



¿ENFERMEDAD FÍSICA O ENFERMEDAD DEL ALMA?

Dra. Xinia Jara Castro
Psicóloga Clínica
Pensionada CCSS Y UCR

Después de permanecer cinco años fuera de un medio hospitalario-psiquiátrico y habiendo llegado a la conclusión, de que "...toda adversidad, trae consigo la semilla de un bien mayor..." como dice Napoleón Hill. (Hill, 2004); me dispongo a hacer llegar a los lectores, estas reflexiones de mi interior más profundo... de mi alma; que es la que siente y alberga realmente las emociones y los sentimientos.

Estas reflexiones han sido analizadas una y otra vez; y debo comentar que han sido inspiradas por un sinnúmero de maravillosos libros. Los mismos son lecturas, que realmente no están directa o estrictamente relacionadas con mi que-hacer profesional, que desempeñé por tantos años.

Se trata de libros que han llegado a mis manos, no por casualidad, porque "nada acontece por casualidad" todo tiene un propósito y les aseguro que "un buen propósito". Con el tiempo y con la transformación de tu vida para bien, llegas a tener conciencia de este propósito.

Después de haber sido una profesional entregada y con un empeño total a tu especialidad; llegas a olvidar que tu vida se compone de otras cosas maravillosas que debes disfrutar. Olvidas que te han dado otra cantidad de dones, que debes explotar para tu satisfacción personal y que puedes obsequiar éstos a las personas que necesitan de ti. Ante esto, tu vida cambia de perspectiva, te vuelves un ser más espiritual, (lo que realmente somos) más alegres, optimista, lleno de esperanzas, ilusiones y realmente feliz. Estos son sentimientos que deberíamos experimentar todos, día con día; ellos constituyen..."un derecho con el que todos nacemos"...., como menciona hasta la saciedad Robert Sharman (Sharman, 2006).

Al parecer, nos olvidamos experimentar o vivir éstos sentimientos, por el hecho de estar enclaustrados en otras cosas, que al final, nos damos cuenta que no valían la pena y que hemos malgastado gran parte de nuestra preciosa vida. Una vida, llena de bellas ilusiones y firmes propósitos, vale la pena vivir.

Después de transcurridos estos años, ahora más bien bendigo la "adversidad" de mis malestares de salud física que en aquellos años de intenso trabajo, tuve. Ya que de no haber sido así, no hubiese tenido la necesidad de retirarme de mis labores.

Siempre he confesado que me retiré de forma obligatoria, porque la segunda cirugía era inminente. Y creo que parte de la autoestima, es reconocer que ya la persona no está funcionando adecuadamente y que debe hacer un alto en el camino, reflexionar y darte cuenta que algo anda mal. Se debe entonces, buscar ayuda inmediatamente y aceptar que te digan que debes hacerte un lado. Esto no es nada fácil, pero cuando das el correcto sentido a la vida, terminas más bien dando gracias por otro tipo de oportunidades maravillosas que se presentan ante ti, si realmente eliges no amargarte la existencia, continuar con lo que aún tienes, dando valor a lo que todavía tienes y "no" a lo que no se tiene. Y como dice Lilia Ramos (Lilia 2007), pasas a convertirte en un "ser" en oposición a "tener".

Confieso también, que he amado y amo a ese hospital donde me desempeñé con tanto amor, dedicación, disciplina y compromiso. Independientemente de haber recibido motivaciones por esto; trabajé con satisfacción y motivación personal y con el único objetivo de ayudar a los más desvalidos, de acuerdo a mi concepto en ese



momento. Los logros obtenidos, entre más difíciles eran y a pesar de los obstáculos, me hacían muy feliz, porque había que poner más empeño. Ahí estaba mi recompensa, la satisfacción de haber logrado, casi lo imposible. Sin embargo ahora pienso diferente.

