



▶ **¿Quién soy
y por qué?**
PÁG. 2

EL PERFECCIONISMO
PÁG. 8

**El
Homenaje**

PÁG. 14

¡QUIERO SEGUIR VIVIENDO!



PÁG. 9

**PERSONALIDAD
PELIGROSIDAD**

¿QUIÉN SOY Y POR QUÉ?



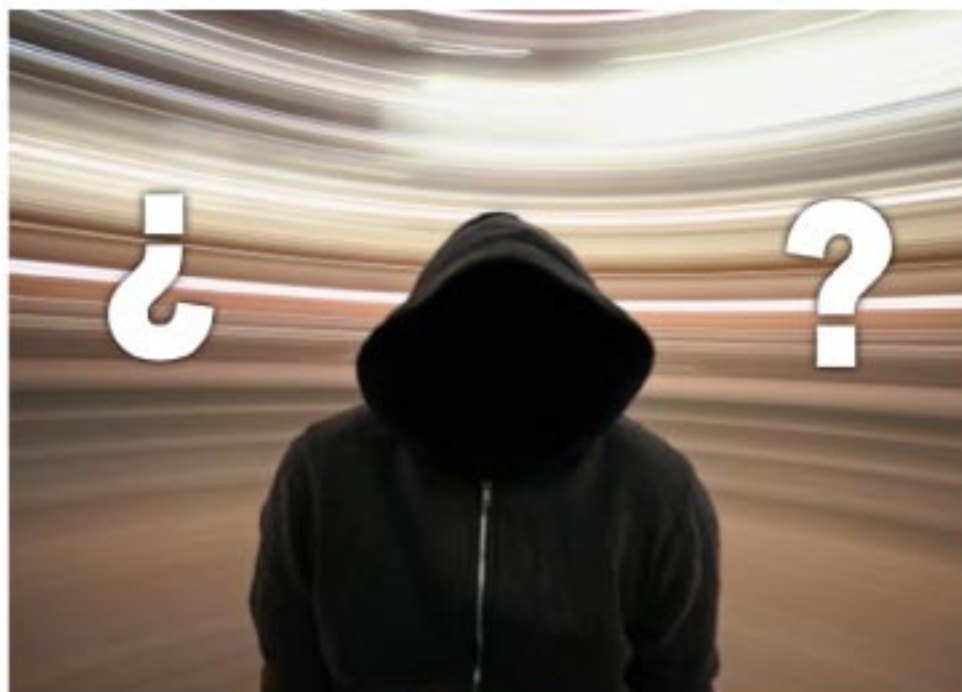
DR.
LUIS PEDRO TORREBIARTE

kahwa_hale@live.com

El filósofo Ortega y Gasset decía: "yo soy yo y mi circunstancia". Qué significa esto en nuestra realidad presente. En realidad somos la suma de muchas cosas de las que algunas somos conscientes y otras no. Los humanos como todos los seres vivos compartimos la definición de: nacer, crecer, reproducirnos, morir. Lo que nos diferencia de los organismos más simples es el llamado "libre albedrío" y la capacidad de pensamiento abstracto. Esto es la habilidad para tomar decisiones basados en conceptos intangibles como los valores y los principios, sean estos morales, religiosos o filosóficos.

Y ¿cómo llegamos a esto?

En mi experiencia los seres humanos somos muy parecidos los unos a los otros y según estudios científicos provenimos de 7 grandes núcleos genéticos que han ido evolucionando, para bien o para mal en una combinación y recombinación de genes para producir la aparente diversidad de individuos que pueblan la tierra del siglo XXI. Sin embargo la diversidad genética de los chimpancés es más amplia que la de los humanos, aunque nos parezca que todos los chimpancés se vean iguales. Entonces si la biología es tan homogénea ¿dónde está la diferencia real? La diferencia se manifiesta en lo que cada uno de nosotros hace con lo que heredó y lo que aprendió a través de su desarrollo y de su diario vivir. Esto es lo que para mí constituye la personalidad. Esa es la totalidad de lo que pensamos, hacemos y sentimos. Se postula que la personalidad tiene dos grandes componentes, a saber: temperamento y carácter; uno heredado y otro aprendido.



Ponemos el heredado primero, porque de muchas maneras lo heredado influye significativamente en nuestra capacidad para aprender o de integrar lo aprendido a un estilo de vida que permita realizar nuestro potencial, como personas, a plenitud.

