



cuando el corazón recupera la aliento

La Salud Integral y Emociones

Las emociones son algo tan subjetivo y de una medición tan imprecisa que se ha descartado el crédito que tienen en absolutamente cada actividad que realizamos, cada decisión que tomamos, cada situación que nos asecha y cada enfermedad que adquirimos.

El malestar, actualmente, lo percibimos como un fenómeno inherente a la existencia misma. Si nos desenvolvemos en una sociedad que fija sus cimientos en lo insano (desde cualquier ámbito de lo individual hasta lo relacional), seremos por consiguiente individuos insanos que, para no agobiarnos, procuramos legitimar la enfermedad como parte del proceso de vivir. Si la enfermedad nos corroe, no es solamente por ser organismos susceptibles a padecer, sino porque las circunstancias son las favorables para la proliferación del padecimiento. Bajo la concepción occidental de habitar un cuerpo-máquina, hemos aprendido transculturalmente que las enfermedades hallan su causa en una perturbación fisiológica y su única posible cura es una medicación (por lo general farmacológica) dedicada a tratar únicamente el efecto del padecimiento. Pero aun así, ni el medicamento ni la ciencia de la medicina farmacéutica pueden dar respuesta al origen de la enfermedad sin tener que separar la función del cuerpo de la función de la mente y su interrelación intrínseca.

El cuerpo es el campo de manifestación de los juegos de la mente. Lo que sucede con nuestros pensamientos, se proyecta en nuestra corporalidad. Cada órgano tiene una función y el inconsciente relaciona la misión del órgano con la necesidad que requiera una situación dada. Por ejemplo: una de las funciones del hígado es la de sintetizar, o sea, transformar: descomponer para reconstruir. Si en nuestra vida se ha visto destruido algo (algún vínculo, alguna oportunidad) y no se ha sido capaz de reconstruir la estabilidad emocional, puede que el malestar se manifieste en un padecimiento del hígado ya que representa un fracaso simbólico no en su función fisiológica, sino en su función vivencial. La intensidad de dicho padecimiento está condicionada a la continuidad de éste tipo de sentimiento y la intensidad con que se presente. Así también, la supresión crónica de las emociones resulta en un trastorno masivo de la red psicosomática.¹

Otro factor fundamental en el tema de las emociones y la salud es la alimentación. La causa por excelencia que otorga la ciencia médica occidental a las enfermedades es una dieta alimentaria insuficiente e ineficaz. Sabemos que nuestra nutrición repercute en nuestros procesos orgánicos, pero ignoramos la influencia que tienen los alimentos que ingerimos en los procesos psicológicos que atravesamos. Se entiende que la emergencia de una emoción (psique) está organizada por una liberación de neurotransmisores (soma) sin preceder una a la otra sino de germinación simultánea. Entonces, fisiológicamente nuestras emociones están influenciadas por los componentes químicos de los alimentos que ingerimos y también por la interpretación psicológica de dichos alimentos. Un ejemplo: El comer carne representa depredación, saqueo. Es comprensible que, siendo una sociedad de consumo carnívoro, nos rijamos por la competitividad y la jerarquización y las normalicemos. En cambio, una dieta donde predomine el consumo vegetal, que protagoniza un trato menos trágico con el ecosistema, alimentará al inconsciente de simbolismo pacífico y armonioso. Todo es un ciclo y todo está conectado: el ejercicio físico exigirá una alimentación adecuada que provocará emociones positivas y éstas a su vez contribuirán a la circulación correcta de energía que requerirá de actividades para dirigir y transformar la misma como lo es, nuevamente, el ejercicio físico. Cabe mencionar que ninguna persona con emociones depresivas se dispone a gastar energía que no genera.

Para culminar con éste boletín, quiero agregar que en definitiva, todas las emociones son saludables, TODAS. Sólo cuando son negadas, o cuando no se permite la correcta canalización de las mismas, se convierten en tóxicas.

1. Pert, C. 1997. *Molecules Of Emotion*. Estados Unidos: Simon&Schuster Inc.