

El argumento del desamor: El argumento depresivo

Víctor Manuel Maldonado Quiroz*

Esta presentación está basada en un estudio que he llevado a cabo desde hace más de diez años respecto a la depresión en particular. La depresión está considerada como la segunda causa de muerte en el mundo, una de las causas más graves que hay, pero se calcula que será más grave en los próximos diez años. Durante el tiempo que nosotros estemos aquí un muchacho, un joven, en el Distrito Federal se va a suicidar, durante el tiempo que estemos aquí un joven como ustedes en Villahermosa se va a suicidar, durante el tiempo que estemos aquí un joven en Jalisco se va a suicidar, en Guadalajara, esto es lamentable y cuando terminemos el día esto se duplicará.

Esto sucede todos los días, es muy triste que la juventud llegue a eso. Se habla y nos asustan con lo de la influenza, pero no vemos que muchos de los jóvenes están perdiendo la vida por nada, por la depresión. La depresión es una enfermedad, se ha clasificado así en el Catálogo de Enfermedades y Diagnósticos como DSM4.

La depresión no es una enfermedad en sí, es un síndrome tan grave que causa todas las enfermedades, por eso es grave y esto se va haciendo cada vez mayor, y lo peor de todo es que está en los jóvenes, hasta en los niños. Hay niños que tienen tendencias suicidas o depresivas, y hay que distinguir la depresión biológica, que es por falta de estímulos naturales y, la depresión provocada por cuestiones emocionales.

Aquí en la presentación van a encontrar ustedes que se habla de varias forma de depresión, éstas tienen un denominador común, este denominador común es lo que llamo *desamor*, es la persona que vive la vida sin amor. Aparentemente tiene todo, se habla ahora mucho, y nos quieren vender la felicidad a través de propaganda, programas, de

* Licenciado en Derecho, egresado de la Facultad de Derecho de la UNAM. Psicólogo Analista y Maestro en Análisis Transaccional, Miembro de la Asociación Internacional de Análisis Transaccional y Director General del Centro de Desarrollo Humano "VIVE".

Seminario de Sociología General y Jurídica

cursos que nos venden el mensaje *sé feliz*, y hay personas que lo tienen todo y no son felices. Hay personas a las que le faltan muchas cosas y pueden ser felices, el chiste es que se dé uno cuenta ¿qué es lo que nos falta? o ¿qué necesitamos para ser felices?

La felicidad no es una cosa que se venda por cápsulas, que se venda por programas, ni nada, es una cosa interna y sólo uno puede ser feliz, yo no puedo hacer feliz a nadie. Entonces, presten mucha atención, este proceso que estoy poniendo en práctica es posible y dentro de diez años se puede estar enseñando en las Facultades de Psicología de las Universidades, es un anticipo para que ustedes se den cuenta, que el chiste está no en que lo aprendan, el chiste está en que lo resuelvan ¿cuándo? Hoy, porque les puedo decir que el 40% de los jóvenes que están aquí tienen este argumento depresivo, no porque lo estén viviendo, sino porque así nos lo enseñaron.

Aquéllos que son los más aplicados, los *nerds* que quieren sacar las mejores calificaciones tienen el argumento depresivo, aquéllos que no estudian, los flojos que dicen: “*Ay no quiero ir a la escuela, que horror, no me quiero levantar. Ay, la vieja de Romano me cae gorda*”, o se quejan de cualquier materia, tienen el argumento depresivo. Aquél o aquélla que no come, que trae un diálogo interno porque quiere ser feliz, quiere ser bonita como las modelos anoréxicas que salen en las revistas, o aquél que come demasiado porque necesita poder gastar esa energía que tiene, y es un bodoque panzón o panzona, tiene el argumento depresivo. En éstas dos formas se da el argumento depresivo, tanto en el aplicadito que vive con un *stress* tremendo, tiene muchos requerimientos internos, quiere ser el *perfectito* se enoja porque la línea le salió chueca, porque no trae el vestido adecuado o porque no usa *Nike*, o porque *no es totalmente Palacio*, tiene el argumento depresivo