Lo heredado o temperamental tiene mucho que ver con los factores biológicos porque es conocido que en el caso de las hormonas, los niveles altos de estrógenos como la Testosterona, el 17-Estradiol o Estrona hacen individuos más agresivos e impulsivos en la comunidad de nuestros primos los llamados primates. Los niveles de mao en plaquetas han sido un factor que se encontró hacía diferencia en los monos y los estudiantes de universidad. Los estudiantes con bajos niveles de MAO en las plaquetas pasaban más tiempo en actividades sociales que los estudiantes con niveles más altos. Igual caso sucede con los primates.

Además en pacientes que habían intentado suicidarse se han encontrado bajos niveles de ácido 5-hidroindolacético. Esto sólo para mencionar algunos hallazgos que han sido demostrados fehacientemente. Existe también el tema del cortisol y otros elementos químicos que cuya producción puede ser genéticamente predispuesta. Además están el tamaño y la forma

“Yo soy yo y mi circunstancia”

El carácter viene de la habilidad y capacidad que hayamos podido tener de integrar nuestras características básicas, heredadas, con el medio ambiente donde nos tocó crecer y desarrollarnos.

de algunos de los núcleos basales como el hipotálamo y el hipocampo o la amígdala, que se ha encontrado tienen alteraciones en algunos pacientes con trastornos en la salud mental, aunque este tipo de estudios es muy nuevo para tener varias generaciones en récord. El otro elemento heredado son las habilidades y capítulos de la inteligencia que provienen de los padres. El saber que algunos de estos, como la coordinación ojo-mano que proviene de la madre, puede hacer que algunos cirujanos aprecien más a su mamá por haberles proveído con un don básico que les facilitó aprender su profesión. Vemos pues entonces que "lo que somos y hacemos" es la solución de una ecuación logarítmica multifactorial por lo que puede ser estudiada y descifrada por la matemática pura, y de hecho la rama de éste, conocida como lógica matemática es la que se emplea para analizar la conducta de colectivos sociales e instituciones uno de los ejemplos es el sistema que desarrolló

fórmulas para definir estrategias de negociación, usadas hasta el día de hoy por los equipos de negociación de diversas naciones. Cuando se hayan perfeccionado las teorías o los teoremas matemáticos, será para las ciencias médicas el equivalente de lo que hizo Newton con la física al desarrollar la teoría que llevó a las leyes de la termodinámica podremos entender y manejar la conducta con muy alta precisión.

Pero los humanos somos mas erráticos que los planetas y los elementos físicos porque seguimos en estado de formación toda la vida. Los planetas y los elementos básicos de la química le deben su constitución a los elementos que los formaron. En la tierra hay vida biológica gracias a la presencia de hidrógeno, oxígeno y carbono en el caldo de povo cósmico que se hizo planeta. Sigue cambiando y seguirá cambiando, a veces previsiblemente y otras no tanto. Los humanos dependemos de lo que nos transmitieron y lo que pudimos aprender gracias a la inteligencia más las habilidades de lo que Jean Piaget describió como



"asimilación", la capacidad de incorporar las lecciones de las nuevas experiencias que fuimos conociendo y "acomodación", que sería el ajuste de nuestro sistema a las demandas que nos impone la realidad de nuestro entorno. Como nuestra especie surgió hace sólo unos 15 millones de años, estamos en etapa muy inicial de madurez evolutiva.

Llegamos entonces a entender la profunda sabiduría que encierra la frase de Ortega y Gasset mencionada al inicio de este documento. Somos producto de la realidad guatemalteca y nos parecemos mucho más a nuestros padres de lo que a algunos les gustaría admitir. Por tanto, para ser más efectivos en las terapias psicodinámicamente orientadas sigue siendo importante hablar de papá y mamá, no para culparlos de lo que está pasando, pasando y porqué está pasando. Y luego podemos usar la técnica de "reinterpretación de la experiencia emocional primaria" de que nos hablan los psicoanalistas. Debemos estudiar la historia de

nuestro entorno de nuevo, no para culparla y quitar responsabilidad a los pacientes por la tarea de recuperar su salud, sino para definir un nuevo "yo" producto de su genética, su inteligencia, la reinterpretación de su ser para inventar un nuevo ser.



