

CONOCE TUS PUNTOS DÉBILES

Todos hemos tenido alguna vez una herida a la que parece que vayan a parar todos los golpes de una forma casi mágica, cualquier movimiento descuidado, un roce o un gesto, renuevan el doloroso recuerdo de la zona dañada que con más o menos fortuna tratamos de cubrir y proteger. Esta es una experiencia común de lo que significa tener un "punto débil", una zona del cuerpo que actúa como objetivo o diana a la que van a parar todos los problemas.

Si bien es fácil saber que uno tiene un punto débil, no tiene más que darse cuenta que generalmente se enferma de las mismas regiones del cuerpo, reconocerlo y aceptarlo ya no será tan sencillo, ya que exige una dosis importante de sinceridad. Saber por qué nos ocurre y qué relación tiene esto con nuestro carácter será la forma de integrar la totalidad. El siguiente paso será actuar en consecuencia, quiere decir aceptar la limitación y poner los medios para superarla.

Así como gastamos los zapatos de forma característica, poniendo de manifiesto nuestra actitud general en la pisada y dejamos en la prenda usada la huella de nuestra manera de relacionarnos con el mundo, el desgaste y consiguiente sufrimiento, mayor o menor en unas zonas u otras del cuerpo, habla de nuestros miedos y violencias, de los hábitos y tendencias, de las debilidades y las defensas que actúan sobre el cuerpo como el viento, el agua y el fuego sobre la superficie de la tierra, erosionando y dando forma, poniendo de manifiesto lo duro y lo blando, lo bello y lo majestuoso, en el intenso movimiento dramático que implica la vida.

El carácter conforma el cuerpo determinando cambios estructurales tanto en una pequeña escala, como las arrugas en el rostro, cada una de ellas propia de un gesto repetido mil veces o de un rictus anclado en la profundidad de las emociones. O a una escala más amplia, a través de las secreciones hormonales, expresión física de los diferentes modos de pensar y de sentir que van a modular los ritmos y las intensidades funcionales de los diferentes órganos internos como una batuta invisible desde la hipófisis en el centro de la cabeza hasta las suprenales en medio de la espalda. El resultado armónico o disarmónico de esta relación orquestal se traducirá en placer o displacer, gozo o dolor, salud o enfermedad, nunca de forma totalmente estable, sino que al contrario en movimiento e inestabilidad, cambio y alternancia mientras dura la vida.

También el cuerpo físico puede determinar cambios en el carácter, no solamente desde la forma y el tamaño corporal que afectan de manera principal a los adolescentes o a los que permanecen en esa etapa madurativa, sino que la constitución física que la herencia determina, hace que no solamente nos parezcamos en los rasgos a nuestros ancestros, sino

que habrá elementos en nuestra forma de ser muy parecidos a los de nuestros padres y abuelos condicionados, tanto por el tamaño y la forma de nuestros órganos, como por la intensidad con la que se realizan las funciones corporales. Que alguien herede un órgano débil que se acabe lesionando o que sus hábitos y costumbres vayan debilitando ese mismo órgano hasta que termine dañándolo son dos vías de muy diferente expresión sintomática aunque terminen desencadenando el mismo cuadro.

¿Por qué uno enferma preferentemente de una región del cuerpo? ¿Por qué nos afectamos con más frecuencia en un órgano que en otro? ¿Qué relación tiene esta zona débil con mi actitud general y cómo puedo aprender de ello y modificarlo para vivir mejor?.

La ignorancia o la no aceptación de la propia debilidad nos hace doblemente débiles ya que nos lleva a exponernos de forma temeraria a las agresiones del medio y nos impide protegernos convenientemente y adoptar la postura correcta. El desconocimiento o la no aceptación de los propios límites, lejos de hacerlos desaparecer, los hace cada vez más estrechos. Estar sano no significa no tener límites sino conocerlos y aceptarlos y vivir libremente dentro de ellos. Ignorar o pretender que no somos sumamente frágiles y susceptibles aun dentro de los propios límites, nos lleva a enfermar de forma que la patología se desarrollará en fases sucesivas cada vez más difíciles de tratar.

