

## Institución

Vivir en paz consigo mismo y resolver los conflictos son indispensables para evitar enfermedades. Parecería incongruente hablar de tristezas y conflictos emocionales en tiempos, como el actual, cuando todo parecería invitar a la alegría y la fiesta. Sin embargo, aún en vísperas navideñas, y aún si las mentes están muy lejos, sí es momento oportuno de pensar en situaciones -y personas que las viven- de hondas privaciones emocionales, afectivas y psicológicas. Y ustedes entenderán el porqué cuando escuchen lo que cuenta el doctor Alfredo Besosa, un médico general que se especializó en la facultad de Medicina de Harvard (E.U.) en lo que se denomina "entrenamiento clínico médico mente/cuerpo". El doctor Besosa dice que una de las claves para alcanzar el bienestar físico y emocional es encontrar la paz. Paz interior que, en este caso, no necesariamente tiene que ver con la religión, cualquiera que ésta sea, sino con el equilibrio entre todas las fuerzas que integran lo que somos. Mente, cuerpo, espíritu, afectos. La medicina, mente/cuerpo significa el proceso de interrelación que existe, científicamente comprobado, entre la mente y el cuerpo, el cerebro con todas sus actividades y el organismo. Lo que incluye, además, el aspecto espiritual y, por supuesto, todo lo que tiene que ver o se relaciona con los sentimientos. O, lo que también nosotros, en lenguaje popular, llamaríamos "asuntos de corazón". Pues bien: las investigaciones científicas han llevado a aseverar que el 85 por ciento -y quizá algo más- de las enfermedades que sufre el organismo provienen de un desequilibrio que se presenta a nivel de la mente. Y tomemos un ejemplo: una persona sufre un duelo grave. Citemos, entre muchos, la pérdida de un hijo. Esta persona entra en el proceso propio de los grandes traumas: lo niega, rechaza la realidad, se rebela contra el hecho. Cuando logra llegar a la maduración del proceso, entra en la etapa de la aceptación. Es cuando la herida comienza a curarse. Y, si bien nunca se olvida al ser que se ha ido, esa herida deja de doler porque se ha cicatrizado. Fuente: <http://www.portafolio.com.co/>