

## LAS TENSIONES EMOCIONALES EN LA CRISIS MUNDIAL\*

Por WINFRED OVERHOLSER, M.D., Sc.D.

*Profesor de Psiquiatría, Facultad de Medicina de la Universidad George Washington, y Superintendente del Hospital Saint Elizabeths, Washington, D. C.*

"Tiempos son estos que ponen a prueba el espíritu de los hombres," escribió Thomas Paine hace 175 años al discutir la crisis porque atravesaban los Estados Unidos, y esas palabras resultan tan acertadas hoy día como en la época de Paine. No precisa ser un observador profundo para darse cuenta de que los tiempos actuales están repletos de toda clase de tensiones. No es accidental, por ejemplo, que dos de las obras recientes más populares lleven por título "La paz de la mente" y "La paz del alma," ni que se observe una gran demanda popular de pensiones y otras formas de seguridad económica. Se observa un cúmulo de inquietudes tanto entre las naciones como entre los hombres. Aunque la mayoría de los países del mundo son miembros de las Naciones Unidas y laboran por lograr una meta común de paz y comprensión mutua, algunas naciones no parecen estar de acuerdo con los propósitos de esa excelente organización. Es más, en la actualidad se desarrollan conflictos bélicos en el Lejano Oriente. Se han descubierto nuevas y terribles armas de guerra, y se dice que se están elaborando otras aún más terribles. Aunque en la última guerra gran parte de la población civil constituyó el blanco de las actividades bélicas, ante las amenazas de bombardeos, los habitantes de los Estados Unidos muestran una apatía sorprendente hacia los problemas de la defensa civil. Observamos una demanda creciente de conformidad, una inclinación a acusar a otros de heterodoxia a acoger nuevas ideas. Ha aumentado la delincuencia juvenil, no son nada raras las inquietudes entre los trabajadores, y el alcoholismo y la narcomanía parecen ir en aumento. Observamos también un aumento del temor, de la desconfianza, de las sospechas y de los antagonismos de raza, y hay signos indicativos de decadencia moral en varias esferas, tanto públicas como privadas. En otro campo, es algo alarmante el aumento de la población de nuestros hospitales de enfermedades mentales. Es dudoso que este aumento pueda imputarse a las tensiones de la vida moderna; más bien, se debe casi por completo al mayor número de personas de edad avanzada entre la población, pues estas personas son más susceptibles a sufrir quebrantos mentales o físicos que los miembros más jóvenes de la comunidad. Mencionamos estos hechos sólo como síntomas de la sensación de inseguridad que se esparce por todas partes. Representan las reacciones de grupos, pero después de todo, los grupos se componen de individuos, y en esta ocasión deseo

\* Trabajo presentado en una reunión pública celebrada bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud y la Sociedad Médica del Distrito de Columbia, Washington, D. C., obre. 2, 1951. Este trabajo se publica simultáneamente en inglés en los *Medical Annals of the District of Columbia*, obre. 1951.

mencionar brevemente las situaciones que originan tensiones en el individuo. Al psiquiatra le interesa la conducta de grupos, pero como médico le interesa en primer término el individuo. Le gustaría curar la enfermedad si es que dichos individuos están enfermos, pero preferiría tomar medidas para prevenir la enfermedad.

Vale la pena hacer notar que la Organización Mundial de la Salud ha hecho hincapié no sólo en la prevención de epidemias, en el saneamiento y en temas afines, sino que también ha sido casi la primera organización de salud pública que ha reconocido la importancia de la higiene mental. Es más, la constitución de la organización define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social." Esta definición reconoce no sólo la importancia de la salud física y mental, sino también la relación de los factores sociales con la conservación de la salud.