El paso siguiente a la debilidad es la lesión, la ruptura de la membrana celular, la pérdida de continuidad de los tejidos y eso ¡Ay! implica dolor y mucha más limitación.

La debilidad mal llevada también puede ocasionar una defensa exagerada, una rigidez o una proliferación excesiva de los tejidos en un vano intento encubridor o compensatorio. Así que siempre que veamos lesión o exceso proliferativo sabremos que debajo está la debilidad, la carencia.

Cuando las tres tendencias se manifiestan juntas, la debilidad, el exceso compensatorio y la destrucción, formando un intrincado nudo, aparecen las enfermedades degenerativas, las más complejas y difíciles de tratar, muchas veces incurables.

La localización de la enfermedad no es casual, está relacionada con la herencia pero también con las actitudes del que enferma. El "órgano diana" es el producto del carácter, pero éste también está determinado por el punto débil, todo ocurre en una unidad con diferentes niveles de expresión desde lo más físico a lo más sutil. Podemos distinguir biotipos diferentes en función del lugar en el que se manifiesta el desequilibrio.

El hígado

El hígado es nuestro escudo protector, actúa respecto a las sustancias que ingerimos "parando el golpe" y eliminando todo lo que

pueda ser tóxico, a través de las vías biliares, al intestino. Así, en cierta forma, se puede decir que el hígado nos protege de la agresión que representa la ingestión de sustancia extrañas al cuerpo.

Llama la atención que los griegos denominasen Kole a la bilis y la relacionasen con el carácter colérico, y también los chinos mucho antes, agrupasen en el mismo elemento el hígado y la agresividad como emoción básica asociada a la función hepática. En la actualidad no dejamos de observar como la agresividad contenida, con las consiguientes explosiones pasajeras necesarias para liberar la tensión acumulada y la excesiva irritabilidad, traducen estados en los que hay un exceso de toxinas circulantes que actúan como elementos irritantes internos. Este exceso de toxinas es la expresión del fracaso, sea por exceso de trabajo, sea por insuficiencia de capacidad, de la función protectora del filtro hepático.

Pero la agresividad no es sino la cara externa de otras muchas emociones negativas que van a actuar bloqueando la energía del hígado. Dice la sabiduría popular que nos ponemos verdes de envidia, de un amarillo verdoso en realidad, color de la bilis bloqueada en los conductos de salida del hígado por la violencia, a duras penas contenida, y provocada por la frustración que representa el ver que otro tiene lo que para tí quisieras, la rabia de no ser siempre el predilecto de la caprichosa fortuna.

El cansancio y el agotamiento, característicos del enfermo de hígado que se presentan de forma más marcada en la Primavera y en la primera parte de la mañana, le llevan a tomar estimulantes, cafeína, ginseng, tabaco, alcohol, chocolate, para seguir tirando un poco más. Esto, lejos de resolver el problema, no hace sino saturar cada vez más el filtro hepático con el resultado de más cansancio y peor humor. Las drogas estimulantes para el hepático actúan como un crédito para la pobre economía, de momento parece que se activa y aumenta la capacidad, pero pronto aparece la cruda realidad, los fondos cada vez están más agotados y los estimulantes nos hacen dependientes y nos esclavizan, exactamente igual que ocurre con las economías endeudadas. Encontramos en la palabra endrogarse que el diccionario traduce por contraer deudas, la sabiduría encerrada en el lenguaje que establece el paralelismo entre el efecto de las drogas y las deudas.

Los riñones

Los riñones gestionan el agua, su calidad y cantidad en nuestro interior y éste es un asunto fundamental ya que el agua es el asiento de la vida. A través del riñón, nos relacionamos con la raíz más arcaica, la más elemental, la más alejada evolutivamente de nosotros y también con la más simple: el agua.