Pongan mucha atención en todos los mensajes, también daré la formulita de cómo resolverlo, lo que pasa es que no hemos aprendido primero a *amarnos*, y no estoy hablando de ese amor romántico de *besuquearse* o *fajes*, eso no vale. No, el amor es una energía interna muy poderosa, tanto que actualmente se están dando clases de amor en Harvard y no es broma, porque tenemos muchas veces miedo a amar, y de

III Jornadas Sociojurídicas

hablar del amor verdadero, el amor no es celos, el amor no es entrega total, tampoco, el punto es que conozcan ustedes qué es el amor.

Iniciaremos con una frase de Walt Whitman: *"Aquel que va por la vida sin amor, camina amortajado hasta su propia sepultura"*. El amor es una energía que nos mantiene vivos, como especie y como seres humanos y el amor es Derecho, el amor son leyes, porque uno de sus ingredientes fundamentales es el respeto y, el respeto es tener límites. Ese respeto es lo que propugna el Derecho, entonces *el abogado es uno de los guerreros del amor*, porque va a defender el respeto –ante todo- de todas las normas que se establezcan porque nos permite otro de los grandes valores del ser humano: la libertad.

El amor es libertad, está basado precisamente este argumento del desamor o argumento depresivo cuando no tenemos la libertad cuando nos coartan la libertad mentalmente y no podemos decidir hacer las cosas, porque hemos sido llamados por nuestros padres: tontos, estúpidos, lentos, nos han dicho *"no sirves para nada"*.

Siempre he manifestado que los estudiantes más cultos son los estudiantes de Derecho, el más culto de los profesionistas es un Licenciado en Derecho, porque conoce todas las debilidades, todas las pasiones humanas, sino no podemos limitarlas, si no conocemos toda su extensión y el conocimiento nada más es uno: sé o no sé. Lo que dije no es una etiqueta publicitaria, el estudiante de Derecho es el estudiante más culto de toda la Universidad, y se mide de tú a tú con los de Filosofía, pero todavía tiene ventaja el abogado, porque éste tiene forma de practicar con el ser humano, y al filósofo le cuesta mucho trabajo.

En esta presentación analizaremos, de lo general a lo particular, que es argumento, que es depresión y que es desamor. En el lenguaje común, incluso los chavos dicen *"estoy en la depre"*, se presenta como malestar relacionado con sistemas de tristeza, angustia, mal humor y frustración, esos son los elementos que van generando la depresión, si este malestar se repite constantemente va a generar la depresión, sobre todo la frustración, la angustia y la ansiedad. En el lenguaje de la ciencia, ya se presenta como enfermedad, y es el conjunto de enfermedades psíquicas que pueden ser endógenas, la que aparece al presentarse

Seminario de Sociología General y Jurídica

desórdenes bioquímicos o genéticos, el sujeto la tiene pero se puede solucionar por medio de pastillas, para su conocimiento éstas drogas, las pastillas que se usan como antidepresivos, son acumulativas y tenemos un cuerpo tan perfecto que si tomamos pastillas antidepresivas el cuerpo ya no fabrica sus propios bioquímicos. La depresión también puede ser de origen exógeno, la que se desarrolla por causas psicosociales afectivas, o medioambientales.

La depresión está formada por tres emociones: ira, tristeza y miedo. Yo les llamo a los depresivos *timoratos encabronados*, porque hay mucha tristeza, mucho miedo, pero a la vez hay mucho coraje. A veces el coraje está oculto atrás de esa tristeza, están muy enojados a veces con la vida, con la gente, con todo mundo, se enojan porque hay tráfico y viven en la ciudad más grande del mundo, se enojan porque llueve, se enojan porque hace calor, se enojan porque hay mucha gente, les podríamos decir que también está el desierto para irse a vivir, pero dirían que se enojan por estar solos. Viven tristes, se la pasan llorando por los rincones, lloran antes de un examen porque van a reprobar porque no estudiaron o lloran después del examen, de felicidad, porque les preguntaron el único tema que se sabían.

