



SALUD INTEGRAL

Esteban: Le proponemos hablar de la salud, que integra el área corporal pero también espiritual y últimamente, se ha denominado como "salud integral" que de alguna manera involucra todas los planos del ser humano y no solamente un aspecto.

Sin lugar a dudas Salvador, este es uno de los términos que mayor difusión se le ha dado a la hora de buscar un equilibrio, una armonía al ser humano como un todo.

Salvador: Por influencia de los griegos, tendemos a hacer casillas y compartimientos estancos para cada cosa. Decimos por ejemplo "tenemos un cuerpo" y lo hacemos objeto, porque al decir "tenemos" lo transformamos en un objeto, como si fuésemos ajenos al mismo.

Realmente tendríamos que decir "somos un cuerpo" y este, me tiene a mí.

Cuando Dios crea al hombre en el segundo capítulo de Génesis, se aclara que "Dios formó al hombre del polvo de la tierra y sopló en su nariz aliento de vida y fue el hombre un ser viviente". Creo que aquí hay una definición del ser como un ente integral.

Hay una parte material que aquí se denomina "el polvo de la tierra", una parte inmaterial "el aliento de vida", por otro lado, los dos conforman el ser viviente, éste no es ni el cuerpo ni el alma, son las dos cosas integradas.

Esteban: Una unidad indivisible.

Salvador: Claro, y digo que a veces por efecto de los griegos, intentamos dividirlo.

La parte material del hombre, que aquí se menciona con el nombre "polvo de la tierra", todos sabemos que el hombre está compuesto por elementos que están en la naturaleza, por lo menos, está formado por dieciséis elementos que están en ella: calcio, carbono, cloro, flúor, hidrógeno, el Yodo, manganeso, oxígeno, fósforo, etc., son todos elementos de la naturaleza, o sea que Dios formó al hombre del polvo de la tierra y con esto está diciendo que lo formó de lo que encontró allí.

El cuerpo es lo que nos relaciona con el mundo visible, a través del cuerpo: vemos, oímos, palpamos, gustamos, haciéndonos dependientes del mismo.

Hace unos días estaba en un programa de radio y uno de los que participaba dijo: "¿Cómo



TIERRA FIRME

LIEBBA LIBWE



entendemos la frase: "¡te quiero con toda el alma!?", allí no entra el cuerpo, le contesté: "para decirlo y expresarlo, forzosamente necesita del cuerpo", porque si lo va a decir verbalmente necesita de las cuerdas vocales, si va a dar un abrazo necesita de las manos y los brazos...es imposible, por tanto, sin el cuerpo expresar absolutamente nada.

Además de esto, el cuerpo expresa muchas cosas que no están en el cuerpo.

Por ejemplo, sentimos, necesitamos reír con alegría, o llorar en la tristeza.

O hablar, como lo hacemos en este momento, pues son las cuerdas vocales las que están funcionando ahora, gritar, ó susurrar, pero en definitiva cada sentimiento se expresa a través del cuerpo, obramos y necesitamos piernas y brazos para caminar y hacer. El cuerpo forma parte del ser y expresa a la parte inmaterial.

Todas las actividades humanas, sin excepción están ligadas al cuerpo.

Platón decía que "el cuerpo es la cárcel del alma", en otras palabras, el estorbo del alma. La realidad, pragmáticamente es otra. Si estamos en una cárcel queremos salir de ella, nadie quiere estar allí, ahora... ¿Quién quiere salir de su cuerpo? No podemos entonces hablar de cárcel, porque ninguno desea que la parte inmaterial se desprenda de la material, porque allí estaría presente la muerte.

La enfermedad nos afecta como personas, no solamente al cuerpo, sino a toda la persona: por eso hoy día se habla de "Medicina Holística" o total.

Hace muchos años, cuando tuve que servir al ejército de mi país, estuve como agregado a un hospital. Recuerdo que había un médico que decía "en la cama tres hay un hígado", "en la cuatro un riñón", definiendo al hombre por el órgano afectado. La medicina holística dice no, esto no puede ser, el hombre es un ser integral y tiene necesidades integrales.

Hay una actitud de la medicina con el hombre que se enferma que es "capturarlo".

Si alguien tiene una enfermedad, viene un médico y lo interna, capturándolo, no puede ver a su familia si no es en determinados horarios, no pueden entrar a la habitación, lo tienen de algún modo "secuestrado". Lo retiene la ciencia en esos momentos porque el cuerpo está enfermo, pero resulta que ese hombre necesita el cariño de su gente, del auxilio de su fe, muchas cosas pues no es solamente un órgano que está enfermo, sino la totalidad de una persona. Por eso hoy día se propone que los centros de salud estén abiertos como para que reciban, no sólo la atención médica sobre el órgano, sino también la atención psicológica (si la necesita), la afectiva de su familia y allegados, la espiritual del ministro religioso; es decir, se entiende al hombre como una totalidad.



