

LA IMAGINACION

FACTOR NOSOGENICO Y TERAPEUTICO

TESIS

PRESENTADA ANTE LA JUNTA DIRECTIVA

DE LA

FACULTAD DE MEDICINA Y CIRUGÍA

POR

CARLOS PADILLA Y PADILLA

Ex-interno del servicio Médico-quirúrgico de Niños, del 2º de Cirugía de Hombres, del 3º de Medicina de Hombres en el Hospital General, del 2º de Medicina en el Hospital Militar, Ex-practicante del Hospital de Venereas, Ex-preparador en el «Instituto de Vacuna.» Ex-encargado de la Oficina de Vacunación, Ex-presidente de la «Asociación de Estudiantes Universitarios» de la Sociedad Científica «La Juventud Médica.»

Ex-redactor de la Revista «La Juventud Médica.»

EN EL ACTO DE SU INVESTIDURA DE

MEDICO Y CIRUJANO

✧
MAYO DE 1924
✧

UNION TIPOGRAFICA

8a. Avenida Sur, número 3. — Edificio Zadik.

Guatemala, Centro-América.

La Imaginación como Factor Nosogénico y Terapéutico

INTRODUCCION

El presente trabajo tiene, más que todo, el objeto de estimular el estudio de los puntos que se tratan; no es pues ni mucho menos un estudio completo. El médico, más que nadie, debe ser siempre un hombre de ciencia, obligado como está a rozarse con individuos de todas las clases sociales, debe estar preparado para ésto; no hay cosa que halague más a un enfermo, que encontrar en su médico un individuo que le comprenda; si es un hombre del campo y sencillo, que el médico pueda comprender sus modismos y expresiones; si es un hombre de una cultura elevada, que vea en el individuo que le va a devolver la salud a un hombre de cultura superior; al decir cultura queremos decir cultura general. No hay papel más desairado, que el del médico que sabe sólo medicina, hay un adagio que dice "el que sólo sabe medicina ni medicina sabe." Todo se reduce a aconsejar a nuestros compañeros que **no sepan sólo medicina, que estudien de todo**; y repitémoslo, estimular el estudio de la autosugestión, más que profundizar su estudio, es el objeto de esta Tesis.

Nuestro punto de vista es que, la imaginación tiene una influencia grande en el desarrollo, la marcha y el tratamiento de las enfermedades; el concepto **imaginación** lo tomamos en un sentido bastante general, porque no podemos puntualizar cuál de sus factores es el más importante; sin embargo dedicamos especial atención a la autosugestión y en la parte en que nos referimos a ella, definimos el sentido en que la tomamos; nuestro trabajo descansa en el estudio de los trabajos de la nueva Escuela de Nancy, a la cabeza de la cual está el gran profesor E. Coué; todos los estudios de esta nueva escuela están basados o por lo menos van apareados al estudio de la Psicoanálisis y es necesario para el que quiera profundizar ésto, estudiar ambas cosas. Por supuesto más que todo tiene este estudio un valor pedagógico, pero al médico le interesa muchísimo siquie-

ra para estar al día en los progresos de las ciencias y razón de más que la Psicología no es ajena a la medicina en cierta manera. Hemos tenido el cuidado de anotar en la Bibliografía, las obras que nos parece indispensable consultar.

¿TIENE INFLUENCIA LA IMAGINACION EN EL DESARROLLO Y MARCHA DE LAS ENFERMEDADES?

Intentaremos responder a esta pregunta en el curso del estudio de algunos casos en que puede verse obrando sola o asociada la imaginación. Veamos un caso de los más simples y de los más frecuentes: un individuo está enfermo; tiene una enfermedad cualquiera, pero además está preocupadísimo, no hace sino estarse observando, viéndose cada vez peor y realmente lo está; se queja con el médico de sus malos negocios, de una dificultad de familia, etc. Por una circunstancia cualquiera, sus negocios cambian o su dificultad del hogar se soluciona y el individuo, casi de la noche a la mañana, se mejora y a veces cura, cuando parecía que iba a morir infaliblemente. Durante la Gran Guerra se hizo la observación de poner a heridos bajo condiciones especiales, se les divertía constantemente con comedias y música, se notó que mejoraban mucho más ligero que los que estaban entregados a sus pensamientos, quizá torturándose con pensar en su familia abandonada.—Algunas veces el enfermo no se queja con nosotros de una dificultad financiera o de familia; más todavía, ni él mismo sabe que tiene una preocupación y sin embargo la tiene, una idea más o menos en pugna con la moralidad y la conciencia pasó por su mente y la rechazó, pero la idea vuelve y este rechazamiento continuo acarrea trastornos graves; la idea o las ideas perturbadoras quedan escondidas en lo subconsciente del individuo; la Psicoanálisis las descubre en estos casos y un consejo atinado hace maravillas; el enfermo mejora desde que se le da el medio de desterrar sus ideas perturbadoras. En estos casos puede responderse que la imaginación tiene influencia en la marcha de la enfermedad.—Veamos otro grupo de enfermos bastante frecuentes: un individuo oye enumerar los síntomas de una enfermedad, pongamos por caso de la insuficiencia mitral; conocimos a un compañero que se creyó cardíaco, se preocupó tanto, que llegó por un tiempo a abandonar sus estudios de medicina; padecía de palpitaciones y trastornos dispépticos que naturalmente se agravaban con sus preocupaciones y que a su vez agravaban las palpitaciones; en una ocasión se decidió a hacerse examinar por el doctor Rodolfo Robles y bastó la afirmación de este facultativo, “que no tenía nada en el corazón,” para que todos sus sufri-