▶ COLABORADORES



**DR.
LUIS PEDRO TORREBIARTE**

kahwa_hale@live.com



**DR.
NERY ORTÍZ**

neryortiz@hotmail.com



**DR.
HERNÁN ORTÍZ HERRERA**

hernancortiz@hotmail.com



**DOCTOR
CARLOS ENRIQUE BERGANZA**

carlosmd@intelnat.com

INFORME DE EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA ASOCIACIÓN PSIQUIÁTRICA DE GUATEMALA (APSG)

Por Dra. Sibyl Prado

2013

- Total de Horas Crédito adquiridas, por 03 CURSOS de Educación Médica Continua, año 2013: 32hrs.
 - Total de Horas Crédito adquiridas, por 06 Conferencias de Educación Médica Continua año 2,013: 08hrs.
- TOTAL DE HORAS CREDITO ADQUIRIDAS DURANTE EL AÑO 2013: 40hrs**

▶ 2012

- Total de Horas Crédito adquiridas, por las 12 Conferencias de Educación Médica Continua año 2,012: 18.3 hrs.
 - Total de Horas Crédito adquiridas, por el Congreso Nacional e Internacional de Psiquiatría año 2,012: 15 hrs.
- TOTAL DE HORAS CREDITO ADQUIRIDAS DURANTE EL AÑO 2012: 33.3hrs**

2011

- Total de Horas Crédito adquiridas, por el Congreso Nacional e Internacional de APAL en Guatemala año 2,011: 14hrs.
 - Total de Horas Crédito adquiridas, por 06 Conferencias de Educación Médica Continua año 2,011: 01hr.
- TOTAL DE HORAS CREDITO ADQUIRIDAS DURANTE EL AÑO 2011: 15hrs.**

▶ INDICE

APs **G** **GACETA PSIQUIATRICA**

FUNDADOR

Dr. Carlos Enrique Berganza

EDITOR

Dr. Luis Pedro Torrebiarte Lantzendörffer

CONSEJO EDITORIAL

Dr. Julio Roberto Barrios Flores.

Dr. Hernán Conrado Ortíz

Dr. Nery Adolfo Ortíz Álvarez

Dra. Sibyl Patricia Prado

Dr. Rolando Lemus

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE

Dr. Nery Adolfo Ortíz Álvarez

SECRETARIA

Dra. Lilian Adriana Socop González

TESORERO

Dr. José Antonio Corrales Morales

VOCAL I

Dra. Ana Cristina Morales Modenessi

VOCAL II

Dr. Luis Carlos De León Zea

TRIBUNAL DE HONOR

PRESIDENTE

Dr. Luis Pedro Torrebiarte Lantzendörffer

VOCAL I

Dr. Guillermo Andrade

VOCAL II

Dra. Dina Maribel Tobias



PÁG. 2
¿QUIÉN SOY Y PORQUE?



PÁG. 6
PERSONALIDAD Y
PELIGROSIDAD



PÁG. 8
PERFECCIONISMO



PÁG. 9
QUIERO SEGUIR VIVIENDO



PÁG. 10
ANSIEDAD



PERSONALIDAD PELIGROSIDAD

La forma de relacionarse con los demás y con uno mismo es una manera particular que puede o no ajustarse a las normas o a la cultura.



DR.
NERY ORTÍZ

neryortiz@hotmail.com

La forma de relacionarse con los demás y con uno mismo es una manera particular que puede o no ajustarse a las normas o a la cultura. Las personas nos podemos relacionar de manera amable, considerada, afectiva, agresiva e incluso hasta violenta. Se ha intentado describir que tipo de personalidad se relaciona con cada acto delictivo y se describe como en la población encarcelada hay mayor incidencia de Trastornos de la Personalidad. Se han realizado esfuerzos para "corregir" la personalidad, desde la prevención, la sanción o castigo hasta el tratamiento en las cárceles, centros de internamiento para menores o escuelas especiales que tienen como objetivo la rehabilitación. Tratamientos que pretenden garantizar la reinserción a la sociedad de individuos que ingresaron con rasgos de personalidad que los hacían más peligrosos y se pretende saldrán con personalidades más saludables.

Existen estudios que han intentado encontrar la relación entre algún tipo específico de Personalidad y la Conducta Criminal, estos nos demuestran que en las cárceles hay presos con diferentes tipos de personalidad y que el índice de trastornos de la personalidad dentro de los reclusos es mayor que en la población general.

