

Cartas a Mis Pacientes



Ilustración: José Luis Alcover Lillo.

M. Gloria Alcover Lillo*

Higiene, ¿amarse a uno mismo, complacencia o cumplimiento?

*La autora es médico cirujano por la Universidad Complutense de Madrid (España), con especialidad en Ginecología y Obstetricia; además, tiene la especialidad en Homeopatía por la Escuela de Posgrado de Homeopatía de México, A.C., y es miembro de honor de la Universidad de Sevilla, la Academia Médico Homeopática de Barcelona, la Escuela Médico Homeopática Rumana, la Escuela Médico Homeopática Ecuatoriana, la Escuela Médico Homeopática de Bogotá y el Instituto G. Páez de Bogotá.

Preocupada por la manera en que una persona debe acercarse a la propia salud de forma sencilla, he elegido este tema que, probablemente, ocupará varias cartas en este año debido a su extensión. Quiero empeñarme en que cada uno de nosotros pueda comprender algo fundamental: las **condiciones optimas de nuestra vida**, donde la higiene sea sencillamente la "satisfacción adecuada de una necesidad determinada". Así, podremos comprender bien por qué la higiene **debe ser siempre anterior al tratamiento médico**.

Todo descansa en la siguiente idea: si la persona no tiene una forma de vida de acuerdo a sí misma, a su propia naturaleza, a su cuerpo, a su temperamento y a su carácter, es decir, a su realidad integral, se encontrará llena de obstáculos que la alejarán de la salud o, incluso, la enfermarán directamente por sí mismos, oponiéndose sin querer y sin darse cuenta a su bienestar, e incluso a la posibilidad de alcanzar la curación y la salud que le pertenecen.

A continuación un ejemplo: si una persona necesita hacer deporte estimulante porque tiene un cuerpo atlético, y no lo hace, aparecerán algunos síntomas consecutivos como una reacción natural del organismo maltratado. Los dolores e incluso el nerviosismo exas-

perante pueden depender únicamente de eso; de hecho, cuando no consigo hacer el deporte estimulante que me gusta... todo eso me pasa.

A esto se le llamaría una **falsa enfermedad**, pero, a la larga, puede dar otros muchos problemas, incluso graves, como si fuera una enfermedad verdadera. Y si no se corrige, es obvio que se originarán alteraciones importantes. Para compensar esto es inútil tomar integradores, bioestimulantes o vitaminas. Siempre tendrá más peso la falta de “lo que me hace falta”... que todos los pseudonutrientes del mundo.

Es importante considerar de dónde partimos para nuestras reflexiones, ya que de allí se forma el sustrato oculto de muchas dificultades que poco a poco analizaremos para poder recuperar la higiene de nuestra vida.

¿Qué es la higiene en el mundo de hoy?

Pareciera que, desbordada por la publicidad malsana del consumismo, el mecanicismo y el racionalismo a escala global, la persona común considera la higiene en su condición más elemental y a partir del punto de vista desde el que hoy se considera todo: la mecánica del cuerpo, con un cierto sentido romántico de emotividad.

Empujado por la opinión de la colectividad imperante, por ese consumismo existencial y por la necesidad de encontrar alguna pequeña alegría o placer en este mundo lleno de calamidades (cosa muy lógica, necesaria y natural), todo va dirigido a la satisfacción de la corporalidad, a pesar del grado notable de profunda insatisfacción de la mayor parte de las personas. Una insatisfacción tan general que hace pensar a todos que “algo no funciona”.

Se habla, se dice, que hay algo fundamental que se percibe como “insuficiente” aunque no sabemos exactamente qué. Todo y nada. Pareciera que no se puede casi ni intuir, o si se intuye ¡no se puede declarar!, porque resulta o políticamente incorrecto o colectivamente inaceptable. Pareciera que pensar en profundidad, tener el valor de expandir el pensamiento a los espacios más hondos del ser humano es un lujo, una utopía, una niñería, un intelectualismo o una divagación para pasar el tiempo. Obviamente el punto de fuerza, la capacidad para imponer esta visión, existe. La medicina considerada “oficial”, que fundamentalmente es la que está organizada administrativamente y en muchos casos se contenta con pagar a quien no puede

sanar, condiciona cualquier otra posición. Es la medicina técnica, pragmática, la medicina de la “evidencia mecánica y estadística”, la medicina que no sólo no ve al hombre, sino que con su práctica niega todo saber filosófico, histórico, ético e incluso de la misma antropología médica, a pesar del peso fundamental que ésta presenta, manifiesta y escribe en la defensa de la totalidad del hombre que es el enfermo.

Y los seres humanos, queriendo y sin querer, hemos caído en la trampa. Empujados por las exigencias del colectivo, que hoy son globales y comerciales, no dirigidas al bien común, hemos dejado de alzar los ojos al cielo —no hay tiempo y además hay mucho *smog*. Y, también, sin querer, hemos dejado de mirar habitualmente hacia dentro (no hay tiempo y, además, de antemano en ese “dentro” no se sabe con certeza qué podemos encontrar). En consecuencia, vista la dificultad de relación en un mundo así, se ha ido acuñando colectivamente una frase consoladora con el apoyo de la *new age* imperante, *soft* y minimalista: **amarse a sí mismo**, destacada como la primera y casi la única cosa fundamental para después dirigirse a los demás —si hay tiempo, y sobre todo, si se encuentra a alguien que, primero, te dé o te ofrezca algo. Es natural que pensemos que la “producción” de todo y de cualquier cosa deba estar asegurada en el mundo de hoy. La ganancia del 300% con el mínimo esfuerzo personal, incluso en las relaciones y en el amor.