mientos desaparecieran, hasta el punto que llegó a la clínica casi sin poder andar y salió fuerte y contento; si no hubiera sido la fe que tenía él en el doctor Robles y la segura afirmación de éste “que estaba sano del corazón y que todo obedecía a una ligera dispepsia y erectismo cardíaco de origen tóxico”, quizá habría terminado por ser un verdadero cardíaco, porque a la larga no habría habido corazón que resistiera tanto trastorno; las palpitaciones de origen emotivo y tóxico habrían lesionado el miocardio casi seguramente. En otros casos la preocupación es referida a una enfermedad de los pulmones u otra cualquiera y no son poco numerosos los casos que se ven entre los estudiantes de medicina. Pero en fin, dejemos eso a un lado, con el ejemplo examinado, que es el tipo de muchos más, nos basta para afirmar una vez más. La imaginación tiene influencia en la marcha y desarrollo de las enfermedades.—“Desde los trabajos de Bernheim y la definición de Babinski (**pitiatismo, curable por persuasión**) es la noción, exclusiva o predominante, de la sugestibilidad, en que descansa, para la mayor parte de los autores, la interpretación nosológica de la Histeria. Hemos analizado casos en que el individuo fabula con su mente, tiene trastornos subjetivos, que influirán mucho en su salud, pero que no dejan de ser subjetivos, son si se quiere mitómanos; pero comparemos con estos a los histéricos y veremos que “el mitómano fabula sobre todo con su espíritu; el histérico fabula sobre todo con su cuerpo” (Dupre) el síntoma no se cree tener, se tiene; aparecen las parálisis, las amaurosis, las anestecias, etc., etc., pero es la imaginación el punto de partida de estos trastornos como la imaginación (pitiatismo) el punto de partida de su curación; una emoción fuerte puede hacer desaparecer el trastorno histérico más alarmante. “Cuando una emoción profunda sacude el alma humana, no queda lugar para la histeria.” (Babinski y Dagnan-Bouveret). En un incendio o una catástrofe cualquiera vemos salir corriendo a un paralítico, un histérico paraplégico que hacía varios meses que no podía mover para nada un pie; sin embargo lo más curioso de estos enfermos es que ellos no se dan cuenta de que son juguetes de una idea, rechazan enérgicamente la creencia de que sea imaginativo su trastorno. Los histéricos son pues otros enfermos en quienes claramente se ve la potencia de la imaginación y de la sugestión. De paso vamos a recomendar tener muy presente el nombre propuesto por Babinski de Pitiatismo, es en sí ese nombre una doctrina de la histeria, así se evitará el recetar a estas horas pociones polibromuradas en esos casos, lo decimos, porque hemos visto a más de uno de nuestros maestros recetarlas y lo que es peor, decirnos que le habían dado muy buenos resultados.

La maleabilidad fetal frente a las fuertes emociones maternas es otro de los ejemplos claros de la influencia de la imaginación, mejor dicho de la sugestión; una mujer en los primeros meses de su embarazo, cuando la plasticidad del feto lo permite, se impresiona fuertemente con una cualidad o un defecto de un individuo y el niño nace con la cualidad o defecto, objeto de la fuerte impresión; si como es probable en lo moral sucede lo propio, la sabiduría del antiguo consejo de "ríe, que tu hijo reirá" salta a la vista y los antiguos que conocían la influencia del estado de la mente materna sobre el futuro ser, se preocupaban de rodear a las mujeres en cinta de cosas que les dieran impresiones de belleza y de contento.

Nos queda otro grupo de individuos que analizar, algunos dispépticos que **digieren hasta piedras**, si por una casualidad están distraídos; en una fiesta por ejemplo; otros, que no pueden quebrantar un régimen sin ponerse malos y que un día van a una temporada y el cambio absoluto de vida no les incomoda en nada; durante el terremoto de la capital no faltó quien, contra todas sus costumbres, hiciera tal o cual cosa, comiera lo que había, aunque siempre le indigestaba, durmiera sin mucho abrigo etc. y no sintiera la menor molestia; no hay gran diferencia entre estos sujetos y aquel paralítico que sale corriendo cuando el peligro llega. Un amigo me afirmaba que le hacían un daño terrible los frijoles, pero que en el campo no; le demostré que no había razón para ello y por contra-sugestión hoy puede comerlos sin sentir ninguna molestia.

No son raros aquellos a quienes les duele la cabeza si después de almorzar no toman su acostumbrada taza de café, ¿pero qué razón puede darnos nadie de esta condición individual tan sui géneris? El mismo sujeto nos la dará; algunas veces está muy distraído y no se acuerda, no lo toma y hasta el día siguiente se da cuenta de lo raro que no le doliera la cabeza, es pues puramente imaginativo. Otros se marean si se sientan en el ferrocarril viendo hacia los carros y no hacia la locomotora, la prueba que es esto sugestivo es que si en el viaje van muy distraídos ya no se marearon.

Podemos, en consecuencia, responder categóricamente a la pregunta del principio así: **LA IMAGINACION TIENE INFLUENCIA EN EL DESARROLLO Y MARCHA DE LAS ENFERMEDADES.**

¿POR QUE MECANISMO OBRA LA IMAGINACION?

