

En la salud y en la enfermedad

Eduardo Roselló Toca (Lic. en Ciencias y psicoterapeuta) *

IN SICKNESS AND IN HEALTH. ROSELLO TOCA E.

Keywords: Mechanical model, holistic health, multiplicity conscience

English Abstract: The mechanical model that has been applied to Social Sciences and Medicine is not suitable to open up human relationships nor to study health as a dynamic equilibrium. In this paper it is explained the appearance of a new model in which health is considered as the equilibrium between two poles, a dynamic process in constant change and how the quality of life depends upon its adequate comprehension.

Dado que el lema bajo el cual se han convocado estas Jornadas es el de *Narcisismo versus Relaciones Amorosas*, no está de más que nos fijemos unos instantes en el segundo término de dicho lema. Y de paso que nos fijemos también en ese compromiso que algunos hemos adoptado en alguna ocasión de «amarnos y respetarnos en la salud y la enfermedad», porque entiendo que, con demasiada frecuencia, la enfermedad es el invitado molesto que revuelve las fichas, que saca literalmente de quicio a las relaciones amorosas. En nuestra cultura, en la que aparentemente es posible aprender cualquier cosa, no hay universidades donde se enseñe como hacer frente a la enfermedad cuando aparece, o como lograr mantener las relaciones amorosas plenas y satisfactorias cuando la enfermedad ha hecho acto de presencia. Al hablar de enfermedad no me estoy refiriendo obviamente a los pequeños trastornos transitorios que todos experimentamos alguna que otra vez, sino a ese lado oscuro e ignorado de la vida que hace que todo se tambalee cuando irrumpe.

Todos conocemos la definición que la O.M.S. da de la salud como del triple equilibrio fisiológico, psicológico y social. Es preciso que tengamos presente esta triple dimensión al pensar en la salud y la enfermedad, pero asimismo es necesario tener presente que tal equilibrio es el resultado momento a momento de todo un proceso dinámico, puesto que la persona está cambiando constantemente, y el medio en que se mueve también.

Cuando se da en el ser humano una enfermedad que pone en peligro su vida, no es solo su salud física —el estado fisiológico— la que está en juego, sino que la enfermedad afecta también a otros aspectos de la persona, como la esfera psicológica o la esfera social. Por eso muchas personas que experimentan estas crisis y las sobreviven, sienten que la experiencia en sí misma ha sido positiva, y que después de haber superado la vicisitud y recuperado el equilibrio se sienten mejor que bien. Este hecho, que ha sido observado repetidamente, podría llevar a preguntarse, aplicando la ley de la causalidad, si ha sido un factor puramente fisiológico el que ha precipitado la crisis, o si los responsa-

bles han sido otros factores de naturaleza psicológica o social.

Resulta para mí muy obvio que el modelo mecanicista, que con tanto rigor se ha aplicado a las ciencias sociales y también a la Medicina, no resulta ya adecuado. Porque cuando a las máquinas les fallan los engranajes o a los automóviles el motor se llevan al taller mecánico correspondiente para que arreglen la pieza estropeada, pero cuando en un ser humano se produce un fallo general que afecta a todo su ser no hay talleres a los que llevar el conjunto para que sea reparado. En nuestro modo mecanicista de entender el mundo —tan alejado de los patrones que animaban a los filósofos jónicos, patrocinadores indirectos de estas Jornadas— se favorece en exceso la unidimensionalidad, la idea de un ser humano formado por piezas separadas, por compartimentos estancos incomunicados entre sí. Y esta idea se ve que es errónea en el caso concreto de algunas enfermedades.

A comienzos de los años 60, cuando el modelo mecanicista estaba en pleno auge, se habían cosechado grandes éxitos en la lucha contra las enfermedades y parecía estar al alcance de la mano la victoria definitiva sobre todas ellas. Únicamente el cáncer parecía resistirse a encajar en ese optimista horizonte. El asesor médico del entonces presidente de Estados Unidos pronosticaba que estaba cerca el momento en que se descubriría una vacuna o algo similar para erradicar el cáncer.

Pero el tiempo ha ido pasando y se ha visto que ese optimismo era en cierta forma infundado: el cáncer es una enfermedad que se está resistiendo durante mucho tiempo a desvelar sus secretos más profundos. Y aunque es cierto que se han ideado medios para atajarlo, es asimismo cierto que tales medios, que trabajan principalmente los aspectos emocionales y sociales, se salen del enfoque médico mecanicista. Además, para complicar las cosas, surgen enfermedades nuevas que no admiten explicaciones simplistas, reduccionistas o ingenuas.

