

## LA ALEGRÍA QUE SURGE DE LA VOLUNTAD

---



a investigación en la medicina psicosomática, muestra las interrelaciones cercanas entre el cuerpo y la psique. La inmunidad del cuerpo depende de las condiciones emocionales y viceversa.

Esto no quiere decir que automáticamente nos deprimimos cuando enfermamos, o que desarrollamos un padecimiento físico después de un choque psíquico. La predisposición (áreas débiles) en el cuerpo, que bajo circunstancias normales no causa problema, puede, bajo estrés psíquico, presentarse como enfermedad física; y la predisposición en la psique, puede, bajo fatiga física, provocar la depresión.

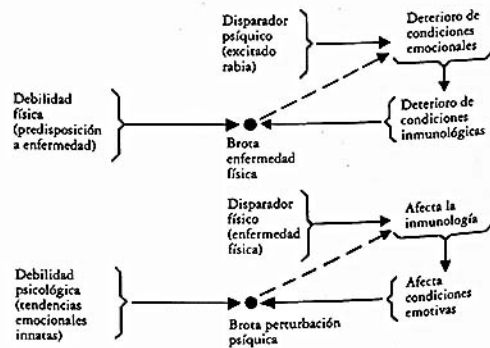
Toda una familia puede enfermar después de un evento desafortunado, cada miembro de ella en una área diferente. Supongamos que el padre tiene delicado el sistema circulatorio; la madre tiende a la irritación en su conducto digestivo y la abuela tiene debilidad pulmonar, pero su sistema inmunológico los mantiene bien. Un día la familia sufre un evento traumático: la hija se fuga con un compañero indeseable. Semanas más tarde, el padre sufre un colapso circulatorio, la madre desarrolla una gastritis dolorosa, y la abuela es llevada al hospital con neumonía.

No se puede decir que los sucesos estresantes causan problemas circulatorios, úlceras estomacales o bronquitis; pero sí reducen la inmunidad del cuerpo y aceleran la enfermedad a la que está predisuesto, aunque no se haya notado. Esto puede

compararse con un techo de teja que tiene una fractura tan delgada como un cabello. La teja logra su objetivo en tanto que el clima sea bueno, pero se romperá durante una tormenta. Aunque ésta no es la causa, porque si lo fuera se romperían todas, apresura el proceso.

La predisposición puede estar también presente en la psique: las tendencias emocionales innatas se clasifican como sanguíneas, melancólicas, coléricas y flemáticas. Aunque debemos ser extremadamente cuidadosos al tipificar a las personas, las tendencias existen y varían en los individuos. En los casos en el límite entre lo normal y el padecimiento, puede haber "predisposición al daño psicológico", que aparece en la superficie cuando es provocado por eventos físicos. Las personas que rápidamente se vuelven ansiosas, enojadas o tristes, reaccionan emocionalmente si no están en buen nivel físico, o si la enfermedad influye en sus estados de ánimo.

Figura 13. Interrelación psicósomática



La figura 13 muestra la importancia de las interacciones entre las condiciones emocionales y la inmunidad. El único factor bajo control, es nuestro estado emocional. No podemos hacer nada contra las malas predisposiciones o contra los disparadores psicológicos o físicos.

Nuestro estado emocional es influido por muchos factores, y uno de ellos es la voluntad. Si podemos evitar mayor deterioro de las emociones bajo el estrés, podremos inhibir la enfermedad a través de mantener alta nuestra inmunidad. Frankl sostiene que la medicina psicósomática puede explicar no sólo "por qué alguien se enferma", sino también "por qué alguien está bien". Podemos seguir bien, usando nuestra voluntad para estabilizar nuestro estado emocional, y así aumentar la inmunidad. Igualmente señala que si puede provocarse un estrés en la psique, también puede ser evitado por la psique.

