

¿En quién o qué confiar en estos momentos?

¿Existe también un sistema inmunitario colectivo?

Franz Ruppert, 25.03.2020

Pienso que en estos momentos se trata en gran medida de la confianza.

- ¿Confío en aquellos que me advierten de un virus extremadamente contagioso y mortal o en aquellos que opinan que el COVID19 es más o menos una oleada de gripe de las habituales y por tanto conocidas?
- ¿Confío en las medidas restrictivas que la política está marcando actualmente en la mayoría de los países o entro en pánico en vista de las consecuencias que estas medidas ya están teniendo (pérdidas de contactos, pérdidas económicas, pérdida de la seguridad que dan los planes de futuro próximo y posiblemente también del lejano, destrucción de existencias profesionales, colapso de todo el sistema económico, recesión, entre otros)?
- ¿Confío fundamentalmente en aquello que se propone como ayuda desde fuera o más en mí mismo y en mis propias fuerzas de sanación?
- ¿Desconfío ya de cualquier contacto físico cercano o confío en nuestras fuerzas conjuntas de auto-sanación?
- ¿Confío en la racionalidad científica pura de los hechos, cifras y estadísticas o en mi intuición e inteligencia emocional?
- ¿Confían los demás en mí, en que yo sepa y sienta qué me hace bien y qué no, u opinan que deben controlarme, vigilarme y al fin y al cabo imponerme mi bienestar físico a la fuerza?

La confianza genera confianza, la desconfianza genera desconfianza, y con ello miedo, confusión, agresiones y en general estrés. Todo el mundo lo sabe y lo nota: a la larga esto enferma, sobrecarga nuestras relaciones y envenena la convivencia social. La confianza común es con seguridad la mejor protección de la salud. Pero la confianza no se puede ordenar desde arriba por decreto.

Las siete etapas de la defensa inmunológica.

La defensa inmunológica funciona realmente como en la guerra. En la primera etapa, el ejército lucha contra los invasores que han traspasado los límites físicos y los mata. En la segunda etapa se detiene a algunos de los invasores y se les entrega a científicos para que los estudie, estos investigan su esencia. Los conocimientos que se obtienen se entregan, en la tercera etapa, a los productores para que fabriquen las cantidades adecuadas de sustancias de defensa. Con ello, en la cuarta etapa, todos los invasores que siguen en el cuerpo son detectados y neutralizados. En la quinta etapa, al igual que ya en las etapas anteriores, existen los "recogeadáveres", que llevan a los invasores muertos allí donde pueden ser extraídos del cuerpo. En la sexta etapa, todo

este conocimiento que el sistema inmunitario ha recabado durante la lucha contra esta forma de los invasores se documenta limpiamente y se guarda en una biblioteca. En caso de que vuelva a entrar un invasor (etapa 7), se puede reaccionar enseguida. Si aparecen nuevas formas de invasores se puede recurrir al conocimiento adquirido con anterioridad.

Si el Covid-19 fuera realmente tan novedoso como se asume con frecuencia, entonces sería sorprendente que el 90% de los sistemas inmunológicos de las personas infectadas en seguida responda.

Las reacciones inmunes no son enfermedades.

La tos, los estornudos, la fiebre, las inflamaciones - todo eso no son enfermedades, sino señales visibles y tangibles de que nuestro sistema inmunológico actúa de un modo especialmente activo contra los gérmenes y con ello presta un buen servicio. Por tanto, reprimir este tipo de reacciones inmunes, como con frecuencia todavía se hace en la medicina convencional clásica y también en la psicología clínica, no tiene mucho sentido e impide a menudo la sanación. En casos extremos, con esto se pueden "arrastrar" infecciones y cronificar reacciones psíquicas como miedos o represión de comportamientos

El sistema inmunológico físico y psíquico.

