

Sobre enfermedad y salud

Peter Bourquin

¿Qué es enfermedad?

En este libro nos encontramos con enfermedades físicas y mentales, dos categorías que son bastante definidas. ¿Pero que hace enfermar un alma?

Con esta pregunta se hace obvio que nos movemos en un terreno complejo. La comprensión holística y psicosomática de que el cuerpo es una manifestación del alma y que en el fondo es el alma la que busca sanación cuando el cuerpo enferma, nos abre inmediatamente la puerta a una dimensión inmaterial que no es tangible y por eso tampoco medible con los medios y la metodología de nuestra investigación científica hoy en día. No obstante, también esta comprensión es solamente una de varias verdades profundas sobre la enfermedad.

¿Cada enfermedad tiene un sentido o incluso una tarea? Somos maestros en poder encontrar un sentido en todo, pero ¿no tienen ningún papel la casualidad, el desgaste del cuerpo, infecciones, etc.? ¿Es siempre así que podemos intuirlo antes cuando estamos a punto de enfermar, y en consecuencia podríamos evitarlo?

Desde hace milenios es una necesidad del hombre poder sanar enfermedades, aliviar el sufrimiento y posponer la muerte todo lo posible. En consecuencia hemos ampliado enormemente tanto nuestros conocimientos sobre el cuerpo y los síntomas como tratar enfermedades y erradicar epidemias, por ejemplo la peste. No obstante, la enfermedad se defiende sin problemas. Y se reinventa, como muestran nuevas enfermedades como el sida. Por ejemplo el cáncer, quizás la enfermedad dominante del siglo XX, tiene menos consecuencias mortales que antes, o por lo menos se retrasan. Pero aunque los avances médicos en muchas áreas puedan sanar gran variedad de enfermedades o controlarlas mejor, aparecen nuevas: actualmente las enfermedades autoinmunes o neurológicas como el Alzheimer van en aumento y seguramente dominaran las décadas por venir. La enfermedad forma parte de la vida y no disminuye, igual como la vida misma tampoco disminuye.

Y tampoco será menos mortal, porque también la muerte forma parte de la vida. Una noticia en El País: “Causas de muerte entre los Españoles: La mayoría de las defunciones se debieron a causas naturales, es decir, enfermedades. En 2014 fallecieron 390.927 personas por estas causas, lo que representó el 96 % del total.”

La vida es limitada y pasajera. Esta es la única certeza que tenemos cuando nacemos. Es cierto que en muchos países ricos la expectativa de vida se ha ido aumentando considerablemente, pero con el precio de que enfermamos más a menudo. Gracias a la medicina moderna hoy podemos sobrevivir enfermedades de las cuales hubiésemos muerto no hace mucho; para volver a enfermar de nuevo en otro momento. Ya que una tarea de la enfermedad es precisamente esta: hacer que nos rindamos y llevarnos

al otro lado del umbral de la muerte, sea lo que sea que nos espera allí. Y justo este hecho indiscutible de que nuestra vida es limitada la hace valiosa.

Cuando preguntamos por el sentido de la enfermedad encontramos más respuestas. En las constelaciones familiares se hace visible que también conflictos que nos llegan de nuestro propio sistema familiar se pueden transformar en dinámicas enfermizas. Así se ve por ejemplo con el tema de adicciones. Puede que uno sea más o menos consciente de algunas de estas dinámicas mientras que hay otras completamente inconscientes, sobre todo cuando se trata de traumas transgeneracionales no sanados. Aquí una enfermedad puede ser una pista para resolver un viejo tema heredado.

También parece que el hombre a menudo necesita lo dificultoso para madurar y seguir su desarrollo. Aprendemos a través de lo difícil. Es bien probable que conozcas a alguien que superó una enfermedad grave o tuvo que aprender convivir con ella, y que en consecuencia ha redirigido su vida a lo que para él son los valores importantes. De esta manera llegamos a apreciar lo que tenemos. Nadie reconoce realmente la salud hasta que se haya enfermado. Ya Heráclito dijo: "La enfermedad hace la salud dulce."

Entonces, ¿qué es la salud?

