

Enfermedades psicosomáticas

Muchos tienen la falsa idea, cuando se dice de una enfermedad que tiene un origen psicoemocional, que es menos real o menos grave que otra que se atribuye a un agente físico. Incluso hay quien se culpabiliza de que el origen de su sufrimiento no pueda ser extirpado con el bisturí del cirujano, como si tenerla o no dependiera de su voluntad y estuviera enfermo porque quiere. Infecciones de repetición, alergias, enfermedades auto inmunes, migrañas, dolor crónico y toda clase de trastornos desencadenados a raíz de problemas emocionales, forman parte de la extensa lista de las dolencias psicosomáticas. Nuestra psique está siempre implicada en cada movimiento de la vida, en el mantenimiento del equilibrio, en el proceso de enfermar y en la recuperación de la salud, porque forma una unidad inseparable con el cuerpo y en eso precisamente consiste el estar vivos.

Convivimos constantemente con bacterias y virus que actúan a veces como gérmenes de enfermedad, en otras ocasiones como colaboradores de nuestro metabolismo y en otras como indiferentes comensales. El tipo de relación que mantenemos con ellos depende de nuestro estado, de lo fuertes o débiles que nos sentimos, de nuestra posición en el ecosistema que con ellos formamos. El frío, el viento y la lluvia nos llevan a enfermar o nos hacen sentir más vivos. La necesidad, el hambre, el deseo nos llevan a esforzarnos y terminamos satisfechos o por el contrario nos intoxicamos y nos unimos a lo que nos hace daño, nos inclinamos hacia lo que nos hace bien o hacia lo que nos perjudica en base a criterios adquiridos y cultivados. Las ideas, el deseo, la pasión, los anhelos, nos empujan y a veces nos arrastran. Nos frenan o nos hacen huir los miedos, nos debilitan las dudas, la ansiedad y la angustia. Trata la razón de administrar los impulsos que nos agitan y llevarnos hacia lo que creemos bueno o justo o simplemente conveniente. Mientras nos sentimos amados y la vida nos confirma con el éxito, haciéndonos sentir que estamos en lo cierto y seguro, nos envuelve un halo de invulnerabilidad. Pero cuando la vida nos dice no, con ése lenguaje suyo tan tajante, entramos en el espacio de la prueba, del dolor y la duda. Nuestra debilidad es la que convierte en hostil, dañino y enfermante lo que hasta ése momento nos nutría o nos era indiferente.

Todo el que haya vivido más de treinta años conoce ése lugar interno que los poetas han tratado de describir nombrándolo noche oscura, invierno sin primavera, desierto árido o largo túnel sin aparente salida. Variadas circunstancias nos pueden abocar en ése espacio donde parece que el tiempo se detenga y se ponen a prueba todos los recursos vitales de la persona. La traición de un amante, la decepción de una amistad, el derrumbamiento de una imagen que teníamos elevada casi sagrada, la pérdida del amor o del amado, el error propio o ajeno que consideramos imperdonable, el fracaso de aquello por lo que nos esforzábamos. Variados caminos que confluyen en un territorio en el que el dolor moral brota abundante de la herida invisible que inflinge la vida. Este daño, en sí mismo, no tiene por qué ser causa de enfermedad si la actitud hacia él es correcta. La huida, la negación de su existencia o de su importancia abren la puerta a un daño mayor.

Localizar y tratar la herida moral con los instrumentos adecuados a la causa y al lugar en que se ha producido, es la única forma de evitar que la alteración emocional provoque, tarde o temprano, síntomas físicos. La palabra, el apoyo de quien ha vivido la

experiencia, el remedio homeopático, el acompañamiento amoroso, hacen que la herida pueda cerrarse poco a poco, condición necesaria para una buena cicatrización, permitiendo que supure lo que inevitablemente muere de nosotros en esas terribles experiencias. La mano experta hará que no se cierre en falso, que no se de por curado lo que ha sido tapado o ignorado porque el absceso que se forme tendrá su expresión en el cuerpo, establecerá una vía de resolución por la que la sabia naturaleza traslada al cuerpo físico y elimina a través de él, como un mal menor, lo que en otro plano es insufrible. Así como el ansioso que anticipando el examen, hace una diarrea que libera el miedo y la tensión interna, permitiéndole de ese modo, afrontar la prueba con cierta lucidez, la enfermedad que sigue al trauma emocional es un intento de resolver el dolor interno que no se quiso o no se pudo vivir en el plano en el que se produjo. Mal resuelto, el trauma emocional actúa sobre la constitución predispuesta, como desencadenante de la enfermedad. Nuestra condición genética define las posibilidades de lugar y gravedad del trastorno físico, la alteración, el trauma psico-emocional determina el momento y la evolución de las lesiones.

Las células blancas de la sangre detectan la partícula que nos ha invadido o agredido y se unen a ella. A continuación la muestran a todas las otras que se acercan para que la conozcan, adquieran la información que identifica al agresor y puedan cooperar. En el siguiente paso incorporan al enemigo, lo incluyen en su interior celular y luego lo disuelven absorbiéndolo de forma que ya no representa ningún peligro. Algunas mueren y son eliminadas pero el sistema sale indemne y resulta más sabio y eficaz ante la próxima agresión. Esta secuencia que realiza la defensa celular es un buen modelo para aplicarlo en la vida psíquica consciente cuando la agresión, mucho más sutil, afecta a nuestro cuerpo emocional.

