

SALUD ACTIVA, ENFERMEDAD PASIVA

El concepto social de salud no deja de ser ausencia de enfermedad. Si consideramos la salud como un proceso activo en el que se logra un equilibrio y un bienestar tanto físico, como intelectual, emocional y espiritual, podríamos decir que apenas el 1% de la población goza de ella. Concebimos la salud como un proceso pasivo y la enfermedad como un agente activo que nos busca, alcanza e invade. En diferentes corrientes médicas este enfoque es válido y a su nivel eficaz. El enfermo pone en manos del médico su vida para que éste, mediante el uso de medicamentos o cirugía, acabe con el agente agresor. Pagamos "a priori" ingentes cantidades de dinero para que alguien nos trate bien cuando llegue la enfermedad. Queremos sentirnos seguros o parcialmente tranquilos ante ella. Pero aunque es respetable buscar la seguridad por medios tecnológicos, lo más natural del ser humano es, paradójicamente, estar, sentirse y buscarse sano.

Tal aproximación representa una concepción de la salud y enfermedad, vida y muerte, hombre y cosmos, sin duda, particular. Tan particular que ha sustituido al hombre por una fotografía en rayos, por un papel donde figuran las cantidades de las sustancias que tienes en el cuerpo (nunca las calidades) y por una mirada donde el ser humano es, simplemente, una suma de sus partes.

Si el ser humano fuera así lo asemejaríamos a una bicicleta. Desmontar y montar una bicicleta es posible. Sustituir una pieza es posible. La suma de las partes proporciona el todo. Lo que está defectuoso en una bicicleta es ciertamente palpable u observable. El todo en este caso se puede entender mediante esta visión, el reduccionismo. Pero no es extraño que considerar así al ser humano esté destinado al fracaso y que las medidas que se adopten para la salud en base al reduccionismo, son y serán, día tras día, limitadas.

No es difícil darse cuenta que el ser humano es más parecido a un ordenador que a una bicicleta. No sólo tiene partes, hardware, sino que tienes multitud de programas, software, estrechamente ligados al hardware. Considerar en el hombre algo como exclusivamente mental o corporal es similar a considerar que en una computadora el programa no proviene ni se relaciona con las piezas internas. Cuando "diseccionamos" un ordenador no encontramos el sistema operativo, ni el salvapantallas, ni la conexión a internet, ni la corriente eléctrica que todo lo sustenta. Sólo vemos placas, cables y transistores. Si miras a un ser humano como tal, verás que no es sólo en el análisis material de sus partes, sino en su funcionamiento, en su estructura, en sus funciones, en sus relaciones y en su forma, donde obviamente posee una corriente que le da vida, que proviene de fuentes antiguas o actuales que le sustentan, que posee canales y estructuras que lo circulan y atraviesan y también se conecta a otras fuentes fuera de sí mismo y es capaz de percibir y transmitir información. Por eso en una computadora, si sumas los componentes no construirás un ordenador,

necesitarás programas, procesos, puesta en marcha, corriente, conexión telefónica, periféricos, etc. Entender a un ser humano por lo que las partes materiales indican, como en la bicicleta, es a todas luces, insuficiente.

Para las medicinas vitalistas y holísticas el enfoque de la bicicleta se considera sesgado, parcial y ciertamente escaso, que no erróneo. La enfermedad sólo es activa si la salud, o la actitud hacia la salud, es pasiva. La plenitud de una implica el declive de la otra, por tanto ambas están unidas. La enfermedad, en medicina vitalista, no es un "regalo" caído del cielo. Es fruto de nuestra biología, de nuestra historia genética y sobre todo de nuestro diario quehacer. La enfermedad no aparece hoy, sino que se gestiona día tras día, mes a mes y año tras año con nuestros hábitos alimenticios, de ejercicio, emocionales y de pensamiento.

Podemos dejar nuestro cuerpo, psique y alma en manos de otros, pero nunca deberíamos abandonarnos a nosotros mismos. Si lo hacemos la responsabilidad es tan obvia que si fuéramos sinceros asumiríamos al instante las consecuencias. Sin embargo nos han inculcado que "algo" te llega, te cae encima sin merecerlo, y ante ello no puedes hacer nada por ti mismo, salvo aguantar, esperar a que crezca o rezar para que no se reproduzca. Ante esta situación sólo nos resta quejarnos, buscar a otros para contarles nuestras desgracias, dolores y sinsabores, pero rara vez pasamos a la acción, a la búsqueda, a la puesta en práctica de todo tipo de soluciones. Todo esto lo podemos entender como un ejemplo más de la filosofía de la no asunción de consecuencias...que nos inculca la cultura actual. Al igual que queremos hacer ejercicio sin sudar, comer basura sin engordar, que nos abracen sin abrazar, que nos quieran sin querer y que recibamos sin dar, así queremos estar libres de enfermedad sin vivir nuestra salud.

