

Salud y estados emocionales

Pbro. Silvio Marinelli / Director

Salud y emociones, en una primera aproximación, tienen **una relación muy estrecha**: la salud genera, por lo general, buenas “vibras”; las emociones, cuando son gestionadas bien, favorecen un estado de salud. Veamos esta relación recíproca.

Ante todo, la situación de **salud física** – el silencio del cuerpo, la definen algunos autores – hace brotar **emociones de bienestar**, relax, serenidad y la vasta constelación del gozo-alegría-felicidad. Eso es lo que sucede a menudo, sin embargo, no es automático: algunas veces nos quedamos en un estado de no aprecio del bienestar físico; lo damos por descontado: algo obvio que no suscita ningún cuestionamiento y, claro, ninguna gratitud hacia la vida.

Por otro lado, **un buen manejo de las emociones provoca un bienestar físico** y, al revés, un mal manejo provoca no pocas patologías, que llamamos psicósomáticas; es decir que tienen su manifestación física, pero cuyo origen es de tipo psicológico. Pienso que todos hemos experimentado cómo un estado de ánimo positivo nos ayuda a enfrentar mejor algunas enfermedades y también nuestro cuerpo parece responder con prontitud y caminar hacia el alivio.

Estas dinámicas han sido estudiadas profundamente en el último siglo, estimuladas también por la perspectiva psicoanalítica que afirma que **las patologías físicas son manifestación – síntoma de un malestar de la personalidad** que se disfraza para pedir ayuda y lograr atención y cuidado.

Sin embargo, esta perspectiva no explica todos los complejos fenómenos existentes entre salud y emociones. Debemos tomar en cuenta también **otras variables**.

Ante todo, **la situación ambiental**. La salud y las buenas vibras dependen, sin duda, de un complejo de factores que están afuera de nosotros y sobre los cuales no tenemos mucho poder o control: se piense, por ejemplo, a la presencia de buenos recursos terapéuticos (buenos hospitales y centros de salud), condiciones de trabajo saludables y con una remuneración digna, una vivienda adecuada, la presencia de servicios funcionantes (escuelas, canchas para el deporte, jardines, medios de transporte, seguridad en la calle, etc.).

Quiero, también, subrayar la importancia de **la dimensión espiritual**: el cultivo y la presencia en nuestra filosofía de vida de **valores sólidos**, de **criterios éticos** que nos ayudan a tomar decisiones acertadas y coherentes con nuestra visión frente a las encrucijadas de la vida, de **creencias** que nos permiten construir un “significado” para nuestra existencia. Estos factores, sin duda, ayudan a manejar las emociones y, al mismo tiempo, las situaciones de salud-enfermedad.

Como podemos apreciar, entre emociones y salud hay una **relación más compleja de la que aparece a una mirada superficial**.

Eso nos debe, también, poner alerta frente a **soluciones o recetas que pecan de ingenuidad**. “Todo depende de nuestro estado de ánimo”, afirman algunos; es el *Think Pink*”, es decir “piensa en color de rosa”. Otros, por otro lado, nos orientan a tomar un fármaco señalado: perspectiva farmacológica o química. Otros más nos repiten que “el sufrimiento es opcional” y depende de nosotros cultivar el deseo – o anularlo – de tener emociones placenteras: lo mejor – según esta perspectiva – sería no tener deseos y conformarnos con las emociones que tenemos sin buscar otras más agradables.

Una **perspectiva humanista**, que dé cuenta de lo complejo de la persona y personalidad humana, y que no elimine la perspectiva espiritual y religiosa, nos permite tener una mirada más completa e integral de la compleja relación existente entre vida afectivo-emocional y estados de salud: **lo corpóreo y lo emocional** son “dimensiones” de nuestra persona y **se deben conjugar con la dimensión espiritual-religiosa y con la dimensión social**, es decir, con la vasta red de relaciones y limitantes que encontramos a nivel social y cultural.