TIERRA FIRME

LIEBBA LEBWE



La enfermedad por supuesto nos perturba, buscamos la salud, recurrimos a cualquier medio para recuperarla, unos acuden a la ciencia, otros a la magia, cumpliendo lo que dijo el Apóstol Pablo en una de su cartas, cuando expresó "...porque nadie aborreció jamás a su propio cuerpo sino que lo sustenta y lo cuida".

El cuerpo para nosotros es importante.

Como estamos en un cuerpo, por supuesto queremos estar sanos, pero a veces no nos damos cuenta que la salud del cuerpo no la totalidad, se necesita de una integral.

Esteban: Más allá del síntoma particular que esté expresando en ese momento.

Salvador: Y por eso a la OMS (Organización Mundial de la Salud), le costó tanto definir que es esta, en el año 1946 la define como *"un estado de completo bienestar físico, mental y social no sólo la ausencia de afecciones"*.

Allí ellos ya están hablando de una salud integral, si no hay un bienestar físico, mental y social, la persona está enferma aunque no tenga afecciones.

Muchas personas no tienen ninguna afección de tipo físico, no les duele nada, pero están enfermos, no se sienten bien. Van al médico y le dicen: "no me siento bien doctor", el médico le pregunta: "pero... ¿Le duele algo?" el paciente responde "¡No, no!, pero tengo un malestar general."

El médico lo revisa y le dice "usted no tiene nada físicamente" y se enoja con el médico, siente que se muere y el médico le dice que "no tiene nada".

En realidad, no es que se esté muriendo ni que el médico esté equivocado, éste hizo un diagnóstico basado en el cuerpo, el inconveniente de esa persona iba más allá de ese punto, es un problema que llamaríamos "integral".

Creo que la relación entre cuerpo y alma, la parte inmaterial y material, las emociones y la corporeidad, muchas veces no las tenemos en cuenta y nos centramos únicamente en la parte material sin darnos cuenta que hay una íntima relación de una con la otra.



Por ello, hay un caso que quiero mencionar, donde Jesús muestra esa relación entre la parte inmaterial del hombre y la física.

Esteban: Bien. Hacemos una pausa entonces, los dejamos pensando en relación a la salud integral, la salud total del ser humano. Ya volvemos.

PAUSA...

Esteban: La salud integral no solamente tiene que ser una opción, sino una verdad que se aplique a nuestra vida todos los días. ¿Cómo lograrlo? es la pregunta.

Mencionaste Salvador, un caso que a Jesucristo mismo le llegó y tuvo que enfrentarlo para darle salud de estas características.

Salvador. Es cierto. Jesús se acercó un día a un estanque a donde había un hombre parálítico, que llevaba treinta y ocho años en esa condición, lo levantó de su parálisis, curándolo, deja que la salud haga efecto en su cuerpo, más tarde lo encara y le dice: "*fuiste sanado, no peques más para que no te venga algo peor*".

Allí está relacionando la enfermedad física con la espiritual, no sabemos en qué forma está relacionada, pero de alguna forma lo está.

En esa frase está relacionando el cuerpo con el alma y le señala un camino de salud integral. La salud del cuerpo no bastaba, necesitaba una sanidad interior para no volver a contraer una enfermedad en el cuerpo.

Jesús no sólo se preocupaba por el hombre exterior, estaba buscando además la salud interior de la persona.

Esteban: Había hábitos, costumbres, que quizás lo hayan perjudicado.

Salvador: Por supuesto. Tuvo que haber sido alguna actitud que partía de su ser emocional y espiritual, que lo llevaba a transgredir las leyes espirituales también, no solamente las físicas. Jesús por eso le advierte y usa esa palabra que a veces intentamos sacar de nuestro vocabulario, la palabra pecado, lo único que quiere decir es que hay leyes espirituales que deben ser respetadas.



TIERRA FIRME

LIEBBA LIBWE



Así como hay leyes de higiene física, hay principios de higiene espiritual para cuidar nuestro ser interior.

Pecado se le llama a la trasgresión de las leyes espirituales, cuyo resultado trae una enfermedad espiritual, que puede derivar a su vez, a una enfermedad física.

Cuando no cumplimos con esas leyes espirituales, esto nos afecta en lo emocional, psicológico y mental. Tiene repercusiones físicas, porque hay una íntima relación entre el cuerpo y el alma, el problema del cuerpo afecta al carácter de la persona y lo que esta es.

El individuo que tiene un dolor de muelas o afección hepática, experimenta un cambio de carácter, se siente molesto, reacciona mal, ello es porque la parte física está afectando la otra parte.

Recuerdo uno de los consejos que nos daban, cuando visiten a un enfermo, hagan visitas cortas y en América Latina hay un dicho popular que se corre al hacer visitas cortas y es: "visitas de enfermo" y es tan acotada en tiempo estas visitas porque la persona no está bien, no aguanta durante mucho tiempo otra presencia.

El Dr. Paul Tournier, pionero en medicina de la persona, cuenta en uno de sus libros el caso de una paciente que había perdido a sus padres cuando esta tenía tan sólo cuatro años. Dice que eso le trajo, por supuesto, problemas económicos y afectivos, lo cual motivó una rebelión grande contra Dios. Detrás de esto se desató la primera guerra mundial, como consecuencia tuvo más problemas económicos, grandes sacrificios, grandes privaciones y eso incitó aún más su rebelión contra Dios.

