
El arte de enfermarse

Celedonio Castañedo-Secadas*

Ahora que en Costa Rica es noticia el cierre del Hospital Max Peralta de Cartago (a causa de una bacteria conocida como facitis necrotisante), es el momento adecuado de tratar el tema enfermedad. Lo mismo que hay personas que tienen el arte de amargarse la vida (título del libro de Watslawick) hay las que tienen el arte de enfermarse, "atrapando" enfermedades que corresponden a nuestras características o rasgos de personalidad.

Salud y enfermedad: Cómo elegimos las enfermedades específicas

El modelo médico asume que el experto (el médico) conoce una enfermedad que el paciente desconoce. Por lo tanto, el médico es responsable del paciente, tiene el poder en la relación interpersonal (médico/paciente). Por otra parte, el mismo modelo médico asume que la enfermedad sigue ciertas leyes basadas en la teoría de las bacterias, la acumulación del colesterol, la presión arterial. Según este modelo, la enfermedad aparece cuando la persona es víctima del ataque de cuerpos extraños; bacterias y virus causados por epidemias. Enfermarse o no enfermarse depende del ambiente en que vivimos. Las bacterias y los virus están en el aire que respiramos, el alimento que comemos (ejemplo, las vacas locas del Reino Unido, el pollo contaminado de Bélgica), el agua (y la Coca Cola que bebemos, como ocurrió en Bélgica). La única responsabilidad que tiene el paciente es seguir las instrucciones del médico. Sin embargo, los virus están siempre presentes tanto fuera como dentro del organismo, los virus no son enemigos, ni son venenosos, más bien lo contrario, son parte del equilibrio del organismo, juegan un rol positivo, tienen una función reguladora del organismo. Por ejemplo, algunas bacterias del cuerpo humano

ayudan en las funciones digestivas del organismo, aunque si se encuentran en un ambiente tóxico llegan a ser tóxicas. Si el organismo inconscientemente decide enfermarse, bajará las resistencias (defensas) corporales y fracasará en la eliminación de productos excretorios, creándose un medio propicio a los virus. Todo esto frenará el funcionamiento del sistema inmune y permitirá la invasión de cuerpos extraños, y la persona se enfermará.

Los medicamentos no enfrentan la causa de la enfermedad, sino que simplemente suprimen los síntomas. La aspirina hace desaparecer el dolor de cabeza, la penicilina reduce el síntoma de una pulmonía. Sin embargo, la condición tóxica que conduce a la enfermedad no es eliminada. Elegir la enfermedad es la causa.

Una forma de reducir la incidencia de la enfermedad es ser capaz de detectar cuando una persona se está enfermando y conocer cómo es que ésta se enferma. Lo que permitirá prevenir la enfermedad. Si una persona no quiere enfrentar un conflicto específico lo in-"corpora" (lo introduce en su cuerpo), elige enfermarse y el tipo específico de enfermedad. Esta elección puede ser consciente o inconsciente.

Todo lo anterior no está totalmente aceptado por la profesión médica, aunque se puede explorar si funciona y si no es de gran valor se puede volver a la creencia popular que atribuye menos responsabilidad al paciente, tanto para contraer como para curar la enfermedad.

La enfermedad, en el fondo, se relaciona con el autoconcepto. Si no me siento bien en un área, siento que no podré enfrentarme eficazmente a situaciones relacionadas con esa área. Por lo tanto, intentaré evitarlas o distorsionarlas. Por ejemplo, si me siento insignificante (no significativo) puedo experimentar una gran frustración y humillación que reprimiré (pondré fuera de mi pensamiento). Esto puede conducirme a algunos síntomas físicos. Por

* Director de la Maestría en Terapia Gestalt de la Universidad Autónoma de Centro América (UACA) Colegio Leonardo Da Vinci. Profesor de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Ex catedrático y fundador de la Maestría en Psicología de la Universidad de Costa Rica (UCR).

otra parte, si enfrento directamente mi sentimiento de ser insignificante, evitaré la necesidad de reprimirlo y por lo tanto no necesitaré enfermarme.

