

DR. JUAN CARLOS PELLEGRINO.

PROFESOR TITULAR EMÉRITO AMHA.

PENA. TRISTEZA.

La pena y la tristeza son emociones. Quiero antes de comenzar hacer un comentario para diferenciar *emociones* de *sentimientos*. Emociones son manifestaciones que todos experimentamos y que se producen en algún momento a partir de un estímulo. Son emociones: la alegría, la cólera, el miedo, la tristeza, la pena, la sorpresa, la confianza, la vergüenza, la culpa, el desprecio, el orgullo, el placer, etc.

Los sentimientos se producen luego de haber experimentado emociones, son el resultado de ellas. El sentimiento se caracteriza por ser duradero, intenso y consciente. Un conjunto de emociones genera un sentimiento. Esto es importante en nuestra anamnesis, ya que una emoción sostenida puede dar lugar a la génesis de un sentimiento, si la emoción se *mantiene en el tiempo, si es intensa y consciente*, genera un sentimiento. Ejemplos de sentimiento son: el amor, la esperanza, el rencor, la pena inconsolable, la compasión. Ambas, emociones y sentimientos pueden ser manifestaciones temperamentales de la persona. Cuando se produce el desequilibrio miasmático, estas emociones o sentimientos pueden ser síntomas homeopáticos repertorizables en el personaje desarmonizado. Para ejemplificarlo digo: la pena es una emoción, pero si esta se sostiene en el tiempo, se intensifica y se hace consciente, llegamos a tener la *pena inconsolable*, esta ya es un sentimiento. Por sus características, lo que comenzó siendo una emoción se convirtió en un sentimiento sintomático de la desarmonía miasmática de la fuerza vital. La emoción puede ser fugaz, el sentimiento perdura.

Sentir pena es una emoción no necesariamente sintomática, todos podemos sentirla, en algunos se convertirá en síntoma homeopático, cuando la disposición haga que se pueda manifestar como fenómeno del desequilibrio vital.

La pena siempre está relacionada con algo que se perdió: familiares, amigos, trabajo, amor, juventud, proyectos, etc. Si el individuo está en

equilibrio podrá aceptar la pérdida y enfrentar la reparación o no de la misma. Cuando la persona está en desequilibrio miasmático puede sentir *pena por cosas sin importancia* como sucede con baryta carbónica o *después de decepciones* como ignatia y natrum muriaticum. Pena por *reveses de la fortuna* la sienten especialmente calcárea carbónica, lachesis y sulphur por su relación de avaricia con el dinero. Pena por la *pérdida de su empleo lucrativo* especialmente veratrum álbum que siente truncarse su ambición, además de pulsatilla por inseguridad, calcárea por temor a la pobreza e ignatia, staphysagria, sulphur y sepia cada cual según su dinámica mórbida

La peor pena es la no demostrada, la que se vive en silencio. La *pena silenciosa*, ésta carcome el espíritu, lleva a la autocompasión, a los autorreproches, a la fobia social y al resentimiento. Los medicamentos más paradigmáticos son: ignatia y natrum muriaticum. Lachesis busca aturdirse socialmente tratando de olvidar, Lycopodium, reactivamente se irrita y encoleriza al igual que nux vómica, staphisagria reprime los afectos hasta que estalla, pulsatilla llora por los rincones buscando un pecho fraterno donde llorar abrazada y phosphoric acidum se encierra en su abstracción nostálgica.

TRISTEZA.

La pena como vimos generalmente es un sentir con amargura. La tristeza hasta puede vivirse con cierta dulzura. La tristeza es una emoción que puede expresar la aflicción de la pérdida, la desilusión o el fracaso con cierta distancia como para lograr en algún tiempo la resignación. Puede relacionarse con la nostalgia y aún con el consuelo de la esperanza. Todas las personas en algún momento de la vida transitan esta emoción. Hasta aquí no hay síntoma.

Es síntoma homeopático, cuando se puede percibir en el paciente la desmesura entre la emoción referida y el supuesto modalizador.

Hay tristeza por *decepción de amor*: infaltables ignatia y natrum muriaticum. Por *beber alcohol*: la curda triste de natrum muriaticum, la curda llorona de pulsatilla, nux vómica que bebe de rabia y lachesis que bebe de puro curda nomás.