Según el uso terminológico del IoPT (Teoría del Psicotrauma Orientada a la Identidad) se trata de estrategias de supervivencia al trauma, y son sensatas, necesarias y salvan vidas. Por ello, en la psicopatología no me gusta hablar de "enfermedades", porque detrás de las emociones y conductas difíciles de vivir hay estrategias que casi siempre tienen sentido si se las relaciona con la situación de origen traumática = que amenazaba la vida. Desde mi punto de vista, esto es válido tanto para las situaciones de emergencia físicas como psíquicas. Por ello, en mi consulta trabajo totalmente sin diagnósticos de enfermedades.

Sistema inmunológico colectivo - ¿Realmente, en el contacto solo intercambiamos gérmenes patógenos?

En estos momentos pienso intensamente sobre la protección real contra los virus que tenemos cada uno de nosotros. En este sentido, en una entrevista que mantuve ayer con mi colega Marta Thorsheim de Noruega, expresé la suposición de que, por medio del contacto físico, de compartir el aire que respiramos y por el contacto directo piel con piel, probablemente no solo intercambiamos gérmenes dañinos, sino también información sanadora del interior de nuestro sistema inmunológico.

Cuanto más nos acerquemos, tanto más podemos tomar unos de los otros estas estrategias inmunológicas exitosas ante los gérmenes. Esto no significa abrazar a cada persona con signos claros de tener una infección. Pero probablemente muchos ya han pasado por la infección del COVID-19, han tenido la reacción inmune correspondiente y llevan ese conocimiento en su interior.

Si la persona que tengo delante ya está inmunizada ante un germen, esto significaría que mi sistema inmunológico podría aprovecharse de ello, de manera similar a lo que sucede con las vacunas. Es decir, una forma totalmente natural de vacuna sin sustancias aditivas por las que no tenemos que esperar mucho tiempo. Este tipo de vacuna es idónea para las personas y ya ha sido testada con éxito en organismos humanos.

Las madres inmunizan a sus hijos.

Al menos eso lo sabemos con exactitud sobre la relación entre madres e hijos. Eso ha sido bien investigado. El hijo no solo recibe oxígeno y alimento en el vientre de su madre, y leche tras el parto. Sino que continuamente recibe lo que el sistema inmunológico de su madre ya ha aprendido sobre gérmenes patógenos viejos y nuevos. Antes del nacimiento, esto se produce a través del cordón umbilical, durante el parto cuando el hijo es empujado por la vagina de la madre, y después por medio del contacto piel con piel y la lactancia de la leche materna. (Gresens, 2019)

Los miembros de una pareja se infectan mutuamente con información buena.

Con los besos y al cogerse de la mano no solo se transmiten gérmenes, ¿no? Los miembros de las parejas que siguen juntos se adaptan al sistema inmunológico del otro y posiblemente se benefician de sus éxitos en la defensa inmunológica.

Sospecho que este es el motivo por el que cuando se producen cambios frecuentes de pareja, surgen repetidas infecciones de las mucosas y el propio sistema inmunitario tiene que enfrentarse solo a ellas.

La elección profesional y la resiliencia inmune.

También sospecho que las personas que trabajan con un contacto físico estrecho, por ejemplo, médicos, psicoterapeutas, terapeutas corporales, etc. disponen de un sistema inmunitario que está muy bien entrenado y que rápidamente asimila la información presente en la población general y que los puede proteger de las infecciones.

No tendría mucho sentido que un hemofílico escogiera la profesión de carnicero. No lo sobreviviría durante mucho tiempo.

Nuestros animales domésticos.

También en la relación entre el ser humano y los animales debe darse este intercambio mutuo de informaciones inmunitarias. Nosotros vivimos aquí desde hace 10 años con nuestros dos gatos y nunca ha enfermado uno de los gatos por causa nuestra, ni nosotros hemos cogido ninguna infección con los gérmenes patógenos que nuestros gatos traen a casa tras sus excursiones por la zona.

Los animales salvajes y el COVID-19.