PERFECCIONISMO



Se presenta en personas que pretenden tener el control de todo lo que en su vida diaria ocurre, hasta pretender que la sociedad y la humanidad gire alrededor de ellos.



DR.
HERNÁN ORTÍZ HERRERA

hernancortiz@hotmail.com

El perfeccionismo se presenta en personas que pretenden tener el control de todo lo que en su vida diaria ocurre, desde situaciones como limpieza, el aseo personal, pasando por las funciones y desenvolvimiento en su vida cotidiana, hasta pretender o tratar que las demás personas, la sociedad o la humanidad gire alrededor de ellos, como ellos quisieran y que las personas y las situaciones sean favorables para ellos o les den el trato que se merecen, según su percepción.

Al mismo tiempo estas personas padecen de sufrimientos que muchas veces son innecesarios que caen en irracionales, en su necesidad de tener el control, pretenden ser perfectos e inmunes al error humano tornándose intolerantes ante pequeñas situaciones que pudieran ocurrirles a ellos o a quienes comparten con esas personas, creen en la mayor parte de casos, que tienen la razón y que no cometen errores y andan por su existencia tratando de corregir a otros, señalándoles como se tiene que actuar, sentir o pensar, incluso dando consejo de como es mejor actuar y pretendiendo dar luces de moral, responsabilidad y de pulcritud a todos, llegando a ser tan seriamente disfuncional su actitud que en reuniones se ven incómodos por

cosas que son tan insignificantes pero que les lleva a mostrar su condición real de no soportar, no tolerar o no aguantar algo y se evidencia la molestia por su perfeccionismo, muchos de los pensamientos que llevan a esto pueden ser:

- ▶ No me puedo equivocar.
- ▶ Lo tengo que hacer bien o perfecto.
- ▶ No puedo fallar.
- ▶ Tengo que controlarlo todo.
- ▶ Esto no me puede pasar a mí.
- ▶ No tolero que.
- ▶ Debería ser....
- ▶ Tendría que
- ▶ Si hubiera....
- ▶ No soporto....
- ▶ No aguanto....

Esta actitud ante la vida no les permite ser flexibles ante pequeñeces y estas se vuelven tan grandes, que se tremendizan haciéndose un total caos de algo que no es realmente importante, provocándole a quien tiene esta manera de pensar y actuar, pobre tolerancia a la frustración y conductas explosivas e irracionales pues sus leyes y normas no existen mas que en su perfeccionismo, que sin saberlo y sin darse por enterado lo aleja y mantiene tan distante de la perfección y mas cerca cada vez de lo desadaptadamente disfuncional.



QUIERO SEGUIR VIVIENDO



DR.
NERY ORTÍZ

neryortiz@hotmail.com

▶ Etelvina, una amiga de mi papá, varios años más joven que él, como de unos sesenta, me dijo un día que tenía mucho miedo de morir pues le habían diagnosticado Hipertensión Arterial. Platicamos sobre sus temores y quedamos que yo la llamaría luego, para lo que le pedí su número de celular. Yo no tengo celular, me dijo. Esas cosas no son para mí, eso es para los patojos. Bueno le dije, si usted tiene miedo de morir mejor cómprese uno y lo aprende a manejar, pues de lo contrario se pone en mayor riesgo de muerte.

Entonces le conté una de las últimas historias de mi abuelita. Hacía tres semanas que no pasaba a visitar a mi abuela. Pasó más seguido, que ya me voy a morir, me dijo al despedirse. Hay abuelita, "Yerba mala nunca muere" le conteste. e vio directo a los ojos y me dijo, "no, de veras mijo, yo ya me voy a morir". Porque dice eso, si está muy bien le cuestioné. Estoy segura, me dijo, la vida ya se me está acabando, hace rato que yo ya no me adapto a los cambios. Ustedes están seguros de que el hombre llegó a la luna, yo nunca lo he creído y cada vez se me hace más difícil, eso fue algo montado en un desierto con trucos del cine. Las parejas solo andan viendo cómo se divorcian cualquiera se hace un aborto y no hay problema. Ya no se puede confiar en la palabra de una persona. Los políticos se hacen ricos con el dinero del pueblo y siguen siendo honorables. Hasta dicen que hay hombres que andan con otros hombres, que son homosexuales. Los valores se han perdido o han cambiado y son muy diferentes a los míos. Yo ya no entiendo.

