

Septiembre amoroso

escrito por Invitado

Ya casi se acaba el año y hace unos días revisé el calendario para ver las celebraciones que trae cada mes. Mientras buscaba qué es lo que se celebra en septiembre, para agarrar la bajada de fiestas corridas hasta diciembre, me di cuenta de que en octubre se celebra Halloween; noviembre es el viernes de diciembre; y, finalmente, su majestad el mes del marrano.

Claro, septiembre es el mes del amor y la amistad. Si uno empieza así el cierre del año, celebrando el amor en el último trimestre, seguro en diciembre tiene su regalo en el árbol de navidad. Es lógica.

Viendo otras curiosidades que hemos hecho con ese calendario, en que cada mes ahora simboliza tres y cuatro causas o espíritus, me dio mucha curiosidad que septiembre tenga también el Día Mundial Para la Prevención del Suicidio; el pasado 10 de septiembre.

El suicidio es un tema delicado, a mi parecer, por los juicios sociales que aún le cargamos. Si bien la percepción general que hemos construido es que la mayor cantidad de casos se da por trastornos mentales o, también de manera frecuente, por impulsividad en situaciones de crisis, esta es una forma de decidir cómo se quiere morir. Una puerta más que nos da la libertad y el libre albedrío. La decisión más íntima.

Entonces, ¿por qué prevenirlo?

Me atrevo a decir que la situación del suicida puede consolidarse en el tiempo por desconocimiento de herramientas emocionales para afrontar. Afrontar a secas y en general porque, al parecer, nuestra salud mental se deteriora y se maltrata en el tiempo, en la cotidianidad y en la inconsciencia cuando no decidimos; en la convivencia con estándares que cumplir, tradiciones que respetar, roles incuestionables, relaciones decepcionantes -a las que nos acostumbramos- y otros asuntos, que están lejos de parecer que nos afectarían tan profundamente.

Mi intención aquí no es alarmar a nadie ni estigmatizar algunas de las

formas que nos afectan, porque simplemente es parte de la vida. Precisamente, el ejercicio es compartir una perspectiva para poner conciencia. De alguna forma podemos ser los ojos de otro o, mejor, la escucha para el que lo necesita.

Creo que el suicidio puede prevenirse cuando es resultado de una idea de fracaso o de derrota pues, de alguna forma, las ideas de éxito y triunfo son, la mayoría de las veces, una proyección nuestra *para* la sociedad, lejos de un *proyecto personal* o una *convicción*; ideas fuertemente construidas desde el anhelo social y lo que en el mercado se dice “aspiracional”, y no desde nuestro propio entendimiento de quién soy, qué recursos tengo y lo que me gustaría lograr.

Un cassette sobre cómo se debe ver el amor, la pareja de uno, lo que debería estar haciendo en cierto momento, qué representa abundancia, qué representa desgracia, lo correcto, agradar, todo eso que anula la idea propia de uno, nos lo entregan y lo entregamos desde que somos niños; tampoco es que haya una etapa en la que hayamos establecido que nos vamos a preguntar estos asuntos tan claves. Vitales.

Esto tampoco es un asunto de culpas, para continuar con el aprendizaje, sino de responsabilidad ¿Alguno se ha actualizado sobre salud mental como se actualiza en trading, tendencias o growth hack?

Hace poco llegó a mis lecturas una sugerencia de un periódico que decía que ésta era ahora la forma de depresión que afectaba, sobre todo, a habitantes de la ciudad y empresarios. Sí señores. No es nueva, pero por haber identificado que tiene otro ritmo y duración, ha permitido estudiarla y tratarla independientemente de una depresión crónica. El nombre de este trastorno es Distimia.

Por supuesto no tiene una causa única ni un síntoma único. Sin embargo, es parte de sus características ser intermitente, y los síntomas pueden aparecer y desaparecer, camuflados en lo cotidiano: falta de interés en las actividades diarias, tristeza, sensación de vacío, depresión, desesperanza, autocrítica o sentirse incapaz o inútil, dificultades para concentrarse y tomar decisiones, Irritabilidad o enojo excesivo, disminución de la actividad, eficacia y productividad, evitar las

actividades sociales y aislamiento

A mi forma de ver, se parece mucho a ciertas cosas a las que nos hemos acostumbrado y sólo pensamos que es un momento o que está relacionado a la vida adulta e incluso a un trabajo que no nos gusta tanto. No todos los síntomas tienen que pasar al mismo tiempo, (todos juntos se ven como una lápida andante) para que nos cuestionemos estos estados emocionales. Es sano buscar las razones de la inconformidad y, sobre todo, tomar decisiones en el presente.

Es saludable cuestionar de vez en cuando nuestras metas y objetivos, que sean realmente propios, personales. En todos los aspectos y relaciones de nuestra vida. El fracaso así, no sabe tan mal.

Finalmente, las redes sociales funcionan muy bien porque digitalizaron y potenciaron el juego social de “parecer” y agregaron una separación entre *lo que yo quiero* y *lo que debería querer* (de alguna forma) y ya que pasamos tanto tiempo buscando referencias de vida, también podemos encontrar buena información.

Aquí quiero dejar unas cuentas que me parece que tienen información útil y muy bien explicada. A veces, no necesitamos un tratado sino una idea solucionadora.

@psico_catherin

@unamentelibre

@judithviuser

@dr.santiagoduque

@psicologaluisagomez

Una invitación por el mes de la prevención.

Si alguna vez quiere hablar sobre esto escríbame, sin pena, a hablad@elcopi.com