómatas enajenados, en las que cada uno basa su seguridad en mantenerse cerca del rebaño y en no diferir en el pensamiento, el sentimiento o la acción." 44

Así, el amor es considerado únicamente como

"[...] una relación bien aceptada entre dos personas que siguen siendo extrañas toda su vida, que nunca logran una relación central (subrayado del autor), sino que se tratan con cortesía y se esfuerzan por hacer que el otro se sienta mejor." 45

Y no, el amor no debe definirse de esta forma, pues el amor va más allá de una simple cortesía o flirteo. El amor ayuda a establecer la armonía y a observar la vida con más inteligencia y bondad. El amor es un movimiento constante, un trabajo común. Un renacer diariamente.

"Lo que importa en relación con el amor es la fe en el propio amor; en su capacidad de producir amor en los demás, y en su confianza." 46

Ahora bien, si el amor es una respuesta a los problemas de soledad, de angustia, de tensiones emocionales y otros más que resienten cada uno de los individuos que pueblan esta macrosociedad, ¿Qué no podrá hacer el amor por toda la existencia humana?

"La sociedad debe organizarse en tal forma que la naturaleza social y amorosa del hombre no esté separada de su existencia social, sino que se una a ella." 47

Y parece que algunos seres ya lo han visualizado de esa forma. No existe una organización civil o alguna secretaría de Estado a la orden del desarrollo amoroso de nuestra sociedad. No, ¡qué va! Lo que sí existe, y se puede presenciar y palpar, es la transgresión amorosa de la pareja reflejada en las paredes, postes y demás lugares públicos visibles.

Se trata de ya no ocultar al amor. Se trata, por fin, de brindarle un poco más de luz y convivencia social. La literatura de amor en pareja está inundando las calles (y las librerías). Dénse cuenta, éste es un magnífico principio. El amor se está expresando cotidiana, abierta y públicamente.

¿Acaso no se han dado cuenta de que en la barda de enfrente, en su propia barda o en alguna esquina de su colonia hay frases y hasta recados como éstos?:

{Encerrado en un inmenso corazón:} "Lilia: te amo"; {con sabor a frutas;} "Te amo fresita"; {y el dantesco:} "Demón ama a Tere".

Sí, la calle es, como fue en el 68, un lugar de expresión y participación popular. Tan es así, que los partidos políticos y los diferentes sectores ideológicos también usan las bardas, los postes, las banquetas y el mismo asfalto, sin faltar el transporte colectivo y, a veces, hasta los automóviles particulares para mostrar su adhesión o su repudio hacia alguna posición política o religiosa.

Si la ideología se expresa de esta forma, ¿por qué el senti

miento no? La acción no se ha hecho esperar; los chavos banda traían de destacar: "Chupones ley"; "Territorio de los hijos del día blo"; "Los calacos amamos la mota". Los amorosos o amantes señalan, sueñan, recuerdan y odian también: "Aquel estuvieron Javier y la Nena"; "Tú y yo por siempre: Memo"; "Magos: Te vi, qué desgraciada".

No importa la barda o el poste, la brocha o el espray pintan de todos modos.

Adiós a los corazoncitos con su flecha de Cupido e iniciales misteriosas (M y E, C y A, J y S, S y R) que los enamorados grababan o esculpían en algún arbol, nopal, penca de maguey, puerta o pared. Esos quedaron en el olvido y han dado lugar a los letreros, grandes o pequeños en sus dimensiones, más no en su contenido, que dejan saber que Maricruz quiere a Esteban, Celia ama a Ernesto, Jaime desea a Silvia, Sandra declara su amor a Rogelio o el que la Chuchis declara a Carlitos, o el que da a saber el gran amor de Georgina, por el Charly o por el Mondongo.

Nunca sabremos exactamente dónde nacerá la próxima leyenda. Puede ser en un puente peatonal, en el Periférico, en el estacionamiento de algún edificio elegante, en la barda o poste de cualquier barriada y, repito, hasta en nuestra propia barda.

Lo cierto es que el amor corre en las venas de los amantes y en las arterias de la ciudad. Ya no se trata de un amor oculto (eso sólo cuando se hace el acto sexual). Es un grito que, paralelo a la violencia que sufre nuestra ciudad, trata de manifestar su presencia, trata de resquebrajar modelos antiguos, casi extintos, impuestos por ya no se recuerda exactamente quién. Los recados de los amorosos podrían bien interpretarse como que el amor existe aún, y que todavía podemos tomarlo y disfrutar de él.

Cabe señalar que los escritos no siempre mostrarán la cumbre del amor, el éxtasis mismo. Muchos nos hablarán de los buenos o malos momentos: "Pasé por esta esquina y me acordé de tí"; "Leonor: fue nuestro aniversario y no te acordaste"; "Fue mi cumpleaños y no me hablaste, qué poca. Tu ring cromado".

A este amor callejero, a este amor de la calle, se le añade



El amor, una magnífica alternativa en cualquier época y en cualquier lugar.

otra forma de expresar públicamente el sentimiento de la pareja: los anuncios clasificados de revistas y periódicos.

El amor de pareja empieza a brotar públicamente, a dejar la penumbra en que estaba arrinconado por considerarse indecoroso, falto de moral o cursi. El amor se manifiesta abiertamente, aunque sus actores no siempre: "Tu Ring Cromado", "Comepastos", "El Mondongo", "El Demón", entre otros. De esta manera, el amor busca un lugar donde vivir, pernoctar y morir por algún nuevo brochezo, temblor o derrumbe ocasional.

A fin de cuentas, el amor está ganando la calle (no sólo la violencia, aunque ella esté mucho muy adelante). La gente no ha perdido del todo la incertidumbre o el miedo a ser o sentirse rechazada, pero ya hay buenos inicios.

Ahora se manifiesta el amor de pareja, mañana muy probablemente se lea: "Te amo humanidad, aunque tú no me tomes en cuenta".

8.5.2. Otra visión amorosa.

Es muy probable que los hombres nos estemos quitando parcial y paulatinamente la máscara de valentones y machos. Es posible que empecemos a ver y a tomar en cuenta a la mujer como a un ser necesitado de afecto igual que nosotros. Es posible que la mujer comience a obtener un papel de más ser humano, con todos sus derechos y privilegios, y ya no ocupe tan sólo un papel de mero objeto de deseo, de satisfacción, de placer meramente animal, meramente instintivo.