El mecanismo por el cual obra la imaginación debe ser, a no dudarlo, muy complejo, no creemos que se pueda ni que se deba atribuirse un papel constantemente el mismo; decir que produciendo trastornos vaso-

motores? pues nadie podría negarlo, porque en efecto así se ve claramente en algunos casos, pero no es este solo mecanismo, porque entonces cuando produce efectos inmediatos no habría cómo explicarlos. No teorizamos pues, sobre este punto tan poco sujeto a las observaciones de la ciencia experimental en el día; del estudio de la autosugestión se desprenderán conclusiones que nos expliquen muchos de los casos en que por un mecanismo puramente mental vemos aparecer modificaciones hasta orgánicas en los individuos. Nosotros creemos que en la mayoría, si no en la generalidad de los casos, la sugestión, en el sentido en que aquí la aceptamos y explicamos, es la manera como se producen las modificaciones. En muchos casos es tan extraordinario lo que pasa, tanto en el desarrollo como en la curación de las enfermedades, que hay que aceptar, como lo veremos, la fuerza del trabajo subconsciente o no negar los milagros; de otra manera no se podrían explicar las curaciones reales de casos graves y hasta declarados incurables, por curanderos farsantes, y no es que ellos curen, es que tienen fama de que curan, tienen prácticas bizarras que impresionan al enfermo y éste se cura por autosugestión. No discutimos que puedan haber otros factores mentales, influjo personal, etc., pero aceptamos que la autosugestión es la que obra en la generalidad de los casos. A los escépticos que les parezca que ni debíamos mentar las **fuerzas mentales** y que nos digan como un querido profesor nuestro, "yo con Buchner no acepto sino Fuerza y Materia" los invitamos a leer la obra de Ch. Richet, Tratado de Metapsíquica.

SUGESTION Y AUTOSUGESTION

Antes de seguir adelante, definiremos la sugestión; se designa por ese nombre un conjunto de hechos bien definidos, pero también se aplica en un sentido muy amplio en el lenguaje corriente; nosotros debemos darle su verdadero valor.

Para hacer más comprensible su definición, es decir la definición que aceptamos, pues etimológicamente es de definición clara; haremos algunas advertencias y explicaciones. Consideramos, en la constitución psíquica del individuo, que a más del YO consciente, de ese individuo que piensa, que desea, que domina los instintos y disimula los defectos, hay otro bajo él, escondido, **subconsciente**, que en cierta manera cuida de la vida material y del reposo del individuo; tiene sus tendencias, recuerdos, voliciones, etc., y quizá funciones orgánicas muy importantes y aun no conocidas; estos dos, consciente y subconsciente viven en continua lucha y a la par armonía; las ideas que molestan y perturban al conscien-

te pasan al subconsciente y allí quedan como en una trastienda o bastidores, respecto al consciente que sería la tienda o escenario. El subconsciente sin embargo lucha constantemente por aparecer cuando los actos del yo consciente no están de acuerdo con él y se encuentra con la **censura** el yo consciente, que le hace el papel de una barrera; esta barrera no obstante no es tan hermética que no deje sus intersticios y así vemos aparecer al subconsciente durante los sueños en los que una tendencia más o menos modificada se manifiesta, en las equivocaciones y torpezas, que son pura y simplemente **afloraciones** del subconsciente. El estudio de estos fenómenos, de las asociaciones de ideas, etc., constituyen los medios con que cuenta la Psicoanálisis para averiguar el verdadero estado psíquico de un individuo. El subconsciente aparece durante el sueño natural o hipnótico y su aparición o **afloración** veremos que es una de las condiciones de la sugestión; creemos que es tiempo de entrar a nuestra definición.

Veamos primero dos casos distintos en que hay sugestión: a un sujeto hipnotizado se le dice que hace un frío terrible y en el acto sus dientes castañean y siente el frío; a otro se le dice que tiene calentura y el termómetro sube, **marcándola en realidad**; en ambos casos hay sugestión, pero ahora bien, E. Coué ha demostrado y lo comprobaremos que esta **hipnosis** provocada no es necesaria y en la vida corriente vemos muchos casos de sugestión sin ella; como no obstante nos hemos referido a esos dos casos, analicemos qué pasa en ellos, que una idea propuesta al sujeto, se ha transformado en un hecho, como se ve no ha intervenido la voluntad y ha sido por el mecanismo de un trabajo subconsciente (inconsciente) que se ha efectuado.

Prácticamente por medio del Péndulo de Chevreul podemos darnos cuenta que como dice Baudoin "El carácter principal de la sugestión consiste en que la realización de la idea se produce por medio de un trabajo subconsciente a pesar del sujeto"; este péndulo originariamente era una sortija suspendida por un cabello, sobre un vaso con mercurio, pero como se hace es con un pequeño peso suspendido por un hilo delgado, atado a un tallito de unos 8 c. m. como una caña de pescar. Se traza sobre un papel un círculo y dos diámetros perpendiculares, a, b, c y d; se coloca al individuo cuidando que teniendo suspendido el péndulo en la mano y estando de pié, el peso le impida ver el centro del círculo, la línea a b estará de izquierda a derecha del sujeto; nos colocaremos frente a él y le invitaremos a seguir con la imaginación y la vista la línea a b, haciendo al mismo tiempo con nuestra mano un movimiento uniforme en el mismo sentido; inmediatamente el péndulo comenzará a moverse en ese sentido;

después hagamos lo propio con la línea c d y lo mismo sucederá, después con el círculo y también seguirá el péndulo el círculo, esto por supuesto ajeno completamente a la voluntad del individuo.

