

INSTITUTO
MAURER

IMPULSO

Junio



2011

Cómo contribuyen los psiquiatras y los terapeutas a que sigas como estás

Por el doctor Michael J. Hurd (<http://drhurd.com/>)



1) Llamándole “enfermedad” a tus emociones conflictivas. Una enfermedad es algo que sucede más allá de tu control. Mientras ciertas conductas bajo tu control (como el fumar, por ejemplo) pueden acarrear enfermedades, una vez que una enfermedad se ha desarrollado y salido fuera de tu control, sólo una intervención externa o médica puede detenerla. Por otro lado, las emociones provienen de tus creencias e ideas. Tus creencias e ideas no siempre son conscientes, pero sí pueden llevarse a un plano consciente –por ti mismo– y ser cuestionadas, corregidas e intervenidas. O puedes decidir no hacerlo. Hay enfermedades que pueden afectar tus emociones y creencias (como la demencia), pero el simple hecho de que haya emociones conflictivas no es por sí mismo una prueba de que estés enfermo.

2) Etiqueta a tus fracasos o tu rechazo a alcanzar lo que deseas como “depresión”. “Depresión” se ha convertido en

un término multi-usos, tan traído y llevado, y ahora tan desprovisto de cualquier significado concreto, que es perfecto para quedarte como estás. Puede parecer cruel o rudo el culparte a ti mismo de tus fracasos en la vida, pero es la única manera real de enfrentar la verdad y hacer posible un cambio de estrategia mientras aún hay tiempo. Terminar concluyendo “Oh, tengo depresión. Esa es la razón por la que no he logrado lo que yo esperaba” es quedarse en lo superficial, ignorando el hecho de que son tus creencias y acciones equivocadas la verdadera causa del porqué no logras lo que te propones. Para mí, es más gentil ser sincero contigo mismo, mientras lo cruel es engañarte tú solo. Considero crueles a los psiquiatras y terapeutas que te animan a creer que la depresión es la causa de todas tus dolencias.

3) Definir “adaptarse a la sociedad” como el estándar de salud mental. Si te tomas un tiempo para leer la definición que hace la Asociación Psiquiátrica Americana de Salud Mental, encontrarás que ser socialmente adaptado es una parte clave de dicha definición. Imagina que vives en una sociedad dominada por nazis, o terroristas, o fanáticos religiosos chiflados. ¿Adaptarse a ellos sería la definición de salud mental en esas sociedades? Si no es así, ¿por qué el adaptarse a la sociedad está en la definición para un lugar y no para otro? Asumo que podrías decir que adaptarse a una sociedad racional es mentalmente saludable, mientras adaptarse a una sociedad irracional no lo es. ¿Pero existe alguna sociedad completamente racional? ¿La opinión de las mayorías es necesariamente la más racional? Analiza la sociedad en que vivimos. ¿Es completamente racional? Ve las noticias –y aquí me refiero a la conducta de quienes se supone que son nuestra gente más educada e influyente. ¿La mayoría de ellos actúan como gente racional? ¿Dicen cosas completamente racionales todo el tiempo? A menos que realmente creas eso, estoy seguro de que no estarás de acuerdo en que “adaptarse” es la definición de salud mental, inclusive si comparamos nuestra sociedad a la Alemania nazi o al Irán totalitario.

4) Implicar que tus actitudes desagradables o auto-derrotistas son causadas por factores externos. Por ejemplo, “Sufro de una tendencia a dejarlo todo para después.” O, “Sufro de ansiedad.” O, “Sufro de un trastorno compulsivo-obsesivo.” Sea esto verdad o no, ¿en qué te ayuda a mejorar el decir que “sufres” de

tus propias conductas anormales? ¿Eres víctima de tu propia conducta? ¿Cómo puedes ser tu propia víctima? Normalmente, pensamos en una víctima como alguien amenazado con una pistola. En una situación así, o estando físicamente sometido de alguna otra manera, es correcto decirle víctima a alguien. Pero si estás actuando tontamente, o en forma auto-derrotista –cosa que puedes cambiar y que sabes que deberías cambiar, cosa que nadie te está forzando a hacer— entonces no eres víctima de nada. Estás haciendo cosas que por alguna razón encuentras más fácil seguir haciéndolas, en vez de hacer el esfuerzo por cambiar. Admítelo. La verdad te liberará y posiblemente cambiarás. O, puedes seguir diciendo que “sufres” de estas patologías de conducta y buscar costosos profesionales en salud mental que te ayuden a seguir auto-engañándote de que eres la víctima indefensa de tu propia conducta y tus creencias excéntricas. Tú decides.

