

**“Stress”**

**La**

**tensión**

**psíquica.\***

**Dr. ARMANDO HINOJOSA**

**P**ARA FREUD la tensión psíquica se produce básicamente cuando un instinto no alcanza su satisfacción. En cuanto la satisfacción es lograda, sobreviene un estado de relajación y de bienestar. Después del coito, por ejemplo, la tranquilidad lograda induce frecuentemente al sueño.

Stack Sullivan compara la enforia al estado en que se halla un niño pequeño cuando duerme profundamente, y considera la tensión como lo opuesto, que suele suceder cuando un sujeto es víctima de temor intenso. El hombre vive en un estado de continua tensión que lo obliga a actuar continuamente para aliviarlo, experimentando la enforia al librarse de ella. Es como si navegara en una barca que hace agua y tuviera que trabajar continuamente para achicarla, experimentando alivio cuando el agua disminuye.

Según Fromm, el hombre se halla colocado inevitablemente en una situación conflictiva que le ocasiona tensión. Esta situación es específicamente humana, y se debe a un conjunto de paradojas y dicotomías existenciales. Es un ser biológico, animal e instintivo, pero no le es posible satisfacerse y alcanzar felicidad cumpliendo únicamente sus necesidades instintivas y de ser biológico. Su inteligencia, su imaginación y su poder creativo, lo impulsan a trascender su condición de criatura pasiva y a buscar realizaciones vitales en terrenos que han trascendido a lo biológico. Es capaz de concebir su propia mente y sus limitaciones, así como también sus posibilidades. Desea ser libre y realizar todos sus deseos y sus posibilidades, pero es un ser social, que vive organizadamente, y encuentra continuamente limitaciones y topes ante los cuales debe desviarse o retraerse si quiere evitar el ostracismo o la muerte. Debe, pues,

---

\* Tema del Simposio de Stress.

resolver el problema de ser un ser independiente y libre y ser a la vez un miembro de la comunidad humana. Debe conocer la amargura de sentir sus posibilidades, contemplados en el vuelo de su inteligencia y de su imaginación, y de aceptar la renuncia a lo que el tiempo, las fuerzas físicas o los obstáculos prácticos hacen imposible de lograr. Y debe seguir su camino en la vida, logrando todo lo que ésta le ofrece, desarrollándose, haciéndose cada vez más potente, más creador y más consciente de sí mismo, antes de llegar al cierto e inevitable final de su existencia, aprovechando al máximo el breve e inmenso período de ser, en que la vida se asoma a través de sus ojos, oye con sus oídos, siente con sus nervios, y actúa y produce en el profundo misterio de su existir biológico, consciente y psíquico.

Cada momento de nuestra vida, pues, trae nuevos problemas que hay que resolver. Cada situación cambiante es una amenaza para el anterior equilibrio logrado, y hay que buscar una nueva solución. Hoy vivimos en México, mañana nos encontramos en una población de los Estados Unidos. Otras gentes, otras costumbres, otra lengua. Se rompe el equilibrio y hay que tomar actitudes distintas. Se nos solicita para curar a un paciente, se nos pide un servicio, se nos dá una orden, se nos pide algo injusto o irracional, se nos amenaza o maltrata, se nos gratifica o se nos halaga, etc., y la vida, que jamás es inmovilidad y permanencia, sino movimiento y desarrollo, planteando incesantemente una serie de situaciones, agradables o angustiosas, resulta infinita e incomprensible. Cada cambio, cada solución exigen energía y empleo de nuestras capacidades.

Esto es fácil cuando las exigencias del medio ambiente ocurren en el sentido de nuestros deseos, conscientes o inconscientes. Entonces, actuamos con toda facilidad, sin conflicto y en una sola dirección, como el "león de melena dorada" hindú, que salta sobre su presa con todos sus nervios, con todos sus músculos y con todos sus sentidos en una sola intención. Desgraciadamente, esta situación no es lo más frecuente; sino que, por lo contrario, ante una situación problemática, el hombre se encuentra solicitado por dos tendencias opuestas y en la incapacidad de resolverse por ninguna de las dos, angustiado y tenso, permanece estático, o adopta una solución de compromiso, que sin resolver el conflicto, solamente lo posponga, lo encubra o lo complique más aún.