De estos hechos que son sugestiones se desprende la definición **Sugestión es la realización subconsciente de una idea (Baudoin)**

De lo observado en el péndulo de Chevreul podemos deducir una ley: que una idea tiende a realizarse espontáneamente y como consecuencia considerar la sugestión como una fuerza en el sentido científico de la palabra. “La sugestión es la realización por nosotros mismos o por otros, del poder ideorreflejo que cada uno de nosotros posee”.

La sugestión no es, pues, necesariamente para el sujeto una impotencia y una inferioridad; es esencialmente una fuerza que, accidentalmente y en determinados casos, puede volverse contra nosotros. La primera condición para poner en marcha nuestro poder ideorreflejo es la atención, intensidad de la idea, que es en sí, dependiente de la intensidad de la atención que pongamos en ella, esta atención puede ser espontánea o reflexiva (voluntaria) y el poder ideorreflejo puede ser puesto en marcha por nosotros mismos o por otro; de ahí se desprende la primera clasificación de la sugestión en:

- 1º — Sugestión espontánea Autosugestión
- 2º — Sugestión reflexiva (voluntaria) Autosugestión
- 3º — Sugestión provocada Esterosugestión

Haremos en la última parte el estudio de las maneras de educar el poder ideorreflejo, pero antes clasificaremos brevemente las sugestiones espontáneas, dando algunos ejemplos de ellas; veremos en el curso de su exposición que tienen tres tiempos: 1.º Idea de una modificación. 2.º Trabajo de realización subconsciente. 3.º Aparición de la modificación.

La sugestión puede ser:

A.—En el **dominio representativo** (sensaciones, imágenes mentales, opiniones y demás fenómenos intelectuales).

B.—En el **dominio afectivo** (goce o dolor, emociones, sentimientos, tendencias y pasiones).

C.—En el **dominio activo o motor** (actos, voliciones, deseos, gestos, movimientos en la periferie o en el interior del cuerpo, modificaciones funcionales u orgánicas).

Como hemos dicho que la sugestión es la realización subconsciente de una idea, en los casos A. B. y C. esto lo exponremos así, respectivamente. A.—La idea de una idea, da nacimiento a esta idea. B.—La idea de una sensación de placer, de dolor; la idea de un sentimiento; tiende a convertirse en este placer, este dolor, este sentimiento. C.—La idea de un movimiento da origen a este movimiento mismo.

No haremos sino ir exponiendo casos en que haya sugestión para ser más breves, pues la explicación de ellos mismos salta a la vista al examinar los ejemplos.

En el dominio representativo: A.—La idea de una idea tiende a dar origen a esta idea misma.

Tomemos como más comprensibles y claras las opiniones; oímos en una ocasión dar una opinión respecto a un individuo, desde luego nos llama la atención; pero no la creemos, ni queremos creerla hasta no conocerlo; pasa el tiempo y ni siquiera nos volvemos a acordar del sujeto aquel, pero he ahí que por cualquier motivo tenemos que tratarle y nos asombra el ver que ya tenemos una verdadera opinión respecto a él y es la que oímos dar en aquella ocasión. Hemos sido objeto de una sugestión en el orden representativo. “Se sabe que las gentes a fuerza de contar historias y de volverlas a contar a los demás, acaban por creerlas ellas mismas y son así engañadas por sus propias mentiras.” Cuando esperamos con ansiedad una visita creemos y hasta oímos sus pasos y toques en la puerta. Son numerosísimos los casos en la vida práctica para que haya necesidad de poner más ejemplos; en todos ellos se ven claros los tres tiempos que hemos dicho: 1º—Exposición de la idea (no es necesario por supuesto que otro la exponga, nosotros mismos podemos tener esta idea imaginaria. 2º—Trabajo de realización subconsciente de la modificación (más o menos largo y siempre inconsciente para el sujeto).

Aparición de la modificación.

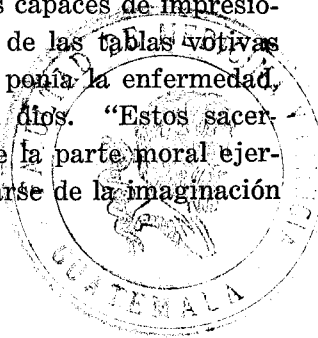
En el dominio efectivo: B.—La idea de una sensación de placer, de dolor; la idea de un sentimiento; tiende a convertirse en ese placer, ese dolor, ese sentimiento.

Veamos un ejemplo que nos da E. Coué que se refiere al dolor físico y que demuestra cómo la sugestión lo aumenta o aminora. “Tomemos, si queréis, como ejemplo, un niño muy pequeño. Acaba de pincharse el dedo o de herirse la mano; instintivamente se pone a llorar, porque siente un dolor más o menos vivo. Pero si llega la mamá y le sopla en la mano frotándole dulcemente y diciéndole que todo ha pasado que no sea bobo, inmediatamente el niño cesa en sus gritos y se pone a sonreír.

¿Por qué? El niño oye decir a su madre que ya no tiene ningún daño, su inconsciente lo cree, se imagina que no lo tiene y en realidad no siente nada. Que la madre, por el contrario, empiece a gritar llena de espanto "Oh mi hijo ¡qué daño te has hecho!" El niño redoblará sus gritos. En este caso, como en el otro, el inconsciente del niño ha creído en las palabras de la madre y se ha imaginado que sufría más y su dolor se aumenta."