El sistema de órganos tiene funciones específicas. Los libros de Anatomía para niños se refieren, a menudo, al sistema nervioso como a un sistema de comunicación del cuerpo: el sistema de transporte del cuerpo; la piel como los límites de la ciudad del cuerpo; el sistema excretor es el depósito de basura; y así sucesivamente. Esto es mucho más que una metáfora. La clave de comprender que enfermedad elijo es descubrir que es lo que físicamente es paralelo entre mi cuerpo y mis asuntos personales. Por ejemplo, mi lucha por controlar mi mundo es paralela al sistema muscular y nervioso de mi cuerpo. Los asuntos personales se relacionan con la inclusión, control y apertura.

Si comparo la relación que tengo con mi cuerpo a la relación que establezco contigo, tengo una base para detectar que enfermedad elijo. Si utilizo mi cuerpo para expresar un conflicto inconsciente, por ejemplo, la inclusión, lo expresaré por medio de una enfermedad de un órgano o más del sistema que se enfrentará con la inclusión de mi cuerpo en el mundo.

Enfermedades de inclusión

La inclusión, en el nivel físico, se relaciona con los límites entre mí mismo y el resto del mundo. Por lo tanto, implica:

1. La periferia del cuerpo:

- La piel
- Los órganos sensoriales (ojos, oídos, nariz y boca)

2. El sistema del cuerpo que intercambia con el ambiente:

- El sistema respiratorio, que toma oxígeno y expulsa bióxido de carbono
- El sistema digestivo - excretor, que intercambia alimento y heces con el ambiente.

Mis actitudes hacia estos órganos corresponden a como me incluyo y me incluyen otros.

Las enfermedades originadas en la piel, los sentidos, la respiración y el aparato digestivo-excretor, son todas ellas expresiones de no tomar

conciencia de los conflictos relacionados con la inclusión. Puedo contraer acné de piel, salpullido, erupción cutánea. Esto hace que la gente se aleje de mí.

Deficiencia visual

Si no me siento cómodo viendo a las personas de cerca, no las veré definitivamente bien hasta que no estén alejadas; desarrollaré la vista lejana. Si me siento bien con gente conocida y mal con extraños, veré los objetos cercanos nítidos y los distantes borrosos, o desarrollare la vista cercana (miopía).

Deficiencia auditiva

Si no quiero oír lo que la gente dice, puedo desarrollar una insuficiencia auditiva. Muchos sordos no escuchaban antes de padecer sordera.

Si de niño no me he sentido significativo (inclusión), puedo ser incapaz de inhalar el aire necesario para mis pulmones. Mi pecho se estrechará, mi caja torácica se empequeñecerá y yo seré más susceptible de padecer enfermedades respiratorias, dado que no respiro profundamente.

Adler enfoca en su teoría el complejo de inferioridad y el "deseo de poder". Enfatiza el área de control, el poder, la autoridad y la competencia.

El concepto central de Jung es nuestra relación con el ambiente, el misticismo y los arquetipos que indican nuestra continuidad con el universo. La polaridad introversión - extroversión es similar a la inclusión.

Formación de un grupo

Inclusión. Cuando se forma un grupo se establece quién está dentro y quién queda fuera de él. En las tribus los ritos de iniciación son una transición que permite ser miembro de la tribu. Otras ceremonias son: votar a la mayoría de edad, pagar las deudas. *Control.* Una vez formado el grupo, se diferencian los roles y se distribuye el poder; las tribus eligen un líder. *Apertura.* Lo abiertos que son unos miembros del grupo con otros determina el tipo de grupo, por ejemplo, un grupo de trabajo no discutirá asuntos personales. Contrariamente, en un grupo de encuentro las personas estarán abiertas a comunicar como se sienten. Sin embargo, en estos

grupos algunas personas estarán interesadas en expresar o abrirse en sus emociones y otras no.