Tal ocurre, por ejemplo, cuando un sujeto tiene un problema religioso que lo lleva a creer en algo que va en contra de su razón, para no sentirse solo y desamparado, o a apartarse de la religión, apegándose a

io que su criterio le indica, y sin el problema de tener que creer lo que no le parece verosímil. El sujeto puede pensar que todo es debido a la ignorancia, que más tarde se cultivará debidamente, o le será concedida la gracia de la fé, o podrá apartarse sin miedo de determinadas creencias religiosas, etc., o simplemente no quiere pensar más en ello.

En estos casos se trata de tensiones producidas por conflictos más o menos conscientes y es más fácil luchar para resolverlos. Al alcanzar la madurez se adquiere también la facultad de renunciar, y por lo tanto la de escoger y de actuar, dejando los valores nuevos importantes para lograr los mayores. Pero en otras ocasiones el conflicto no se desarrolla en el nivel consciente y el sujeto se encuentra paralizado y lleno de tensión angustiosa sin poder resolver su vida en el sentido positivo, pues ignora cuáles son las fuerzas que lo atan y le impiden actuar. Sólo se percibe la angustia. Tal es el caso de la llamada ambivalencia. Es muy frecuente experimentar sentimientos contradictorios hacia las personas que amamos; hacia las cosas, hacia nosotros mismos. Esto nos puede llevar a ponernos en ridículo, a despreciar y descuidar nuestra salud, a actuar en contra de nuestros intereses o a destruirnos. Frecuentemente se odia a la misma persona que simultáneamente se ama; sólo que uno de los dos afectos se encuentra reprimido y el otro es inconsciente. Por esto se ha dicho que del odio al amor no hay más que un paso, y es dolorosamente sorprendente que una pareja que parecía vivir en amor y armonía, por un problema de dinero, por una idea religiosa o familiar, estalle en violenta cólera y se digan cosas tan insultantes que no las dirían sino a su peor enemigo. La armonía era superficial, bajo el amor se escondía un odio y, en realidad, las relaciones son inestables y cargadas de tensión.

El hombre tiene dos formas básicas de afrontar los problemas vitales. La primera partirá en aquella en la cual utiliza su experiencia, su razón y capacidad de amar.

Si logra utilizar esta forma, se sentirá más feliz y potente, resolviendo la tensión en que se encuentra. Si no le es posible esta forma, tendrá que recurrir a las soluciones de compromiso o a la destructividad, sintiéndose después contrariado, inferior, impotente y culpable. Esto, en vez de aliviar la tensión, la hace aumentar y volverse crónica. Platón nos dió una hermosa figura del eterno problema erróneo cuando comparó el alma con un auriga que conduce un carro tirado por dos caballos. El uno es blanco, bien formado, noble y tira hacia el cielo; el otro, negro, contrahecho y con los ojos teñidos de sangre, es rebelde y torpe

y tira hacia la tierra. Esto simboliza la lucha siempre presente entre la vida y la muerte, entre el crecimiento y la aniquilación, entre la potencia y la pasión destructora.

Si un hombre se desarrolla normalmente, va siendo más consciente de sus problemas y más habil y fuerte para solucionarlos. Si es inmaduro o neurótico, pasa su vida desgarrado por los conflictos e incapaz de hallar una salida; en una tensión permanente y destructora. El hecho de que esto infuye poderosamente en nuestra salud física es innegable, y cada vez conocemos mejor las estructuras nerviosas y endocrinas que establecen la unidad psicobiológica humana. Recordemos que el hombre no existe ni funciona en pedazos, y que debemos comprenderlo como un todo existencial, haciendo abstracción de nuestras técnicas físicas o psíquicas para conocerlo.