Aquí cabe traer también el ejemplo de aquel estudiante de medicina que relatamos en la primera parte; oyó o supo los síntomas subjetivos de una enfermedad del corazón y llegó a tenerlos y sentirlos, bastó la afirmación de un médico en quien tenía fe, para que desaparecieran en el momento. Los ejemplos son aquí también muy abundantes y es en este orden afectivo, en el que de una manera, más o menos inconsciente, el médico en su práctica corriente, emplea más la sugestión. De todos modos son claros los **tres tiempos** que hemos mencionado; es conveniente recalcar que, lo esencial, es la **atención concentrada** a la idea propuesta y por supuesto favorecida, si hay una emoción intensa que la acompañe y si está en relación con nuestras tendencias.

C.—En el dominio activo o motor: La idea de un movimiento o una modificación da origen a este movimiento, a esta modificación. Respecto al movimiento lo vimos claro en el experimento del péndulo de Chevreul, pero en la vida corriente y en la práctica de la medicina, vemos casos tan patentes o más que éste; en lo que se refiere a la Histeria, aceptamos que la sugestión es el mecanismo de su producción, por supuesto hay factores individuales que lo facilitan y coadyuvan, pero el mecanismo sugestivo, imaginativo, es el que juega el principal papel; hemos referido también las modificaciones fetales por imaginación, por sugestión, de la madre, y quién sabe cuántos escapan aún a nuestro conocimiento por la falta de estudio al respecto. En la antigüedad en lo que se refiere a tratamiento de las enfermedades, hubo épocas en las que se empleaba la sugestión rodeada como es natural de una serie de farsas y complicaciones; la medicina se ejercía en los templos por los sacerdotes o médicos que se llamaban Asclepiades (descendientes de Esculapio) a más de los factores higiénicos, pues erigían los templos en lugares salubres en medio de bosques con buen agua, etc., usaban de todos los medios capaces de impresionar. A Grecia se importa de Egipto la costumbre de las **tablas votivas** (que hasta el día usan los católicos), en las que se ponía la enfermedad, cuidadosamente anotada, que había hecho sanar el **dios**. "Estos sacerdotes médicos que conocían la grande influencia que la parte moral ejerce sobre la física, ponían todo su empeño en apoderarse de la imaginación



de los enfermos, a los que no se les admitía a consultar el oráculo sino después de quedar purificados por la abstinencia, los ayunos, las oraciones y los sacrificios. Después de cumplir con estas prescripciones eran admitidos a escuchar su respuesta, **obligándoles a dormir en el templo una o más noches.**" (Renouard. Historia de la Medicina). Durante este sueño hacían resonar una voz que decían ser la del dios, usaban la sugestión durante el sueño, que como veremos es tan importante para impresionar más a los enfermos, que las serpientes sagradas bajaban a comerse las tortas que los enfermos llevaban; aunque se les censuraba principalmente. Aristófanes que hace decir a un criado de una de sus comedias "ví al sacristán coger las tortas y los higos del altar y echarlos en un saco. Me creí autorizado a hacer lo mismo con la olla del potage y lo hice;" aquellos que iban llenos de fe, todo lo creían y se operaban en ellos curaciones milagrosas, como lo atestiguan las tablas votivas que han podido encontrarse. Aquí entre nosotros hay una serie de tratamientos a cuales más bizarros, nosotros hemos visto curarse las verrugas frotándolas con sal y echando ésta al fuego, que no puede ser sino la sugestión la que las cura; acostumbran curarse las adenitis "restregando un olote con los pies;" nosotros no afirmamos que se curen, pero la gente del campo nos lo afirma, admitimos que pueda tener influencia la imaginación o ¿quién puede decir: ¡imposible! fuera de las matemáticas puras? Ya que hablamos de las verrugas diremos que según los trabajos de M. Bonjour es en ellas donde se vé más claro el efecto de la sugestión. Por idea de embarazo llega una mujer a la suspensión de reglas y hasta el abultamiento del vientre por un timpanismo que salvo la sonoridad tiene los caracteres de un vientre distendido por el útero grávido. Podríamos referir miles de ejemplos, pero creemos suficientes los anotados para demostrar que la idea, un movimiento o modificación la engendra.

EDUCACION DEL PODER IDEORREFLEJO

Hasta ahora solamente hemos visto algunos ejemplos de sugestiones espontáneas, pero eso nos basta para sacar algunas conclusiones prácticas; veamos las condiciones indispensables para que se produzca la sugestión: 1.^a—Que la idea a que se refiera la sugestión debe ser objeto de la mayor atención, o causa que nos la atraiga vivamente; a esta condición le llamaremos **Ley de la atención concentrada.** 2.^a—Que si esta idea por estar de acuerdo con nuestros sentimientos o por producirnos una conmoción espiritual más o menos grande despierta en nosotros una emoción, la sugestión será facilitada; a ésta le llamaremos **Ley de la emoción**