El hombre, el macho mexicano se abre poco a poco al mundo; da a saber que es capaz de amar y de dejarse amar. Muestra así esa herida existencial que no sana, pero que se soporta y, en ocasiones, se olvida al compartir la vida con el otro, con nuestro complemento, con nuestra compañera amorosa. Con su compañero amoroso las mujeres.

Como en algún momento dijo Octavio Paz:

"Si nos arrancamos esas máscaras, si nos abrimos, sí, en fin, nos afrontamos, empezaremos a vivir y a pensar de verdad. Nos aguar

dan una desnudez y un desamparo. Allí, en la soledad abierta, nos espera también la trascendencia; las manos de otros solitarios." 48

Y el poeta agrega:

"El hombre es el único ser que se siente solo y el único que es búsqueda de otro. (...) El hombre es nostalgia y búsqueda de comunión." 49

Por lo anterior, el amor mismo y el que quebranta los edones establecidos es una buena respuesta a la soledad, a la tristeza, a la depresión y al mal talante que nos acompaña diariamente en el trabajo, en la calle o en cualquier otro sitio.

"El amor es uno de los más claros ejemplos de ese doble instinto que nos lleva a cavar y ahondar en nosotros mismos y, simultáneamente, a salir de nosotros y realizarnos en otro: muerte y recreación; soledad y comunión. Pero no es el único. Hay en la vida de cada hombre una serie de períodos que son también rupturas y reuniones, separaciones y reconciliaciones. Cada una de estas etapas es una tentativa por trascender nuestra soledad, (...) 50

8.5.3. Requisitos del amor.

Cuando hemos estado en completa soledad y hemos logrado en-simismarnos y pensar qué deseamos para nosotros y para los demás; cuando, en fin, nos convencimos de la necesidad de brindar y recibir afecto para estar en armonía, es hora de comunicarlo y de entregarnos o unificarnos con nuestra pareja, con nuestra familia y con nuestros amigos.

Pero, según el escritor Rafael González Ponce,⁵¹ tres han de ser las actitudes para obtener y penetrar en el indescribible mundo amoroso:

- a) Sinceridad en nuestra búsqueda. Tal vez sea lo más importante. Es necesario desenmascarse. Si seguimos ocultando nuestros errores, caídas, desviaciones, miedos, complejos,... autojustificándonos, no podremos ser libres para amar. (...) Que nuestros labios no traicionen la abundancia de nuestro corazón. (...) Que nuestro sí, sea sí, y nuestro no, sea no.

Hay que aprender a llamar a las cosas por su nombre. Es la sinceridad nos hace más sencillos; evitamos perder mucho en ambigüedades y nos hacemos más disponibles. En el fondo se trata de vivir reconciliados con nosotros mismos y de no aceptar que la mentira nos esclavice.

- b) Reconocerse pobres. Nos cuesta trabajo amar. Tenemos miedo a decir: "Te quiero". Y aún más a dejarnos amar. No queremos reconocer nuestra necesidad de amistades au ténticas. Todo ello porque el amor nos hace vulnerables. Nos hace reconocer que no nos bastamos a nosotros mismos, nos descubre la herida existencial que todos llevamos dentro.

Ser pobre es también aceptar que estamos aprendiendo a amar. Debemos caminar con nuestros límites. El amor se construye paso a paso. Esta pobreza no significa andar mendigando un poco de cariño o buscando experiencias, co mo el gatito que se recarga para que lo acaricien. La amistad es buena cuando nos dignifica, viene cuando debe llegar como regalo de Dios.

- c) Aceptar la cruz. Amar significa sufrir. Porque el otro no nos pertenece. Porque el amor exige la muerte de nuestro ego ísmo. Porque hay que saber esperar ante las oscuridades y aparentes fracasos. La cruz empieza cuando permitimos que el otro sea él mis mo. Cuando al estilo de Dios, amamos gratuitamente: sin esperar nada a cambio. [...]

8.5.4. La amistad

Sin embargo, cuando no hemos sido capaces de encontrar o no hemos podido obtener ese amor de pareja tan deseado por todos, ¿qué queda en nuestro haber? Queda aún, a mi entender y respetando todos los criterios, la amistad. Si, simple y llanamente la amistad. Porque hay que recordar que el amor no sólo es de pareja, el amor es también fraternal, maternal, espiritual, amistoso.

Cuántas veces no hemos encontrado la salida a nuestros problemas, cuántas no hemos estado a punto de llorar o lo hemos hecho, y cuántas no se ha deseado la muerte. Y son esas mismas ocasiones que la voz, la mirada o los hechos de un amigo han sido un acicate para proseguir en nuestro cotidiano acontecer.

La simpatía que generan dos o más personas entre sí, son una forma de confrontar la soledad, de compartir las delicias, pe no también las dificultades que a diario nos impone la vida.

Se puede añadir que la amistad de ninguna manera está désvorecida o reñida con el amor. Estos valores pueden estar fundidos en una sola persona, pues podemos encontrarlos en cada una de las personas que nos rodean y estiman.

La amistad, la simpatía o el amor pueden marchar paralelos o fundidos para dejarnos su soplo de vida.

"El impulso sexual y el sexo apuntan sólo hacia la satisfacción de los sentimientos de la cópula. La simpatía es el instinto de comunidad, que promueve la fraternidad independientemente de las inclinaciones sexuales.

"Como es natural, los rasgos atractivos del sexo y de la simpatía pueden reunirse y complementarse en una misma persona. (...)

"Se concluye que la relación de simpatía es un instinto esencialmente más intenso que el sexo. No cabe duda de que las fuerzas de atracción sexual son más impetuosas, pero de duración muy inferior. (...)" 52

8.5.5. La autoestima

No obstante recibir toda la ayuda posible, si en nuestro interior están moviéndose algunas o la combinación de varias sensaciones de temor, de desdicha o enojo, no servirla de nada ese auxilio.

A estas situaciones negativas no las podemos aniquilar de golpe y porrazo. Todo tiene un proceso. Más aún, no debemos negar la existencia de estos comportamientos negativos. Aceptémoslos y tratemos de manejarlos de la mejor manera posible. No nos aniquilemos. En nuestro interior, además de la cooperación externa de los que nos estiman, se encuentra la suficiente fuerza,

coordinación, inteligencia y autoestima como para manejar cualquier eventualidad que se presente en nuestra cotidianidad.