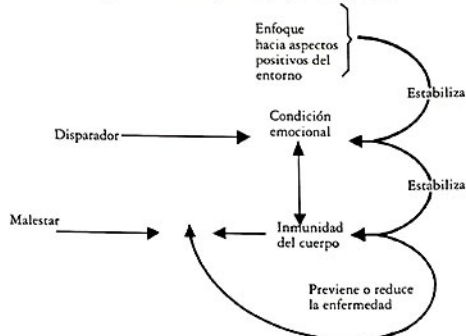
Oímos de personas que fervientemente quieren alcanzar una meta aunque estén enfermas o moribundas. Su voluntad de vivir y lograr un objetivo, fortalece su estado emocional y, por lo tanto, la inmunidad. Viven "más allá de sus medios biológicos". "Sobregirar la cuenta de la salud", sólo es posible si se ven urgidos por una fuerza autotranscendente. Por ejemplo, un escritor que quiere terminar un trabajo importante (como Goethe su *Fausto*), o una madre enferma que quiere vivir lo suficiente para ver a sus hijos grandes e independientes, desarrollan un vigor que nunca lograrían si estuvieran preocupadas, principalmente por sus propios intereses.

La investigación psicósomática muestra cuán profundamente influyen las disposiciones psicológicas en nuestro cuerpo, y también cómo las condiciones físicas pueden ser afectadas positivamente, a través de la conciencia y un deseo activo. Podemos estabilizar nuestras emociones, enfocándonos hacia aspectos positivos del mundo que nos rodea.

Esto es lo contrario a la hiperreflexión nociva sobre nosotros y nuestra situación, creando ansiedad y duda, debilitando

nuestro estado emocional y, por ende, nuestra inmunidad. Cuanto más notemos los aspectos positivos en el mundo que nos rodea, más ciertas serán nuestras emociones (alegría), y más fuerza retendrá nuestro organismo para seguir sano.

Figura 14. El trabajo de los grupos de derreflexión



Desarrollé un grupo de terapia basado en los hallazgos de la medicina psicosomática, como se ilustra en la figura 14. Aunque un disparador afectó adversamente el estado emocional y existe mala predisposición en el organismo físico, enfocarse en aspectos positivos en el mundo que nos rodea, estabiliza nuestras emociones e inmunidad y, por lo tanto, evita o reduce la enfermedad.

En la mayoría de los grupos de terapia, los participantes hablan de problemas personales. Esto puede empeorar su estado emocional y aumentar la hiperreflexión, consecuentemente declinará la inmunidad, y aumentarán las oportunidades para enfermedades físicas o psicológicas. Sin embargo, los grupos tienen ciertas ventajas:

1. Los participantes aprenden que hay gente con problemas similares.
2. Al discutir sus problemas enfrente de otros, se desinhiben.
3. Escuchan las ideas de los demás, acerca de cómo resolver sus problemas.

He tratado de retener las ventajas sin el perjuicio de la hiperreflexión, en problemas que posiblemente debilitarían los estados emocionales y la inmunidad. Ya que nos enfocamos en aspectos positivos del mundo que nos rodea. Yo los llamo "grupos de derreflexión".

#### Caso 21

A continuación, vemos un resumen del primer grupo de derreflexión, conducido hace varios años. Grupos subsecuentes mostraron reacciones similares.

En la primera reunión del grupo, formulé las reglas básicas, más o menos con estas palabras:

"Nos hemos reunido aquí, porque todos llevamos una carga de la que esperamos deshacernos en estas sesiones. Este es un grupo especial, un 'grupo de derreflexión'. En otros, comparten sus problemas y buscan modos de vencerlos. En el nuestro, nos enfocaremos en nuestra fuerza y nuestras capacidades. En lugar de luchar contra lo que está enfermo y débil, promoveremos lo que está bien y fuerte en nosotros. Cada enfoque puede vencer el sufrimiento.

"Para lograr nuestra meta, tengo que limitar un poco su 'libertad de expresión'. Pueden hablar de lo que quieran, excepto de sus problemas no resueltos, y de las descripciones desprevias de su enfermedad.

"No es que no quiera oír acerca de sus problemas, o que espere que los 'repriman'. Sólo les pido que consideren a los otros participantes que encuentran difícil enfocarse en aspectos positivos de sus vidas, si constantemente son confrontados con lo negativo. Si tienen alguna duda, por favor, hablen con