auxiliar. 3ª—Cuando una idea ha entrado en nuestro espíritu todos los esfuerzos que hagamos por desterrarla son vanos, si queremos hacer intervenir sólo la voluntad, esto lo veremos claro en las sugerencias espontáneas y hay más, los esfuerzos voluntarios que se hagan, debilitan y la idea más se arraiga “cuando la voluntad y la imaginación están en lucha, la imaginación es siempre la que vence **sin ninguna excepción.**” “En el conflicto entre la voluntad y la imaginación, la fuerza de la imaginación está en razón directa del cuadrado de la voluntad.” (E. Coué). En la práctica de las sugerencias voluntarias, esta condición, que llamaremos **Ley del esfuerzo transformado** y que es una de las más preciosas adquisiciones de E. Coué y de la Escuela de Nancy, es muy importante; como él dice: “Pero sobre todo — y esta recomendación es esencial — que la voluntad no intervenga en la práctica de la sugestión.” “Esta observación es **capital** y explica por qué los resultados son tan poco satisfactorios cuando, en el tratamiento de las afecciones morales, nos esforzamos por hacer la **reeducción de la voluntad.** Es a la **Educación de la imaginación** a la que es preciso consagrarse y gracias a este matiz se ha logrado el éxito frecuentemente allí donde otros esfuerzos, y no de los menores, habían fracasado.”

En la vida corriente y al querer provocar una sugestión en nosotros mismos, es muy raro que contemos con la **emoción auxiliar**; desde el momento en que contáramos con ella dejaría de ser sugestión provocada para convertirse en espontánea, así pues, quedamos entre dos leyes: **La ley de la atención concentrada** y la **Ley del esfuerzo transformado**, opuesta la una a la otra, porque si la voluntad, como sucede realmente y como lo hace notar Ribot, de tener una idea, hace tener la idea contraria, preciso es sustituir la atención voluntaria por una equivalente de ella y realizar el fin de fijar la atención con el **mínimum de esfuerzo.** Esto se logra haciendo que el subconsciente se impresione directamente, para lo cual es preciso provocar su **Afloración**, veremos como:

AFLORACION DEL SUBCONSCIENTE.—Dijimos en un principio que el subconsciente se manifestaba durante el sueño, natural o hipnótico; relatamos que los ASCLEPIADES aprovechaban el sueño natural de los enfermos para sugestionarlos, a más de que utilizaban la **emoción auxiliar** con sus ritos llenos de extravagancias, como lo hacen en el día los **brujos y curanderos**; pero se ha comprobado que los resultados—que en un tiempo se creyó que serían maravillosos—de la sugestión hipnótica, son poco duraderos, dejan mucho que desear y son hasta perjudiciales; precisa, pues, buscar un estado que, sin ser la hipnosis, haga aflorar el sub-

consciente. Este estado ha sido descrito desde hace miles de años por los Yoguis de la India y le llaman a los dos tiempos en que lo producen, es decir, examen mental y concentración del espíritu, **pratyahara** y **dhara-na**. Ha sido descrito con muchos nombres, para ver algunos mencionaremos el recogimiento de Payot, encanto de Liébault, concentración, de los Americanos, autohipnosis del doctor Bonnet, y no es otra cosa la que recomiendan los católicos bajo el nombre de examen de conciencia y meditación. Para darnos cuenta de ese estado tan difícil de describir y tan corriente en nuestra vida cotidiana examinemos lo que nos pasa en las siguientes condiciones: estamos en una silla de extensión, nuestros músculos relajados completamente, no hay ningún ruido a nuestro alrededor que nos moleste, si acaso el tic tac del reloj de pared, monótono y acompasado y en ese estado echamos a volar la imaginación; como en una cinta cinematográfica pasan las ideas agradables casi siempre, pero todas fugaces; pero he ahí que un ruido se produce o una persona entra y entonces aquel panorama que teníamos en la imaginación, voló y a veces, las más, ni siquiera podemos acordarnos de lo que estábamos pensando. Pues ese estado es la autohipnosis, el recogimiento, un estado de afloración del subconsciente. Por supuesto el recogimiento, que para Schopenhauer es el don máspreciado del hombre que se basta a sí mismo, no es fácil provocarlo a todo el mundo y se debe recomendar al que quiera educar su poder ideorreflejo, hacerlo como un ejercicio preliminar, no es necesario perder tiempo; en cualquier parte que haya que esperar algo, se inmoviliza y procura hacer abstracción de lo que le rodea para echar a volar su imaginación, en los momentos que se acerca el sueño, por la noche, es cuando se produce de ordinario más fácilmente ese estado y por eso en ese momento es cuando E. Coué recomienda su fórmula de sugestión general que consiste en repetir diez o doce veces **"Todos los días, desde todos los puntos de vista, voy cada vez mejor,"** esto dicho lentamente y acentuando desde todos los puntos de vista.

Dar todas las reglas para la autosugestión sería ponernos a copiar uno o varios de los Manuales de Autosugestión, por eso nos limitaremos a copiar en corto resumen las principales, que son muy sencillas. En primer lugar, hay que entrenarse en la concentración. El Yoga aconseja, puesto el principiante en las condiciones de relajación muscular como digimos, echar a volar el pensamiento, cada día será más de nosotros, cada día las imágenes que digimos pasan como en una cinta cinematográfica, serán menos; hasta que **sin esfuerzo voluntario**, podamos concentrar nuestro espíritu en una idea, los ejercicios hechos con el Péndulo de Chevreul

facilitarán la educación del poder ideorreflejo. En cinco reglas resumiremos la práctica:

1.^a—Se practicará todos los días en los instantes limítrofes del sueño la **concentración** sobre la fórmula de sugestión general de E. Coué (Todos los días etc. etc.) es decir repitiéndola por la noche y por la mañana.