La sintomatología está caracterizada por un descenso en el estado de ánimo, esto se llama anhedonia, significa que *le vale todo*, no le interesa nada, en casos graves no le interesa salir de la cama, lo único que quiere es dormir y toda la energía que genera el cuerpo humano la utiliza para autodestruirse interiormente, ese es el depresivo grave, de hospital, psicótico. Hay distintos niveles de depresión, se puede hablar de una depresión leve cuando dura dos semanas continuas, una depresión más profunda cuando esto se eleva a dos meses, pasando de dos meses puede ser grave y llega hasta el grado de catatonía, queda como cataléptico, es una persona a la que le tienen que mover las manos y los pies, no se mueve, no come porque no le interesa la vida.

El denominador común de esto, en consecuencia, es que se quiere morir, uno es rápido, por eso se suicida, y otro es lentamente a través del alcohol, la comida –el exceso de o falta de–, el sueño, el exceso de trabajo, o aquél que anda siempre en *stress* porque todo lo quiere hacer

III Jornadas Sociojurídicas

rapidito y rapidito se muere. El alcohol, las drogas, son caminos a los que lleva la depresión y, finalmente, esa soledad que se siente como en un pozo profundo se siente así porque se siente no querido, que no le importa a nadie.

Nosotros tenemos cinco hambres: un hambre de reconocimiento, un hambre de estímulos, un hambre de necesidad sexual, un hambre de estructuración del tiempo y un hambre de caricias, ésta última es muy importante porque es la forma de prevenir y revertir la depresión. Las caricias son estímulos de un ser vivo a otro ser vivo con una intención, hay caricias positivas y caricias negativas. Las caricias positivas son las que nos hacen sentir bien, las caricias negativas son como el agua contaminada, cuando una persona tiene mucha sed y no hay agua –caricias positivas- aunque beba aguas contaminadas –caricias negativas-. Pero es educativo, cuando un niño fue golpeado o tratado mal, cuando fue llenado de insultos: *“eres un imbécil”, “eres un estúpido”, “estás muy feo”, “mira que tonta eres, no puedes hacer las cosas bien”, “nunca te sale nada bien”*, entonces se va creando una minusvalía en la persona, en su autoestima, después la misma se cree estúpida, tonta e incapaz y es un diálogo interno que la impide hacer lo que se propone, y esta minusvalía la crean nuestros padres, esas figuras parentales importantes para nosotros, las reiteran los maestros nos dicen *“es usted un estúpido, un retrasado mental”, “¿qué no piensa?”*, la persona lo resiente. Y después la pareja, nos ayuda a reforzar esta idea.

Hay otra parte en que los requerimientos son al revés, los requerimientos de los padres o figuras parentales importantes de ese pequeño, son a la inversa *“eres el más importante”, “eres mi esperanza”, “nos vas a sacar de pobres”, “yo espero de ti lo mejor porque eres brillante, eres de padres inteligentes y tú tienes que ser más inteligente”, “tu eres el mejor”*, entonces el muchacho no puede sacar un nueve. Hace unos meses en Churubusco una jovencita se tiro de uno de los puentes para matarse porque había sacado un ocho de calificación en un examen, y su papá le exigía que tuviera diez en todo. Podría parecer una exageración, pero yo tuve un papá así, una vez saqué nueve en música y por poco me cuesta una semana de castigo sin salir a jugar con mis cuates, porque quería un hijo

Seminario de Sociología General y Jurídica

perfectito. Los padres que quieren hijos *perfectitos* lo que hacen es hijos idiotas, aclaro que no fue el caso de mi papá.

