

EL MEDICO INTERNO

El poder autocurativo del cuerpo

En uno de esos remansos que se forman en el tiempo, cuando las cosas que tienes que hacer te liberan porque no encaja nada de lo que tenías previsto, sentado en un banco del parque, me disponía a pasar el rato como un jubilado, cuando un muchacho con la pierna escayolada se sentó a mi lado. El chico, que tenía ganas de hablar, me explicó maravillado las características de los bastones que llevaba, ligeros, resistentes, con un diseño espectacular y de un material emparentado con las naves espaciales, estaba feliz el muchacho y también un poco orgulloso. Como en tantas ocasiones en la época que nos ha tocado vivir, nos sentimos ufanos de las prótesis que fabricamos y no valoramos, nos olvidamos, de las funciones perdidas que tratan de suplir.

El veía los bastones y yo pensaba en lo que estaba ocurriendo debajo del yeso. Cómo la inteligencia vital en una inmensa serie de acciones y reacciones estaba fabricando materia viva de la consistencia de la piedra. Cómo la inflamación y el dolor habían inmovilizado el miembro inmediatamente, cómo se había parado la hemorragia, en un proceso en el que millones de elementos se han de organizar y han de confluir en la finalidad de mantener la continuidad de la vida. Ese esfuerzo que hace el organismo movilizándolo todos sus recursos, está fuera de la conciencia, no lo percibimos, actúa de forma sutil y silenciosa. Mantiene nuestra vida en equilibrio pero sólo tenemos noticia de su presencia por sus consecuencias, como el viento sabemos de él cuando se mueve la bandera.

El ignorante que sólo conoce lo que perciben sus sentidos, atribuirá la causa de su curación a lo que desde afuera se haga, al médico externo con todos sus remedios y sus técnicas. Sin embargo toda la ciencia que podamos aplicar sólo es el instrumento externo que ha de proteger el despliegue de medios que desde el interior se han puesto en marcha, ante la alarma desencadenada, para reparar el daño. Sin ellos, sin esa capacidad de renovación característica de la vida, médico interno, no solamente no hay curación posible, la vida misma desaparecería en el caos.

Dos actitudes muchas veces enfrentadas han constituido la historia de la medicina, en un extremo la de los que ponen su confianza exclusivamente en los medios externos para recuperar la salud, medicina tecnológica pura y dura, intervención de “combate” contra la enfermedad, el médico sabe más y ordena cómo han de ser las cosas. Forma de actuar que provoca abundantes efectos colaterales y muchas bajas de inocentes. Y en el otro extremo, la de los que confían ciegamente en la fuerza regeneradora del propio cuerpo, en actitud siempre expectante, pretendiendo, a veces,

resolver con paños calientes lo que requiere una actitud mucho más determinante.

Poner la cosas en su lugar, el camino de en medio, lleva a reconocer que un organismo sin capacidad de reacción sea por agotamiento o por bloqueo, no hay arte médico que lo restaure, que ésa fuerza reactiva es la condición sin la cual no hay posibilidad de curación y que será en definitiva la inteligencia vital, presente en todos sin distinción, quien hará que se recupere la salud. Pero al mismo tiempo hemos de darnos cuenta de que la fuerza de la naturaleza es ciega y que en su reacción automática también puede ser causa de daño. El médico ha de saber reconocer y estimular la fuerza que desde el interior de su paciente está actuando, voluntad inconsciente de curación, para conducirla o acompañarla hasta lograr la salud.

En muchas ocasiones la parte más importante de la tarea del médico estará cumplida si es capaz de remover y apartar los obstáculos que impiden la recuperación espontánea del equilibrio. Las barreras más comunes asientan en los hábitos de vida reproducidos por inercia, actitudes automáticas que nos mantienen presos. Con mucha frecuencia la llave del cambio está encerrada en nuestras creencias y opiniones, establecidas en general de forma casual pero que se yerguen como muros de cristal a nuestro alrededor. El punto de partida de cualquier cambio curativo es la confianza en que otra forma de vivir es posible, sin ella no hay posibilidad de salir del estado en que la enfermedad nos ha puesto, no se movilizan las capacidades de renovación presentes en cada persona. Si nos creemos condenados a perpetuidad realmente lo estamos, la creencia, lo que pensamos de nosotros mismos y del mundo, determina nuestras vidas. A partir de ahí, querer curarse, avivar la voluntad y cambiar algunos hábitos, hace que se abran puertas insospechadas.