Pero existen otros caminos, sin duda más exigentes para uno mismo, pero sobre todo más responsables. Caminos que apelan a tu elección, a tu esfuerzo, a tu búsqueda, a tu conocimiento. Caminos que te muestran las dos caras de la vida, íntimamente ligadas y que te hacen partícipe y dueño de tu propio cuerpo, mente, emociones y de todo lo que te sucede.

En esta visión, el exterior, el agente, el virus no es lo importante. Lo trascendental es el terreno que lo recibe. En esta visión, los demás no son los culpables de tu stress, ni la familia o los amigos los responsables de tus desgracias y tristezas, ni la vida la causa de tus dolores. Aquí el responsable eres tú. ¿Cómo comes, cómo piensas, cómo trabajas sobre ti, cómo marcas tu dignidad, como te amas sobre todo a ti mismo, cómo quieres y respetas tu cuerpo, cómo consideras sagrada tu masculinidad y feminidad, cómo te relacionas, dónde y cómo vives, cuánto acumulas, cuáles son tus prioridades en esta vida, en qué gastas tu energía y por qué?

Uno de estos caminos, es la medicina tradicional asiática, que producto de una experiencia milenaria, de una observación empírica de ensayo-error-verificación y de un pensamiento coherente, natural y pleno de sabiduría, ofrece un sistema activo de salud y aporta un enfoque donde entendemos el porqué de muchas dolencias, actitudes, emociones, frustraciones y relaciones. El enfermo es ayudado por el médico e informado de las causas

de su dolencia. Además se le instruye a que tome medidas en diferentes planos que posibilitan un mayor equilibrio.

La concepción china no es única. Así lo sintieron los Griegos con Hipócrates, la Medicina Ayurvédica de la India, los Caldeos, los Egipcios, los Persas, los Indígenas y en Europa, Descartes, Hanneman, Reich, Steiner, Paracelso, Lowen o Jung. Es pues un enfoque que ha sido utilizado durante siglos por todas las culturas y que se sigue usando con eficacia en nuestros días complementado con los avances tecnológicos en gran número de países.

Esta concepción no olvida que una de las leyes del universo es la evolución. En el momento en que el hombre toma verdadera autoconciencia de sí mismo, debe tomar conciencia de que lo que mañana obtenga será producto de lo que hoy es y lo que hoy es, producto de lo que ha sido. Si continuamos mirando hacia otro lado para evitar enfrentar la enfermedad, ésta se presentará, tarde o temprano, magnificada.

Tenemos la libertad para hacer. Incluso cuando desdeñamos nuestra salud ejercemos nuestra libertad. Y ésta irremediamente nos marca sus consecuencias. Nuestro pensamiento y conciencia determinan nuestra conducta, modulada por nuestra intención y búsqueda sincera. Podemos hoy considerarnos como un todo en el que la mayoría de lo que nos ocurre depende exclusivamente de nosotros. Entonces la salud es una bicicleta, porque implica un equilibrio, equilibrio dinámico que se produce de instante en instante, día tras día a lo largo de nuestra vida. Sólo así llegaremos a nuestro verdadero destino, la muerte, con la conciencia despierta del camino recorrido.

José Sánchez
Director Técnico Escuela Wu Chi

Se celebrará un curso introductorio a la Medicina Tradicional China, impartido por José Sánchez, el sábado día 28 de mayo de 2005 en el Salón de Actos del Polideportivo de Alcobendas. Horario: mañana 9:30 a 14:00; tarde de 16:00 a 19:30 h. Las inscripciones se harán llamando al Polideportivo de Alcobendas a los teléfonos 010 si se está empadronado en Alcobendas o al 91-4843199 para los no empadronados. Precios: 55 euros empadronados; 60 euros no empadronados.
Créditos para monitores: 1

El programa lo podéis consultar en la web de la escuela:

http://www.escuela-wuchi.com/clases_cursos_seminarios/cursos/Programa%20cursos%20Verano%20Escuela%20Wuchi.pdf

Curso nº 1. Medicina Tradicional China

Un saludo.
Escuela Wu Chi