Se casó con un hombre débil, frustrándose su matrimonio, con una separación al final.

Llega a la consulta médica porque tenía una "hemoptisis", (escupía sangre), la internan y cuando llega a la sala donde está internada, se aterroriza viendo los cuadros que hay alrededor.

Todos sabemos, aquellos que hemos visitado ciertas salas de nosocomios, hospitales, lo que sea, hay cuadros que a veces son desalentadores y bueno, a ella se le produjo una apendicitis supurosa y quiere morir.

En esa sala de Hospital se aísla y piensa en toda la rebelión que tuvo durante tanto tiempo contra Dios y finalmente hace la paz con Dios, se acerca para solucionar ese problema. Dice el Dr. P. Tournier "*cuando da ese paso comienza su recuperación física*" es decir que toda esa rabia interior, resentimiento y rencor la estaba afectando en tal forma, que llegó a enfermarse y no se recuperaba, empeoraba cada vez más, hasta que revierte finalmente ese proceso. Por lo tanto había una relación entre cuerpo y alma.



TIERRA FIRME

LIEBBA LEBWE



Más adelante el Dr. Tournier agrega: "*no todo el mundo quiere aceptar eso*".

Un día recibió una consulta de una mujer que venía con su madre, la señora estaba cansada, con estrés y la madre la acompañaba al médico por su situación. Y cuando el Dr. Tournier, médico que se dedica a la persona, comienza a hablar con la mujer, le pregunta acerca de su vida privada, ella le dice que tiene problemas con su marido, una profunda frustración, que no tiene ganas de vivir y la madre que era quien estaba escuchando la consulta le dice al Dr. "esto no tiene nada que ver con la consulta que está haciendo". La madre creía que el problema de su hija era estrictamente físico y el médico indagaba porque creía que el cuerpo y el alma estaban relacionados y toda la crisis que esa mujer estaba pasando, tenía que ver no solamente con el cuerpo sino con la situación que atravesaba. Los problemas emocionales nos alteran psicológica y emocionalmente, pero físicamente también, porque somos una unidad.

Así como estamos preocupados por la higiene física, tendríamos que estarlo también por la espiritual. La palabra higiene significa salud. ¿Nos preocupamos por la salud física? Y ...¿Qué hacemos por nuestra salud espiritual?

Esteban: A veces la descuidamos.

Salvador: Y Jesús enseñó que los malos pensamientos, los odios que terminan en homicidios, la lujuria que termina en adulterio, la fornicación la mentira, las envidias, los orgullos, salen del corazón y contaminan al hombre. Todos sabemos que esas cosas terminan haciéndonos mal al cuerpo también, porque se rompe la armonía con Dios y con uno mismo, produce angustia, depresión, tristeza, cambia el carácter, pasamos de un carácter alegre a uno sombrío, pálido, negativo y hostil, siempre que se transgreden estas leyes uno ve estos síntomas en las personas.

A veces he tenido que intervenir cuando se rompió el principio de fidelidad matrimonial, le pregunto a la esposa si se había dado cuenta y ellas me contestan: "Yo veía que estaba agresivo, de carácter agrio, sombrío, etc.", por tanto, se ven los síntomas, que algo está pasando adentro, pero no había detectado el problema.

Creo que tenemos dos caminos delante. Un ajuste científico que a veces es ineludible, necesitamos ir al médico y es importante, pero a veces no nos da soluciones definitivas sino importantes pero provisionales, "tome la pastilla y se va a calmar".

Esteban: Claro, pero hay cosas que con pastillas no se calman,

Salvador: Por otro lado lo que necesitamos es la otra terapia, la del alma.



TIERRA FIRME

LIEBBA LEBWE



Cuando la parte inmaterial, el alma, está cansada, sabemos que a esas personas van dirigidas las palabras de Jesús que dicen: "*Venid a Mi todos aquellos que están trabajados y cargados y Yo os haré descansar*". Él allí no se refiere al descanso físico, porque si así fuera hubiese dicho "vaya y duerma un rato y se le pasará", si Él dice: "Venid a Mí", es porque está hablando de las cargas espirituales y creo que así como tenemos higiene física tenemos que practicar la higiene espiritual y saber llevar a Dios las cargas que tenemos para que nuestra salud espiritual no afecte nuestra salud física. Creo que esta es una de las cosas que no tenemos en cuenta, así como usamos métodos profilácticos para vivir sanamente y no nos afecte a la salud, al cuerpo, los virus que estén girando por allí, no tenemos el mismo celo por aquellas cosas que afectan nuestra alma. Muchas veces esta se intoxica de ideas y cosas malas que circulan a nuestro alrededor y termina enfermándose, contaminándonos el cuerpo, por eso es importante que rescatemos la idea de higiene espiritual y llevemos nuestras cargas a Jesús para tener respuestas. ■