Esta vida ya no es para mí, todas esas o son puras mentiras o son verdades que yo ya no puedo creer, por eso pienso que ya no quepo en este mundo y que me tengo que morir. La diferente tengo que ser yo. Y como ya me voy a morir quiero que te llevés todas las begonias que tengo sembradas en mi casa, quiero que las pongás en la jardinera que está a un lado del cuarto de tu mamá. Eso si me asustó, las begonias eran su tesoro más preciado y siempre decía que primero muerta que deshacerse de ellas. Bueno le dije, pero sabe que, mañana sábado, por la mañana, cuando salga del turno del hospital, voy a venir por usted en el picop, nos llevamos algunas begonias, me dice en donde las quiere y las sembramos juntos y aprovechamos para almorzar en la casa. El sábado a la una de la mañana, en el turno del Hospital, me llamaron de la recepción para avisarme que me buscaba mi hermano. Pensé que iba para la finca y que tenía algún problema con el carro, pero cuando le hablé por teléfono me dijo que la abuelita se había muerto en la noche del viernes. La enterramos el sábado a las cinco de la tarde.

Etelvina siguió la historia y conforme avanzaba sus ojos parecía que iban a saltar de las órbitas y me iban a golpear, al terminarla, parpadeó, y como que si no hubiera pasado nada, regresaron a su lugar, con las manos inquietas se arregló el cabello, se dibujó una sonrisa, se levantó y cariñosamente se despidió de mí sin mencionar nada más. Unos días después me la encontré en la calle, la saludé y cuando iba a preguntarle como seguía me interrumpió el timbre de un teléfono. Me hizo un alto con la mano mientras me dijo, permítame, solo contesto. Sacó un celular de la bolsa, saludó a su hijo y le dijo que en un rato le devolvía la llamada. Inmediatamente le reclamé, "no que no tenía celular pues", no tenía me contestó, lo fui a comprar el mismo día que hablamos.

**¡Yo, quiero seguir
viviendo!**

ANSIEDAD



DR.
LUIS PEDRO TORREBIARTE

kahwa_hale@live.com

TRASTORNOS NEUROLOGICOS

ASOCIADOS CON SINDROME DE ANSIEDAD

- ▶ Enfermedad Vascular Cerebral
- ▶ Enfermedad de Parkinson
- ▶ Escleroides Múltiple
- ▶ Enfermedad de Huntington
- ▶ Enfermedad de Wilson
- ▶ Encefalopatía Post-Traumática
- ▶ Encefalitis
- ▶ Neurosífilis Meningiomas
- ▶ Tumores Cerebrales Metastásicos y Primarios
- ▶ Epilepsia

ENFERMEDADES MÉDICAS

QUE CURSAN CON SÍNDROME DE ANSIEDAD

SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

- ▶ Arritmias
- ▶ Crisis Hipertensivas
- ▶ Cardiopatía Congestiva
- ▶ Hipoxia
- ▶ Enf. Pulmonar Obstructiva Crónica
- ▶ Ataque de Asma Bronquial

SISTEMA NERVIOSO

- ▶ Crisis Parciales Complejas
- ▶ Enfermedades Degenerativas
- ▶ Neoplasias
- ▶ Migraña
- ▶ Delirium
- ▶ Demencias

SISTEMA ENDÓCRINO

- ▶ Síndrome Carcinoide
- ▶ Síndrome de Cushing
- ▶ Hipo o Hipertiroidismo
- ▶ Síndrome Premenstrual
- ▶ Feocromocitoma
- ▶ Hipoclicemia
- ▶ Hipo o Hiperparatiroidismo



▶ ENFERMEDADES SISTEMÁTICAS E INFLAMATORIAS

- Poliarteritis Nodosa
- Arteritis Temporal
- Artritis Reumatoide
- Lupus Eritematoso Diseminado

ENFERMEDADES ENFERMEDADES DEL OIDO

- Difusión Vestibular
- Enfermedades de Meniere

▶ ENFERMEDADES SISTEMÁTICAS E INFLAMATORIAS

- Síndrome Carcinoide
- Síndrome de Cushing
- Hipoclicemia
- Disfunción Tiroidea
- Trastorno Premenstrual