"Si el hombre quiere sobrevivir en nuestro mundo feroz y siempre amenazado, deberá revisar su manera errónea y nociva de pensar, hablar y actuar, a fin de vivir según espíritu, mentalidad y sentimientos nuevos, más profundos, más elevados, que suprimirán las causas principales de las dificultades, de sus conflictos entre él y los otros. (...)

"Los placeres del mundo no llegarán jamás a disipar el malestar cuya fuente se encuentra en el fondo de sí, porque él (el hombre) ha descuidado la vida de su corazón y de su espíritu. (...) Para hablar el lenguaje del mundo, él no se sentirá bien en su piel, en ningún lugar que esté." 53

Por otra parte, podríamos tener presentes algunos de los conceptos que el escritor y conferencista, Eduardo Aguilar Kubli,⁵⁴ ha desarrollado y que enseguida se transcriben:

- Calma, relájate, afloja tu cuerpo, no pelees contra eso ... ya pasará, es temporal, respira profundo.
- Así es, así me siento, es la realidad, lo acepto, poco a poco puedo manejarlo mejor ...
- No tengo que ser siempre fuerte.
- No por sentirme siempre despreciable, menos o culpable, significa que realmente lo sea.
- (...)
- Nada gano con estar tan atento a cada emoción de mi cuerpo y estar pensando que indica que me voy a sentir peor o inclusive a enfermar. Me distraeré en otras cosas.
- (...)
- El miedo no se quita peleando contra él. Puedo manejarlo poco a poco.
- (...)
- Tengo la responsabilidad de manifestar mis emociones apropiadamente, de tal forma que no me comporte agresivamente con los demás.
- Soy responsable de mis sentimientos.

O bien, empleemos nuestro buen humor y la mejor de nuestras sonrisas. Busquemos un cómodo asiento, aflojemos el cuerpo y echemos una miradita a nuestro rostro en el espejo de la sala, del auto o de cualquier escaparate si vamos en la calle. Ponga-

mos cara de malvados, de malos (pero no del estómago), de villanos. Exageremos nuestro papel y digamos: "Grrr, soy muy malo, ma llísimo. Nadie me soporta. Todos me tienen miedo. ¡Huuuy! (O agre que o cambie frases que mejor le acomoden)".

Los más probable es que obtenga una sonrisa y al problema o problemas, aunque no solucionados, los logre ver como algo extemporáneo y, posiblemente, hasta ridículo.

8.5.6. La religión.

En cuanto a la religión, a la esperanza divina de algún Dios, no importando su nombre, siempre y cuando sea para beneficio propio y de nuestros semejantes, se ha constatado que en todo tiempo ha sido necesaria para el bienestar y la paz espiritual del hombre.

Actualmente, hay mucha gente que pone en duda la existencia de un Dios dador de vidas, de fe y de esperanza. Pues bien, para ellos existe la alternativa de creer en el hombre por sí mismo. De creer en su propia fuerza e inteligencia, pero creer. A fin de cuentas, crear vínculos de fuerza, voluntad y fe interiores e inquebrantables, y que sean proyectados al exterior.

Si la fe radica en un ser supremo, ¡adelante! Si la voluntad férrea ha nacido de la confianza en sí mismo, por contar con un cerebro inteligente, ¡qué bueno! Pero siempre hay que tener presente esta mágica fe, que puede ayudar en mucho en estos problemáticos y tambaleantes momentos que vivimos.

Rafael González Ponce,⁵⁵ por último, nos habla de la importancia que tiene este tipo de vida espiritual para poder sobre llevar mejor nuestros problemas.

El menciona que debemos ser honestos y reconocer que todos necesitamos este tipo de ayuda, la cual la ha dividido en tres diferentes y esenciales apartados:

- a) La oración. No es posible madurar en la afectividad sin la oración. (...) No únicamente porque ahí encontramos fuerza para seguir luchando, sino también porque ante

su presencia nos sentimos comprendidos, más de lo que no só tros mismos nos comprendemos.

- b) Una disciplina saludable. Las cosas no nos caen de las nubes, mientras nosotros permanecemos sentados e inactivos. Hay que poner el hombro. El amor, como todos los valores del reino, sufre violencia. En concreto, exige esfuerzos y renunciias, ponernos metas, llevar una vida activa y generosa, evitar lo que desvirtúe nuestro amor (aunque nos cueste), formar un ambiente que nos ayude, fomentar lo positivo (alegría, respeto, naturaleza, deporte, colaboración ...), para lograr controlar nuestros impulsos.
- c) Un gula espiritual. Todos tenemos necesidad de un cora^zón hermano. El poder platicar con un gula espiritual es fundamental. Que nos ayude a vernos. Para no ahogarnos en un vaso de agua. Que nos escuche para encontrar puntos donde relanzarnos de nuevo. Que nos quiera y nos exija. A condición de que sea con toda franqueza y en un clima de fe.

Referencias.

1. Según la definición del psicoanálisis, la neurosis es una perturbación del equilibrio síquico, debida a la aparición de un conflicto que provoca angustia, tensión o malestar. Las fobias, obsesiones y regresos (o fijaciones) a anteriores patrones de conductas o adaptación, son también manifestaciones neuróticas. Las neurosis no son producto de lesiones en el sistema nervioso, sino de conflictos mal resueltos y frustraciones mal superadas.
2. Acever, Josic. "Freud y el psicoanálisis." Revista de Geografía Universal. (febrero de 1982), p. 182.
3. *Ibid.*, p. 184.
4. *Ibid.*, p. 187.
5. Cuadernos de psicología médica y psiquiatría. Psiquiatría y ciencias sociales II, p. 19.
6. *Ibid.*, p. 22.
7. *Id.*
8. *Ibid.*, p. 27.
9. *Ibid.*, p. 37.
10. *Ibid.*, p. 38.
11. *Ibid.*, pp. 38, 39, 40.
12. *Ibid.*, p. 40.
13. *Ibid.*, p. 43.
14. *Ibid.*, p. 45.
15. López Díaz, Pedro. "(De lo cotidiano) Protestan." La Prensa. (9 de abril de 1988), p. 9.
16. R. Fortson, James. "(Conversaciones con Jimmy Fortson.) Lados negativos de la psiquiatría." Canal 11 de televisión. (México, D. F. 28 de enero de 1988), 21 a 22 horas.