Con el tiempo, me di cuenta, que para que el sufrimiento no te genere desesperación y amarguras, debe ser aceptado y visto no como castigo, sino como un bien que tiene un fin mejor; porque la desesperación en nada ayuda a tu recuperación. Se debe vivir una vida con sentido e ilusiones, como de forma insistente menciona Frankl, (V. Frankl 2004). Les aseguro que llega un momento que crees no padecer de nada y parecieras no sentir nada realmente. Porque el dolor, toma otro sentido. Las cosas realmente toman el valor que les corresponde y dejas de vivir en la superficialidad.

MOTIVO DE ESTA REFLEXIÓN

¿Qué fue realmente lo que me hizo llegar a escribir esta reflexión?

¡¡Bueno!!, una fuerte impresión emocional, que causó un gran dolor en mi alma y que consideré debía expresar públicamente, porque sucede que muchas personas quedan paralizadas ante sus padecimientos, donde pareciera que la vida se detuvo ahí, para no avanzar más. Consideré que era el momento de expresar de alguna manera, que la vida no puede ser de esa manera; aún ante “una enfermedad y menos si esta es mental.

Debemos dar otro enfoque, que empuje hacia la sanidad del pensamiento y por ende, de la conducta, para ser modificados en sí mismos y en el medio afectivo. El enfermo mental después de un análisis exhaustivo, es diagnosticado como tal y por lo tanto “debe aceptarlo”.

El hecho es que así se lo impone la sociedad y la familia. Entonces indefenso, no le queda más que asumir ese rol; se comporta y siente como enfermo, con el agravante de que se cree que no tiene cura. Este es el mensaje subliminal que se le envía constantemente.

Con estas actitudes, hacemos que la persona se enferme en su interior más profundo, en pensamientos, emociones, alma y sentimientos, que son en última instancia los factores que definen su enfermedad. Personalmente, considero que me he dedicado a curar mi alma y a olvidarme de mis males y a reírme de los errores que cometo en el presente y me he perdonado los que he cometido en el pasado. Las personas allegadas y las que he tenido oportunidad de conocer, opinan que no parece que padezco o he padecido de tumor cerebral alguno.

En una oportunidad un neuro-cirujano me dijo: “a usted lo que le hicimos fue cirugía plástica”, donde me observó feliz y entusiasta. Estoy convencida que ningún cuerpo puede albergar ninguna enfermedad, cuando su alma está feliz y llena de amor.

De manera ilustrativa al tema que desarrollo en esta oportunidad; les relataré a continuación un testimonio que considero importante e interesante que ustedes conozcan.

Resulta ser que en un reciente viaje a Europa que realicé; decidí visitar a una familia muy querida por mí desde siempre. Esta familia me brindó mucho amor y me adoptó como su hija y hermana, cuando realicé los estudios en Psicología Clínica. La adolescente que llegaba de Orotina, con aires de grandeza y muchas ilusiones a realizar en un país hermoso como España (Barcelona). Esta familia, realmente eliminó mis temores de miedo y soledad, nunca sentí con ellos esos sentimientos negativos.

Escogí estudiar en Barcelona, porque mi entusiasta padre, había sido influenciado por su doctor catalán, que le había hecho creer que no existía otro lugar más apropiado para su inquieta hija, con deseos de especializarse en algo diferente a lo que existía en el país. En esos momentos, donde se conocía muy poco de la



psicología clínica. Después, con la ayuda del doctor Gonzalo Murillo (uno de los mejores directores que ha tenido el hospital Psiquiátrico) y mi padre, (habían sido amigos de la infancia) me correspondió trabajar con el brillante e intelectual, doctor Gonzalo Adis Castro, aceptando valientemente el reto.

Nacía en esos tiempos, un hermoso bebé de la familia mencionada; el primero de una pareja enamorada del amor. Disfrutaban amar y dar amor a montones. Y yo estaba ahí para ser también depositaria de este amor.