La vida es un proceso constante de ajuste a un ambiente variable. Algunos individuos se ajustan con gran facilidad, otros por desgracia no. Son casi infinitos, la variedad y grado de estos ajustes que deben hacerse en respuesta a una variedad infinita de demandas, por ejemplo, temperatura y humedad, necesidad de alimentos, exigencias sociales, cambios económicos y competencia de varios géneros. Este proceso de ajuste se inicia desde el nacimiento, y sólo termina con la muerte. Desde muy temprana edad el niño aprende que puede emplear distintos medios para satisfacer sus necesidades, pero algunos de ellos merecen aprobación, y otros no. Desde muy temprano se ve sometido a las presiones sociales. A fin de lograr la aprobación de las personas que revisten importancia para él, pronto descubre que debe restringir algunas de sus actividades. No nace con una conciencia, pero pronto adquiere un conjunto de inhibiciones y prohibiciones que pueden designarse en términos generales como "su conciencia" o "su superego." Lo que se le dice que es correcto o incorrecto depende en gran parte de la actitud del grupo en que se desarrolla, y en particular de la actitud de los padres; la fortitud de la conciencia y su contenido son asuntos individuales.

Aunque los individuos pueden dividirse en ciertos grupos generales, hay que tener siempre presente que toda persona difiere hasta cierto punto de cualquier otra. Ni aun en el caso de la herencia puede afirmarse, salvo en el caso de gemelos idénticos, que una persona tiene la misma herencia, pues la disposición de los genes, aunque tenga los mismos padres, difiere de la de sus hermanos y hermanas. Nadie puede negar la importancia de la herencia, aunque a veces se hace demasiado hincapié en el significado que tiene en la estructura mental del individuo. No cabe duda de que son hereditarios algunos factores físicos, tales como el color de los ojos y del pelo, así como algunas enfermedades. Además, según han demostrado los estudios de Kretschmer, Draper y Sheldon, la estructura del individuo guarda relación con el tempera-

mento y constitución emotiva general del mismo. La herencia también ejerce gran influjo sobre la inteligencia de la progeñie.

Las primeras relaciones del niño con los padres, hermanos no gemelos y otras personas importantes del círculo familiar y compañeros de escuela, revisten probablemente más importancia que la herencia. Durante el período de formación de la vida, y en particular durante los primeros años es que se desarrollan las actitudes, los temores y las sensaciones de inferioridad, que quizás hagan sentir sus efectos durante toda la vida del individuo. La resistencia que oponen a las autoridades algunos criminales empedernidos, los rebeldes crónicos de la sociedad, puede demostrarse que traduce en forma simbólica el resentimiento que aun guardan contra la autoridad excesiva del padre. Los factores ocultos de este género revisten importancia capital. Los trabajos de Freud y sus sucesores nos han enseñado mucho acerca de estos factores ocultos de la conducta humana. Nada se olvida. Todo deja su marca en el individuo, y aunque se crea que se ha olvidado un acontecimiento importante, éste en realidad persiste en forma de un complejo que puede manifestarse en condiciones de tensión en varias formas, en fobias, en ansiedades, en falta de conformidad general, o en sensaciones de sospecha y desconfianza o de inseguridad.

Todos tenemos conflictos y todos tenemos complejos. Por ejemplo, en uno de sus conocidos trabajos, Freud demostró que los lapsos al parecer fortuitos del habla y de la memoria podían explicarse muy bien tomando como base factores ocultos. En nuestras vidas hay muy pocos acontecimientos fortuitos.

Este es, en resumen, un bosquejo de las razones por qué toda persona reacciona de modo distinto. Todo individuo reacciona en forma peculiar, ya sea a los acontecimientos ordinarios o extraordinarios. Reacciona de conformidad con sus propios estímulos y su propia capacidad de integración. Dado que la mente radica en el organismo, las reacciones del individuo dependerán también, hasta cierto punto, del estado físico, de si la nutrición es adecuada, de si ha descansado lo suficiente, y de si sufre o no de enfermedad física. Además, y viceversa, las reacciones a las tensiones pueden manifestarse en forma de síntomas físicos. Recientemente hasta la prensa popular ha prestado considerable atención a lo que ha vuelto a descubrirse con el nombre de medicina psicosomática, vieja designación de un antiguo concepto, tan antiguo en verdad que parece nuevo. Parece extraño que cuando hasta en la conversación corriente abundan frases tales como "Se me paró el corazón," "Se me erizó el pelo de temor," "El terror me dejó sin aliento," y otras por el estilo, sea necesario recalcar, a veces hasta a miembros de la profesión médica, la vieja verdad de que las emociones guardan íntima relación con las varias funciones orgánicas, en particular de los aparatos gastrointestinal y circulatorio. Hace más de 100 años se usaron en las revistas alemanas los vocablos "medicina psicosomática," relegándolos