El agua, en su aspecto más positivo y más profundo está en relación con la voluntad de vivir, la fuerza que nos hace ir hacia adelante a pesar de las dificultades. Pero el agua también representa lo abismal, lo oscuro, lo

desconocido y por ello produce o está asociada al miedo. En las depresiones más graves se asocian estos dos factores el miedo y la falta de voluntad de vivir y en ellas no es raro encontrar importantes carencias en la función del riñón.

También y al mismo tiempo a través del agua eliminamos el miedo que sobreviene de forma súbita, como quien se orina involuntariamente al sentir miedo o el sudor frío que provoca el pánico., en ambas situaciones el cuerpo elimina agua en un intento de compensar la situación. Es mucho más grave el estado crónico, cuando no se produce la descarga de agua a pesar de sentir temor profundo y continuo. El miedo crónico, antiguo, casi genético que permanece oculto bajo muchas capas y defensas no se elimina con el agua sino que la bloquea alterando su metabolismo, pudiendo dar lugar a graves problemas de salud como es el caso de la hipertensión arterial que llamamos esencial porque viene de las capas más profundas de la personalidad. Así que no ha de extrañar el empeño de los médicos en hacer que orinen aún de forma forzada, los enfermos hipertensos, pues así se reequilibra aunque sea de forma momentánea, la situación.

Fué muy notable el caso de Oriol, un bebé de seis meses con reflujo urinario bilateral en un grado importante (la orina no se eliminaba correctamente y volvía de la vejiga hacia el riñón dañándolo), ya había sido intervenido quirúrgicamente en un riñón y los padres trataban de evitar una segunda operación para intentar corregir la grave situación. La historia clínica puso de manifiesto que la madre vivió durante el embarazo situaciones de miedo muy intensas y repetidas que aparentemente no provocaron ningún trastorno. Al poco de nacer, Oriol empezó a tener infecciones de orina de repetición que le llevaron a múltiples tratamientos antibióticos y al quirófano. Opium es el medicamento homeopático que está indicado en los trastornos que surgen como consecuencia de un susto o de intenso miedo, situación que se podía suponer, de forma razonable, estaba en el origen del problema de Oriol. Como la imagen del remedio se completaba con notable somnolencia durante los procesos febriles y estreñimiento desde que nació, se le administró Opium MK en un poco de agua y al cabo de tres meses sin presentar más infecciones, la exploración demostró que el reflujo había cesado y la orina se eliminaba correctamente.

Si un aspecto del carácter del agua es la vida, el otro sin duda es la limpieza, la purificación. El agua tiende a disolver y arrastrar con ella todo lo que se pone en su contacto. Con el agua eliminamos también los productos tóxicos que hemos adquirido con la comida o que nuestro cuerpo, en su metabolismo, ha producido. El agua nos limpia tanto por fuera como por dentro y el riñón es el que discriminando lo limpio de lo sucio mantiene la casa habitable.

El estomago

La boca es una hermosa puerta de entrada para líquidos y sólidos, con ellos no solamente adquirimos los elementos que permiten mantener la combustión interna que nos da el calor vital, sino que por la boca también absorbemos los afectos, mucho más importantes a la hora de sentirnos satisfechos o insatisfechos. Con mucha frecuencia ambos aspectos, el afectivo y el alimenticio, se mezclan y confunden y especialmente en nuestra cultura, donde sobran los alimentos pero escasean los afectos, muchos tratan de llenar con comida el vacío que provocan nuestras relaciones sociales.

¿Quién no ha visto a un bebé cuando tiene hambre?, todo en él está tenso, grita y llora con una intensidad muy difícil de soportar, se le ve sufrir como si su vida estuviera en juego. Del pecho de la madre fluye la leche dulce y tibia, cargada con todo lo necesario y además con las informaciones que van a permitir que el niño se defiendan y además con el nexo afectivo que le dará la confianza y la seguridad. La tensión se va aflojando, el niño abre el puño que tenía apretado con fuerza, se esponja, se relaja satisfecho, se duerme. Pero dura poco ese estado, a las pocas horas de nuevo tensión, gritos y llanto, de nuevo la insatisfacción, la angustia y así indefinidamente.