A este bebé español, lo logré ver por última vez cuando era adolescente, con vivas ilusiones, con muchos proyectos en su mente y con deseos de volar muy alto. El encuentro se dio a raíz del viaje de los quince años de mi maravillosa hija; quedando ambas sorprendidas de los atributos físicos y de personalidad del joven.

El reciente viaje a Europa (España) lo realicé para dejar bien instalada a mi hija en un apartamento que la tendrá por espacio de dos años, mientras hace su sub-especialidad médica. Dicho viaje lo aproveché para una nueva visita a mi familia querida. Les contaré que me apresuré a tomar un tren que me llevaría al encuentro tan esperado. Estaba muy contenta e ilusionada de verlos de nuevo...sin embargo..... quedé de momento paralizada cuando una voz un tanto distante me saludaba.....

Yo siempre me he caracterizado por ser muy cariñosa y en extremo expresiva. Gracias a esta forma de ser, la vida me ha deparado muchas alegrías y satisfacciones, como sorpresas amargas también, porque no todas las personas están con su corazón abierto al cariño y a la verdad.

....Un gélido saludo, resonó en mi oído, lo abracé, pero lo que sentía era un témpano de hielo, con palabras vacías de amor y esbozando una sonrisa

que más bien parecía una mueca. Lo miré a la cara, extrañada de su actitud. Dirigiéndose a mí, me decía: “¡hola Xinia! ¿sabes que soy esquizo-frénico paranoide?”.

Sentí esa expresión como una advertencia, para que yo lo tratara diferente, por ser un enfermo mental. Obviamente me quedé muda, de momento. Reaccioné rápidamente, porque nada me tira al suelo así tan fácil; siempre he sido una persona alegre, optimista, y entusiasta, esa “enfermedad” que él quería que yo aceptara, no me iba a opacar la emoción de volverlos a ver, después de tantos años.

Confieso que nada ni nadie me harían cambiar de actitud. Fernando era para mí un ser humano con sentimientos; aunque ahora un poco lavados, pero era lo único que tenía significado para mí. No dejaría de ser en ningún momento cariñosa y expresiva. Le demostraría que, “su enfermedad”, para mí, en estos momentos, cuando me siento otra persona, con percepciones de la vida diferentes y con más sentido; no significaba “nada” para mí. Que lo que me interesaba realmente era él, su alma, su sentir y que conmigo no le iba a quedar más remedio que sonreír, disfrutar, bailar, cantar y pasear. No imaginan lo que me costó sacarlo de su estado, de su actitud. Sin embargo al final creo que lo logré, ya que el resultado fue satisfactorio para mí. Siento que a pesar de asumir otro rol en estos momentos, tengo tan profundamente incorporada mi profesión, que aunque conscientemente no quiera, actúo como tal.

.....-Uno de los días, durante uno de nuestros coloquios; después de una deliciosa cena; le decía a Fernando que para mí, el concepto de enfermedad es cosa del pasado, que en la actualidad, ese concepto ha cambiado de perspectiva, porque “realmente eres lo que piensas”, lo que incorporas a tu mente. Si en tus pensamientos metes basura, obtendrás basura y si incorporas alegría, entusiasmo, optimismo, felicidad, eso



obtendrás...-Le dije que todos tenemos la opción de escoger ya sea felicidad o amargura. Si escoges ser feliz, no habrá cabida para la enfermedad, porque el cuerpo la rechazaría. Todo está en si aceptas esa felicidad...-y de ésta forma le insistí a Fernando que un cambio de actitud es lo que procede.

-Le contaba de mis dos cirugías de cerebro y que mi único interés era despertar, dar gracias al Señor de la segunda oportunidad de vivir y que lo que restaba simplemente era seguir adelante esperanzada y lograr la recuperación lo antes posible, porque me esperaba una nueva vida y seres maravillosos, como mi familia y a la que tenía que demostrar cuánto los amaba, porque antes “no había tenido tiempo para demostrárselos”. Le insistía que uno nunca debe dejarse abatir por una enfermedad. Debemos enfrentarla con valentía y entereza sea cual sea. Le decía que debemos escoger si vivir en la felicidad o en la tristeza y apatía, provocando que las personas a nuestro alrededor nos brinden el mismo sentir ya sea positivo o negativo, por la ley universal de la atracción.