Esto probablemente hace plausible el que el COVID-19 sea tan peligroso porque ha pasado de una especie de animal salvaje a los humanos. Si todos fuéramos murciélagos no podrían causarnos ningún daño. Entonces, la especie humana conjuntamente ha de aprender ahora a relacionarse con el COVID-19 y sus mutantes como lo hacen los murciélagos.

También aquí sería poco inteligente esperar a que cada uno de nosotros lo logre. De hecho, esto acabaría con muchos de nosotros. Necesitamos una respuesta colectiva. Si ahora todos, en un estado de pánico, huimos a un árbol y nos quedamos sentados ahí arriba, probablemente nos faltará el intercambio directo de información sobre estrategias inmunológicas exitosas para frenar la transmisión del COVID-19 de cuerpo a cuerpo.

Cuando diferentes culturas se encuentran.

Las epidemias que se transmiten de persona a persona se dan con más probabilidad allí donde un grupo que vivía muy aislado de repente se encuentra con otra población y no puede responder con la suficiente rapidez a sus gérmenes patógenos. Esto es claramente lo que sucedió en el pasado con el contacto entre los españoles y los aztecas, entre los ingleses, irlandeses, alemanes y los indios de América del Norte y los aborígenes de Australia.

La condición para la muerte rápida de los aborígenes probablemente fue también que el grupo de los conquistadores no estaba dispuesto a tratar lenta y amistosamente a los pueblos "nativos" y compartir con ellos sus recursos.

Miedo al forastero.

Probablemente de ahí viene la desconfianza profunda e inconsciente que las personas tenemos ante los forasteros que no conocemos. ¿Podemos vencer a los gérmenes que traéis? Entonces, mejor mantener primero las distancias y ver qué pasa si nos acercamos con suficiente cuidado y luego ver si el intercambio de información entre tu sistema inmunológico y el mío realmente funciona."

Los solitarios.

Quien vive solo en un árbol probablemente tiene un riesgo mayor de sucumbir por la sobrecarga de gérmenes patógenos de su entorno y no solo por la falta de la "protección del rebaño". Una especie de seres vivos ha de tener un sistema inmunológico muy robusto y capaz de reaccionar rápidamente si quiere sobrevivir a largo plazo esa existencia en solitario.

La información de defensa inmunológica se vuelve viral.

Dado que el sistema inmunológico con frecuencia actúa de manera cíclica al enfrentarse a los virus, podría ser que yo tenga que atravesar menos ciclos, porque puede tomar de ti informaciones previas esenciales. Aquí sucede algo parecido como con el intercambio de pensamientos y aprendizajes: No hace falta que cada uno de nosotros invente la rueda. Es suficiente si en diferentes lugares del mundo se llega a una comprensión de manera simultánea y así esa se vuelve viral - especialmente hoy en día, en los tiempos de internet.

Al menos a mí me parecería lógico que de este modo no solo el individuo, sino toda una población - y nosotros vivimos en grupos - obtuviéramos así de una forma relativamente rápida una protección contra la infección. Si cada persona de manera individual lo tuviera que lograr, esto probablemente tardaría demasiado tiempo para la supervivencia de todo el grupo, ya que continuamente acuden a nosotros nuevos agentes patógenos.

Contacto en lugar de aislamiento.

A nivel práctico, en la situación actual esto significaría que el aislamiento probablemente agudiza el problema, no es la solución. Un buen contacto en lugar del aislamiento sería lo que la situación requiere y podría ser el secreto del éxito para manejo del COVID-19. Ya que cada uno que ya ha aprendido algo sobre este virus va horas, días y semanas por delante de los demás en cuanto a su defensa inmunológica. Y todos los demás pueden beneficiarse de esto.