De esta penosa realidad, de la que soy testigo y toco con mano todos los días en mi actividad profesional, es de la que parto para hablar de la primera parte de la **higiene, antes que el tratamiento médico**.

Y es por esto que añadí al título de la presente carta: **amarse a sí mismo, ¿complacencia o cumplimiento?**

Complacer: satisfacer los sentidos, deleitarse.
Cumplirse: realizarse, satisfacer todo lo necesario para llevarse uno mismo al propio fin.

Nos encontramos, pues, frente a una necesidad fundamental: entender y considerar todo lo que **nos constituye** como seres humanos —al menos *grosso modo*— para poder satisfacer nuestras necesidades —también al menos *grosso modo*— y, si es posible, realizarnos complaciéndonos, cosa que pensamos sería contradictoria o en oposición. Y sin embargo, quiero demostrar que **la complacencia está dentro del cumplimiento y el cumplimiento conlleva dentro de sí la complacencia**. Un caso extremo lo denunciaba ya Séneca cuando decía: “¿qué clase de locura tienen esos cristianos que van al martirio sonrientes y cantando?”. Podemos, pues, anticipar que

para que la **complacencia** y el **cumplimiento** sean uno, tienen que **pertenecer** al individuo como un **acto libre**, es decir, deben ser elegidos conscientemente por uno mismo. Esto es tan cierto que está acuñado en la cultura de todos los pueblos como el otro polo opuesto.

Esto significa, sin tener que remontarnos a las grandes alturas de los mártires y los santos, lo mismo que una frase popular que se acostumbra en México: “quien por su gusto muere, hasta la muerte le sabe”. Análogamente, en España se dice: “sarna con gusto no pica”. En fin, que tales aseveraciones populares y otras más sirven para asegurar lo que ya sabemos: que existe unión y correspondencia entre **cumplimiento-complacencia** y **libertad**.

Al margen de las múltiples teorías de los diversos tiempos, una cosa queda clara: tenemos un cuerpo que está formado por una serie de partes que llamamos órganos simplemente porque funcionan y deben funcionar armónica y organizadamente, dando como resultado un organismo con **unidad de acción, de sentido y de fin**: proporcionarnos el bienestar, la conservación y la posibilidad de hacer lo que sentimos que nos corresponde a través de nosotros mismos, es decir, actuar nuestra decisión, nuestra comprensión de la vida, nuestros sentimientos y, en definitiva, nuestra voluntad de ser lo que sentimos que queremos ser. Es decir, estas partes están preparadas para un fin: a través de nuestro organismo “viviente”, ser nosotros mismos.

Hablar de higiene a este nivel significa aprender a conocer las exigencias de estos órganos en nuestra realidad personal, que es irrepetible, que es dependiente de la vida pero libre, que es capaz de autonomía, que tiene un camino distinto al de los demás pero que puede compartirse; en fin, pues, que cada uno de los órganos hace referencia a mi totalidad y, por tanto, cada uno comparte como un todo conmigo mi sentir, mi pensar y mi ser. Además, cada órgano tiene una función diferente que habla de mí.

Viejo como el mundo es que los males de rabia y contrariedad se sienten en el hígado. Que los sufrimientos de amor se sienten en el corazón. Que las dificultades de realización en la cabeza. Que ciertos miedos se sienten en los riñones y en la vejiga, o te quitan el sueño. Lo que no se digiere se siente en el estómago y en el intestino... y bla, bla, bla. Todo esto es conocido por todos. No es necesario hacer cursos especiales de neurolingüística.

Una cosa tan simple como esta ya es motivo de reflexión. Es suficiente para darse cuenta de que se tiene que poner atención a lo que mi cuerpo me pide y me dice. Porque cuando todo está en orden, lo que siente el cuerpo es satisfacción, bienestar y vigor. Y cuando no recibe lo

que debe, la respuesta es la insatisfacción **específica**, la necesidad **específica**, el dolor **específico**.

La complejidad surge cuando debemos considerarnos como somos y sabemos qué somos: un todo y no sólo un cuerpo. Un ser social y colectivo, y no sólo un ser individual. Un ser inmanente (con los pies por tierra), pero trascendente (que anhela profundamente lo que está más allá). Como alguien que siente, piensa, ama y hace la vida con necesidad de expresar su intimidad, su voz. Como alguien que necesita dialogar, es decir, comprender al otro y ser comprendido, ver y ser visto... Todo ello necesario y connatural de nuestro simple “ser humanos”. Y por lo tanto, todo ello necesario para considerar la verdadera higiene de nuestra vida.

Por el momento tendremos que aprender o recordar que la salud es un estado de existencia caracterizado por el bienestar, **indefinible e inconsciente**. Y la enfermedad es también un estado de existencia caracterizado por el malestar, **definible y consciente**. Tendremos que aprender o recordar que todo lo que ocurre en el cuerpo habla de la totalidad que cada uno es, y por ello, tanto la salud como la enfermedad son estados de existencia, tan perfectos el uno como el otro, que informan de aquello que necesitamos para la conservación de nuestra vida y nuestro cumplimiento.

Las palabras clave del final de esta pequeña introducción al tema de la higiene, que propongo sean una tarea en la que mediten durante las siguientes semanas, son: **nutrición** y **sentido común personal**, para saber **qué me hace falta** y **qué me sienta bien**.

Un saludo afectuoso, como siempre.