Le dije que en esa ley claramente se nos dice, que las emociones negativas, atraen lo negativo y más si permaneces con una actitud mental negativa; crees tener enferma tu mente, y que por eso también se enferma el alma. Le hablaba que el médico da el diagnóstico comprobado con estudios. Que el 50% de la cura de la enfermedad está en el tratamiento farmacológico, pero que el otro 50% es tu actitud frente a esa enfermedad. Que es un deber de la familia, colaborar con el médico tratante, para que todo sea un éxito y continúes tu vida de la mejor manera.

Les transmito que después de esa conversación, hice a Fernando mi guía turístico con lo que creo que gastó mucha suela, ya que lo observé hasta con dolencias en sus pies y abatido físicamente pero satisfecho; porque durmió toda la noche como duerme un bebé.

Le insistí en los días siguientes, que debemos cambiar nuestros pensamientos, para que todo cambie a nuestro alrededor. Me di cuenta que mi terapia le había hecho efectos positivos ya que el día que me llevaba a la estación de tren, de regreso a Madrid, Fernando se había cambiado de ropa y se había perfumado. Lo estimulé aún más diciéndole frases alentadoras como: “Te ves guapísimo.... “Más de una chica se enamoraría de ti”- a lo que sonrió.... ¡¡¡sí, sonrió!!!. En ese momento agregué que esa sonrisa se veía muy bien en su cara y que le cambiaba su rostro...que lo hiciera a menudo.



CONCLUSIÓN

Debemos curar primero el alma, antes de curar cualquier enfermedad física. Obtendremos mejores resultados y habremos ayudado a una persona a ser feliz.

Aboquémonos a explorar en la persona, el sentido que tiene de su vida y si no lo tiene aún, ayudemos a encontrarlo. Que tenga claro algo por lo que luchará. Su vida así no será vacía, estará llena de esperanzas y tendrá un buen significado. Muy bien lo decía V. Frankl (Frankl 2004), no se puede vivir sin un propósito, que te permita enfrentarte a cualquier adversidad, por horrible que sea.

Tuve la bendición de constatar lo que mencionaba Frankl en su libro, cuando describía los horrores

del holocausto, cuando visité un centro de concentración nazi en Polonia, Cracovia. Donde creo, no se puede vivir dolor más inmenso que ese, pero que si te motiva un amor, el que sea, de seguro, sobrevivirás a cualquier adversidad, por más horrorosa que sea.

Les aconsejo, después de haber visto este lugar de dolor y habiendo vivido algunas cosillas algo feas, que vivas con una ilusión en tu alma. Esto te hará más feliz y vivirás en paz. Y una vez obtenida, no permitas por nada del mundo, que nada ni nadie, te robe esta paz... ¡¡¡esta paz que es toda una conquista!!!

Bibliografía

Bercklau, Bárbara. Has realidad tus deseos de una vez por todas. Barcelona: R.B.A. Libros, 2005.

Branden, Nathaniel. El respeto hacia uno mismo. Barcelona: Edit. Paidós, 2008.

Bucal, Jorge. Veinte pasos hacia delante. Barcelona: Edit. Nuevo Extremo, 2007.

Hill, Napoleón. Actitud mental positiva. Nueva York: Editorial Notan. 2004.

Juan Pablo II. Memoria e identidad. México: Edit. Planeta, 2005.

Mandino, Og. El secreto más grande del mundo. México: Edit. Diana, 1983.

Ramos Spíndola, Lilia. Los ángeles: Madrid: Edit. Edad, 2006.

Warren, Rick. Una vida con propósito. Miami: Edit. Vida. 2006.