5) Fingir que la psiquiatría es una ciencia exacta cuando apenas es una ciencia en verdad. Es cierto que los medicamentos son sustancias muy reales que hacen cosas muy reales a tu cerebro, por lo menos si se toman en una dosis suficientemente alta. Sin embargo, una ciencia es más que píldoras. Para que algo sea una ciencia, es necesario que la persona que administra la sustancia tenga alguna idea de lo que esa sustancia hará siempre, o por lo menos en la mayoría de los casos. Por ejemplo, un doctor que te da un antibiótico tiene una certeza razonable de que acabará, o por lo menos debilitará, la infección detectada en tu cuerpo, habiendo realizado previamente un examen médico objetivo (sangre, orina, etc.) Un psiquiatra no hace nada de esto. Los psiquiatras diagnostican por deducción, o inclusive por alguna sensación subjetiva; no por pruebas objetivas o por observación. En el ramo, encontrarás diferentes psiquiatras que se basan en suposiciones –no siempre suposiciones arbitrarias, pero suposiciones a final de cuentas- para recetar las medicinas que a ellos más les gustan. Si una no funciona, intenta otra. Convenientemente, el psiquiatra pasa cerca de 5 a 10 minutos al mes contigo (si eres afortunado) para verificar qué tan bien está funcionando la medicina. En la práctica, esto significa que se te dará poco tiempo, o nada de tiempo, para explicar cómo te sientes en realidad. Claro, puedes ir con un terapeuta cada semana, o hasta con más frecuencia y estar con él una hora y hacerle saber bien cómo te está yendo. Pero ningún psiquiatra que yo haya conocido (y he sido terapeuta desde 1988) ha puesto jamás atención a las opiniones de los terapeutas. Los psiquiatras están entrenados para concluir que la medicación es LA RESPUESTA, y que cualquier otra cosa que una persona intente para mejorar su vida (incluidas las terapias) es tonta e innecesaria. Y los psiquiatras pasan tan poco tiempo de calidad con sus pacientes que no están en posición de concluir algo diferente. Resultado final: los pacientes casi siempre se quedan como están, concluyendo: “Creo que está funcionando –¿cómo podría equivocarse un doctor?-. Y ese es el estado de la atención psiquiátrica tal como la conocemos hoy.



TESTIMONIOS

“Por el hecho de estar preparándome he tenido reconocimiento en mi trabajo y en este ciclo escolar me han pedido que apoye a la Comisión de Comercialización, y a las comisiones que manejan dinero (Acción Social y Asociación de Padres de Familia). Mi meta es tener una licenciatura, entonces al terminar el curso de Contabilidad General veré la forma de inscribirme en una universidad. Gracias por el apoyo y reciban mi reconocimiento y admiración.”

Fidelia F. Villa Arriaga.
Cuautla, Mor.

“Hablar Inglés es un logro a alcanzar, una meta que quiero cumplir y me hace sentir bien el estarme aproximando a ella de manera firme. Agradezco el sistema que tienen, es un alivio no tener que depender de un horario sino poder realizar mis exámenes y lecciones en mis ratos libres, a mi paso y con mis tiempos. Me gustaría enseñar el idioma y creo que estoy en la dirección correcta, este es el primer paso.”

Ángel A, Irigoyen C.
Mérida, Yuc.

“Hoy es un día especial porque se termina un tiempo de constancia y dedicación. Pensé que nunca lo iba a lograr. Me siento muy satisfecha con los conocimientos que adquirí con el curso de Educadora de Preescolar, ahora soy más segura y competente, gracias por sus cartas que me motivaron a seguir adelante.”

Rocío B. Romero Saavedra.
Puerto Peñasco, Son.

“Quiero dar gracias al personal y profesores del Instituto que me han dado una excelente atención, su trato es muy cordial y afectuoso, éstas son algunas de las cosas que me gustan y que reflejan lo que es Instituto Maurer. Los estudios de Psicología Básica me han dado más seguridad y la capacidad de solucionar cualquier problema dentro del ámbito laboral, en mi familia he aprendido a conservar la calma, escuchar y comprender, siento que soy un gran apoyo para ellos cuando se presenta algún contratiempo.”

Patricia Acilay Sánchez M.
Parral, Chih.

