

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 1

---

PENSAR

# BUEN DIA MALHUMOR

Si bien el estado de ánimo mantiene relación directa con la posibilidad de haber descansado bien durante la noche, el humor matutino guarda más relación con los rasgos de carácter de cada uno.



Cuando un hombre está durmiendo tiene en torno, como un aro, el hilo de las horas, el orden de los años y de los mundos. Al despertarse, los consulta instintivamente, y, en un segundo, lee el lugar de la tierra en que se halla, el tiempo

que ha transcurrido hasta su despertar; pero estas ordenaciones pueden confundirse y quebrarse." Así, la pluma de Marcel Proust nos interpreta a todos, en ese instante único en el que cada día al volver a la conciencia retomamos la vida.

En cada uno, el estado de anímico con el que amanecemos tiene un perfil que nos caracteriza con contundencia. Al momento mismo de despertar, aquel en el que oscilamos entre el extravío y la memoria que nos liga al ayer, le suceden múltiples rituales que repetimos cada mañana, con un humor que nos singulariza.



Si bien el estado de ánimo mantiene relación directa con la posibilidad de haber descansado bien durante la noche, el humor matutino guarda más relación con los rasgos de carácter de cada uno. Nuestro funcionamiento apenas retomamos la vigilia es más mecánico que lúcido y más rutinario que flexible. La entrada en contacto con la realidad, con el entorno y con uno mismo es gradual y se toma su tiempo. La relación que cada sujeto tiene con el día y la noche, con el dormir y con el despertar, es muy variable. Se describen al menos dos variantes, dos tipologías llamadas búhos y alondras, para aludir a aquellos humanos que funcionan mejor durante la noche y a quienes madrugan y disfrutan con naturalidad del alba. Estos dos estilos se diferencian en su modo de abordar el día. Para quienes se ponen en marcha con facilidad y buen humor es fundamental respetar los ritmos y el estado anímico de quien amanece contrariado. El mal humor es poco permeable a comentarios que se refieran a este antipático estado que se apodera de uno sin pedirle permiso., es decir, más allá de su voluntad. La paciencia, tolerancia y buena disposición para convivir con algún

malhumorado matinal son fundamentales para que este estado de ánimo no termine en una batalla campal.

En la infancia hay algo que podemos cuidar para mejorar las posibilidades de un amanecer placentero. Allí la cantidad de horas de sueño del niño y el descanso necesario para un día saludable no admiten trampas.

Pocos temas con relación al a crianza de los niños tiene, en nuestra cultura, un funcionamiento tan anárquico como la hora de irse a dormir. Nuestros niños, en su gran mayoría, duermen alrededor de dos horas menos de lo que por su edad, peso y talla necesitan. Muchas consultas psicológicas por niños, en las que los padres describen irritabilidad, torpeza, trastornos de ansiedad, berrinches, coinciden, entre otras cosas, con desajusten en torno al sueño. El rendimiento intelectual también se ve afectado por falta del descanso necesario. La llegada a la adolescencia se anuncia, entre otras cosas, por las dificultades en torno al despertarse. Salir del sopor del sueño profundo, amanecer al acoso de las exigencias cotidianas, es un trabajo que les altera el humor durante buena parte del día. El mal humor necesita su tiempo para disolverse. El despertar es *leitmotiv* de pulseadas y tironeos entre padres e hijos a propósito de horarios, responsabilidades y desacompañamiento con el resto de la familia.

Nuestro actual ritmo acelerado y la complejidad de exigencias laborales, personales, familiares y ciudadanas nos expone hoy



con más facilidad a un humor con el que no es sencillo convivir. Quienes padecen mal humor matutino saben que reservarse *tiempos no apurados* es importante para evitar tensiones que los violente al comienzo del día. La mañana es un momento difícil también para quienes atraviesan estados depresivos.

En la neblina de las ensoñaciones próximas al despertar se viven instantes de desconcierto, confusión y hasta extrañamiento que determinan en gran medida el temple con el que iniciamos un nuevo día. Un escritor como Proust, narrando esos momentos fugaces con tanta poesía, nos incita a reconocernos en ellos para intentar recorrerlos en primera persona y en cámara lenta.

---

**Por Susi Mauer**

**Psicoanalista**

**Puedes, si deseas, realizar esta actividad de escritura, que te puede servir de registro y para detectar algo en relación a tu humor.**

**Haz una narración con este título:**

## **“Despertares”**

**Deja fluir la imaginación, escribe sin pensar mucho, no te preocupes por la estética, si está bien o mal. Luego léela y subraya palabras o frases que te resulten interesantes o alguna cosa que te llame la atención.**

**El “despertar literal” y el “despertar interior” ¿Habría que modificar algo?**











