

Dr. Karmelo Bizkarra,
Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe

POR UNA ECOLOGÍA DE LA SALUD

"La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad"

Definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El cuerpo humano es un organismo que vive en sí mismo como una unidad. La mente entra a tomar parte también de dicha unidad. Nunca sabremos donde termina el cuerpo y comienza la mente, de la misma manera que no sabemos a que temperatura termina el frío y comienza el calor.

Cualquier trastorno o dolor físico se convierte en un problema para nuestra mente, cualquier crisis mental transforma el cuerpo. Cuando sentimos un dolor de muelas, ¿acaso no nos duele también el alma? Si sentimos "herida el alma" nuestro cuerpo pierde movilidad, se "encoge", y la respiración se vuelve más superficial y agitada. Cuando estamos sanos vivimos el cuerpo más ligero, en cambio, en la enfermedad lo vivimos más pesado.

Los órganos del cuerpo forman una comunidad, es decir, a diferencia de los seres humanos, colaboran (co-laborar; laborar, trabajar en común) por el bien general, por la salud del organismo corpóreo. En la salud los órganos del cuerpo viven en armonía su interdependencia, y casi no los sentimos. En la enfermedad los órganos "se hacen sentir" y aparecen sensaciones internas desagradables a las que hemos dado el nombre de síntomas de enfermedad. Sentimos los órganos que normalmente no sentimos. Un síntoma es lo que sentimos. Es sentir algo en un lugar que normalmente no sentimos. Con frecuencia los síntomas del cuerpo nos indican que no le estamos haciendo mucho caso, que sus órganos han perdido el equilibrio. Quizás hemos gastado excesiva energía en la actividad exterior o en darle muchas vueltas a la cabeza en ese dialogo interior interminable con nosotros mismos, especialmente cuando las cosas no nos van como nosotros quisiéramos.

Hoy en día cada vez gastamos menos energía por la actividad física y perdemos cada vez más por nuestras preocupaciones, inseguridades y miedos. El miedo al futuro nos hace perder cada vez más energía al mismo tiempo que esa energía se cristaliza en ganancias para las compañías de seguros, que nos "venden" la sensación de seguridad. La única seguridad que no depende de los demás es la confianza en uno mismo, y es la que nos falta ante una época de cambios rápidos. Y esos miedos los manifiesta el cuerpo.

Las palabras psíquico, psicológico, cuando nos referimos a las cualidades o capacidades mentales vienen del griego *psikhé*, que originariamente significaba alma, entidad mayor a lo puramente mental a lo que actualmente se le asigna. La palabra somático es utilizada cuando nos referimos al cuerpo físico; proviene de la palabra griega *soma*, palabra con la que se designaba al cuerpo, pero en una situación especial, el cuerpo sin vida, el cuerpo muerto. De la unión o "casamiento" de la *psiquis* con el *soma* surge uno de los campos más importantes de investigación en medicina: la psicósomática. La visión psicósomática de la enfermedad es una visión global del ser humano tanto en el cuerpo físico como en el "cuerpo" mental.

Mientras en el ser humano no haya una mayor integración entre lo que piensa (movimiento mental) y lo que hace (movimiento corporal) podremos decir que no hay curación. Mientras en nuestra vida sea regla general pensar algo y hacer lo contrario de lo que pensamos o no hacer nada, estamos creando el desequilibrio al que llamamos enfermedad. Reprimimos o evitamos realizar nuestros pensamientos guiados por el modelo social en el que vivimos (el que dirán) o los hábitos adquiridos desde la niñez (cuando dejamos de hacer lo que pensábamos porque ello traía consigo la posibilidad de

castigo, la falta de amor y el miedo al abandono). El niño deja de ser él mismo para "conseguir" que le "quieran" o le protejan y se "resiente" tanto el alma como el cuerpo. La mente o lo que en diversas tradiciones se llama el "cuerpo mental" nos posibilita pensar, el cuerpo nos permite hacer. Entre la mente y el cuerpo se encuentra el sentir, el corazón. Si lo que yo pienso, este alineado con lo que yo siento y con lo que yo hago, me estoy curando. En caso contrario si pienso una cosa, siento otra y hago otra que no tiene que ver con lo pensado o lo sentido, me estoy enfermando, o –leerlo bien- me estoy "alienando".

Otra forma de manifestar lo que yo pienso o siento además de lo que hago, es lo que yo hablo, o en términos generales lo que yo expreso (comunicación verbal y comunicación corporal). Si lo que yo pienso, siento y hago están en discordancia entre sí y además con lo que hablo de palabra o habla mi cuerpo, la posibilidad que aparezca un trastorno físico-psíquico es aún mayor. En resumen me curo cuando alineo el yo-pienso, yo-siento, yo hago y yo hablo. De otra manera dejo de ser yo, estoy alienado.

El gran peligro de las especializaciones o de las subespecializaciones de la medicina actual, de la psicología y de la psiquiatría es de que al fijarnos en las partes dejamos de ver el todo integrado. Y el todo es mucho más que la suma de las partes.

La curación no es desplazar a base de intervenciones externas (medicamentos, operaciones quirúrgicas) de un órgano a otro, de la cabeza al cuerpo o del cuerpo a la cabeza el desequilibrio al que llamamos enfermedad. La enfermedad es una, y se manifiesta, según nuestra constitución o herencia, edad, clima, trabajo, sexo, forma de pensar y vivir...de una u otra forma, con unos síntomas más que otros. La enfermedad es la ruptura del mínimo equilibrio necesario entre los diferentes, pero complementarios, órganos del cuerpo; nuestra mente y cuerpo, entre nosotros y nuestra familia, entre cada una de las personas que vivimos en el mundo y el medio ambiente que nos rodea (y nos alimenta), entre el ser humano y la sociedad des-humanizada en la que vivimos. Vivimos una pérdida de la ecología interna con nosotros mismos (entre nuestros órganos y la mente) y con los demás, y no podemos caer en la tentación de echar la culpa de nuestras enfermedades a las bacterias y virus, a la herencia, a la edad, al clima, al frío, a la mala suerte, al Dios lo ha querido....

No podemos seguir desmembrando cada una de las partes del cuerpo, ni separar el cuerpo de la mente, no podemos aislar nuestra salud de la salud de la tierra, no podemos disgregar el bienestar de un ser humano del de los que le rodean. El universo no está formado de "cajas" cuadradas separadas una de otras, sino de esferas o círculos concéntricos incluidos unos en los otros. Al estilo de las conocidas muñecas rusas en las que la mayor incluye una serie de muñecas pequeñas en su interior.

Cuando hablamos de ecología hablamos de la interrelación de la naturaleza y del equilibrio del ser humano con ella. Pero no podemos olvidar la ecología con nuestra propia naturaleza (cuerpamente) y la "ecología" entre los seres humanos, o la falta de ella. Quizás con ello podemos explicar mejor la salud y la enfermedad, sin echar siempre la culpa a factores externos o ante los que no podemos actuar o mejorar.

¡ A tu salud!