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DEL TRASTORNO MIXTO ANSIOSO / DEPRESIVO

- Antidepresivos
- Ansiolíticos
- Tranquilizante Mayor



TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DEL TRASTORNO MIXTO ANSIOSO / DEPRESIVO

- Psicoeducación
- Técnicas respiratorias y de relajación muscular
- Método estructurado para la resolución de problemas
- Terapias Cognitivo Conductual



FÁRMACOS QUE PUEDAN INDUCIR UN SÍNDROME DE ANSIEDAD

- ALCOHOL
- NARCÓTICOS
- ANSIOLÍTICOS
- HIPNÓTICOS
- CAFEÍNA
- OPIÁCEOS
- MARIGUANA
- ANFETAMINAS
- COCAÍNA
- NICOTINA
- BRONCODILADORES
- TEOFILINA
- BLOQUEADORES
DE Ca ++

- ANTIHIPERTENSIVOS
- ESTIMULANTES
BETADRENÉRGICOS
- NITRITOS
- SALICILATOS
- HORMONAS
ESTEROIDES
- ANTICOLINÉRGICOS
- MERCURIO
- DISULFURO
- CARBÓNICO
- BENCENO
- ARSÉNICO
- FÓSFORO
- ORGANOFOSFORADOS

CALENDA

JULIO

22-23 Managua, Nicaragua
Hotel Crown Plaza

SEMINARIO Primer Seminario Educativo WPA "Las Necesidades de Salud Mental en América Central"

E-mail: anicpsiquiatria@gmail.com
Facebook: Asociación Nicaragüense de Psiquiatría



30 Praga, República Checa

CONGRESO Hotel Hilton

48th International Psychoanalytical Association Congress (IPA 2013)

Website: www.ipa.org.uk

AGOSTO



21 Guatemala, Ciudad

SEMINARIO Restaurante La Estancia Plazuela, 12 Calle 7-69, Zona 9

La Familia y el Enfermo Mental Crónico

Website: www.medpharma.com.gt

25-28 Buenos Aires, Argentina

CONGRESO Panamericano Hotel&Resort

Congreso Mundial de la Salud Mental de la World Federation for Mental Health "Interdisciplina e inclusión social como ejes de intervención"

Website: www.wmhc2013.aasm.org.ar/es/

SEPTIEMBRE

12-16 Guadalajara, Jalisco/México

CONGRESO XXIII Congreso Nacional de la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) "La Psiquiatría Integrando la Ideación y la Imaginación"

Website: www.psiquiatriasapm.org.mx/congresos/congresoNacional.html#

20-21 Guatemala, Ciudad

TALLER Hotel Camino Real

Taller de Neuro-psiquiatría Actualización de Trastornos Afectivo Bipolar

25-28 Dubrovnik, Croacia

CONFERENCIA Hotel Valamar Lacroma

1st International Conference on Creative Psychopharmacotherapy

Website: www.iccp2013.com

RIO 2013

26-28 Sevilla, España
CONGRESO Centro de Convenciones Gran Sevilla

XVII Congreso Nacional de Psiquiatría
 "De la Clasificación a la Persona"

Website: www.psiquiatriasevilla2013.org



25-28 Marrakech, Morocco
CONGRESO

43rd Annual Congress
 European Association for Behavioural
 and Cognitive Therapies (EABCT)

Website: www.eabct2013.com

▶ OCTUBRE

29-02 Australia
CONVENCION Melbourne Convention and Exhibition Centre, Australia
 Human

Factors in Crisis and Disasters
 Thematic Conference Hosted by WAP

Website: www.wpathematicconference.org

16-19 Viña del Mar, Chile
CONGRESO LXVIII Congreso Anual Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía (SONEPSYN)

Website: www.sonepsyn.cl/congreso

23-26 Curitiba, Brasil
CONGRESO XXXI Congresso Brasileiro de Psiquiatria: Contribuciones de la Psiquiatría al Desarrollo de la Medicina

Website: www.abp.org.br/congresso

23-26 Barcelona, España
CONGRESO III Congreso Internacional sobre Patología Dual "Adicciones y otros Trastornos Mentales"

Website: www.patologiadual.es/cipd2013/es/index.htm



27-30 Austria Center Vienna
CONGRESO World Psychiatric Association International Congress 2013 "Future Psychiatry: Challenges and Opportunities"