17. Fajardo López, Julián. "Actuó enloquecida por los celos la que mató a sus hijos y se suicidó." La Prensa. [24 de julio de 1987], p. 30.
18. Gómez Mercado, Salvador. "Pereció en el hospital por una golpiza que le propinó su hijo." La Prensa. [19 de julio de 1987], p. 25.
19. Cuadernos de psiquiatría. Psiquiatría y ciencias sociales I, p. 8.
20. *Ibid.*, p. 9.
21. Brown, Sue. "¿Siempre preocupada? ¡Cambie radicalmente!" Cosmopolitan de México. [noviembre de 1981.] Año 9, no. 11, p. 100.
22. Peterson, Norma. "¡Cuidado con las pequeñas contrariedades!" Selecciones del Reader's Digest. [julio de 1987], pp. 99, 100.
23. Herbert Benson es profesor adjunto de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard. Ha publicado muchos escritos sobre cardiología y, entre otros cargos, se ha desempeñado como consultor del Instituto Nacional de Salud Mental, en los Estados Unidos.
24. Benson, Herbert. "Su recurso innato para combatir la tensión." Biblioteca Harvard de administración de empresas. [Fascículo 144], p. 12.
25. *Id.*
26. *Ibid.*, p. 13.
27. *Ibid.*, pp. 6,7.
28. *Ibid.*, p. 7.
29. *Id.*
30. *Id.*
31. Consultar el anexo 6-A.
32. Consultar el anexo 7.

33. Anónimo. "Historia de las vacaciones." Muy Interesante. (Julio-agosto de 1981), p. 54.
34. *Ibid.*, p. 55.
35. Gerard Guash: Sociólogo francés, radicado en México. Es discípulo del doctor A. Tomatis, quien fundó en Francia la audiopsicofonología, una rama de la medicina alternativa. Guash ha realizado estudios sobre la importancia de la sensualidad y la ternura en la vida del ser humano.
36. Berenguer, Flor. "(El reverso de la moneda.) Entrevista a Gerard Guash." Canal 7 de televisión. (México, D. F. 5 de diciembre de 1987), 13 a 13.30 horas.
37. "Causa la envidia males al corazón." La Prensa. (21 de julio de 1987), p. 12.
38. Keating, Kathleen. Abrazame, p.: solapa de portada.
39. *Ibid.*, pp. 11, 12.
40. *Ibid.*, pp. 16 a 20.
41. Anónimo. "Stress ... No existe una definición clara del término." Novedades. (5 de mayo de 1988), p. C-9.
42. De Bello, Eduardo. "(Intimididades médicas.) El estrés, un puente entre psicología y la medicina." La Prensa. (3 de abril de 1988), pp. 5 y 40.
43. *Ibid.*, p. 40.
44. Fromm, Erich. El arte de amar, p. 86.
45. *Ibid.*, p. 88.
46. *Ibid.*, p. 120.
47. *Ibid.*, p. 128.
48. Paz, Octavio. El laberinto de la soledad, p. 174.
49. *Ibid.*, p. 175.
50. *Ibid.*, p. 182.

51. González Ponce, Rafael. "Llamados para amar." Esquila Misional. (Abril de 1986), p. 45.
52. Cuevas Sosa, Alejandro Andrés. Psicoanálisis de la vida cotidiana, p. 23.
53. Idalia, María. "La paz no se compra, se merece: Sundari." Excelsior. (24 de junio de 1987), pp. 1 y 8 de espectáculos.
54. Aguilar Kubli, Eduardo. 20 formas de amargarse la vida (y cómo evitarlo), pp. 75 y 76.
55. González Ponce, Rafael, Ob. cit., p. 45.

CONCLUSIONES (O EPILOGO).

(-¿Piensas ganar algo al escribir un directorio sobre el estrés y la tensión emocional en el DF? ¿Crees que la gente va a leer tu libro? O piensas que la Secretaría de Salud sacará un desplegado donde diga que un talentoso, pero desconocido estudiante casi descubre el hilo negro de la siquiatria. No carnalito, estás mas que torcido, estás jo-di-dl-si-mo.

-Bueno, ese es tu pensamiento; por cierto, un pensamiento muy negativo. Pero no pretendo más de lo debido o lo normal con mi tesis. Unicamente deseo obtener mi título profesional y, al mismo tiempo, tratar de ayudar a mis semejantes. Construir un mundo mejor, más cordial, más apacible. En fin, dar a saber que los universitarios estamos cooperando para el progreso de nuestro país.

-¿Y quieres el salario mínimo por eso o qué?

-No, no es por ahí la cosa. Estoy convencido de ...

-No, hermanito. Pon las patas sobre la tierra. La gente no cambia nomás por decirle: "...y ahora, hay que portarse como niños buenos". No la veas como ttere. La gente también está llena de sentimientos y por eso reacciona de diferentes formas.

-También lo veo de esa manera, por eso menciono en mi escrito que debemos aprovechar estos sentimientos, no escondiéndolo

los, sino dirigiéndolos positivamente, con una buena dosis de comunicación y afecto personal.

-Volvemos a lo mismo. La gente no va a proceder como tú le indiques. Hasta tú puedes caer en momentos de angustia o mal humor. ¿O no?

-¡Claro! Sería un necio al no reconocerlo, pero con lo leldo, escuchado y vivido por mí puedo ayudarte y también ayudar a los demás, mostrándoles algunas pautas a seguir.

-Pues ayúdame tú primero y deja al mundo rodar. La ver--
dad, a ti qué te va o qué te viene.

¡Con una fregada! Entiende, por favor.

-Quien no entiende eres tú, porque...)

Todos los atentos lectores de este intrincado, apasionante e interesante (ja, ja, ja) estudio, pudieron darse cuenta de que en este citadino Valle de Lágrimas, los males sicosociales no respetan sexo, edad, credo o profesión. Ellos agarran parejo. Casi les podemos escuchar: "No respondemos, chipote con sangre, sea chico, sea grande". Y la verdad, es para tener miedo. ¿Se imaginan ver a la nueva generación de ardequitas, convertidos en obreros o profesionistas gruñones y violentos que, por quitame estas pajas, izas!, pueden darte en su día de mayo a algún compañero de penurias, el cual posiblemente se queje del mismo nerviosismo o de una terrible ansiedad?