2.^a—Cuando durante el día seamos asaltados por algún dolor o mal físico, se practicará la sugestión particular al efecto, repitiendo rápidamente hasta tartamudear (por lo menos moviendo los labios) esto pasa, esto pasa

3.^a—Siempre que durante el día sea posible, se sumirá uno en la concentración, evocando como pensamiento las mejoras físicas o morales que deseen obtenerse, es decir, imaginándose estar sano, fuerte, contento y sin el hábito que se quiera desterrar.

4.^a—Se cultivará la facultad de la relajación y recogimiento.

5.^a—Se harán ejercicios de memorización y respiratorios, que a más del beneficio práctico harán el de crear un buen hábito y educar la voluntad.

APLICACIONES PRACTICAS

Conocemos el mecanismo de la sugestión; su aplicación no es sino una cuestión de criterio personal. Pero el médico ¿qué puede hacer? Indudablemente que todos los males no son producidos por la imaginación, pero sí es un hecho que los acompaña a todos; a más de lo orgánico y funcional, hay siempre algo imaginativo, es inevitable; debe, pues, en primer lugar influir en esa parte imaginativa que acompaña a las enfermedades; sabiendo que sus palabras pueden ser un alivio, debe prodigarlas y dar consuelo, como dice Freud: "por medio de palabras puede un hombre hacer feliz a un semejante o llevarle a la desesperación." Los enfermos con quienes tenemos que tratar son tan variados por sus caracteres, que establecer cánones respecto a la conducta que con ellos se deba observar sería pueril, sin embargo en la medida en que sea posible y de acuerdo con cada caso, deberá enseñarse que la imaginación, por el mecanismo de la autosugestión como la hemos estudiado, es una fuerza capaz de producir mucho bien o mucho mal y que es posible manejarla en nuestro provecho.

Es objeto de una especialidad el enseñar la Autosugestión, hay que estar muy preparado para ello y que ser muy versado en los procedimientos de la Psicoanálisis, pero saber sus bases científicas y dirigir un poco a sus pacientes, sí está al alcance del médico general. Sobre todo el médico puede contar en muchas ocasiones con la segunda ley de la Autosugestión: **con la emoción auxiliar**, la fe que el enfermo tiene en él hace que

ponga atención fija a lo que le dice y a lo que hace. Esta fe debe ser aprovechada inteligentemente; en los tuberculosos es donde más claro puede verse el resultado de la confianza en el médico, apenas se ocupan de ellos con algún tratamiento **nuevo**, se ve elevarse el coeficiente de mejoría positiva, y es claro, las conversaciones entre el jefe de sala y el practicante no pasan desapercibidas para los enfermos y cuando se créa estar haciendo milagros con una vacuna, se está haciendo con la Autosugestión. Saber emplear este factor de la **emoción auxiliar**, está en nuestras manos. Seguridad en sí mismo, seguridad en su terapéutica y hablar siempre dando ánimo, pero nunca engañando, es lo principal.

Copiamos entre las reglas la fórmula de sugestión general de E. Coué: **"Todos los días, desde todos los puntos de vista, voy cada vez mejor,"** porque eso que es al parecer una simpleza, ha hecho verdaderamente milagros, repetida así llega a volverse una idea de optimismo **ingertada** en lo subconsciente y obra realizando mejoras generales; aconsejamos decirla pausadamente porque así vienen a la imaginación automáticamente las cosas en que se desea la mejoría. En los Estados Unidos esto ha hecho furor, miles de personas la repiten, con resultados sorprendentes, como una oración cotidiana.

En segunda regla, se aconseja repetir rápidamente, **esto pasará, esto pasará . . .** porque así no se da tiempo a que venga la idea contraria de **esto no pasará**, como sucede siempre que se tiene una idea, y que es fácil comprobar; pensamos en lo bueno y se nos viene a la imaginación lo malo. Pero eso se corrige algo, no dando tiempo a la mente a funcionar repitiendo la idea que queremos que se realice, rápidamente

Los ejercicios de fijación de la atención y de **contención** son de todas maneras útiles y los ejercicios respiratorios, aconsejados por todos los manuales de autosugestión y por la Yoga, a condición de ser bien dirigidos, no pueden ser sino muy provechosos, **"Vivir es respirar"** (Leroy Berriere). Como no todo el que lea nuestro trabajo tiene la obligación de saber cómo deben hacerse, indicaremos los más recomendables. 1.º—Elevación de los hombros al mismo tiempo que se hace una inspiración lenta y profunda, dejarlos caer y hacer una expiración natural, tres o cuatro veces más rápida que la inspiración. 2.º—Eleva los brazos sin flexión, lateralmente hasta ponerlos verticales y hacer al mismo tiempo una inspiración lenta y profunda, seguida del descenso de los brazos y expiración como en el anterior. 3.º—Eleva los brazos sin flexionarlos, horizontalmente con los pulgares hacia abajo y llevarlos después hacia atrás, como en el movimiento de la natación, haciendo al mismo tiempo

una inspiración lenta y profunda; dejarlos caer naturalmente y hacer la expiración como las anteriores. 4.º—Poner las manos abiertas sobre el pecho con los pulgares hacia atrás y los demás dedos colocados cada uno siguiendo un espacio intercostal; hacer inspiraciones y expiraciones moviendo únicamente el diafragma. 5.º—Hacer el segundo ejercicio, pero no hacer la expiración, sino conservar el pecho distendido y así procurar arquearse para atrás; hacer la expiración. 6.º—Hacer expiraciones forzadas, sacando hasta la última gota de aire del pecho. Estos ejercicios deben hacerse diariamente, por lo menos tres veces en el día y hacer diez veces cada uno, pero principiar gradualmente con uno de cada uno de los cuatro, primero aumentando uno cada dos días y hasta los 15 o 20 días hacer el 5.º y 6.º

Como se deduce de lo expuesto, el optimismo es la gran condición para la vida, pero para no hacer el triste papel de necio recomendándole optimismo a un individuo cargado de necesidades, hay que tener tino; si es aficionado a leer, recomendarle una literatura optimista, amena; leer una obra de Marden puede hacer más que un buen consejo o una poción, para un enfermo; si no es aficionado a la lectura, nuestras conversaciones pueden devolverle mucha energía.