En un grupo militar, la *inclusión* o permanencia al cuerpo esta simbolizada por el uniforme. Los galones o estrellas en la manga y hombros clarifican los asuntos de control y distribución de poder. Las reglas y costumbres influyen en la expresión de apertura. Aunque estos factores externos no resuelven los conflictos interpersonales:

como personas importantes (inclusión). Los sargentos pueden sentir que deberían tener más influencia que los alféreces de complemento sin experiencia (control). Un capitán puede sentir que las reglas de entrada, en la sala de oficiales, pueden acarrear conflictos con los suboficiales que impidan, entre unos y otros, una relación más abierta (apertura).

Esencia de la inclusión, el control y la apertura

Tópico	Inclusión	Control	Apertura
Centralicen	Dentro/fuera	Arriba/abajo	Abierto/cerrado
Interacción	Encuentro	Confrontación	Abrazo
Auto-concepto	Significativo	Competencia	Simpatía
Respuesta sexual	Potencia	Orgasmo	Afecto
Sistema de órganos	Sentidos respiratorios	Nervioso/muscular Esqueleto Endocrino	Genital Circulatorio
Enfermedades	Cáncer	Columna vertebral	Corazón
Relación padres-hijo	Interacción	Independencia	Aceptación
Analistas	Jung	Adler	Freud

También comer tiene su componente de inclusión. Poco o mucho alimento tiene una implicación de recibir atención. Además, está presente un elemento de control en la digestión, especialmente en lo relacionado con la fuerza de la amenaza "te comes todo lo que está en el plato", y más aún cuando la excreción y el control de esfínteres han estado implicados. Las enfermedades de digestión y excreción representan una transición entre los problemas de inclusión y de control.

El cáncer es una enfermedad de organismo total -cuerpo, mente y espíritu- y debe ser comprendido como un proceso de estilo de vida más que como la invasión de un virus contraído por haber comido o respirado un agente cancerígeno. El cáncer es básicamente una enfermedad de inclusión, aunque es significativa la localización del cáncer. Los soldados uniformados pueden sentir que están ignorados como personas o que no son tratados

pacientes de cáncer tienen un bajo deseo de estar incluidos en actividades con otras personas. Expresan deseo de no participar en actividades de grupo, confían más en sus propios recursos.

Enfermedades de control

El sistema de órganos que utilizo para controlar mi cuerpo son los músculos y el esqueleto, el sistema nervioso y las glándulas endocrinas. Estos sistemas los utilizo para hacer frente al mundo, para protegerme y ser asertivo.

Cuando no me doy cuenta de un conflicto de control me enfermo en uno de estos sistemas. La artritis es una forma de retener la cólera -especialmente artritis en las articulaciones de las manos y las piernas. A menudo la gente joven, básicamente mujeres, desearían agredir a la madre. Sin embargo, la culpabilidad y el miedo les frena el impulso de hacerlo. Cuando esta culpabilidad llega

a ser excesiva la artritis es una forma de prevenir el ataque físico.

El dolor de cabeza es una forma moderada de enfermedad nerviosa. Una persona tiene dolor de cabeza cuando se siente incompetente, cuando tiene que realizar algo para lo que no está bien preparada (por ejemplo, dictar una conferencia). Una enfermedad trágica del control es la de un daño grave en la columna (por ejemplo, la espina bífida).

El estrés es uno de los mayores enemigos del pelo. Prueba de ello es la alopecia areata, una afección de origen psíquico que produce la caída del cabello por zonas.

El nerviosismo y la ansiedad producen una excesiva sudoración que, combinada con el polvo y otros contaminantes ambientales, produce un taponamiento de los poros del cuero cabelludo. En estas circunstancias, se ve incrementada la secreción de las glándulas sebáceas que favorecen la aparición de la caspa.

Por otra parte, las personas estresadas suelen padecer de una contractura crónica de los músculos pericraneales. En consecuencia, se perturba la circulación de los vasos sanguíneos destinados a nutrir el pelo y el cuero cabelludo.