E-mail: wpaic2013@guarant.cz

Website: www.wpaic2013.org

El Homenaje

Y EL ACTO DE RENDIR HOMENAJE



DOCTOR
CARLOS ENRIQUE BERGANZA

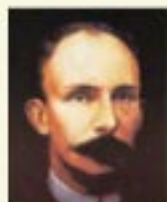
carlosmd@intelnet.com

“Como una muestra de agradecimiento y de homenaje a la Junta Directiva actual de la Asociación Psiquiátrica de Guatemala (APsG) y a su Presidenta, la Dra. Sibyl Prado, en ocasión del reconocimiento rendido a los ex Presidentes de la APsG.”

Según el diccionario de la Real Academia Española el vocablo homenaje deriva del provenzal y significa, en buen castellano: 1. Acto o serie de actos que se celebran en honor de alguien o de algo. Para usar la expresión de José Martí, si el acto es de honrar a alguien, qué significa honrar:

Honrar. (Del lat. honorāre). tr.

1. Respetar a alguien
2. Enaltecer o premiar su mérito
3. Dar honor o celebridad.



José Martí, el gran prócer cubano, escribió en 1892, mientras vivía exiliado en Nueva York, quizás el ensayo más directamente intencionado a examinar el papel de la alabanza. En su escrito "Sobre los Oficios de la Alabanza"², Martí propone (y no me he atrevido a cambiar ni una coma):

"La generosidad congrega a los hombres, y la aspereza los aparta. El elogio oportuno fomenta al mérito; y la falta del elogio oportuno lo desanima. Sólo el corazón heroico puede prescindir de la aprobación humana; y la falta de aprobación mina el propio corazón heroico.

El velero de mejor maderamen cubre más millas cuando lleva el viento con las velas que cuando lo lleva contra las velas. Fue suave el yugo de Jesús, que juntó a los hombres. La adulación es vil, y es necesaria la alabanza".

"La alabanza justa regocija al hombre bueno, y molesta al envidioso. La alabanza injusta daña a quien la recibe: daña más a quien la hace. La alabanza excesiva repugna con razón al ánimo viril. Los hombres que desean toda la alabanza para sí, se enojan de ver repartida la alabanza entre los demás. El vicio tiene tantos cómplices en el mundo, que es necesario que tenga algunos cómplices la virtud. Al corazón se le han de poner alas, no anclas. Una manera de arrogancia es la falsa modestia, a la que pasa como a los sátiros cansados, que siempre están hablando de las ninfas. Desconfíese de quien tiene la modestia en los labios, porque ese tiene la soberbia en el corazón".

► "La alabanza al poderoso puede ser mesurada, aun cuando el mérito del poderoso justifique el elogio extremo, porque la justicia no venga a parecer solicitud. A quien todo el mundo alaba se puede dejar de alabar; que de turiferarios está lleno el mundo, y no hay que tener autoridad o riqueza para que la tierra en torno se cubra de rodillas. Pero es cobarde el que ve el mérito humilde, y no lo alaba. Y se ha de hacer abundante, por la ley del equilibrio, en aquello en que los demás son escasos. A puertas sordas hay que dar martillazo mayor, y en el mundo hay aún puertas sordas. Cesen los soberbios, y cesará la necesidad de levantar a los humildes"

► "Tiene el poder del mundo, aún cuando no es más que sombra del poder pasado, o del que viene, estímulo constante de reconocimiento de cuantos temen la soledad, o gusan de la alta compañía, o se sienten el ánimo segundón, o van buscando arrimo. El que en el silencio del mundo ve encendidas a solas la luz de su corazón, o la apaga colérico y se queda el mundo a oscuras, o abre sus puertas a quien le conoce la claridad, y sigue con él camino"

► "El corazón se agría cuando no se le reconoce a tiempo la virtud, el corazón virtuoso se enciende con el reconocimiento y de apaga sin él. O se muda o muere, y a los corazones virtuosos ni hay que dejarlos mudar, ni hay que dejarlos morir"

► "El mundo es torre, y hay que irle poniendo piedras: otros, los hombres negativos, pre-fieren echarlas abajo. Es loable la censura de la alabanza interesada. Cuando consuela a los tristes, cuando proclama el mérito desconocido, cuando levanta el ejemplo ante los flojos y los descorazonados, cuando sujeta a los hombres en la vida de la virtud, lo loable es la alabanza"



El reconocido dramaturgo alemán Bertolt Brecht escribió alguna vez: "Infeliz es la tierra que no tiene héroes". Probablemente la primera vez que tuve la oportunidad de

percatarme de las dificultades que experimentamos en nuestro medio para reconocer y honrar el esfuerzo ejemplar de otros, y lo triste que resulta para el guatemalteco la carencia de héroes, o nuestra incapacidad para reconocerlos entre nosotros, ocurrió a finales de Febrero de 1991, en Managua, Nicaragua.

