

Vitalidad, Stress y Salud

Jens Bücher, Ing.Com.

La vitalidad, un concepto emergente del estudio de las obras de Charles Darwin sobre la evolución de aptitud vital, de Manfred Porkert sobre medicina china y de Rainer M. Rilke sobre la vida en general, y de cara a los cambios en la epistemología de las ciencias observados por Thomas Kuhn y muy especialmente por Paul Feyerabend, se inserta en un escenario ('relato') epistemológico como postulado científico con demandas de coherencia sistemática junto a otros conceptos relacionados, y con demandas de capacidad de repetición y por tanto también de previsión. Este escenario, a diferencia del causal-analítico en boga todavía, erróneamente, en las ciencias biológicas, se vale de una metodología conceptual de inducciones y síntesis (inductiva-sintética).

La vitalidad es un fenómeno perceptible indirectamente por sus efectos, y es indirectamente manipulable en sus condiciones. Podemos crear en ella tanto condiciones debilitantes y patogénicas como condiciones restituyentes y sanadoras, un tema de importancia en el ámbito psico-terapéutico, en el tratamiento y en la prevención de enfermedades y en la promoción de las actividades biológicas y existenciales que dependen de ella.

La vitalidad es el fundamento generador y sustentador de la vida y también de sus múltiples reacciones al medio que lo circunda. Corresponde a una energía bio-electromagnética (Popp) que ordena / dirige energías físicas. Genera corporeidad como una instancia circunstancial de sí misma. Es una energía individual y finita para cada persona.

La vitalidad se expresa progresivamente a través de funciones vitales - en gran medida no aprehensibles por nosotros - , de funciones biológicas tal como descritas en el ámbito de la medicina china, de funciones orgánicas así como definidas en medicina alopática, y en corporeidad. Esta corporeidad actúa a su vez como asiento de funciones orgánicas, éstas como asiento de las funciones biológicas alopáticas, éstas como asiento de las funciones vitales (medicina china), y éstas de la vitalidad, en un complejo sistema de relaciones tanto circulares como cruzadas.

Al decir de Werner Heisenberg, el cerebro se puede tratar como objeto y responderá como tal, pero este trato excluirá toda posibilidad de respuestas vitalmente significativas. Para obtener respuestas conductuales, emotivas o auto-reguladoras, es necesario acercarse al cerebro de otra manera. La ciencia reduccionista - restringida al ámbito de la entropía, nuevamente al decir de Heisenberg - no sirve en el ámbito biológico, el cual es regido (comandado) por fenómenos neguentrópicos / bio-electromagnéticos. El cuerpo es una instancia de energía vital acumulada y una instancia de energía vital posible. Las herramientas científicas que usamos para aprehenderlo son otras: sintetizadoras, observadoras, respetuosas de sus características, de los efectos expresados en él, de los potenciales guardados en su intimidad.

La capacidad para estar sanos, para tener ganas y fuerza, para esforzarnos frente al peligro, para crear y producir, para procrear, se expresa de forma única. Esta fuerza formadora de cada individuo, consteladora de su carácter único, y que en medicina china se evalúa como señal diagnóstica del estado de salud general de la persona (shen), nosotros la podemos usar como fundamento teórico de todo

sistema inmune de esta persona. En este sentido el uso de un concepto de un sistema inmune ampliado es más ventajoso que el concepto limitado usado en biología comúnmente hasta hoy.

La integración de nuestras emociones a nuestra conciencia y a nuestra escala de prioridades vitales y existenciales es de importancia suprema. Planteamos la continuidad de temas biológicamente relevantes al expresar que respecto a ellos los temores, las necesidades y los anhelos pueden ser expresiones de intensidad distinta más que expresiones de temas distintos. Las emociones constituyen en todo animal el gran sistema informativo de intensidad y dirección de energías biológicamente relevantes.

Una característica importante de la vitalidad es su condicionamiento a ciclos, lo cual nos permite actuar no sólo negativamente sobre las condiciones en que se desarrolla sino también en sentido de restitución y ganancia de salud.

Hans Selye descubrió en Occidente lo que los chinos antiguos habían observado en la naturaleza a partir de otros medios científicos: que la energía 'adaptativa', qi renal en los chinos y vitalidad en este contexto, es única para toda la vida del individuo. Al ser el stress un poderoso utilizador de vitalidad y por tanto un depredador de ella, Selye demostró en su laboratorio que a más stress la vida es más corta para el individuo en cuestión.

El stress crónico depreda nuestra vitalidad y nos mantiene en altos niveles de tensión, y con ello interfiere vigorosamente en el desarrollo de las múltiples funciones biológicas que nos constituyen, acarreando esto un conjunto de efectos degenerativos en nuestra salud.

El sentido de amenaza que subyace a la reacción de stress no siempre se origina en el mundo externo, sino muchas veces se gesta a partir de nuestras proyecciones. Tanto actitudes pro-activas de enfrentamiento de amenazas existenciales como una permanente revisión de nuestras escalas de prioridades internas y de las proyecciones derivadas de ellas pueden ser herramientas muy valiosas a la hora de reducir el stress crónico en nuestras vidas.

Las personas tenemos la tendencia a contrarrestar la percepción de amenazas con tres estrategias básicas: el control sobre los acontecimientos, la creación y mantenimiento de redes interpersonales y la antelación al futuro. Si bien estas estrategias pueden ser ocasionalmente útiles parece ser más sano ir al encuentro directo (y realista) de las amenazas y enfrentarlas según lo determine su naturaleza.

Los cambios producidos por stress crónico incluyen cambios neuro-hormonales múltiples, tensión y deformación corporal, debilitamiento y represión de funciones inmunológicas, metabólicas, reproductivas, restitutivas, etc., hiperactividad mental, represión emotiva y sensual, y un alto consumo de vitalidad progresivamente menos eficaz.

El continuo Inocencia - Enfermedad (I-(F)-Vd-S-D-E-M) ha resultado ser una herramienta de trabajo muy útil a la hora de indagar por los procesos generales que llevan a enfermar. Este continuo parte de una Inocencia postulada como vitalidad biológicamente apta a las circunstancias evolutivas que dieron origen a quienes somos. Filtros resultantes de nuestra individual visión de mundo restringen nuestra percepción de realidad. Filtros valóricos llevan fácilmente a una Voluntad basada en el sentido del deber más que en ganas arraigadas biológicamente: las idealizaciones y las múltiples amenazas a su

validez crean el escenario para la emergencia de Stress crónico. El camino hacia disfunciones (como se les quiera evaluar) y con el tiempo a alteraciones somáticas visibles, ahora la Enfermedad diagnosticable en el estrecho ámbito de la medicina alopática, está dado. Las enfermedades degenerativas y la cercanía de la muerte como resultado de una larga historia personal vivida de manera incorrecta de cara a nuestra evolución como especie son comprensibles ahora de una nueva manera.

Salud es definida en el mundo de la medicina china como la capacidad y la voluntad para proteger las funciones vitales guardadas en nuestra intimidad. Hemos agregado nosotros: y para desarrollar y expresar nuestros potenciales personales. Tenemos posibilidades de vivir más sanamente si ponemos nuestra voluntad al servicio de nuestra vitalidad más que al de nuestras ideas, y por cierto si expresamos quienes somos en vez de reprimirnos por stress frente a amenazas conceptuales/culturales de poca o ninguna importancia biológica.