“Estoy muy satisfecho con el curso de Ingeniería Electrónica General, superó mis expectativas. Quiero agradecer a todo el equipo docente por su excelente labor, motivando a los estudiantes a continuar con sus cursos y a superarse profesionalmente.”

Alfredo N. Flores Delón.
México, D. F.



Sembraré **una sonrisa** para que haya más alegría a mi alrededor.
Sembraré **palabras de consuelo** para que haya menos dolor en los corazones.
Sembraré **verdad** en mis acciones para cosechar confianza.
Sembraré en mi mente una **buena lectura** para el gozo de mi espíritu.
Sembraré **alegría** para que haya más felicidad.
Sembraré **justicia** para que reine la verdad.
Sembraré **trigo** para que no falte el pan.
Sembraré **árboles** para cosechar frutos.
Sembraré **flores** para cosechar perfume.

Seamos sembradores conscientes. Si cada uno de nosotros sembramos en el día de hoy al menos una de estas semillas, posiblemente podamos mirarnos como verdaderos hermanos y colaboradores de un mundo más humano.

La vida es un jardín; lo que siembres en ella, eso producirá. Así que elige siempre las mejores semillas, riégalas y con seguridad tendrás las flores más bellas.

Los vientos fuertes harán que tus raíces se hagan más profundas para que resistas mejor lo que habrá de venir y cuando tus hojas caigan, no te lamentes; serán tu propio abono, reverdecerás y tendrás flores nuevas.

Para Reflexionar

Si tienes alimentos en el refrigerador,
ropa sobre tu cuerpo,
un techo sobre tu cabeza
y un lugar donde dormir...
eres más rico que el 75% de las personas en el mundo.

Si tienes dinero en el banco,
si tienes dinero en la cartera
o algunas monedas...
estás incluido entre el 8% de los ricos del mundo.

Si te despertaste hoy más sano que enfermo...
estás más bendecido que el millón de personas que no llegarán al fin
de semana.

Si no viviste nunca los peligros de la guerra,
la soledad de la cárcel,
los castigos o el hambre...
estás mejor que quinientos millones de personas en el mundo.

Si puedes ir a un templo sin temer a persecuciones,
cárcel, castigo o muerte...
estás en mejor estado que tres mil millones de personas en el planeta.

Si puedes levantar la cabeza y sonreír,
eres muy afortunado...
pues de las personas que pueden, la mayoría no lo hace.

Si puedes sostenerle a alguien la mano,
abrazar a alguien,
o tocar a alguien...
estás bendito, ya que tú puedes proporcionar paz con el contacto.

Si puedes leer este mensaje estás doblemente bendecido,
primero porque alguien lo escribió para tí,
y segundo...
porque más de dos mil millones de personas en el mundo no saben
leer ni escribir.

Música en el Plato



Adina Grasina volvía locos a todos los doctores de la región. Su papá tenía una panza que le servía para abrir las puertas sin usar las manos, y su mamá no era mucho más delgada, pero ella era una niña más esbelta y ágil. Desde siempre, Adina había sido muy rara para comer; según sus padres casi nunca comía los estupendos guisos de su madre, ni probaba sus fabulosas pizzas. Tampoco disfrutaba con su papá de los estupendos pasteles y helados que merendaban cada tarde, y cuando le preguntaban que por qué comía tan mal, ella no sabía qué contestar; sólo sabía que prefería otras cosas para comer. Así que todos se preguntaban a quién habría salido.

Un día llevaron a Adina con un doctor diferente. Aunque ya era algo mayor, tenía un aspecto estupendo, distinto de todos aquellos doctores de grandes barrigas y andares fatigados. Cuando los padres de Adina le contaron su problema con la comida, el doctor se mostró muy interesado y les llevó a una oscura y silenciosa sala con una extraña máquina en el centro, con el aspecto de un altavoz antiguo.

- Ven, Adina, ponte esto- dijo mientras le colocaba un casco lleno de luces y botones sobre la cabeza, conectado a la máquina por unos cables. Cuando terminó de colocarle el casco, el doctor desapareció un momento y volvió con un plato de pescado. Lo puso delante de la niña, y encendió la máquina.

Al instante, de su interior comenzó a surgir el agradable sonido de las olas del mar, con las relajantes llamadas de delfines y ballenas... era una música encantadora, que escucharon durante algún tiempo, antes de que el doctor volviera a salir para cambiar el pescado por un plato de fruta y verdura.