después al olvido. Puede agregarse que el vocablo "psicosomático" se emplea a menudo indebidamente como sinónimo de "neurótico." Hablando con más exactitud, por medicina psicosomática se sobrentiende la interacción de las emociones y el estado físico del individuo, es decir, reconoce que las enfermedades físicas ocasionan cambios emotivos, y viceversa.

Para satisfacer las necesidades fisiológicas quizás resulte imposible utilizar un método directo. Por ejemplo, no resulta socialmente aceptable romper un cristal y robar un pan de la vitrina del panadero cuando se tiene hambre. Por lo tanto, si no resultan factibles los métodos directos, se busca un método indirecto o se substituyen los fines, lo cual suele designarse con el nombre de sublimación. Sin embargo, con frecuencia ciertos fines chocan con las normas aceptadas, pues quizás resulten incompatibles desde el punto de vista económico o social. Es entonces que surgen las tensiones emocionales. Ya hemos mencionado una de las formas en que pueden traducirse esas tensiones, es decir, por varios síntomas tales como úlcera gástrica, colitis o hipertensión. Existen otras numerosas manifestaciones de la frustración y de la tensión, algunas de ellas decididamente patológicas, algunas dudosas, y otras casi dentro de los límites aceptados.

Una forma relativamente primitiva de resolver un problema consiste en negar que es real o en tratar de escapar de la realidad en una forma u otra. El alcoholismo y la narcomanía figuran entre los tipos de esta clase de reacción. Existen otros que son claramente patológicos y que se encuentran a menudo en los hospitales de enfermedades mentales. El enfermo catatónico que manifiesta estupor, no habla, no come, y no se mueve, constituye un ejemplo extremado de este tipo de reacción. En el frente político el aislamiento quizás pueda considerarse como manifestación de esa tendencia. En cambio, tropezamos con una reacción en que el enfermo se mueve constantemente, ocupándose de pequeñeces, se muestra muy atareado pero no hace nada. Esto puede llegar a constituir hasta una manía típica.

Puede también haber regresión, es decir, retorno a un método más primitivo de reacción, método que resultó eficaz en etapas anteriores en la vida del individuo. El niño que se enfrenta con una situación difícil deja que la madre o el padre se haga cargo de ella. Más tarde, cuando ha crecido y tropieza con una situación difícil, en lugar de afrontarla quizás se vea muy tentado a demorar la solución o a adoptar la actitud de que ésta le corresponde a alguien más, al Gobierno, por ejemplo. Otro tipo de reacción, o sea el que consiste en dejar vagar la imaginación, guarda cierta relación con este estado de regresión. Quizás se desarrollen fobias; quizás afecten a otros grupos los propios impulsos inconscientes, la disposición a culpar a otros por los anhelos del individuo mismo, los delirios de grandeza que en escala nacional pueden traducirse en alardes bélicos o en actitudes agresivas.

A diario nos vienen a la mente ejemplos de estas reacciones. En este sentido, los tipos mencionados no pasan de ser meros tipos y no constituyen, ni con mucho, un catálogo completo. Sólo representan algunas de las formas en que el individuo puede lograr cierto alivio o escapar de las tensiones emocionales.