Este es el patrón básico, el modelo que gravado en el curso de los primeros meses, se va repetir a lo largo de toda la vida, satisfacción-insatisfacción, un continuo vaivén que está en la base del carácter y condiciona nuestra relación, no solamente con la comida, sino también con todo lo que está asociado a ella a través de la primera fuente de alimento: la madre

El sentido de comunidad está en estrecha relación con la comida, todas nuestras celebraciones sociales o familiares que nos conectan al grupo se realizan alrededor de la mesa. Tanto en lo sagrado como en lo profano el sentido de pertenencia, en casi todas las culturas, se establece y se refuerza compartiendo la comida. Sentirse separado o aislado, la falta de continuidad con los demás, hablan de un trastorno profundo de los afectos enraizado en las etapas más tempranas de la infancia que con demasiada frecuencia se refleja en alteraciones del apetito como la bulimia y la anorexia. Sentirse querido es sentirse conectado y a través de la leche la madre nos conecta con la humanidad, hace posible que nos sintamos seguros y confiados y nos abramos a la experiencia de la vida en plenitud.

Pero en la boca también hay dientes, nuestros más duros huesos en el único lugar que se ponen en contacto con el exterior. Nos permiten triturar y desgarrar, morder y romper los alimentos para hacer posible que desde el interior se incorporen a nosotros. Por la mandíbula y través de los dientes sacamos una buena porción de saludable agresividad al procesar los alimentos. Nuestra vida asienta sobre la destrucción de otras formas de vida sean animales o vegetales, frutos o plantas enteras, hemos de reducirlos a una "papilla original" para poder absorberlos. Tiene un profundo y saludable

sentido el parar y reflexionar brevemente antes de empezar a comer, como una toma de conciencia de la importancia de lo que vamos a hacer.

Los huesos

Los huesos son los elementos que aportan rigidez a nuestra estructura. Representan lo mineral, sólido y firme, la roca, la montaña internas indispensables para establecer la verticalidad.

Esta postura, la vertical es una característica propia de lo humano y diferencial con respecto a todos los animales. En la cultura tradicional china se considera lo humano, por su verticalidad, intermediario entre el cielo y la tierra. Esta función de intermediación, de puesta en contacto, éste territorio difícil entre dos tendencias opuestas, la que nos lleva hacia la tierra, la atracción de los cuerpos sólidos, y la que nos levanta desde lo psíquico hacia lo sutil e ingrávito generan una tensión que se expresa y se hace posible a través del hueso.

La columna, de la cabeza a la pelvis, es el eje de la verticalidad y fuente de dolorosos problemas para la mayoría de las personas. Entre agacharnos y mover y relacionarnos en general con las cosas pesadas y levantarnos y mantener la cabeza erguida sobre los hombros se realiza la función del eje óseo, muy pocas personas se han librado del dolor, a veces terrible, que genera los conflictos con uno u otro de los dos movimientos.

En el hueso se refleja de forma especialmente clara el paso del tiempo, desde el bebé casi totalmente flexible hasta el anciano cristalizado y quebradizo, desde el niño desdentado hasta el viejo también desdentado en los huesos se muestra el proceso de solidificación primero y de erosión después, característicos de las diferentes edades. Así la edad ósea es un reflejo más exacto que la edad cronológica para conocer la edad "verdadera" de la persona, para saber si se está creciendo de forma armónica o si se está envejeciendo lenta o aceleradamente.

Conocer el punto débil o rasgo característico, es lo que va a permitir al médico homeópata individualizar el tratamiento y ajustarlo a los modos personales de reacción del paciente, de ésta forma el medicamento homeopático personalizado es capaz de inducir la deseada reacción curativa que libera las trabas que la enfermedad impone a la fuerza vital. Recuperar la experiencia gozosa del ritmo vital armónico propio de la salud es el deseo de todo el que sufre y el único objetivo del médico. El conocimiento de sí mismo es el "plano del tesoro" de la salud.

Dr. Miguel Luqui Garde
Abril del 2000
Barcelona