El susurro del mar dio paso a las hojas agitadas por el viento, el canto de los pájaros y las gotas de lluvia. Cualquiera podría quedarse escuchando durante horas aquella naturaleza campestre, pero el doctor volvió a cambiar el contenido del plato, poniendo algo de carne. El sonido de la máquina pasó a ser algo más vivo, lleno de los animales de las granjas, del campo y las praderas. No era tan bello y relajante como los anteriores, pero resultaba nostálgico y agradable.

Sin tiempo para acostumbrarse, el doctor volvió con una estupenda y olorosa pizza, que hizo agua las bocas de los papás

de Adina. Pero entonces la máquina pareció romperse, y en lugar de algún bello sonido, sólo emitía un molesto ruido, como de máquinas y acero. Sin embargo, el ruido era tan molesto que pidieron al doctor más cambios. Sucesivamente, el doctor apareció con helados, bombones, hamburguesas, golosinas... pero todos ellos generaron ruidos y sonidos igual de molestos y amontonados. Tanto, que los papás de Adina pidieron al doctor que volviera con el plato de la fruta.

- Ésa es la NO enfermedad de Adina-, dijo al ver que comenzaban a comprender lo que ocurría. Ella tiene el don de interpretar la música de los alimentos, la música donde nacieron y donde se crearon. Es normal que sólo quiera comer aquello cuya música es más bella. Y por eso está tan estupenda, sana y ágil.

Entonces el doctor les contó la historia de aquella maravillosa máquina, que inventó primero para él mismo. Pero lo que más impresionó a los señores Grasina cuando probaron el invento, era que ellos mismos también escuchaban la música, sólo que mucho más bajito.

Y así, salieron de allí dispuestos a prestar atención en su interior más profundo a la música de los alimentos, y desde aquel día en casa de los Grasina las pizzas, hamburguesas, dulces y helados dieron paso a la fruta, las verduras y el pescado. Ahora todos tienen un aspecto estupendo, y si te encuentras con ellos, te harán su famosa pregunta:

¿A qué sonaba lo que has comido hoy?

Pedro Pablo Sacristán



Portadores de Esperanza



Hace 270 millones de años, mucho tiempo antes de que los primeros dinosaurios caminaran sobre nuestro planeta, aparecieron los Ginkgos. Las ginkgoáceas alcanzaron su esplendor en el período Jurásico en el que se llegaron a contabilizar 11 especies diferentes, pero hace 65 millones de años, y coincidiendo con la desaparición de los dinosaurios, comenzó su declive. Hace 7 millones de años, se extinguieron en América y 4,5 millones de años después en Europa. De todo aquel grupo de árboles, sólo ha sobrevivido una especie, el Ginkgo Biloba.

Es el más antiguo de los árboles. Dicen que sus hojas evitan el asma, calman el dolor de cabeza y alivian los achaques de la vejez. También dicen que es el mejor remedio para la buena circulación y la mala memoria. El Ginkgo es un árbol muy resistente. No se le conoce ninguna enfermedad, soporta muy bien la contaminación, el fuego, las bajas temperaturas, la falta de luz e incluso la radioactividad.

El 6 de agosto de 1945 explotaba en Hiroshima, Little Boy, la primera de las dos bombas atómicas lanzadas en Japón en la Segunda Guerra Mundial. Un Ginkgo que se encontraba en los jardines de un templo budista, a 1 km. del lugar de la explosión quedó destrozado. El árbol quedó tan calcinado como el templo budista que el árbol protegía.

Tres años después, alguien descubrió que una lucecita verde asomaba en el carbón. El tronco muerto había dado un brote. El árbol renació, abrió sus brazos, floreció. Ahora ese tallo es sexagenario y en el otoño se convierte en una nube de oro. Es un Ginkgo Biloba, el árbol más enigmático que existe, el único ser vivo que ha resistido el beso de una bomba atómica.

En el sitio del templo en Housenbou consideraron transplantar o echar abajo el Ginkgo para reconstruir el templo. Se decidió dejarlo allí y ajustar el templo a aquél, así el templo ahora tiene peldaños en el frente, divididos en lados izquierdo y derecho, protegiendo el Ginkgo dentro de esta forma de U.

Grabados en él se puede leer “No más Hiroshima” y plegarias de la gente manifestándose por la paz. Cuatro árboles Ginkgo bombardeados con bombas atómicas están vivos todavía. Por esto son considerados como “portadores de esperanza”.