Se suele decir en Filosofía de la Ciencia que cuando una pregunta se resiste mucho tiempo a ser respondida puede ser debido a que esté mal formu-

Practicar regularmente técnicas de relajación y visualización por su doble utilidad: alivian las tensiones de la vida cotidiana (no hay mejor antídoto para el estrés) y suponen asimismo un ejercicio de introspección, un modo de entrar en contacto consigo mismo y tomar consciencia de que, como afirma el viejo aforismo, «tal como es adentro, así es afuera».

Resolver los conflictos internos, especialmente los que provocan sentimientos de indefensión, de odio, de culpa y de miedo. El sentimiento de indefensión radica en creer que nada de lo que hagamos puede servir para salir de la situación en que nos encontramos; el sentimiento de indefensión existe incluso como entidad clínica, y se ha observado que el único modo de superarlo es mediante la acción. El sentimiento de odio procede de enfados e irritaciones que no se han manifestado de forma adecuada y que quedan dentro, buscando un modo de expresión violento; el modo de resolver el sentimiento de odio empieza por tomar consciencia de que el daño que se desea para el otro nos lo estamos haciendo a nosotros mismos en nuestro interior; pero resolverlo definitivamente requiere tomar la decisión de perdonar —al margen de códigos éticos que tantas veces hemos oído repetir. El sentimiento de culpa se resuelve dándose cuenta de que el pasado es cosa del pasado, de que los errores o aciertos de ayer son como el agua derramada que ya no se puede recoger, y de que el único momento de poder que tenemos a nuestro alcance es el momento presente, justo ahora.

Alimentar, cuidar y mimar al Niño interno. Muchos seguimos llevando en nuestro corazón un niño frustrado «que gime por las noches». El reencuentro consciente con nuestro Niño —el *Niño Eterno* en términos de C. Jung, o el *Pequeño Profesor* en términos de E. Berne— ha supuesto para muchos un contacto consciente con las raíces del problema y un empezar a trabajar para solucionarlo.

Establecer metas que den más significado a nuestra existencia y aumenten la calidad de la vida. La calidad de la vida, concepto estrechamente emparentado con el de salud, atañe a aspectos subjetivos que se refieren al modo particular en que cada uno vive sus propias circunstancias; y a componentes objetivos que se refieren al grado de funcionalidad o disfuncionalidad, o al de realización o falta de realización. Establecer metas definidas que sean importantes para la persona dinamiza sus capacidades y hace que su vida cobre un nuevo sentido.

Acrecentar la expresión de las emociones, que en el caso de los varones está especialmente indicado, porque se nos ha dicho muchas veces eso de que «los hombres no lloran», lo cual es desmentido por la experiencia, a veces de forma contundente. Expresar las emociones en el momento y en la forma adecuados es el modo más seguro de evitar que se bloqueen o que salgan de forma explosiva. Los accesos de ira pueden evitarse expresando claramente, cuando sea necesario, cuales son sus deseos, sus disponibilidades o sus limitaciones.

Aumentar el grado de intimidad con otras personas para no caer en la unidimensionalidad, abriéndose a la familia, a amigos, a personas de nuestra comunidad (vecinos, compañeros de trabajo), cultivando relaciones en el ámbito religioso si así lo deseamos, etc.

Disponer de un terapeuta y visitarlo con la frecuencia que sea preciso. No tiene que ser un terapeuta en el sentido convencional del término; hay personas cuyo contacto nos sana, y a las que nuestro contacto les resulta igualmente beneficioso y sanador. En otros tiempos era el confesor en cierto modo el encargado de proporcionar ese trato terapéutico, dentro de una determinada concepción del mundo.

Seguir un programa regular de ejercicio físico. El cuerpo necesita, igual que la mente, de la gimnasia para mantenerse ágil y en buen estado.

Disfrutar a diario de actividades placenteras. Esta vida no es un valle de lágrimas ni el mundo un terreno para desempeñar trabajos duros o ásperos con los que demostrar cuanto valemos.

lada. Quizá es eso lo que ocurre con enfermedades como el cáncer; creo que no se plantea bien el problema, o que por lo menos no se tienen en cuenta todos los factores implicados. Por eso decía antes que ese optimismo de hace pocas décadas respecto de la victoria total sobre las enfermedades había sido un optimismo infundado.

Pero desde otro punto de vista los tiempos que corren son propicios para el optimismo y la esperanza, porque al margen del fracaso de una determinada concepción del mundo, estamos asis-

tiendo a la aparición de un modelo nuevo. Me estoy refiriendo a algo que aún está esbozándose y desarrollándose, y que tal vez revele en un futuro inmediato que contenía errores puntuales, pero que ya comienza a cosechar éxitos notables.