No. En definitiva no debe ser así. Vebemos empezar a cambiar nuestra forma de vida, la visión misma de este D.F. No dejemos al abandono algo que nos concierne como seres humanos, como ciudadanos y como futuros padres (algunos ya lo son) de confundidos, enfermizos y nerviosos chilanguitos que se desarrollarán, si no lo evitamos a tiempo, en este centro histórico de la Ciudad de México.

Meditemos un poco y actuemos mucho, de inmediato. El asunto no requiere de mucho seso. La tranquilidad, un carácter más accesible y un buen humor, de ser posible, se consiguen poco a

poco y con la práctica constante. Probemos a empezar. Total, qué podemos perder. Alguien lo dijo por ahí: "No tomes tan en serio la vida, de todos modos ella, al final, se burlará de ti".

No obstante la anterior frase, reflexionemos en lo siguiente:

- 1) Los males sicosociales existen, tomando en consideración factores tales como la demografía, la contaminación ambiental, la delincuencia, la escasez de vivienda y la crisis económica, entre otros más, por la constante incomunicación a que nos vemos orillados diariamente.
- 2) Los problemas sicosociales seguirán con nosotros, mientras no mostremos y otorguemos tangible y verdaderamente nuestros sentimientos como seres humanos, como amigos, como familia y como pareja amorosa.
- 3) De proseguir por este camino, nuestra sociedad se mantendrá así, hasta llegar a un colapso total de iras, frustraciones y enfrentamientos físicos y verbales, tanto a nivel individual como grupal.

¡Por Dios santo!, ¿no han observado hoy día a mucha gente autodestruyéndose o eliminando violentamente a sus semejantes; y también, no han visto crecer de forma alarmante el número de homicidios y suicidios a nivel mundial? Si no lo creen, chequearlo con el anexo 8 de este reportaje.

¿Ya lo checaron?, ¿ya vieron que no exagero? ¿No creen que es necesario hacer algo al respecto? Si así lo sienten, pues ma nos a la obra. ¡Empecemos ya!, con nuestra pareja, nuestra familia, nuestros amigos, para que esta posible buena acción corra como pólvora.

Vamos a contagiarnos de la alegría de vivir. Vamos a pregonarlo en medio de los camiones guajoloteros y de los de la Ruta 100 que a cada semáforo vomitan gente y venenos gaseosos.

De antemano sé que no es fácil, pero sí realizable. Por lo mismo, a solas, he llegado a pensar en pararme en medio de cuál

quier avenida y gritar entre las mierdas de los perros, de la gente, entre los ruidos exagerados y los aires viciados de mi ciudad, que no seamos tarados y huraños; que no nos dejemos llevar por el mal talante y mostremos una sonrisa a las personas, a nuestra propia vida.

La verdad, resulta hasta macabro ver los rostros de la población al caminar por las calles. Parecen ir en una marcha forzada, directo a una especie de patíbulo:

Bocas reseacas. Caminar de prisa. Nervios crispados. El insulto en la punta de la lengua y el fantasma de la violencia en los puños de las manos. ¡Es la locura total!

Tal vez no logre persuadirlos, pues los seres de esta enorme y retorcida Ciudad de México, casi estoy seguro, no cambiaran de la noche a la mañana, pero de algo sí estoy convencido: al menos me he adueñado durante esta investigación (¡va!, ¿investigador yo?), más bien, al adquirir un poco de conocimiento sobre el D.F. y su gente, me he podido posesionar metafóricamente de sus amores y desamores, de sus corajes entripados y de sus enfrentamientos callejeros. Mas también he podido agarrar, porque ese es el término más usual entre los chilangos y no los desabridos verbos asir o tomar, he agarrado y casi robado ideas que suenan a hechizos medievales de hombres enfrentados ya a los fenómenos sicosociales.

Me posesiono del valiente pensamiento de esas personas y me dejo arrastrar por los aires del Campus Universitario, el último de los lugares tranquilos de esta ciudad, al menos en apariencia. Entonces me lanzo sobre sobre los sorprendidos ha bitantes de estos lares y, ahora sí, muy decidido y no con el temor en la punta de la lengua y enmedio de las axilas como al inicio de este escrito, me atrevo a conversar con las personas que pasan por aquí, preguntándoles:

"Usted. Sí, usted, ¿por qué va de mal humor?"

BIBLIOGRAFIA

- 1) Aguilar Kubli, Eduardo. 20 formas de amargarse la vida (y cómo evitarlo). México, Pax-México, 1984.
- 2) Cuevas Sosa, Andrés Alejandro. Psicoanálisis de la vida cotidiana. México, Posada, 1987.
- 3) Doelker, Christian. La realidad manipulada (radio, televisión, cine, prensa). (Tr. Michael Faber-Kaiser.) España, Gustavo Gili, 1982. (Col. Punto y Línea).
- 4) Dorfman, Ariel; Erhart, Virginia; et. al. Imperialismo y medios masivos de comunicación. México, Quinto Sol, s. a.
- 5) Escoto Cervantes, Norma Elizabeth. El modelo de confrontación activo-pasiva del stress a través del T.A.T. en dos grupos psicopatológicos. UNAM, 1982. (Tesis).
- 6) Fernández, Fátima; Mattelart, Michele; et. al. Video, cultura nacional y subdesarrollo. UNAM, Filmoteca de la UNAM, 1985. (Col. Documentos de Filmoteca).
- 7) Franco Muñoz, Alfonso. Stress-tensión emocional en el trabajo. UNAM, 1986. (Tesis).
- 8) Fromm, Erich. El arte de amar. (Tr. Noemí Rosenblatt). España, Paidós, 1980.
- 9) Fromm, Erich. Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. (Tr. Florentino M. Torner). México, Fondo de Cultura Económica, 1985.
- 10) Harvard Business Review. Biblioteca Harvard de administración de empresas. (Tr. Publicaciones Ejecutivas de México). México, Publicaciones Ejecutivas de México, 1978.
- 11) Hemingway, Ernest. El viejo y el mar. México, Selecciones, s. a.
- 12) Keating, Kathleen. Abrazame (el abrazo es amor y alegría). (Tr. Edith Zilli). México, Javier Vergara Editor, 1987.

