



FUNDACIÓN HOLISMO

de Educación, Salud y Acción Social

desde 1990 en Buenos Aires, Argentina

Registro Inspección General de Justicia n° C 1.520.371 - Entidad de Bien Público sin Fines de Lucro Decreto 6708 MVL
 Registro Institutos de Perfeccionamiento Docente Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires DGEGP n° C-172
 Tel. 0054-11-4791-2905 - www.holismo.org.ar - info@holismo.org.ar

ESTRATEGIAS

VIRULENCIA Y RESISTENCIA

Carlos G. Wernicke

- ❑ Inevitablemente, los seres humanos vivimos en un contexto, e intercambiamos continuamente con él. Del entorno nos llegan estímulos y hacia él emitimos los nuestros. El contexto nos modifica de continuo, y cada uno de nosotros modifica nuestro medio.
- ❑ Se trata de estímulos macroscópicos y microscópicos, visibles e invisibles. Son intercambios que tienen lugar en todas y cada una de las dimensiones en que puede definirse un ser humano: Son estímulos moleculares, biológicos, emocionales, cognitivos, espirituales. Así, cada día lanzamos y recibimos estímulos que nos modifican y desarrollan, para bien o mal.
- ❑ Una noxa es un estímulo nocivo. Son estímulos positivos las moléculas de oxígeno, las bacterias que colonizan nuestro intestino, las caricias y sonrisas, una buena idea, una oración rezada en comunión. Son noxas un virus patologizante, una radiación insoportable, una mirada de desprecio o una bofetada, una expulsión de nuestra red de pertenencia. Específicamente, son nocivos los estímulos atemorizantes / aterrorizantes. También hay noxas que nos vienen de nuestro propio interior: células cancerosas, creencias tenebrosas.
- ❑ Ante las noxas, nuestro organismo molecular-biológico-emocional-cognitivo-espiritual tiene defensas. Muchas de estas se concentran en nuestro sistema inmunitario. Así, se establece una puja entre el sistema de defensa y la noxa. Todo depende de la fortaleza del primero y la severidad de esta última.
- ❑ Llamamos virulencia a la intensidad con que una noxa nos ataca. Llamamos resistencia a la robustez con que nos defendemos. Imaginemos un muro (nuestra resistencia): si es elevado, el agente nocivo no puede ingresar; si la noxa es muy virulenta, puede saltar ese muro e ingresar.
- ❑ Siempre hay a nuestro derredor bacterias y virus potencialmente patologizantes, tal como hay emociones y pensamientos desestabilizantes. Pongamos un ejemplo conocido: hay estreptococos (unas bacterias) en el aire circundante. Ingresan y son neutralizados por nuestro sistema inmunitario. Algunos seres humanos enfermarán (harán un cuadro clínico) y otros, con mayor inmunidad, no. Idéntica es la situación si alguien nos grita enojado: a algunos les hará mella y a otros no. En ocasiones podríamos conservar dentro de nuestros organismos una cierta cantidad de estreptococos, o una cierta memoria del grito, pero contenidos por nuestro sistema inmunitario no enfermaremos, simplemente los portaremos con nosotros. En tal caso, podríamos transmitir a otros este malestar no clínico, contagiarlos de lo nuestro.
- ❑ Y así como hay individuos humanos con mayor inmunidad que la de otros, hay bacterias y virus, emociones y pensamientos, más nocivos, con mayor potencia de ataque. Unas noxas son más contagiosas que otras, aun cuando finalmente sean menos patologizantes. Ingresan en más gente, pero provocan menos enfermedad. Es el caso de la cepa de coronavirus que inició su instalación en humanos en China: muy contagioso, poco patologizante. Si por alguna razón un individuo presenta "bajas defensas" (biológicas, psíquicas), el cuadro podría presentarse, raras veces incluso en grado mortal.
- ❑ Por otra parte, hay sistemas de defensa mejores que los de otros no sólo por cuestiones individuales sino también porque los sistemas inmunitarios humanos se apoyan a su vez en gran parte en el ambiente circundante: la satisfacción grupal / cultural, el sistema de salud (biológica, psicológica, económica), la facilidad de transmisión de información productiva

(educación). Hay regiones, o países, cuya población se halla mejor defendida y otros en que la protección comunitaria deja muchísimo que desear.