No es posible determinar el punto de comienzo de este nuevo modelo, sobre todo porque ha estado presente durante toda la Historia. Era el mismo modelo que compartía implícita y explícitamente aquel filósofo jónico padre de la medicina, Hipócrates. El problema es que lo habíamos olvidado precisa-

mente en el momento que más falta nos hacía y en el momento en que tenía más posibilidades de prosperar gracias al desarrollo de la Psicología y los progresos en Medicina.

Por falta de tiempo no voy a referirme al trabajo de los pioneros que lo fueron rescatando del olvido y de quienes somos tributarios. Citaré simplemente el trabajo que Carl y Stéphanie Simonton han ido desarrollando desde finales de los 60 y que ha sido reconocido (en 1983) por la *General Surgeon Office* como un modelo válido para el tratamiento del cáncer. Las recomendaciones que propone este enfoque para la recuperación y el mantenimiento de la salud son válidas para tratar a personas con problemas de salud, pero también resultan útiles para las personas sanas por cuanto el estado de salud es ese proceso dinámico constantemente cambiante, constantemente necesitado de encontrar el equilibrio. La correcta comprensión y aplicación del enfoque de los Simonton proporciona una mayor riqueza y calidad de la vida que redundan obviamente en beneficio de las relaciones amorosas.

Quienes hemos trabajado con pacientes de cáncer hemos observado que una de las características de esos pacientes es la unidimensionalidad. A menudo son personas marcadas por el fracaso de aquello que esperaban conseguir o a lo que habían dedicado toda su energía o su ilusión –el éxito en un trabajo, en una relación amorosa vivida como lo máximo pero que acaba fracasando, el malograrse un ideal, etc.– y cuando aquello se ha derrumbado o no ha dado los resultados esperados la persona se ha derrumbado también. Eso muestra que dar toda la importancia a una sola de las facetas que componen la vida del ser humano puede conducir a que, empleando un símil algo burdo, el fallo de un travesaño produzca el derrumbe del edificio entero.

Para que eso no ocurra la recomendación a seguir es sin duda bastante simple. Se trata de que nos conozcamos mejor, es decir, de que tomemos consciencia de nuestros múltiples potenciales y de que los realizemos. Quizá era eso lo que quería decir el oráculo de Delfos en la época de nuestros patrocinadores: «Conócete a tí mismo y conocerás el Universo y sus dioses». Solo que puede resultar un poco difícil vivir en la práctica esa milenaria recomendación.

No obstante pueden darse algunas recomendaciones sencillas para recuperar o mantener el estado de salud ateniéndose a la conveniencia de conocerse a a sí mismo (*véase cuadro de la página anterior*).

Para terminar quiero referirme a un sistema psicoterapéutico, el Análisis Transaccional, que afirma que cuando comenzamos nuestra vida somos príncipes, pero que a lo largo del proceso de socialización nos vamos transformando en sapos. Afirma también el Análisis Transaccional que el objetivo de la terapia consiste en que el paciente deje de funcionar desde actitudes negativas (actitudes o posiciones existenciales insanas que en Análisis Transaccional se sintetizan en tres frases: «Yo estoy mal, tú estás bien», «Yo estoy bien, tú estás mal», «Yo estoy mal, tú estás mal») para que empiece a vivir desde la actitud realista de «Yo estoy bien, tú estás bien». En muchos seres humanos el sufrimiento psicológico no es otra cosa que la consecuencia de arrastrar cruces ilusorias. En ese sentido creo que puede afirmarse con justicia, sobre todo cuando se ha comenzado a trabajar de veras con uno mismo, con todo lo que eso significa, que dentro de las relaciones amorosas "yo no estoy bien y tú no estás bien", pero que sin embargo todo está bien. □

* E. Roselló Toca es terapeuta autorizado en España por el *Health Training and Research Center* de Stéphanie Simonton. Little Rock. Arkansas. Estados Unidos.

En la A.M.H.B. editamos desde el año 1985 nuestra revista cuatrimestral dirigida a todos los profesionales de la salud que deseen mantenerse informados sobre la actualidad homeopática. En sus diferentes secciones de Clínica, Historia, Farmacología y Filosofía se recogen artículos teóricos i experiencias practicas de profesionales de todo el mundo, así como referencias bibliográficas, contactos y noticias de cursos y actos organizados.

REVISTA HOMEOPÁTICA



ACADEMIA
MÉDICO HOMEOPÁTICA
DE BARCELONA
1890

REVISTA HOMEOPÁTICA
es la revista de
actualidad homeopática.

Suscripción anual: 2500 pts.
Núm. de años anteriores: 350 pts.

Academia Médico Homeopática
de Barcelona
c/ Aragón, nº 186, 2º 1ª
08011 Barcelona
Tel. (93) 323 48 36