Ese año, un grupo de colegas guatemaltecos asistimos al Congreso Centroamericano de Psiquiatría en Nicaragua, durante el cual se recogería la responsabilidad de organizar dicho congreso el año subsiguiente. El Movimiento Sandinista, a la sazón en el poder, acababa de perder las elecciones y estaba el país a un mes de que la presidenta electa, doña Violeta viuda de Chamorro, accediera al poder. El ambiente entre los nicaragüenses — al menos entre aquellos a quienes tuvimos acceso en esa época — era de conmoción e incertidumbre.

Aparte de las muchas experiencias especiales que ese evento nos permitió vivir, un hecho resalta todavía hoy en mi memoria: la presencia, reflejada en la actitud respetuosa de la gente hacia sus líderes, del concepto viviente de "héroe". Esa era una experiencia completamente extraña para mí. Como guatemalteco, trataba de examinar en mi memoria si existía en mí la figura del héroe nuestro, guatemalteco; pero no la encontraba. No existía.

Una manera de explicar nuestra capacidad — o nuestra incapacidad, según sea el caso — para rendir homenaje a otros y para apreciar el mérito de las acciones de otros, se funda en el hecho de que nuestras percepciones de la realidad — tal y como lo proponen las teorías del aprendizaje y que constituyen la base de las psicoterapias cognitivas — están matizadas por nuestros esquemas cognoscitivos, producto inevitable de nuestras experiencias. Interpretamos, sentimos y reaccionamos a las acciones de otros influidos por nuestro filtro cognoscitivo que matiza irremediamente nuestras relaciones con nuestro interior y con nuestro entorno social.



En este sentido, la capacidad de "alabanza", para usar el término martiano, refleja nuestra sanidad cognoscitiva y nuestra madurez emocional. Un resultado colateral de dicha sanidad y dicha madurez, es el desarrollo de nuestra capacidad de empatía.

El abogado norteamericano Douglas O. Linder, de la Universidad de Stanford, en Palo Alto, California, comentando sobre los grandes males del sistema de justicia norteamericano, ha propuesto que la capacidad de la empatía en el ser humano es el elemento preventivo mayor de lo maligno o realmente diabólico que pueda existir en las relaciones entre seres humanos.

"La empatía" — propone Linder —, definida por el Webster International Dictionary como la 'capacidad para participar en o experimentar vicariamente los sentimientos del otro' es un 'acto de gran sofisticación' que necesita la imaginación de la totalidad de otro ser humano. Ha sido descrita variadamente como 'capacidad', 'conducta' 'una manera de observación' y como 'una actividad de obtención de información'.

Los investigadores — asegura Linder — creen que la empatía se desarrolla a una edad temprana a través del apareamiento repetido de los sentimientos del niño con los de sus figuras parentales. Esta capacidad se va fomentando a lo largo de la niñez. Y citando a Daniel Goleman, nos recuerda que para él, la empatía es uno de los cinco "dominios" de la inteligencia emocional. Un día, dice Linder, el desarrollo de la empatía tendrá un lugar tan privilegiado en el currículo escolar como el que mantiene hoy la enseñanza del álgebra. Los niveles de empatía, según Linder, varían entre individuos y entre culturas. Los niveles de empatía son en parte determinados por la genética y en parte son una función de la cultura. De acuerdo con el antropólogo Ronald Cohen, los niveles de empatía medidos objetivamente son más altos en Norte América y Europa. Los niveles más bajos de empatía se reportan en regiones que tienen una estructura familiar laxa, familias muy numerosas, pobreza económica y altos niveles de mortalidad infantil, factores estos que reducen las oportunidades para (o desestiman) un vínculo paternofamiliar estrecho.

Continúa sig. pág.