La salud no es solamente como la sociedad moderna la determina a menudo: funcionar bien y adaptado, como ruedas dentadas en un engranaje mayor, para sostener la exigencia y el estrés de una meritocracia moderna. Al contrario, una terapia profunda exitosa puede tener en el cliente entre otros cambios el efecto de rendir menos en su mundo laboral.

Hace poco leí una frase: "La salud mental no es solo la carencia de síntomas, es haber desarrollado plenamente tu potencial." Por eso, si intentamos definir la salud rápidamente nos encontramos con dificultades y contradicciones. Según el punto de vista - de médicos convencionales, médicos o naturópatas holísticos, curanderos y chamanes, psiquiatras y psicoterapeutas, u organizaciones como colegios profesionales o la OMS - nos encontramos con las respuestas más diversas. ¿Qué responderías, estimado lector?

Para mí 'la salud' se da cuando el alma puede respirar tranquila y profundamente, cuando estamos en sintonía con nosotros mismos y fluimos con la vida. Estar sano quiere decir estar en continuo contacto con uno mismo, sentirse, también encontrar el tiempo de parar y contemplar la propia vida y percibir que es lo adecuado para uno. En otras palabras: estar presente.

¿Qué es la sanación?

Si no lo conseguimos, la enfermedad a menudo es un primer paso hacia la curación y la sanación del alma. Por lo menos nos ofrece una posibilidad para ello. Nuestra sanidad pública trata la enfermedad como un fenómeno aislado y no deseado; como un enemigo al que hay que vencer y hacer que desaparezca lo antes posible. Esta comprensión está muy extendida en la población. De ella resulta una actitud en la que

uno lucha contra una enfermedad que tiene su lugar en él, y entiende su cuerpo y su alma como campo de batalla. Esta imagen de la sanación me parece realmente curiosa.

Otra actitud posible es aquella en la que uno se cuida y cuida su cuerpo y lo acepta como es, también con sus enfermedades y su proceso de envejecimiento. Si uno se trata a sí mismo de este modo, con una actitud amorosa, le resulta más fácil dejar de centrar su atención en la enfermedad como fenómeno aislado para dirigirla a sí mismo y su vida como un todo. Asentir a una enfermedad nos pone en contacto con la gran fuerza de la no resistencia. Sucede con cierta frecuencia que una enfermedad se retira cuando se ha visto y se ha comprendido su sentido más profundo en nuestra vida. ¡Las fuerzas de autocuración del ser humano son inmensas!

La sanación es un espacio en el que algo excluido, rechazado o no percibido encuentra el lugar que le corresponde en una persona, y con ello la calma.

Carl Gustav Jung dijo en una ocasión que: “uno no cura sus enfermedades, sino son las enfermedades que lo sanan a uno.” En este sentido también puede ser que una enfermedad se quede, como un señalizador sintomático, un acompañante transformador o un guardián que siempre de nuevo nos llama la atención cuando nos perdemos y descuidamos nuestro dinámico equilibrio interno entre cuerpo, mente y alma demasiado tiempo.

En su búsqueda de sanación el enfermo encuentra personas que le ofrecen ayuda. ¿Qué hace un terapeuta cuando trata a un cliente enfermo? De acuerdo con la comprensión sistémica, para una persona toda enfermedad es a la vez una solución para un problema. En la terapia se trata de ver esto con el fin de encontrar a continuación una solución diferente que asienta más a la vida. Por eso, el terapeuta y el cliente exploran juntos las dinámicas y los conflictos interiores del cliente y trabajan para lograr en él una actitud más integradora y liberadora. Esto se consigue solamente cuando el terapeuta se mantiene humilde y asiente al destino y también a la enfermedad del cliente tal como es. Sabe de la importancia del médico y de la medicina -justamente también de la alopática- para la necesaria atención facultativa del enfermo, y les da el puesto que merecen, sin querer suplantarlas. Trabajan juntos: El médico sana el cuerpo y el terapeuta sana el alma. Ambos están al servicio de la sanación.

En este sentido nuestro trabajo con constelaciones puede ser un acto importante de la salutogénesis ya que cuidamos la salud de la persona.