- 13) M. Ivancevich, John; Matteson, Michael. Estrés y trabajo (una perspectiva gerencial). (Tr. Carlos García y Enrique Vivas Romero). México, Trillas, 1985.
- 14) Martín Vivaldi, Gonzalo. Géneros periodísticos. México, Prisma, s. a.
- 15) Morris, Desmond. El zoo humano. (Tr. Adolfo Martín). México, Plaza & Janés, 1970.
- 16) N. Warren, Carl. Géneros periodísticos informativos. (Tr. Alfonso Espinet Gou). 2a. ed., España, A.T.E., 1975. (Col. Libros de Comunicación Social).
- 17) Ortiz Quezada, Federico. El acto de morir. México, Némesis, 1987. (Col. Dolor, enfermedad y muerte).
- 18) Paz, Octavio. El laberinto de la soledad. 2a. ed., rev. y aument. México, Fondo de Cultura Económica, 1981. (Col. Popular).
- 19) Pérez Miranda, Manuel. La entrevista de prensa. México, Asociación Cultural Carlos Septién García, 1981.
- 20) S. Neill, A. Summerhill. (Tr. Florentino M. Torner). México, Fondo de Cultura Económica, 1976.
- 21) Sociedad Mexicana de Psiquiatría Biológica. Depresión en la práctica médica. (11 fascículos). México, Intersistemas 1986.

HEMEROGRAFIA

Diarios.

- 1) El Heraldó. Gabriel Alarcón V., presidente y director general. Diario. México, D. F.
- 2) El Universal: el gran diario de México. Juan Francisco Ealy Ontz, presidente y director general. Diario. México, D.F.
- 3) Excelsior: el periódico de la vida nacional. Regino Olaz. Redondo, director general. Diario. México, D.F.
- 4) La Jornada. Carlos Payan Velver, director general. Diario. México, D.F.
- 5) La Prensa: el periódico que dice lo que otros callan. Mario Santaella, director general y gerente. Diario. México, D.F.
- 6) Novedades: el mejor diario de México. Rómulo O'Farril, Jr., presidente y director general. Diario. México, D.F.
- 7) Uno Más Uno. Manuel Becerra Acosta, director general. Diario. México, D.F.

Revistas.

- 1) Bienvenidos a neuróticos (ayuda mutua). Neuróticos Ayuda Mutua. Folleto. México, D.F.
- 2) Caballero (con lo mejor de play boy). F.J. Sánchez C., presidente. Mensual. México, D.F.
- 3) Contenido. Rómulo O'Farril, Jr., presidente. Mensual. México, D.F.
- 4) Cosmopolitan de México. Cristina Saralegui, directora. Mensual. México, D.F.
- 5) Cuadernos de psiquiatría (psiquiatría y ciencias sociales I). Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina, UNAM.

- 6) Cuadernos de psicología médica y psiquiatría (psiquiatría y ciencias sociales II). Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina. UNAM.
- 7) Claudia. Rómulo O'Farril, Jr., presidente. Mensual. México, D.F.
- 8) Club Privado. Javier Ortíz Camarlinga, director y gerente general. Mensual. México, D.F.
- 9) Dos (el y ella). James R. Fortson, director. Mensual. México, D.F.
- 10) Esquila Misional. Aarón Cendejas P., director. Mensual. México, D.F.
- 11) Fascinación (la única revista para la mujer que trabaja.) Sara Barcelo de Castany, directora. Mensual. México, D.F.
- 12) Jueves de Excelsior. Regino Olaz Redondo, director general. Semanal. México, D. F.
- 13) Los doce pasos sugeridos de neuróticos ayuda mutua. Folleto. México, D.F.
- 14) Muy Interesante. Juan Caño, director. Mensual. España.
- 15) Nueva Vida (para la nueva generación). Arturo A. Ampudia, director general. Mensual. México, D.F.
- 16) Proceso. Julio Scherer García, director. Semanal. México, D.F.
- 17) Revista de Geografía Universal. Arturo A. Ampudia, director general. Mensual. México, D.F.
- 18) Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales (comunicación y salud). Raúl Cardiel Reyes, director de la facultad. Trimestral. UNAM.
- 19) Revista de Revistas. Regino Olaz Redondo, director general. Semanal. México, D.F.

- 20) Selecciones del Reader's Digest. Avdón Coria, director. Mensual. México, D.F.
- 21) Telegula (programas). Rafael Martínez L., director. Semanal México, D.F.
- 22) Tv. y Novelas. Gustavo González Lewis, presidente. Semanal México, D.F.
- 23) Vanidades de México. Sara de Barceló de Castany, directora. Catorcenal. México, D.F.

FUENTES

- 1) Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina. UNAM.
- 2) Facultad de Psicología, UNAM.
- 3) Neuróticos Ayuda Mutua. Grupo "Encuentro a la Libertad". Sita en: Fernando No. 9, 3er. piso, Col. Alamos.
- 4) Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos. Sita en: 5 de Mayo, No. 39, Col. Centro.
- 5) Organización Panamericana de la Salud. Sita en: Homero 418, 1er. piso, Col. Polanco.
- 6) Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.
 - Dirección General de Averiguaciones Previas.
 - Dirección General de Servicios Periciales.
 Sita en: Avenida Coyoacán, No. 1635, Col. del Valle.
- 7) Procuraduría General de la República.
 - Sita en: Prolongación de Avenida Reforma Norte s/n.

A N E X O S

ANEXO 1

FACTORES QUE INFLUYEN PARA LA DEPRESIÓN INFANTIL

1. Las pérdidas son los factores causantes reportados con más frecuencia y constituyen una categoría muy amplia: pueden incluir pérdidas físicas obvias en el niño, como un brazo, etc., o pérdidas referentes a su medio ambiente.
2. La pérdida de la salud o alguna deformación física, como una quemadura grave, pueden contribuir a la depresión al privar al niño de sus compañeros de juego o ser rechazados por ellos o por los padres.
3. La separación de los padres (o figuras parentales) con quienes el niño había desarrollado vínculos de dependencia, ya sea por muerte, enfermedad crónica, divorcio, etc., también puede contribuir a la aparición de la depresión. El rechazo de los padres, en forma abierta (culparlo de todo, abandono, etc.) o más sutil como la falta de interés por las actividades del niño; también puede correlacionarse con la depresión.
4. El grado de psicopatología en los padres, especialmente la depresión, podría explicar en gran parte el rechazo de éstos hacia el niño. De hecho, la depresión en alguno de los padres, es un hallazgo frecuente en el estudio de niños deprimidos.