- ❑ De modo que las vías de acción ante una noxa (se trate de un virus, una andanada emocional negativa o un ejército) son dos: 1. Reforzar la inmunidad social y personal. 2. Reducir la intensidad de ataque de la noxa y su capacidad de producción de patología.

Cómo aumentar la resistencia

- ❑ Debemos exigir de las autoridades políticas el abandono absoluto y perentorio de prácticas reñidas con el empobrecimiento educativo, cultural y de salud de la población, como son el neoliberalismo, el populismo y las dictaduras.
- ❑ Debemos exigir de las autoridades políticas la instalación perentoria de prácticas educativas y culturales que estimulen el pensamiento crítico y de salud que incrementen el nivel inmunitario comunitario e individual, es decir, que cubran las necesidades primordiales de la población (pertenencia, seguridad, afecto, compañía, aceptación, valoración, conocimiento, expresión, autodefensa, autoafirmación, maduración, expansión), así como la instalación de prácticas económicas que satisfagan sus necesidades básicas (comida, techo, calor, trabajo, entretenimiento), todo lo cual permitiría a nivel individual una vida (emocionalmente, corporalmente) distendida y placentera. En otras palabras, la instalación de un estado de bienestar como fuente imprescindible de toda democracia.
- ❑ En lo individual / familiar debemos buscar fuentes de aumento de la inmunidad: alegría, risas, movimiento, bailar, cantar, ver espectáculos artísticos, mantener la limpieza, estar al aire limpio, airear la casa, solearse y solear los objetos, comer bien y sano, mantener normal la flora intestinal, ayudarse en la prevención con medicaciones naturales y homeopáticas. Y, en especial, mantener comunicación y contacto emocional, corporal y espiritual con los seres queridos: los besos y los abrazos aumentan la inmunidad, reconfortan, traen alegría. Aún a la distancia, el intercambio de cariño y ternura es posible y necesario.
- ❑ Recordar que la inmunidad se ve disminuida por noxas: Publicidades que nos hacen creer que nuestra inmunidad no es suficiente, campañas televisivas atemorizantes / aterrorizantes, amenazas. Todo lo que insatisface las necesidades primordiales, entre ellas la seguridad personal. El término que mejor ejemplifica la inseguridad personal es Miedo.
- ❑ Lo que es una Virosis, ante la cual por cierto hay que cuidarse aumentando la inmunidad, puede transformarse por acción de intereses sectarios (políticos, económicos, mediáticos) en una Miedosis, una inflamación de los miedos, que podría ir en contra de nuestra inmunidad.

Cómo reducir la virulencia

- ❑ Esto será diferente según cada noxa. Por ejemplo, en el caso de la cepa de coronavirus:
- ❑ Las autoridades políticas deben poner a disposición el sistema de salud sin olvidar que la vida continúa y reducir las fuentes de contagio, regionalizando el cerco protector en las comunidades más afectadas.
- ❑ En lo individual, alejarse de las fuentes de contagio del Virus: las gotitas de saliva invisibles que cada uno emite al hablar, toser, estornudar, bostezar, o las superficies tocadas por otros potencialmente contagiantes; lavarse las manos, circular poco por la calle (lo que en sí no hace daño, sino porque podrías encontrarte con un otro potencialmente contagiante).
- ❑ Y alejarse de las fuentes de contagio del Miedo: la implantación de creencias negativas, la transmisión de noticias decepcionantes y de incertidumbres de futuro (social, político, económico) sin el necesario contrapeso de noticias alentadoras (que siempre las hay).
- ❑ Constantemente, resguardarse!