Morirán personas por y con el COVID-19. Esto pasa con todos peligros y riesgos naturales. Esto lo tenemos que superar sobre todo a nivel emocional, como en todas las otras catástrofes naturales. El dolor y la pena por la pérdida de otra persona no nos lo puede ahorrar ninguna medida, ni técnica, ni administrativa, ni farmacológica. En este caso, el trabajo de duelo y trauma es imprescindible.

En caso de que esto no se haga, las consecuencias pueden darse incluso en varias generaciones. P.ej. si un hijo pierde pronto a su madre, entonces observamos en la terapia con gran regularidad que esta persona, cuando más adelante tiene hijos, no puede estar disponible para ellos porque a nivel emocional se ha quedado atascado en la edad en la que murió su madre. El trauma por pérdida en una generación se convierte

en la siguiente en trauma vincular o trauma del amor en los hijos de las madres traumatizadas. De este modo, las personas estamos en parte enredadas a lo largo de cuatro generaciones por los sucesos de vida traumáticos.

Solidaridad especial.

Ahora conocemos a los grupos de riesgo especialmente amenazados por el COVID-19 y podemos tratarlos de una manera especialmente solidaria. Podemos dedicarles más afecto y atención de la habitual. No debemos imponerles nuestra ayuda, aislarlos y controlarlos, sino, en primer lugar, informarlos de la mejor manera sobre cómo pueden protegerse de una infección. En la mayoría de los casos, su sistema inmunológico encontrará la respuesta más inteligente. Pueden realizar actividades por separado, para fortalecer su sistema inmunológico.

Preguntas a los inmunólogos.

Cuando en 1992 me ocupé por primera vez del tema del sistema inmunológico (Münzing-Ruf 1991), me pareció sumamente apasionante y se me encendieron muchas luces. Estoy deseoso de saber qué me responderán mis colegas inmunólogos sobre mis hipótesis y conclusiones que postulan que podría haber no solo un sistema inmunológico individual, sino además también algo así como uno colectivo.

Las decisiones (con el COVID-19 por aquí y las enfermedades pulmonares por allá) se toman sin tener en cuenta lo más importante: el sistema inmunológico humano que funciona de una manera increíblemente minuciosa. Por ello, los virólogos y patólogos no pueden dar solos las respuestas correctas a la crisis del Coronavirus. Aquí son necesarios también a los profesionales de inmunología, psicología y sobre todo de salutogénesis.

Yo confío en mi sistema inmunitario, en mí y en las personas.

Vivo desde hace ya 63 años en un contacto estrecho con las personas. Cuando en mi época de estudiante realicé mi primer viaje a África del norte, por prudencia me vacuné. Sin embargo, esto no me evitó una fuerte infección intestinal. Y cuando llegué a casa tenía sarna. Hoy en día viajo por todo el mundo y no tengo ningún problema serio con las enfermedades infecciosas. Quizá esto sea una buena señal de que ya tenemos una población mundial estrechamente conectada, que intercambia velozmente la información de sus defensas inmunológicas.

Yo prefiero seguir confiando en mi sistema inmunitario y el sistema inmunitario de mi grupo (conciudadanos), que se ha desarrollado a lo largo de los milenios y que porta en sí millones de informaciones, que probablemente ni el ordenador humano más eficaz pueda administrar ni siquiera aproximadamente. ¡Y este sistema es extremadamente

inteligente y sumamente capaz de aprender! ¿Y qué es esto contra un puñado de personas se estén rompiendo los sesos en los laboratorios para desarrollar una vacuna? Yo al menos no pongo ahí todas mis esperanzas, cuando se trata de mi vida y mi muerte y la vida y la muerte de mis conciudadanos.

Independientemente de si mi hipótesis sobre un sistema inmunitario no solo individual, sino también colectivo que se va construyendo sistemáticamente es cierta, hay muchas opciones para entrenar y apoyar al sistema inmunitario en el marco de la crisis del coronavirus, en lugar de debilitarlo por medio del miedo, la agresividad y el estrés.

Los desencadenantes de experiencias de aislamiento de la infancia temprana.