En los siguientes capítulos se muestran las diferentes facetas de nuestra labor como terapeutas y consteladores. Aun así, tienen una cosa en común. En nuestro empeño de encontrar sanación, sea para uno mismo, sea para nuestros clientes, rápidamente nos encontramos con límites que nos enseñan algo— igual que a los enfermos mismos: ser humildes ante la vida y la muerte. Y algo más: la incertidumbre.

Lo que sirve y sana a uno, no lo hace con otra persona. Las constelaciones familiares son un método fenomenológico, y aunque dos clientes puedan tener el mismo síntoma

hay que encontrar cada vez de nuevo una solución particular para cada persona que sea única y no repetitiva. En este sentido no sirven las listas diagnósticas que indican que síntomas tienen que ver con que dinámicas familiares. Yo creo que justo esta actitud de incertidumbre nos protege de perder el contacto con la realidad y empequeñecer el alma que es siempre más grande que la mente interpretadora y controladora y que la rehúye. Y es el contacto con la realidad lo que nos sana.

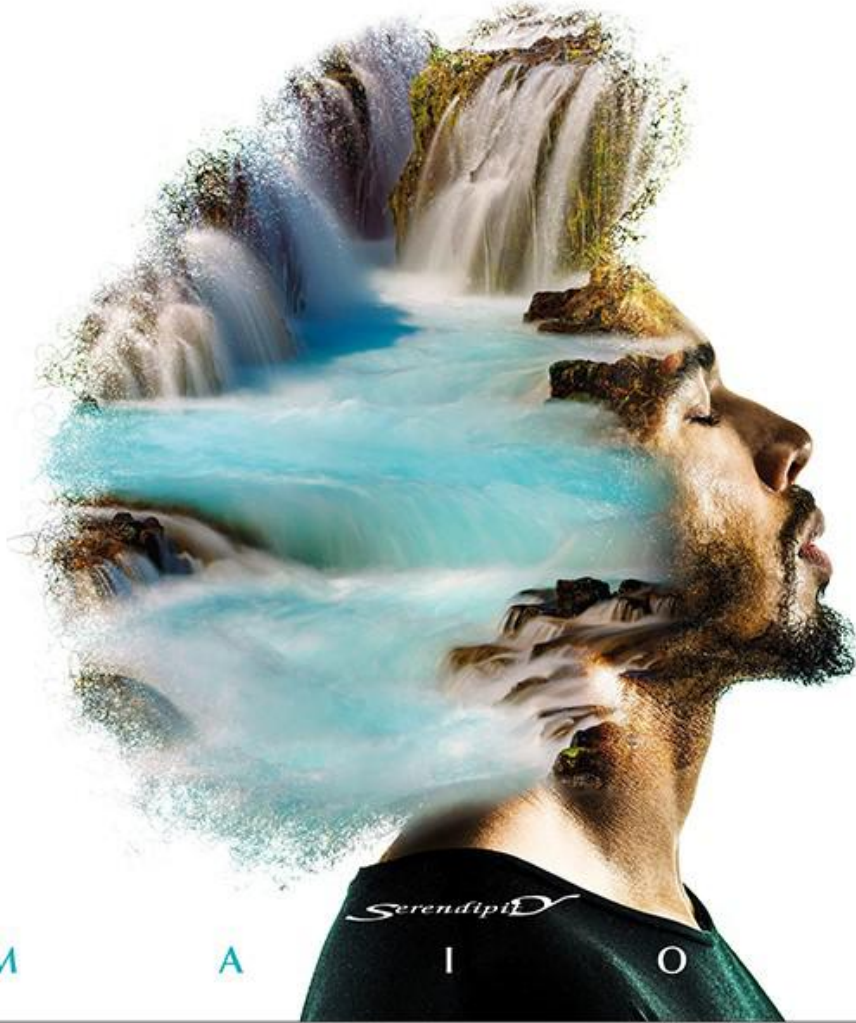
Este artículo es un capítulo del libro *FUERZAS QUE SANAN*

Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao, 2017.

Peter Bourquin (Ed.)

FUERZAS QUE SANAN

Constelaciones Sistémicas sobre enfermedad y salud



M

A

I

O

R