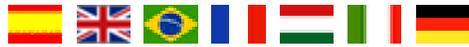


## EFEECTO VIVIFICANTE Y EFECTO CURATIVO DEL “AIRE FRESCO” Y DEL “AIRE SANO”. (1918b).



### Sandor Ferenczi.

La experiencia confirma que uno se siente a disgusto en una habitación mal aireada que huele a cerrado y en los locales rebosantes de personas, mientras que al aire libre, en particular en los bosques, campos o montañas, uno se siente revitalizado. Por esta razón los médicos indican que deben tomar “aire sano” a los enfermos que tienen gran necesidad de reposo, y, en muchas enfermedades, el descanso en zonas bien aireadas es expresamente recomendado a título de remedio con un éxito indiscutible.

Durante mucho tiempo se ha intentado explicar este efecto vivificante y curativo del aire fresco por las diferencias en su composición química. Se creía que en los lugares cerrados y grandes ciudades el aire estaba “viciado”, mientras que al aire libre, en particular en los sitios donde la evaporación es intensa (bosques, mar) había mucho *ozono*, y había que atribuir a este oxígeno concentrado el efecto terapéutico del aire fresco. Sin embargo, los químicos han demostrado que incluso en una sala repleta durante horas la concentración en oxígeno del aire apenas difiere de la del ambiente montañoso. Incluso en un lugar superpoblado, la concentración de gas carbónico no es lo suficientemente intensa para afectar a la salud. Al mismo tiempo la creencia tan extendida de que el ozono posee virtudes terapéuticas se ha descubierto que carece de todo fundamento; sin embargo, esta superstición sobrevive, y señal de ello son los numerosos preparados de ozono que la gente utiliza para “refrescar” el aire de las habitaciones en clínicas, teatros, etc.

Habiendo fracasado en las explicaciones de orden químico, han tratado de darse explicaciones de orden físico. Algunos pretenden que, en realidad, el papel terapéutico del aire es casi inapreciable y atribuyen los principales efectos beneficiosos a la irradiación solar en la medida en que provoca (sobre todo por sus irradiaciones de ondas rápidas y cortas) efectos químicos importantes y, debido a ello, una intensificación del metabolismo y de la reacción orgánica a los procesos morbosos. Indiscutiblemente esto es en gran parte exacto; los resultados terapéuticos obtenidos entre otros medios por la “luz artificial de altura”, sin cambio de aire, lo confirma. Otros buscan el factor curativo y estimulante del metabolismo no en la composición química del aire sino en sus cualidades físicas, considerando principalmente su temperatura, su grado higrométrico, etc. Estiman que la cantidad de calor correspondiente a la diferencia entre la temperatura del cuerpo y el aire inspirado es absorbido por el organismo, que se halla así obligado a tomar mayor cantidad de sustancias nutritivas, y en consecuencia el metabolismo resulta estimulado. Efectivamente, desde que la aceleración del metabolismo se produce, no se limita generalmente a compensar la cantidad de energía perdida, sino que una vez desencadenado supera esta compensación y conduce al organismo a almacenar reservas de energía. Dicho de otro modo, el enfermo recupera peso y fuerzas. El trabajo muscular del ejercicio realizado al aire libre actúa de idéntica forma; en cuanto a las clásicas “curas de reposo”, la energía economizada por la inmovilización aumenta también los efectos de una alimentación abundante y su buena asimilación.

Cualquier hombre que razone, y cualquier médico, deben tener en cuenta lo que hay de válido en las observaciones y consideraciones precedentes. Mi propósito, en esta breve contribución, no es por supuesto manifestarme en contra de lo que acaba de decirse. Pretendo solamente atraer la atención sobre un factor al que atribuyo igualmente mucha importancia y que hasta ahora se ha descuidado casi por completo: ello me permitirá señalar una notable laguna en el actual pensamiento médico.

Cualquiera puede constatar el placer que se experimenta al realizar una inspiración larga y profunda cuando abandonando una sala mal aireada o que huele a cerrado, se llega al aire libre. De esta forma respira el ciudadano cuando abandona las calles polvorientas y calurosas para escapar al aire libre o hacer una excursión por la montaña. Pero podemos observar este mismo tipo de respiración en nosotros y en los demás cuando se pulveriza un perfume refrescante en la habitación; por lo demás la respiración profunda al aire libre es aún más beneficiosa cuando la brisa, además del frescor, trae un olor a hierbas secas o a flores. De esto es de lo que quiero hablar; el aire o la brisa agradablemente frescos o agradablemente perfumados, y sobre todo si son frescos y perfumados a la vez, modifican el tipo respiratorio de manera específica y ejercen así una acción marcada sobre el funcionamiento de los demás órganos y sobre el metabolismo del organismo.