Ahora bien, el argumento es como el guión de una película que hace el niño de los cero a los ocho años de cómo quiere vivir su futuro. Al niño le angustia tanto que entonces hace un plan de vida, un plan a futuro, si su vida es angustiosa, sus padres son muy negativos o son muy cariñosos al exceso hace un plan de vida: “yo quiero ser como mi papá” y el padre es un alcoholico, o bien “yo quiero ser como mi papá, nunca le voy a pegar a una mujer”, o el papá le permite todo “yo quiero ser empresario para tener muchos empleados a los cuales maltratar”, o bien, “voy a ser abogado para poder ser diputado tener mucho dinero, porque por dormirme me van a dar cuatrocientos mil pesos al mes”. Hace su argumento.

Un argumento es una trayectoria de vida planeada que las personas siguen desde el momento de la decisión hasta la muerte. Entonces, aquel que se propuso ser el mejor y, de repente, lo reprueban en Derecho romano, hay una historia real que comparto con la Dra. Elssié, Directora del Seminario de Sociología, cuando tomamos Derecho romano, el maestro Margadant, que tenía en promedio 300 alumnos, el primer examen que hacia era en latín, había preparatorias que daban latín, y yo fui uno de los afortunados que tomaron latín. Uno de los compañeros que tomó ese examen lo reprobó porque no entendía nada, y era un maravilloso estudiante que había sacado diez en toda su trayectoria escolar, desde la primaria hasta ese momento, saliendo de ahí se suicidó en la carretera a Cuernavaca, no pudo con el fracaso, él tenía el argumento depresivo y como él así hay muchos que no se permiten fallar y viven con eso, nunca van a ser felices. El argumento depresivo los va a perseguir toda la vida por querer ser los mejores o por querer ser los peores, le tienen mucho miedo al éxito o le tienen mucho miedo al fracaso, y hay personas que traen los dos.

¿Qué pasa cuando una persona trae ese mandato? Se inmoviliza. “No hago esto porque fracaso”, “no hago esto otro porque que tal si gano”. Parece de risa, pero así vive mucha gente, no pueden pararse delante de un público a decir sus experiencias, no pueden decirle a una mujer que

III Jornadas Sociojurídicas

la quieren aunque les guste, no pueden decir lo que quieren, lo que en realidad quieren, porque los padres no nos enseñaron cómo, y no nos enseñaron no por maldad sino porque no sabían como. Esto es lo que produce el argumento depresivo.

El niño crea su argumento y lo olvida, queda en su inconsciente, y esta persona ya de adulto no va a poder tener una pareja o teniéndola no se permite hacer muchas cosas, o no va a poder separarse; o bien, quiere un trabajo donde tenga un jefe que le ordene. No nos enseñan a generar riqueza, porque nos enseñan a estar subordinados, conozco a muchas personas que son brillantísimas pero no se atreven a escribir sus ideas, dicen “no ¿para qué? Nadie me va a hacer caso”. Ustedes no tienen idea de la genialidad de muchos estudiantes y maestros mexicanos, pero muchos no se atreven a estar en un congreso mundial y ventilar sus ideas, prefieren que los *gringos* nos vengan a vender *espejitos* aquí. Tenemos conocimientos y preparación mucho más elevada que muchos países, tenemos un nivel cultural más alto, los estudiantes de la UNAM son tan buenos como los de Harvard, se los aseguro.

¿Y qué es el desamor? La falta de caricias apropiadas que conduce al hambre crónico y a varios grados de depresión y que, a veces, acaba en el suicidio. El suicidio sólo es el resultado de este proceso, padres que han presionado mucho a sus hijos, cuando digo padres no me refiero sólo a mamá y papá sino a las figuras parentales importantes, puede ser el abuelo, una tía, la nana, a veces la televisión también influye en nosotros, le llamamos padre, el cura, la religión, todo esto nos presiona a vivir, y una de las reacciones del cerebro es huir, escapar, y puedo huir durmiéndome, no sintiendo, huyendo a través de drogas o de alcohol. Todo alcohólico tiene atrás una historia de depresión, todo drogadicto tiene una historia de depresión, y puede salir de esto perfectamente, pero no puede porque no cree en él, y no cree en él porque trae dentro este argumento dañino desde niño o por presión de estas figuras parentales, que a veces son reforzadas por sus propios maestros. La pueden romper quienes se encuentren en una situación de éstas muy leve o muy grave. Pueden romperla quienes padezcan anorexia, bulimia, cualquiera de estos padecimiento ¿Cuándo? En el momento en

Seminario de Sociología General y Jurídica

que quieran y confíen en que lo pueden hacer, pero si creen que no pueden no lo harán.