Reconocer lo que nos hace daño sin ignorarlo ni rechazarlo es el primer paso de la reacción saludable, la toma de conciencia es la forma de unión con lo que nos agrede que hace posible la reacción defensiva. La curación comienza en la aceptación de la experiencia. No ocultar la herida por pudor o por vergüenza ni volver la cara pretendiendo que no ha existido, sino más bien mostrarla a quien pueda ayudar es el término medio entre la ocultación y la exhibición. Incorporar lo ocurrido como una experiencia enriquecedora y transformarlo en un elemento de construcción interna, valorándolo e incluyéndolo como riqueza. Y por último disolverlo como una más de las innumerables vivencias y sensaciones que nos ocurren diferentes cada día, cambiando, abriendo el foco de nuestra atención para que aquello que tanto nos dolía y captaba toda nuestra energía sea uno más de los árboles del bosque.

Así como el pensamiento y el deseo preceden a la acción, antes de que la enfermedad se exprese en el cuerpo como alteración biológica, antes de la lesión o del tumor, se han tenido que producir cambios sutiles, funcionales y éstos, a su vez, son precedidos por otros imperceptibles en el plano físico. En esas ocasiones el daño no llega de forma repentina, bruscamente sino que actúa poco a poco, de forma lenta, insidiosa, surge de una relación enfermiza consigo mismo y con el mundo, de una ambición crónicamente frustrada o del sometimiento a una circunstancia que no podemos o no nos atrevemos a cambiar, procede de la experiencia repetida que nos va mortificando. El entorno emocional en el que hacemos vivir a nuestra población celular, invisible como la atmósfera que respiramos, nos nutre y nos vivifica o por el contrario, poco a poco nos envenena. Y un día, sin razón aparente, se inflaman las articulaciones o comienzan las diarreas o deja de funcionar su tiroides o el riñón elimina lo necesario de forma equivocada o proliferan células mutantes que en otra circunstancia habrían sido

eliminadas inmediatamente. Aquello que le tenía que defender le agrade o adopta una indiferencia total ante lo que le está destruyendo.

Cada vez es más frecuente escuchar diagnósticos en que se atribuye, de forma bastante simplista, el origen o la mala evolución de una enfermedad física a los nervios o al estrés. Significa esto que se está produciendo un cambio en la percepción de la enfermedad, incluso la medicina más materialista empieza a reconocer el efecto de las actitudes y las emociones sobre el estado de salud. Pero la falta de formación y de instrumentos adecuados, hace que proliferen recetas de tranquilizantes o de estimulantes para acompañar los antiinflamatorios o los analgésicos. El lamentable resultado de éste criterio, son pacientes más drogados, con la mente más embotada y confusos los sentidos. Quizá sirve esto para ir tirando pero cada vez queda más tapado el origen del problema y como consecuencia nos vamos más lejos de la solución y de la salud.

Resolver el problema emocional, ordenar y limpiar la atmósfera que forman pensamientos y deseos, disolver las tensiones que genera la insatisfacción, soltar o cortar los nudos de las contradicciones, es la mejor prevención que podemos hacer para evitar la aparición de la enfermedad física. Y cuando el trastorno ya se ha manifestado en el cuerpo, la única manera de curarlo definitivamente, es atendiendo a la causa profunda de la que ha brotado, todo lo demás será añadir efectos secundarios a los problemas o suprimirlos de un lugar para hacer que aparezcan en otro.

La enfermedad es un episodio común en la biografía de todos, forma parte de una vida que va adquiriendo sentido al vivirla. Los momentos en que el cuerpo hace crisis son los más significativos, los que ponen de relieve y hacen que se muestre lo mejor junto a lo peor, nos obligan a parar y a tomar conciencia de la trayectoria que llevamos, es una ocasión de oro para el cambio. El proceso curativo ha de ser un aprendizaje y una liberación, un incremento de consciencia y si no es así, si no hemos soltado el nudo que impedía el flujo de la vida, volveremos a caer en lo mismo o en algo peor. Cada vez es más necesario el médico que alivie el dolor y cuando éste ya no sea tan intenso y podamos pensar, nos ayude a encontrar significado a nuestro sufrimiento.

Durante más de doscientos años, médicos de todas las culturas, han observado y anotado minuciosa y pacientemente los efectos de los remedios homeopáticos, tanto sobre los rasgos emocionales de la enfermedad como sobre el carácter del enfermo, conscientes de la importancia de éstos aspectos en el proceso de enfermar así como en el de curarse. Esta experiencia acumulada convierte a la Homeopatía en el instrumento más apropiado para entender y modificar las actitudes y tendencias que nos llevan a enfermar y curar las consecuencias de los conflictos emocionales.

Dr. Miguel Luqui Garde
Barcelona Noviembre 2007