La respiración profunda modifica inicialmente el ritmo del flujo sanguíneo en la circulación menor: suprime el estancamiento que corresponde a la respiración apacible y superficial. La respiración profunda actúa también sobre la circulación mayor: la presión aumenta debido al hecho de que una masa mayor de sangre llega por la vena pulmonar en una misma unidad de tiempo. Las venas viscerales abdominales son vaciadas por la respiración profunda como un masaje, lo que estimula el funcionamiento de los órganos, etc. No voy a enumerar todos los efectos orgánicos de la respiración profunda, y me voy a contentar con señalar que la calidad agradablemente estimulante de la masa de aire puede, por medio de una respiración más profunda, mejorar considerablemente el funcionamiento de las diferentes vísceras y constituye, pues, un factor no despreciable del efecto terapéutico de las curas de aire. Por el contrario, el aire de una habitación llena, maloliente y asfixiante, desencadena como por movimiento reflejo una respiración superficial y en consecuencia todos los síntomas desagradables que hasta ahora se explicaban por la intoxicación carbónica, la penuria de oxígeno, etc.

También puede observarse otro fenómeno curioso: en el aire viciado se produce una congestión de los sinus que reduce el orificio respiratorio, mientras que con el aire fresco no sólo se dilatan las narices sino que los sinus se descongestionan por vía refleja para dejar pasar el máximo de aire por la nariz y permitir al individuo disfrutar lo más posible durante mucho tiempo del frescor y del perfume del aire.

Para comprender mejor la cualidad vivificante y curativa del aire fresco, debemos añadir a los factores puramente químicos y físicos un elemento de naturaleza psíquica: el efecto estimulante de la inspiración de aire fresco y el efecto inhibitor de la inspiración del aire viciado.

Una vez situados en este camino, podremos convencernos igualmente de que la permanencia al aire libre no actúa sólo por la temperatura y el perfume del aire sino también por la modificación de la disposición interior. Cuando una persona que se halla en una habitación cerrada y que trabaja o escucha un asunto fastidioso, abandona la atmósfera y el trabajo fatigantes, “respira” y su organismo se halla en una disposición totalmente diferente a la mantenida durante el trabajo.

En este punto concreto pueden señalarse las insuficiencias del actual pensamiento médico, que aborda los problemas de forma unilateral descuidando los factores psicológicos, sobre todo el hecho de que la fisiología y la patología olvidan totalmente estos factores y las importantes modificaciones producidas por el *sufrimiento* y el *placer* psíquicos sobre el funcionamiento de cada órgano y sobre todo el organismo. Las interesantes experiencias animales de Pavlov, relativas a los factores psíquicos que actúan sobre la digestión gástrica, muestran perfectamente de qué manera quedan enriquecidos los puntos de vista biológicos y los conocimientos adquiridos si se toma en consideración para el estudio de los mecanismos vitales no sólo el cuerpo sino también el psiquismo.

He hablado en otro lugar de la necesidad de completar la fisiología actual, que estudia el funcionamiento de los órganos y del organismo desde el único punto de vista del principio de utilidad. Igual que nuestro saber sobre la digestión era incompleto mientras sólo considerábamos la riqueza en calorías de los alimentos, con exclusión de importantes factores psíquicos, como, por ejemplo, el apetito; de la misma forma, por lo que se refiere a los demás órganos, es preciso crear, al lado de la biología fundada sobre el principio de utilidad, una psicología que tenga en cuenta los efectos del *humor psíquico* (una “Lust-Physiologie” para completar a actual “Nutz-Physiologie”)<sup>1</sup>.

---

1.- “Fenómeno de materialización histórica”, O. C. III.

La fisiología concibe el organismo como una simple *máquina de trabajo* cuyo solo afán es realizar el máximo de trabajo útil con el mínimo de energía, mientras que el organismo está también hecho de *alegría de vivir* y se esfuerza en consecuencia por procurar el máximo *placer* posible a cada uno de los órganos y al organismo completo, descuidando a menudo al hacerlo la economía recomendada por el principio de utilidad.

La profundización de esta concepción de la biología surtiría indudablemente un efecto favorable sobre el oficio de curar. Quien tiene en cuenta los factores psíquicos que intervienen en el funcionamiento del organismo y sobre todo quien conoce las condiciones del “mal humor” y - *sit venia verbo* - del “buen humor” de los órganos, tiene mayores posibilidades de comprender y curar los procesos morbosos.

**(Sandor Ferenczi. Obras Completas, Psicoanálisis Tomo II, Ed. Espasa-Calpe, S.A. Madrid, 1984).**

*Volver a Selecciones Ferenczianas*

PÁGINAS DEL PORTAL ALSF-CHILE

<http://www.alsf-chile.org> - <http://www.biopsique.cl> - <http://www.indepsi.cl>

Contacto: [alsfchile@alsf-chile.org](mailto:alsfchile@alsf-chile.org).