Enfermedades de apertura

Apertura y simpatía son expresadas en el cuerpo por medio del amor (el corazón) y el sexo (los genitales). Mi sistema circulatorio expresa mi estado de afecto. La relación del corazón y el sistema circulatorio con el afecto explica por qué, cuando el amor existe todo es correcto, y cuando el amor está ausente nada marcha bien. La circulación de la sangre alimenta todo el cuerpo. Si esta se retiene, el organismo entero tendrá dificultad para recibir suficiente alimento. Las enfermedades genitales (vaginitis, herpes, sífilis, gonorrea) surgen cuando no se tiene conciencia de un conflicto relacionado con el amor, especialmente un aspecto sexual del amor.

Las enfermedades más trágicas de apertura son las enfermedades del corazón. Los ataques cardiacos a menudo ocurren cuando se da un conflicto en las relaciones amorosas. En ese caso mi cuerpo me dice que tengo algún conflicto en el área de apertura del que no me permito darme

cuenta. Cuanto más apreciada sea una persona menos riesgo tendrá de sufrir un infarto del miocardio.

Sexo

Inclusión: los conflictos de inclusión se relacionan con las fases iniciales de la penetración. El control en el área se centra alrededor del orgasmo. La apertura es la sensación que sigue al acto sexual. Esta sensación depende, en parte, de cómo están conectados el corazón y los genitales.

Desarrollo individual

Inclusión. Al nacimiento un ser humano necesita, para sobrevivir, hacer contacto con otros seres humanos. La carencia de contacto humano en el recién nacido, puede conducir a retraso mental (ejemplo, El niño lobo de Aveyron), enfermedad e incluso a la muerte (véase hospitalismo de Rene Spitz). El deseo de contacto o inclusión en la familia humana es el paralelo interpersonal con la fase oral psicoanalítica. La inclusión se identifica con la interrelación padres-hijo: en la alta inclusión el hogar está centrado en el niño, se le presta mucha atención y este tiene un contacto frecuente e intenso con ambos padres; la baja inclusión se caracteriza por un hogar centrado en el adulto, el niño es ignorado, desatendido.

Control. Más adelante el niño entra en la etapa de socialización, en la que la relación humana primaria se centra en la distribución de poder y responsabilidad. En este periodo anal (de 2 a 4 años), el poder se centra en el control de esfínteres; el niño puede ejercer poder reteniendo las heces. En el contexto de relaciones padres-hijos, el control corresponde a la democracia y promoción de la independencia. El bajo control incluye libertad para elegir, decidir, iniciar y rechazar. En el alto control, al niño se le exige obediencia en un ambiente de hogar autocrático.

Apertura (afecto). A medida que el niño madura, la complejidad en las relaciones de amor y de afecto emergen como el acontecimiento interpersonal central. Entre los 4 y los 6 años el niño vive con más intensidad el amor, celos en la relación de la madre con el padre, rivalidad, amistad con compañeros. Esta es la etapa fálica o genital, en la que se da el

romance familiar -la situación adipal-. En el hogar, la alta apertura incluye la conducta afectiva y aceptada. En la baja apertura se rechaza al niño.

Psicoanálisis

Una forma de reconciliar las diferencias entre las tres grandes figuras psicoanalíticas (Freud, Adler y Jung), consiste en relacionarlos con la inclusión, control y apertura. Cada una de estas tres teorías se centra más en una de estas tres dimensiones, aunque cada una tenga conciencia de la existencia de las otras dos.

La idea básica de Freud se sitúa en la libido (la energía sexual), su expresión y sublimación. Idea de la que se alejaron Adler y Jung. La energía sexual es más elevada en el área de apertura, aunque también tiene efectos en las otras dos áreas.

Por otra parte, estas tres fases del desarrollo (inclusión, control y afecto) tienen una semejanza con los tres momentos histórico-económicos que menciona Alvin Toffler (autor de Shock del futuro), como olas: la ola de la agricultura, la ola industrial y la ola de la comunicación (la era digital, en la que el conocimiento es poder, conocimiento que proporciona la tecnología informática).