Hay que tener presente que nadie está jamás completamente exento de temor, y que el temor tiene sus puntos útiles. Hay temores legítimos, pues existen muchas cosas que el hombre debe temer. Es más, según declara Gibbon, "el hombre tiene mucho más que temer de las pasiones de sus semejantes que de las convulsiones de los elementos." Debe temer a los elementos; debe temer a sus semejantes; debe temer el hambre; debe temer la enfermedad, y debe temer a la muerte. Si no fuera por el temor, no tendríamos alojamientos, calefacción, leyes, ni métodos de producir y conservar alimentos, ni estudios de las enfermedades, ni seguros, ni cuentas de ahorros, ni prevención de incendios. Sin embargo, existen muchos temores que se basan en las experiencias de la infancia, olvidadas desde hace mucho, pero conservadas en la subconciencia; temores infundados, temores que proceden de los conflictos internos pero que si afectan al mundo y a nuestros semejantes pueden quebrantar nuestra propia personalidad y nuestras relaciones con otras personas. Según declara B. W. Overstreet en un trabajo reciente, "Debemos saber cómo temer con sabiduría, sentido de responsabilidad y en forma productiva." El problema, pues, no consiste en suprimir el temor y las otras causas de tensión, sino en aprender a confrontarlos con una actitud madura. Por desgracia, la madurez emocional no implica forzosamente madurez biológica, y existen demasiadas personas que, aunque adultas, son todavía niños en lo que respecta a sus actitudes emocionales.

¿Cuáles son pues las normas del individuo emocionalmente maduro, el de mente sana? El Dr. H. Crichton-Miller, eminente psiquiatra inglés, resumió así dichas normas hace varios años: Primero, debe querer vivir. Este es un punto que requiere poco o ningún argumento en estos días. Hubo una época en que la falta del deseo de vivir, traducida por suicidio, por ejemplo, se consideraba como crimen, pero por fortuna hoy día se reconoce que sólo se trata de un síntoma de psicopatía. Segundo, el individuo con mente sana debe ser capaz de gozar de todas las funciones biológicas normales. Dichas funciones, por supuesto, resultan sumamente convenientes, aunque todos conocemos casos de personas que han logrado sobreponerse en forma notable a varios defectos físicos. Tercero, debe tener bastante confianza en sí mismo para lograr una independencia adecuada de las circunstancias y del ambiente. Henley afirmaba que era el "capitán de su alma"; esta es sin duda una excelente meta, pero que se aparta mucho de la realidad. Sin embargo, el individuo maduro necesita tener bastante confianza en sí mismo y estar dispuesto a tratar de resolver sus propios problemas.

En cuarto lugar, debe estar dispuesto a hacer frente a los conflictos, internos o externos, sin tratar de evadirlos, o en otras palabras, debe mantener armonía subjetiva con las menores distracciones objetivas que sea posible. "Esto comprende," según Chrichton-Miller, "todo el tedio, las frustraciones, la inseguridad y las vicisitudes que tratan de evadir los hombres mediante las distracciones activas o la anestesia pasiva. Incluye al joven que juega porque está aburrido, a la mujer que se embriaga para olvidar sus problemas sexuales, a la niña que manifiesta asma cuando el novio la deja plantada, y al sujeto que toma morfina cuando bajan las acciones." Quinto, debe contar con una escala de valores que le permita preferir las experiencias y memorias útiles e importantes a las que carecen de esos atributos. "El hombre," agrega, "sólo puede encontrar la felicidad permanente si vive en un plano algo más elevado que el del animal impulsado por los instintos. Debe tener alguna religión o filosofía, alguna perspectiva en cuanto a sus relaciones con el universo y las fuerzas del más allá." El Padre Van der Veldt, escritor muy cuidadoso sobre los temas de religión y psiquiatría, ha declarado recientemente que "las convicciones religiosas sinceras constituyen un poderoso auxiliar terapéutico para la conservación de la salud mental, aunque no son una panacea infalible." "El hombre de mente sana," dice Chrichton-Miller, "debe tener una escala de valores que le permita preferir las experiencias y memorias útiles e importantes en vez de las que carecen de dichos atributos." Por fin, sus relaciones sociales deben caracterizarse por (1) confianza razonable en sus semejantes, (2) por amplia tolerancia hacia las idiosincrasias humanas, y (3) por ese sentido de responsabilidad social que sólo se manifiesta en los que reconocen que las contribuciones sociales constituyen un privilegio más bien que un deber." Muchas sensaciones de inferioridad se deben probablemente a falta de tolerancia de parte del adulto hacia el niño, y "Más que nada," agrega, "no puede considerarse que tenga mente sana ningún individuo que no acepte las obligaciones recíprocas que le corresponden como miembro de la sociedad en estos días en que tanto se recalcan los derechos y tan poco los deberes."