Si una persona cree puede salir y triunfar, cuando ustedes oigan estos diálogos internos de *"no puedo"*, pregúntense ¿qué me dice que no puedo? No existe el no puedo para el ser humano, sólo existe *el no quiero y el no sé*. El *no sé* se desbarata con *saber*, si no sé algo lo puedo aprender, no existen limitantes, hay gente que dice que *ya no tiene edad*, pero el tiempo no existe, existe vida pero no tiempo, no existe seguridad sobre el tiempo que tenemos, el que nos queda de vida, eso no lo sabemos. Por ello, hay que aprovecharlo y no preocuparnos por ello.

Hay personas que están acostumbradas a vivir con *caricias negativas*, sin amor, porque no tuvieron una figura parental que les dijera que los quiere, que los abrazara, que les demostrara afecto. A veces los niños preguntan a su mamá *"mamá ¿me quieres?"*, y la madre les contesta evasivamente *"ahorita estoy lavando los trastes"*. O tal vez peor contesta *"yo sólo quiero a los niños buenos"*, y el niño se queda estático sin comprender qué es ser *niño bueno*. Pero hay mensajes todavía más *podridos*, el niño pregunta *"mamá ¿me quieres?"*, y la respuesta es *"a ti ¿quién te va a querer?"*. Esto se da todos los días, de diferentes formas, por ejemplo: *"¿Las mujeres para qué van a la escuela? ¡Y abogadas! ¡Que terrible!"*. Todos esos mensajes se dan de forma constante, afortunadamente hoy las universidades tienen un cincuenta y cuatro por ciento de mujeres, eso va contra las ideas machistas.

Aquél que recibe caricias negativas de chico, va buscando caricias negativas toda la vida: escoge un patrón que lo insulte, que lo humille; una pareja que lo insulte, que lo desprecie y que le siga dando caricias negativas; porque está acostumbrado a vivir con *aguas contaminadas*. El problema es que no se nos enseñó a recibir y a dar *caricias positivas*, no se nos enseñó como ganarlas, a tal grado que hay personas que no pueden recibir una caricia positiva, se descomponen, no pueden hacer cumplidos ni recibirlos. Los exhorto seriamente a no volver a dar una *caricia negativa* a nadie, menos a sus seres queridos, este tipo de caricias no sirven para nada, sólo para molestar a la persona, y no vuelvan a recibir una *caricia negativa*.

III Jornadas Sociojurídicas

El comportamiento de cada persona es respetable, si no hay nada bueno que decir de alguien, es mejor no decir nada, pero si hay algo bueno, díganlo. Además de agradecer cualquier detalle, porque estos comportamientos van saciando tres hambres: 1) *la de reconocimiento*, reconozco al ser humano, 2) *la de estímulo*, te estoy estimulando cuando reconozco algo bueno en ti, y 3) *la de caricias*. Esto es muy importante para romper el argumento depresivo. Se deben evitar los apodos, incluso los de connotación positiva, una de las mejores *caricias* es llamar a alguien por su nombre.