(Tomado de: Riquelme García, Eduardo. "Depresión infantil" Depresión en la práctica médica. (Fascículo 5), p. 69.)

ANEXO 2

SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN INFANTIL

1. Talante disfónico, el cual debe inferirse por una expresión facial de tristeza en forma persistente.
2. Además de lo anterior, al menos tres de los cuatro síntomas siguientes:
 - a) Hiporexia o falla en subir de peso de la manera esperada.
 - b) Trastornos del sueño (insomnio o hipersomnia).
 - c) Hipoactividad (más que hiperactividad).
 - d) Pérdida de interés y aparente indiferencia hacia el entorno (apatía).

(Misma bibliografía de cuadro 1.)

PROCURADURIA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL
 MODALIDADES DEL HOMICIDIO
 PERIODO ANUAL 1987

D E L I T O DEL. POLITICA	VIARIOS	TRANSITO DE VEHICULOS	ARMA DE FUEGO	POR ACCIDENTE	POR ARMA CORTANTE	POR GOLPES	TOTAL
ALVARO OBREGON	134	45	40	18	11	4	252
AZCAPOTZALCO	84	44	19	16	6	1	170
CUAUHTEMOC	466	117	78	68	26	8	763
BENITO JUAREZ	175	57	41	21	8	9	311
GUSTAVO A. M.	220	107	91	16	15	8	457
MIGUEL HIDALGO	159	43	44	24	8	-	278
VENUSTIANO C.	129	28	19	7	7	6	196
IZTACALCO	98	26	24	11	8	-	167
IZTAPALAPA	184	114	105	24	22	14	463
TLALPAN	90	69	32	14	9	7	221
COYOACAN	81	49	17	12	4	1	164
M. CONTRERAS	40	11	17	1	7	2	73
CUAJIMALPA	24	39	4	3	1	-	71
XOCHIMILCO	55	15	5	4	4	4	88
TLAHUAC	41	25	11	2	3	-	82
MILPA ALTA	18	9	-	-	-	2	29
HOSPITALES	506	417	204	247	57	38	1469
T O T A L :	2504	1215	746	489	196	104	5254

ANEXO 3

ASEGURAMIENTOS

ARMAS



2,035

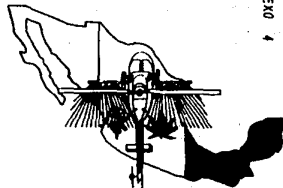
TOTAL DE PERSONAS DETENIDAS Y
CONSIGNADAS ANTE LA AUTORIDAD
JUDICIAL POR DELITOS CONTRA LA
SALUD.



5,641

EL ESFUERZO DE MEXICO

SINTESIS INFORMATIVA DE LA CAMPAÑA
PERMANENTE CONTRA EL
NARCOTRAFICO



ANEXO 4

LABORATORIOS DESMANTELADOS



5

PROCESOS CON DETENIDOS



2,560

**** De los cuales 206 son por
sustancias psicotrópicas

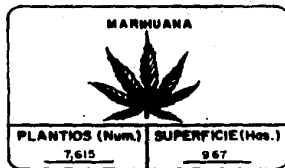
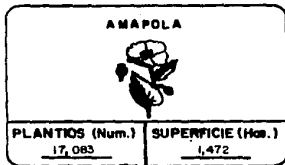
PERIODO: DEL 1º DE ENERO AL
30 JUNIO DE 1988

211

PGR

PROCURADURIA GENERAL DE LA REPUBLICA

ERRADICACION DE PLANTIOS**



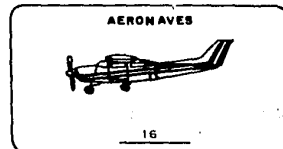
** No se incluyen los datos relativos a las destrucciones efectuadas por el Ejército Mexicano y la Armada Nacional.

ASEGURAMIENTOS




** Se incluyen los aseguramientos efectuados por el Ejército Mexicano.


ASEGURAMIENTOS



** Aseguramientos efectuados por la Armada Nacional.


ERRADICACION DE PLANTIOS**

AMAPOLA	
	
PLANTIOS (Num.)	SUPERFICIE (Hos.)
<u>17,083</u>	<u>1,472</u>

MARIHUANA	
	
PLANTIOS (Num.)	SUPERFICIE (Hos.)
<u>7,615</u>	<u>967</u>

He se incluyen los datos relativos a las destrucciones efectuadas por el Ejército Mexicano y la Armada Nacional.

ASEGURAMIENTOS

COCAINA

<u>3,984.5</u> Kgs. MH
PERSONAS DETENIDAS Y CONSIGNADAS: 379

MARIHUANA
Planta seca - empaquetada

<u>166,504.3</u> Kgs.
PERSONAS DETENIDAS Y CONSIGNADAS: 4,497

OPIACEOS
(goma de opio y heroína)


<u>149.9</u> Kgs.
PERSONAS DETENIDAS Y CONSIGNADAS: 559

MH Se incluyen los aseguramientos efectuados por el Ejército Mexicano.

ASEGURAMIENTOS

VEHICULOS TERRESTRES

<u>1,150</u>

AERONAVES

<u>16</u>

CONTINUACION ANEXO 4

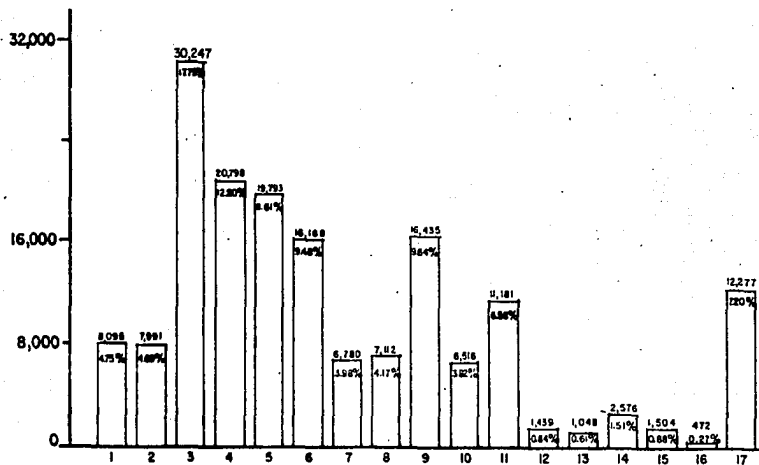
EMBARCACIONES

<u>11</u> MNH

MNH Aseguramientos efectuados por la Armada Nacional.



