

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

RECUPERAR LA SALUD PERDIDA POR UNA ECOLOGÍA DE LA VIDA

Hay algunos conceptos en el campo de salud que necesitan una revisión, al menos una "puesta a punto", y uno de ellos es el de la enfermedad.

Si la salud es armonía, cuando esta armonía se pierde aparece un nuevo estado, la enfermedad. En la enfermedad se pierde el ritmo normal del organismo: la temperatura se eleva, el pulso se acelera, el ritmo respiratorio disminuye o es dificultoso, se reduce la capacidad de filtración de los riñones, aumenta el ritmo digestivo (diarrea) o se disminuye (estreñimiento), el ritmo mental o los periodos de sueño y vigilia cambian (insomnio)... en una palabra, se pierde el ritmo.

Este estado de falta de armonía, o enfermedad, representa muchas veces una forma de expresión o una llamada de atención; una oportunidad para el cambio, una posibilidad para retomar algunos asuntos pendientes (físicos, psicológicos y sociales) y un momento para hacer caso al cuerpo y dedicarnos más a nosotros mismos, permitiéndonos hacer cosas que no nos permitimos cuando estamos sanos, como estar más abiertos a la necesidad de todo ser humano de recibir cariño y atención.

¡Cuántas personas llegan a "mejorar" su estado psicológico y anímico a consecuencia de una enfermedad! ¡Cuántos enfermos se han curado psicológica y anímicamente y han cambiado su forma de vida tras aceptar una grave enfermedad! Así planteado pienso que puede ser un concepto un poco difícil de entender para una sociedad que considera enfermo a quien padece síntomas orgánicos (catarro, bronquitis...) y sano al que no los tiene, aunque la persona sea "gravemente" egoísta, envidiosa, celosa y con "irrellenables" ansias de poder y dinero. A más de una persona con una enfermedad grave le he oído agradecer su situación porque gracias a ese proceso ha comenzado a vislumbrar el verdadero significado de su vivir y lo mucho que se habían apartado de su guión de vida. Con la aparición de una grave enfermedad muchas cosas superficiales hasta entonces importantes, pierden su importancia y adquieren, en cambio, significado las verdaderamente importantes.

Una persona enferma necesita recuperar y mantener la capacidad de expresión (ex - presión, sacar al exterior lo que está preso) o de lo contrario el cuerpo se encargará de hacerlo a través de una enfermedad. Decía Sir William Osler: *"Los órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a derramar"*.

Es necesario favorecer el potencial de autocuración del enfermo y poner en movimiento su capacidad innata de autorregulación o el poder curativo de la Naturaleza, la **Vis Medicatrix Naturae** de la filosofía griega. Para ello el enfermo necesita un referente, alguien que no sólo sepa de enfermedad y cómo tratarla (no maltratarla) sino que le ayude a llevar una vida más sana y equilibrada. Un médico puede ser un compañero experto en el viaje hacia la curación de la persona enferma. Un proverbio judío dice: *"Médico, cúrate a ti mismo"*. El médico del futuro tiene que reconocer poco a poco las capacidades de autorregulación y autocuración de la persona enferma y ayudarle a desplegar las fuerzas curativas que esperan ser despertadas en su interior.

Observar el cuerpo y la respiración de forma continuada son dos buenas maneras de acercarnos a la salud. El ritmo respiratorio y la profundidad de la respiración muchas veces se alteran ante una urgencia, el dolor, el miedo, el sufrimiento o la cercanía de la muerte física del enfermo. La calma respiratoria que se obtiene tras observar la respiración o una respiración abdominal y completa son elementos de gran ayuda en el camino hacia la salud y hacia la recuperación de la consciencia de la totalidad cuerpo-mente que somos.

Tenemos que vivir en el cuerpo entero, no sólo del cuello hacia arriba, únicamente en la cabeza. Esta sociedad está centrada tanto en el ámbito mental que se olvida de otros procesos vitales y a la vez necesarios para el completo desarrollo del ser humano como son la sensación, el sentimiento, la emoción, la relación afectiva, la imaginación, la inspiración creativa y la profunda intuición. Es necesario más que nunca una verdadera ciencia de la salud, no tan guiada por la lucha contra la enfermedad sino por favorecer la salud y los factores de salud que la mantienen y la recuperan cuando la persona enferma.

Si no "vivimos" el cuerpo aparecerá el dolor como una manera de llevar consciencia a las zonas del cuerpo de las que no somos conscientes. El cuerpo nos indica que hay algunas zonas que no están siendo atendidas o cuidadas. Antonio Blay decía que aprendemos por el discernimiento o por el sufrimiento (por el darse cuenta o por el dolor). La verdadera curación, inevitablemente va unida a una transformación en la conciencia de la persona enferma, y a un cambio en los hábitos de vida.

El reposo, el descanso, es un factor necesario para la persona agotada. Durante el trabajo y el movimiento, mientras nos sentimos fuertes, gastamos energías; con el reposo, cuando nos sentimos débiles, nos cargamos. El ritmo trabajo-descanso es muy necesario en el mantenimiento del equilibrio, siempre cambiante, al que llamamos salud.

Con mucha frecuencia la enfermedad manifiesta aquello que no manifestamos o expresamos en nuestra vida; lo que no decimos, lo que nos callamos, lo que nos tragamos. Lo que no decimos en forma de palabras lo podemos manifestar, consciente o inconscientemente, a través de una enfermedad. Cuando lo que pensamos, sentimos, hacemos y hablamos o expresamos se encuentra alineado, nos estamos curando. Cuando pensamos una cosa, sentimos otra, hacemos una tercera y expresamos de una cuarta manera distinta, no estamos alineados sino alienados y aparece la enfermedad. Cuando intentamos ser algo diferente de lo que verdadera y profundamente somos, nos vamos enfermando poco a poco. Cuando "somos" lo que somos, y seguimos un camino con corazón, como decía Don Juan a Carlos Castaneda, nos vamos curando. Decía Viktor von Weizsacker, máxima figura de la medicina antropológica, *"la salud es la realización de la verdad de cada uno"*.

Es necesario conocer la salud y los factores de salud que nos ayudan a mantenerla o recuperarla. Si sólo conocemos la enfermedad y sus síntomas, no conocemos más que una parte. Es como conocer la noche, las estrellas y constelaciones que pueblan el cielo en la oscuridad, sin saber que a lo largo del día sale el sol y podemos ver el campo, las montañas, la naturaleza. Favorecer la salud es mucho más importante que luchar contra la enfermedad.

Curar viene del latín *curare*, que significa cuidar. Es necesario e imprescindible cuidarse para curarse.