Las imposiciones de los padres, la tendencia y habilidad del niño para conseguir *caricias* son las causantes de la depresión, del sentimiento de no ser amado o de ser poco cariñoso. Es importante notar que los hijos nos acordamos más de los padres por los cuentos que nos cuentan que por los platos que nos lavan, éstos esfuerzos son menos notorios, no se acuerdan de todos estos. Esto es muy importante, pero lo más importante es tomar en cuenta al ser humano, cualquier institución, sea trabajo, escuela, Facultad, lo más importante es el ser humano, somos iguales, con las mismas necesidades, todo ser humano busca lo mismo para sentirse completo, eso guía nuestras acciones, queremos que nos quieran. Esto es un recuerdo del pecho de la madre, son las primeras *caricias*, y busca ese cobijo toda la vida, con una pareja, con un jefe, con los amigos. Lo grita, pero no lo pide, lo que desea es que lo quieran, cuando no tiene este reconocimiento se cae en el argumento depresivo, el ser humano se siente solo, devaluado; pero cuando logra ese afecto o reconocimiento, al menos con *agua contaminada*, entonces acepta las *caricias negativas* para tener un poco de reconocimiento, por ello, hay personas que soportan el maltrato, por lo menos así reciben un poco de reconocimiento.

Hay una tesis de la *economía de las caricias*, en la que se expresa que hay una parte interna de nosotros que inconscientemente nos controla el dar caricias, el no decirlas, justifica “no le digo esto porque se me va a subir a las barbas”, o justificaciones similares. Las caricias se piden y hay personas que no aceptan darlas, las mujeres piden caricias y el hombre no las da. Las caricias se deben pedir sin miedo, si la pareja no las

Seminario de Sociología General y Jurídica

quiere dar, es momento de buscar otra pareja, si no sabe expresar sus emociones ¿para qué quiero a esa persona a mi lado?

Cuando se dice *te quiero* o se da una caricia, hasta un *buenos días*, se debe dar la *caricia* con ganas, porque es una carga energética, esta es positiva para nosotros. En la medida en que yo pueda dar caricias positivas es en la misma medida que yo las recibo, nosotros necesitamos diariamente de esas caricias, incluso se habla de la *abrazoterapia*, para sentirnos bien, una persona necesita por lo menos cuatro abrazos al día.

Las *caricias* se dan incluso con una mirada, cuando una persona recibe en la mañana una *caricia* de alguien, empieza a repartir *caricias positivas* y éstas se replican, de igual forma en el caso de las caricias negativas y como la mayoría dan *caricias negativas*.

Ambos tipos de *caricias* se deben agradecer, siempre hay que dar caricias positivas y no aceptar las *caricias negativas*. Es también común que no aceptemos las caricias positivas, porque no nos enseñaron a aceptarlas, es más fácil que aceptemos una *caricia negativa* que una *positiva*. Llevamos esta situación al extremo de autoflagelarnos con *caricias negativas* generando el argumento depresivo.

Tanto el psicólogo como de las tragedias griegas y de las tragedias humanas de hoy en día, saben o deberían saber que los seres humanos están profundamente influidos por, y sometidos a la voluntad de las divinidades específicas del hogar, los padres, cuyos mandatos siguen. Se da la repetición del ciclo porque los padres tampoco saben dar ni recibir caricias positivas, los padres nos dan una serie de mandatos que nosotros aceptamos, estos mandatos quedan y para destruirlos tiene que pasar muchas cosas.

Los mandatos y los requerimientos de los padres, en este último caso atribuyen responsabilidades que el hijo no tiene, y la persona crece con estas atribuciones o mermas y no puede disfrutar lo que hace, no puede lograr el éxito porque no se lo permite. Hay que romper ese tipo de ataduras para triunfar, pero no para ganar las caricias de quien se los exige, sino porque ustedes lo quieren, porque pueden lograr lo que se propongan, porque así lo desean.

III Jornadas Sociojurídicas

Hay tres filosofías de vida: 1) *primero yo, luego yo y después yo*, esto es egocentrismo, 2) *primero tu, después yo, aunque no me vaya bien*, es el salvador, y la 3) *primero yo y después tú si me conviene* que es la correcta. Hay que objetivizarlo con un ejemplo: un bolillo, en este caso el egocéntrico diría *todo el bolillo para mí*, el salvador diría *todo el bolillo para ti*, y en el tercer caso el equilibrado partirá el bolillo y se quedará con la mitad para dar la otra parte, pero sí no recibe caricias no dará ni esa mitad. No es correcto renunciar a algo para que el otro tenga más.