Esta advertencia merece consideración detenida. La madurez sólo se logra tras un proceso prolongado. Requiere sabiduría de parte de padres, educadores o líderes religiosos, y de los médicos. La democracia madura requiere individuos maduros, y el logro de este objetivo, para la felicidad del individuo así como del mundo, depende de la diseminación y práctica de sólidos principios de adiestramiento y educación. Citando a Maeder, "La democracia presupone con razón que los hombres libres maduros se lleven bien, trabajen y vivan juntos en paz y prosperidad mutua, y que resuelvan sus propios problemas mediante los procedimientos de discusión, razonamiento y concesiones constructivas."

En cuanto a aquellos de nosotros que hemos alcanzado por los menos madurez física, debe decirse que a pesar de cualesquiera factores in-

conscientes hay todavía lugar para el empleo de la razón, y que puede lograrse mucho en el terreno del dominio y la dirección propios. Aunque el hombre depende de su subconciencia más de lo que nos gustaría, no es un autómatas en forma alguna. Por ejemplo, en el campo de la prevención del pánico, que es un terror irracional y contagioso que manifiestan grupos de individuos, puede lograrse mucho con la organización gubernamental sólida y la disciplina aceptada libremente. Meerloo, psiquiatra holandés de mucha experiencia en estos asuntos, resume así las medidas preventivas a tomar contra el pánico: Preparación, Información y Acción basados en el conocimiento de los deberes, y Alimento y Sueño (elementos estos siempre básicos).

El desarrollo de organizaciones internacionales y la celebración de reuniones como la actual de la Organización Mundial de la Salud, constituyen uno de los factores más importantes para fomentar un elevado nivel de madurez emocional entre el público. Nada mejor para derrumbar las barreras del mal entendimiento que ponerse en contacto con personas que hablan idiomas distintos y tienen distintos puntos de vista, pero con intereses comunes tales como el grupo actual.

Espero que los párrafos anteriores no parezcan demasiado pesimistas, pues no es esa mi intención. Es más, al médico que trata los trastornos emocionales de la gente le impresiona la elasticidad del organismo humano, y la habilidad del mismo para resistir las tensiones, tanto físicas como mentales. Por ejemplo, durante los bombardeos intensos de Londres en la Segunda Guerra Mundial, se observó que la incidencia de las neurosis no había aumentado tanto como se esperaba, y es más, algunos enfermos que padecían de depresión y estados hipocondríacos revelaron mejoría, declarando que preferían las bombas al hastío. En épocas de guerra surgen ciertas características constructivas, tales como una sensación de solidaridad, actividades comunales, menos inseguridad de empleo, más tareas domésticas, y una concentración útil de la agresividad. De más importancia es el hecho de que el temor se confiesa y acepta abiertamente. Quizás por eso es que para muchos la "guerra de nervios" resulta más intolerable que una guerra abierta.

Hace más de 300 años el médico inglés más prominente y venerado de su época, Sir Thomas Browne, declaró en su *Religio Medici*, "Que la opinión general de que el mundo se acerca a su fin ha reinado en todas las edades pasadas casi tanto como en la nuestra." Es alentador recordar que aunque en el pasado en muchas ocasiones el hombre ha pensado que el mundo "llegaba a su fin," en cada una de estas pruebas ha surgido aún mejor, a pesar de los sufrimientos y la destrucción. En su lucha hacia adelante el hombre ha conquistado seguridad, confianza en sí mismo y fortitud. Debemos asegurarnos de que la actual crisis internacional sea afrontada con fortitud y confianza, y que a pesar de todas las amenazas del momento la civilización no sólo sobrevivirá, sino que logrará aun más adelantos.