PROCURADURIA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL
AVERIGUACIONES PREVIAS INICIADAS POR
DELEGACION POLITICA
1987



FUENTE: DIRECCION GENERAL DE AVERIGUACIONES PREVIAS
ELABORO: DIRECCION DE PROGRAMACION DE ACTIVIDADES Y RECURSOS

TOTAL 170,433 100 %.

CONTINUACION ANEXO 5

DELEGACION POLITICA DEL DISTRITO FEDERAL	
1	Alvaro Obregón
2	Azcapotzalco
3	Cuauhtémoc
4	Benito Juárez
5	Gustavo A. Madero
6	Miguel Hidalgo
7	Venustiano Carranza
8	Iztacalco
9	Iztapalapa
10	Tlalpam
11	Coyoacán
12	Magdalena Contreras
13	Cuajimalpa
14	Xochimilco
15	Tláhuac
16	Milpa Alta
17	Cobertura Total Agencias del M. P. en Hospitales

ANEXO 6-A

Las 12 tradiciones de N. A. M.

- 1) Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, el restablecimiento personal depende de la unidad de N. A. M.
- 2) Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
- 3) El único requisito para pertenecer a N. A. M., es el querer dejar de sufrir.
- 4) Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a N. A. M., considerado como un todo.
- 5) Cada grupo tiene un sólo objetivo: llevarle el mensaje al neurótico que aún está sufriendo.
- 6) Un grupo de N. A. M. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de N. A. M. a ninguna empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
- 7) Todo grupo de N. A. M. debe mantenerse así mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
- 8) N. A. M. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
- 9) N. A. M., como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
- 10) N. A. M. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

- 11) Nuestra política de relaciones públicas, se basa más bien en la atracción que en la promoción; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
- 12) El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades.

ANEXO 6-B

Los 12 pasos de N. A. M.

- 1) Admitimos que eramos impotentes ante nuestras emociones y que ya hablamos perdido la capacidad para manejar nuestras vidas.
- 2) Llegamos al convencimiento de que sólo un poder superior a nosotros mismos, podria devolvernos el sano juicio.
- 3) Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.
- 4) Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
- 5) Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6) Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
- 7) Humildemente le pedimos a Dios que nos librase de nuestros defectos de carácter.
- 8) Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes hablamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9) Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les hablamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicarla a ellos mismos o a otros.
- 10) Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11) Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.

- 12) *Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los neuróticos que aún sufren y de practicar estos principios en todos nuestros actos.*

ANEXO 7

Cuestionario propuesto por N. A. M. para autoevaluar la neurosis.

- 1) ¿Es usted indeciso?
- 2) ¿Se siente incomprendido?
- 3) ¿Se siente angustiado o molesto sin saber por qué?
- 4) ¿Siente remordimientos?
- 5) ¿Se preocupa constantemente?
- 6) ¿Se siente inferior o superior a los demás?
- 7) ¿Es tímido, celoso o desconfiado?
- 8) ¿Se enoja fácilmente?
- 9) ¿Miente con facilidad?
- 10) ¿Asume usted más responsabilidades de las que puede realizar?
- 11) ¿Trata siempre de justificarse o defenderse?
- 12) ¿Es usted olvidadizo?
- 13) ¿Se fatiga fácilmente o le parece que tiene que estar continuamente en actividad?
- 14) ¿Padece insomnio?
- 15) ¿Necesita usted de tranquilizantes u otras drogas para pasar el día o para dormir?
- 16) ¿Adolece de miedo?
- 17) ¿Tiene frecuentes dolores de cabeza?
- 18) ¿Tiene ideas o pensamientos de muerte?
- 19) ¿Siente usted que la vida ya no tiene sentido?
- 20) ¿Cree merecer más que los demás?
- 21) ¿Han empeorado progresivamente sus problemas en el último año?
 ("Si contestó afirmativamente algunas preguntas, lo invitamos a que nos acompañe a las reuniones de 'Neuróticos Ayuda Mutua'").

ANEXO 8

Países	(Por 100,000 habitantes)		
	Suicidios	Homicidios	Año
Estados Unidos	29,286	19,519	1984
Japón	25,667	1,029	1986
Francia	12,501	694	1985
Inglaterra y Gales	4,419	344	1985
Italia	4,305	1,096	1983
Canadá	3,259	537	1985
Checoslovaquia	2,934	192	1985
Austria	2,139	99	1986
España	1,718	321	1981
Irlanda del Norte	1,638	126	1985
Suecia	1,516	104	1985
Suiza	1,486	64	1986
Bulgaria	1,456	289	1985
Dinamarca	1,420	74	1985
Finlandia	1,310	160	1986
Irlanda	232	20	1984

Obsérvese: Los países con un mayor avance tecnológico e industrial, como Estados Unidos y Japón, son países, de la misma manera, con un alto índice de suicidios. Estos suicidios no se pueden achacar precisamente a la falta de riqueza económica, como ya se pudo constatar. Cabe señalar que, en cuanto a homicidios se refiere, Estados Unidos ocuparla también el primer lugar, mientras Italia ocuparla el segundo lugar y no el quinto como en suicidios; de igual forma, Japón ocuparla un tercer sitio.

Por otra parte, debe notarse la diferencia tan enorme entre el alto índice de suicidios y el de homicidios. El suicidio predomina más que el homicidio.

Así, resalta un hecho: los países con menores recursos económicos, manifiestan una muy remarcada diferencia a la baja respecto a las cifras de homicidios y suicidios.

Es decir, la riqueza económica por sí sola, no acarrea la felicidad completa; muy a lo contrario, trae una especie de desestabilización sicológica y social entre los miembros de esos mismos países que la ciencia, se supone, ha ayudado a vanzar para encontrar mejores condiciones de vida.