Los mandatos que quedan patentes en la mente del ser humano pueden venir, en primera instancia, de las figuras parentales, quienes inculcan lo que desean que sus hijos hagan, puede ser lo mismo que ellos o que cumplan sus sueños, o bien, el niño *por modelaje* repite la conducta. El padre y la madre dan los fundamentos de cómo nos vemos nosotros mismos, es una especie de programación que genera diversos mandatos, puede generar mandatos autodestructivos.

El argumento depresivo estanca, genera inmovilidad por miedo, debe perderse el miedo al error, es la mejor fuente de aprendizaje, además de que sólo comete errores el que camina, lo que tiene el argumento depresivo es que nos paraliza, por miedo. Hay que cometer errores, aprender de ellos y continuar caminando. Los errores se cometen para no repetirlos.

La depresión, la locura y la adicción a las drogas son los tres trastornos básicos de la vida y los argumentos que corresponden a estos tres son el argumento del desamor, el de inconciencia y el de tristeza, equivalen a vivir sin amor, sin alegría. El depresivo no quiere vivir porque no ama la vida, el loco vive en su mundo pero ama la vida, la gente se puede volver loca para no suicidarse. El adicto a las drogas, a los fármacos, no puede vivir sin ellos.

La carencia crónica y constante de *caricias* es la causante del desamor, una persona privada de caricias es una persona que va encaminada a la depresión, e incluso se usa como sistema de tortura, una persona es sometida a la oscuridad, y después a una luz intensa, sin ningún otro estímulo, al cabo del tiempo puede terminar suicidándose. Las *caricias* son indispensables para la vida humana, cuando las personas no pue-

Seminario de Sociología General y Jurídica

den conseguir *caricias positivas* incluso se contentan *caricias negativas*, porque necesitan cualquier tipo de *caricias* para sobrevivir.

Existen *caricias verbales* y *físicas*, en estos tiempos del *internet*, es importante saber que las caricias no se dan por celular ni por computadora, es patético oír que alguien pueda encontrar su amor por *internet*, esto es una fantasía, se ven sólo letras, símbolos, no se tiene certeza del interlocutor. Las caricias se dan en presencia y en contacto, para ver el lenguaje corporal, es el 83% de la comunicación, el 10% es el tono y el ritmo, y el 7% son las palabras, cosa que no cumple ni el celular ni la computadora. Aún con cámara y fotos, no suple el contacto físico, las caricias se dan en presencia. Se debe aprender a dar las caricias que deseo dar, recibir las que deseo recibir, rechazar las que no me gustan y recibir las que me gustan.

Además existen *juegos mentales* o *psicológicos* para obtener caricias, por eso se juega, se fuerza al otro o se le favorece a fin de recibir caricias, se provoca al otro o se lleva la actitud al sacrificio, ambos extremos son malos y llevan, en muchos casos a consecuencias negativas. El pensamiento provoca sensaciones en el mundo interno pero afecta al mundo externo, ese mundo de fantasía termina haciendo daño.

Las *caricias positivas* son importantes, pero en atención al otro se debe pedir permiso para darlas. El contacto humano es benéfico, un abrazo puede cambiar la vida de una persona. Existe una historia verídica, de un par de gemelas recién nacidas, una de ellas estaba muriendo y a una de las enfermeras se le ocurrió ponerlas juntas, su hermana sana la abraza y la salud de la niña enferma mejoró su salud.

Esto nos demuestra lo importante de una *caricia*. ¿Por qué si queremos las *caricias* no las aceptamos? Hay que reconocer lo que queremos, pedirlo, buscarlo y no detenernos.

Estos temas son cercanos al Derecho porque tratamos con seres humanos, se debe buscar una salud perfecta como abogados, sociológicamente tener un pueblo sano, porque como pueblo, como comunidad vivimos un *argumento depresivo*, a la sombra de Estados Unidos. Mientras más depresivos hay más controlable es una sociedad.