

Más allá de la enfermedad

Nos hemos acostumbrado a mirar la enfermedad a través de las gafas reduccionistas de la medicina. Con ellas, sólo vemos síntomas físicos y perdemos el contacto con otros aspectos de nosotros mismos que están más presentes durante la enfermedad.

En el ser humano se integran muchas facetas: sensoriales, cognitivas, emocionales, conductuales, relacionales, energéticas, espirituales... Somos mucho más que un cuerpo. Sin embargo, cuando aparece la enfermedad, solemos centrarnos sólo en los síntomas físicos e ignoramos todo lo demás.

Desde una concepción holística, todas las enfermedades son psicósomáticas. Más allá de si lo psíquico determina el funcionamiento de lo físico o viceversa, el término psicósomático viene a recordarnos que no sólo cuerpo y mente, sino todos los demás aspectos del ser humano están interrelacionados. Todos ellos forman parte de la enfermedad y por tanto, todos ellos contribuyen a la sanación.

Sabemos reconocer con facilidad los síntomas físicos que nos indican que el cuerpo no funciona adecuadamente. Sin embargo, nos suelen pasar desapercibidas las señales que se producen antes de que la enfermedad se haga visible. Cuando no conseguimos relacionarnos adecuadamente con las situaciones conflictivas, se altera el equilibrio homeostático. Si no consigue regularse por sí mismo, el organismo comienza a emitir ciertas señales sutiles, perceptibles en forma de malestar emocional, para que nos demos cuenta de que algo no va bien en nuestra vida y empecemos a actuar.

La enfermedad se inicia en lo más profundo de nuestro ser. El organismo nos va hablando en cada uno de los niveles que lo conforman. De lo sutil a lo denso. Si no atendemos sus señales en un nivel, lo intentará en el siguiente. Poco a poco va alzando su voz, hasta que finalmente, lo hace con estridencia en el nivel más obvio: el corporal.

Cuando surge la enfermedad, la actitud que adoptemos frente a ella va a determinar el nivel de sufrimiento que nos genera. Si consideramos que los síntomas son un enemigo que nos amenaza, nos pondremos a luchar contra ellos sin darnos cuenta de que estamos peleándonos contra una parte de nosotros mismos.

Otras veces, buscamos el porqué de la enfermedad en lugar de contactar con ella. Es una búsqueda infinita, porque cualquier causa que encontremos siempre tendrá otra causa previa. De aquí surgen los sentimientos de culpa o la consideración de la enfermedad como un castigo merecido. Incluso la ingenua creencia de que somos tan omnipotentes como para poder evitarla.

Los síntomas son el lenguaje que emplea el organismo para comunicarse con nosotros. Tan sólo tenemos que aprender a escucharlos. Es comprensible que queramos hacerlos desaparecer cuanto antes. Pero si no los escuchamos, será como archivar un telegrama sin haberlo leído.

Hay enfoques que interpretan el significado de cada órgano enfermo y lo relacionan con algún aspecto concreto de la vida. Pero quien enferma no es un órgano, sino el ser humano completo. La enfermedad no aparece de forma aislada, sino en el contexto de nuestra forma de vida individual, familiar y social. De ahí que sólo uno mismo pueda llegar a comprender su significado.

La psicoterapia gestalt respeta el lugar privilegiado que le corresponde a la persona en la búsqueda del significado existencial que tiene, exclusivamente para él, su enfermedad. La enfermedad no es un estado sino un proceso. Dialogar con el órgano enfermo nos permite contactar con el proceso de la enfermedad y fluir con él. Pero no desde lo que sabemos acerca del órgano, sino situándonos en su lugar y dejándonos ser lo que el órgano es. Permittiéndonos sentir como él se siente al relacionarse con nosotros. En este diálogo, surgen nuestros conflictos internos, relacionados con las características o funciones del órgano con el que dialogamos. Al poner voz al órgano enfermo, es nuestra sabiduría interior la que habla. Si dejamos que el órgano se exprese libremente y le escuchamos con atención, podremos comprender lo que la enfermedad viene a decirnos. De este modo, podremos reconciliarnos con las partes que están en conflicto e integrarlas para restituir la unidad que somos.

En algunas ocasiones, la enfermedad nos obliga a interrumpir nuestra actividad habitual. Es una oportunidad para establecer un contacto más profundo con nosotros mismos y con lo que estamos construyendo en nuestra vida. Nos da espacio para cuestionarnos y para ir más allá de la enfermedad.

La enfermedad forma parte de la vida. Por muy grave que sea una enfermedad, siempre podemos guiarnos por nuestra sabiduría interior y darnos la oportunidad de leer el telegrama que la vida nos envía junto a la enfermedad. En él, nos invita a comprender quiénes somos. A reconciliarnos con ella. A acortar la distancia entre la enfermedad y nuestra forma de vida. A recorrer el camino de la conciencia, que nos acerca a lo que nunca muere y a nuestra capacidad de sanación. Y cuando esta no es posible, nos prepara para aceptar, en paz y sin sufrimiento, que la presencia de la enfermedad nos acompañe hasta la muerte.

José Gómez