Lo que me sugirió la idea del sistema inmunitario colectivo es que a las personas nos gusta acercarnos, y generalmente de ahí no surge ningún problema. Por el contrario, el problema es la soledad y el aislamiento. En las sesiones de psicoterapia veo una y otra vez que esto es uno de los sentimientos más traumáticos para una persona, sobre todo si lo vivió en su temprana infancia. Por eso, en mi consulta me doy cuenta de que las estrictas medidas de prohibición del contacto provocan frecuentemente y con fuerza esas experiencias infantiles tempranas de miedos existenciales antes y después del nacimiento, de situaciones de aislamiento y soledad extremos (p.ej. esperar a la madre envuelto y acostado en una sala para bebés junto a otros niños igualmente indefensos y separados de sus madres. Por otro lado, esto explica la docilidad con la que algunos reaccionan ante los confinamientos y las prohibiciones de contacto: "Estoy acostumbrado desde pequeño a estar solo y aislado. Aprendí a no ser una carga para mis padres, ya sobrecargados, a adaptarme como un buen chico a lo que mis padres esperaban de mí, para así quizá tener una oportunidad de que me quisieran.

Mi unidad de cuidados intensivos interna.

Ayer hice un trabajo terapéutico con un hombre que vivió esta situación de aislamiento extremo tras su nacimiento. Me daba la sensación de que a nivel psíquico una parte de él todavía yace en una UCI interna y que se mantiene a sí mismo en vida por medio de la fragmentación de su psique y la reducción de sus funciones vitales a lo más necesario. Además, él cuenta que en su vida siempre trató de estar ahí para los demás y ayudarles.

Quizá esto sea uno de los motivos por el que muchos de nosotros nos sentimos apelados emocionalmente por el tema de las unidades de cuidados intensivos en los hospitales. Inconscientemente esto no recuerda nuestra propia angustia, sin poder reflexionar sobre ella conscientemente.

Básicamente, sin embargo, los adultos sanos solo excepcionalmente nos sentimos bien durante un largo periodo de tiempo cuando estamos totalmente solos.

Se transmite información, no materia.

Otra idea a favor de mi hipótesis de un sistema inmunitario colectivo proviene de mi trabajo psicoterapéutico: probablemente, la transmisión esencial aquí de persona a persona no sea de materia, sino de información. Es decir, ni siquiera han de ser grandes partículas las que se intercambian. Posiblemente sea suficiente con la información que genera cambios de estado en un organismo. Por medio de nuestros móviles tampoco se envían cartas, sino impulsos de ondas electromagnéticas según el principio de emisor-receptor.

Esto lo experimento cada día con la forma de trabajo que he desarrollado: el método de la intención. Solo el hecho de pedirle a alguien que entre en resonancia con una determinada palabra provoca un cambio radical del estado psicosomático de esa persona. Esto parece increíble en un primer momento y sobrepasa todavía una y otra vez mi actual capacidad de imaginación y de explicación. Pero funciona con todas las personas con las que trabajo en todo el mundo.

Pero como decíamos, todo esto son hasta ahora hipótesis que los inmunólogos quizá podrán confirmar o rebatir.

De momento, lo que trato es de encontrar argumentos para poder acabar rápidamente con el estado de excepción de pánico al coronavirus, que tiene consecuencias tan imprevisibles tanto a nivel individual como colectivo y que actualmente está debilitando mucho el sistema inmunitario de muchos individuos, pero seguro que también de la población global.

Quizá, visto así, la idea del sistema inmunitario colectivo sea solo un placebo, pero que podría tener efectos muy positivos en la realidad.

Bibliografía:

Gresens, R. (2016). *Intuitives Stillen. Dem eigenen Gefühl vertrauen*. Múnich: Editorial Kösel.

Münzing-Ruf, I. (1991). *So stärken Sie Ihr Immunsystem*. Múnich: Editorial Heyne.