Están quienes expresan su desequilibrio, estando *tristes después del coito*

El pobre natrum se anota en todas, aquí también, conium, su gran abstinencia lo lleva a situaciones presurosas y luego tristeza, calcárea carbónica, sus miedos lo apuran y luego tristeza, la tristeza de sepia es por escasas de goce y en staphysagria por su gran deseo sexual reprimido. Cada cual en su dinámica.

Amonium carbonicum, es el obeso, de tejidos blandos que *mejora la tristeza comiendo*, al igual que amonium muriaticum, magnesia muriática, Kali bichromicum y taréntula. Tener en cuenta este síntoma ya que se ve en la clínica con frecuencia. Otro síntoma para tener en cuenta cada vez con más frecuencia es la *tristeza por abuso de drogas*: los principales medicamentos son: arsenicum, causticum, hyosciamus, lachesis, lycopodium, natrum muriaticum, nux vómica, opium, pulsatilla, sepia y sulphur. La *tristeza en los niños*, como síntoma homeopático considerar los siguientes medicamentos: Aurum, pensarlo especialmente en niños audaces, con tendencia a accidentes a repetición. Igualmente sucede con arsenicum. Es la tristeza impregnada por el miasma siphylítico. Natrum muriaticum, es el niño triste que está solo, no juega, no ríe, se resiente y disminuye su rendimiento escolar. Hay que recordar que la biopatografía se escribe muy prematuramente. Carcinosis, niño triste con gran deseo de afecto y sensibilidad al baile y la música. Lachesis y lycopodium, reactivos a la tristeza, con desobediencia lycopodium y con celos brutales lachesis. Pulsatilla con dócil tristeza, buscando afecto y consuelo. Sepia con tristeza indiferente y sulphur a quien la tristeza lo hace más egoísta, inquieto e indisciplinado. Por último, thuya con tristeza obsesiva y solitaria.

Cuidado con el siguiente síntoma: *tristeza con disposición suicida*, hay tres medicamentos importantes: Conium, aurum y staphysagria. Conium tiene creencias irracionales, es supersticioso y con carencias sexuales que lo obsesionan, está cansado de vivir. Aurum máximo siphylítico, con gran sentido trágico de la vida, piensa en el suicidio como liberación. Staphysagria, también siphylítico, reprime tanto que la tristeza implota, muchas veces son inconscientemente suicidios encubiertos: tal como infartos masivos, graves accidentes cerebrovasculares, accidentes fatales, etc.

Hay un subrubro: *tristeza por traumatismo craneano*: Natrum sulphuricum, este medicamento es a los traumatismos craneanos lo que árnica es a los traumatismos en general. Cuando en un cuadro de tristeza

se encuentra este antecedente como desencadenante, tenerlo en cuenta. En traumatismos en zonas muy inervadas, tener en cuenta a hypericum, si el paciente está entristecido.

Por último, llegamos a la tristeza de los *viejos tristes*. Aquí la tristeza es por ser viejo, no se evidencia otra causa. En personas con disposición a la tristeza es probable que la usura de la vida provoque este desequilibrio. El paso del tiempo, los achaques, la pérdida de motivación, la soledad genera en estas personas tristeza. Es el caso de aurum, calcárea phosphorica, causticum y espeletia grandiflora. Aurum se siente abandonado, desilusionado, odia la vida y busca morir. Calcarea phosphorica, descontento, indiferente y debilitado. Causticum, apenado, enojado, con parálisis gradual del sistema nervioso y musculoesquelético, espeletia grandiflora, patogenesia clínica realizada por André Julian, en viejos tristes con trastornos circulatorios y respiratorios.

Paul Éluard decía poéticamente: Adiós tristeza, buenos días tristeza.

Joao Gilberto cantaba de Jobin: tristeza no tiene fin, la felicidad sí.
(Tristeza ñao tem fim, felicidade sim)

Ayudemos con el medicamento homeopático bien indicado a disolver la tristeza.

Se permite la reproducción total o parcial, sin fines de lucro, mencionando la fuente.

Dr. Juan Carlos Pellegrino

Profesor Titular Emérito de la AMHA

www.jcpellegrino.com.ar