Los ejercicios con el péndulo de Chevreul son un buen medio para educar la autosugestión a la vez que un entretenimiento, sólo un 3 por ciento de los individuos no son susceptibles de sugestionarse, que lo componen los degenerados retrasados y los individuos que tienen una gran cultura, pero son incapaces de fijar la atención a una sola cosa, así pues, es una fuerza la autosugestión, capaz de ser útil a toda la humanidad ¡hay que aprender a manejarla!



CONCLUSIONES

- 1.º—La imaginación es un factor poderoso que puede ayudar o perjudicar los esfuerzos del médico para curar a su enfermo.
- 2.º—El médico que no cuente con la fe del enfermo lleva un 50 por ciento perdido y debe dejar su puesto a otro.
- 3.º—Hay que aprender y enseñar la educación de la imaginación.
- 4.º—Hay que tener presente la supremacía de la imaginación sobre la voluntad.
- 5.º—Hay que aconsejar a todos los individuos, de acuerdo con su grado de inteligencia y de cultura, que sean optimistas en todo y sobre todo en lo que se refiere a su salud.

BIBLIOGRAFIA

- A. AUVARD.—Santé.—Maladie.—Bonheur.—Malheur.—Science des Védas.—
(Maloine, París.)
- BONJOUR.—Guérisons miraculeuses modernes.—(Baillière, París.)
- BAUDOUIN.—Sugestión y Autosugestión trad española.—(Beltrán, Madrid).
- COUE.—De la suggestion et de ses applications.—(Berbier Nancy).
- FREUD.—Psicopatología de la vida cotidiana.—Una teoría sexual y otros ensayos.—El chiste y su relación con lo inconciente.—Introducción a La Psicoanálisis, Trad. Española de López Ballesteros y de Torres.—(Biblioteca nueva, Madrid).
- LEVY.—Educación racional de la voluntad.—(Alcan, París).
- BERNHEIM.—De la suggestion et de ses applications a la thérapeutique (Doin, París).
- REGISE HESNARD.—Psychanalyse des Nevroses et des Psychoses.—(Alcan, París).
- HERBERT PARKYN.—Auto-suggestion Trad Franc Nyssens.—(Kunding, Ginebra).
- PIERRE JANET.—L'Automatisme Psychologique.—(Alcan París).
- DUCHATEL Y WARCOLLIER.—Les mirâcles de la volonté.—(Durville, París).
- BOSC DE VESE.—Traite de Yoga.—(Maloine, París).
- CH. RICHET.—Psychologie des nerfs et des muscles.—Traite de Metapsy-
quique.—(Alcan, París).
- Boletín de la Nueva Escuela de Nancy.—(Kunding, Ginebra).
- Archives de Psychologie.—(Kunding, Ginebra).
- BABINSKI.—Exposé de titres.—(Masson, París).
- BABINSKI.—Dagnan Bouveret Emotion et histerie.—(Jounald de Psycholo-
gie, avril 1912).
- BABINSKI.—Et. J. Froment Histerie, Pithiatisme.—(Masson, París).
- SERGEANT.—Ect Traite de Patologie.—(Psychatrie).
- INGENIEROS.—Histeria y Sugestion.
- LEROY BERRIER.—Magnetisme personnel Trad de Paul Nyssens.—(Ma-
loine, París).

PROPOSICIONES

ANATOMÍA DESCRIPTIVA	De los Pulmones.
ANATOMÍA PATOLÓGICA	De la Pneumonía.
BACTERIOLOGÍA	Pneumo-Bacilo de Frieddlander.
BOTÁNICA MÉDICA	Crategus Oxicantha.
CLÍNICA QUIRÚRGICA.....	Toracentesis.
CLÍNICA MÉDICA.....	Exploración Pulmonar.
FÍSICA MÉDICA	Corrientes Sinusoidales.
FARMACIA	Píldoras.
FISIOLOGÍA	De la Respiración.
GINECOLOGÍA	Fibro-Miomas Uterinos.
HIGIENE	Aislamiento de Milne.
HISTOLOGÍA	Tejidos Cartilaginosos.
MEDICINA OPERATORIA.....	Resección del Astrágalo.
MEDICINA LEGAL.....	Muerte Violenta.
OBSTETRICIA	Maniobra de Braxton-Hicks.
PATOLOGÍA EXTERNA.....	Fractura de Colles.
PATOLOGÍA INTERNA.....	Pneumonía.
PATOLOGÍA GENERAL.....	Dispea.
QUÍMICA MÉDICA INORGÁNICA..	Arsénico.
QUÍMICA MÉDICA ORGÁNICA	Cacodilatos.
TERAPÉUTICA	Arsenobenzoles.
TOXICOLOGÍA	Intoxicación por el fósforo.
ZOOLOGÍA.....	Balantidium Coli.