Comprender cuales son las líneas de fuerza, las formas básicas de comportamiento de las reacciones vitales cuando el organismo se siente amenazado por la invasión de otros, o cuando le exigimos rendimientos por encima de su capacidad, o le hacemos funcionar poniéndole trabas de todo tipo. Entender que hacemos crisis de salud que están necesariamente relacionadas con el resto de nuestra vida, a veces con nuestras circunstancias más inmediatas, pero también, en muchas otras ocasiones, lo que hoy nos hace sufrir tiene raíces mucho más antiguas. La crisis es la ocasión, el momento en el que es posible resolver, desatar nudos a veces muy antiguos, porque es entonces que se pone en marcha el esfuerzo vital, los mecanismos reactivos de defensa y depuración, que si llegan a buen fin nos permitirán un largo período de salud y bienestar. Resolver con éxito las situaciones críticas depende de una adecuada comprensión de las fuerzas que están en juego, de una correcta valoración de los recursos de que disponemos y de la circunstancia vital, el momento, en que la crisis está ocurriendo. En éste importante asunto no se debiera plantear una batalla de la que no estemos seguros que vamos a salir victoriosos.

Cualquier ser vivo, desde la célula más elemental al organismo más complejo, absorbe del exterior lo que necesita para vivir y elimina los residuos desde su interior hacia afuera. Esta pauta básica, rítmica, movimiento de entrada y salida de materiales es el pulso que late en todos los niveles de la vida. En caso de enfermedad éste ritmo se altera y se acumulan productos de desecho que entorpecen todavía más el funcionamiento del sistema. En las crisis, cuando el organismo hace el esfuerzo para curarse, afloran en superficie, aparecen en el exterior, descargas, normalmente muy desagradables, productos tóxicos que si no son eliminados pueden ser causa de lesiones muy graves incluso en el nivel más íntimo, el cromosómico y provocar degeneraciones cancerosas.

Uno de los grandes errores de la medicina basada en la prepotencia tecnológica, en la que el médico se ha atribuido a sí mismo el conocimiento y el poder de curar, es que confunde los productos patológicos eliminados que aparecen en el exterior y son el más visible signo indicativo de enfermedad, con la enfermedad misma. La supresión de éstas descargas puede aliviar momentáneamente la situación, pero será causa de problemas mayores en el futuro. Permitir que el cuerpo libere a través de la piel o de las mucosas las toxinas acumuladas y gestionar bien las crisis curativas es dejar las manos libres para que actúe el médico interno, no hay ninguno tan sabio.

La mayoría de las veces no alcanzamos la salud de un único paso. Volver a sentirnos bien es la meta de un recorrido por etapas que hemos de saber reconocer para estar seguros de que nos dirigimos al objetivo deseado. Especialmente en la salida de las enfermedades crónicas, en las que el trayecto es más largo, hemos de entender cómo actúa la fuerza curativa de la naturaleza para saber acompañarla de manera paciente e inteligente. La forma que adopta la enfermedad en cada persona, la localización de los síntomas en una región u otra del cuerpo, el ritmo con el que se repiten los accesos críticos, no es algo casual y aleatorio sino que responde a criterios de economía y orden, constituye un verdadero lenguaje

Si sometiéramos a un grupo de personas a una temperatura muy baja, veríamos que dependiendo de su capacidad y resistencia, unos tendrían escalofríos, otros estornudarían y quizá otros llegarán a enfermarse con anginas, catarros o incluso una pulmonía, un organismo especialmente debilitado podría llegar a dejar de funcionar. Ante el estrés, en éste caso provocado por el frío, quien tenga mejor capacidad de adaptación, salud más fuerte, resolverá la agresión en un nivel más superficial y las consecuencias serán menos graves. El cuerpo establece a modo de filtros o barreras para localizar el problema y evitar su progresión hacia el interior, siempre tratando de preservar los órganos más importantes, aunque tenga que sacrificar lo accesorio a fin de mantener la vida.

En el proceso curativo podremos observar, en un movimiento opuesto al de enfermarse, como la patología pasa de los niveles en que es grave y afecta a órganos indispensables para la vida, a planos más externos, menos

vitales, en una serie de cascadas que termina en las zonas de eliminación y contacto con el exterior. En éste proceso de superficialización de los síntomas la persona se va liberando progresivamente y aunque el malestar no haya desaparecido, la expresión “yo me siento mejor”, indica que vamos por buen camino.

Bien diferente es la situación opuesta, tan común, en la que el paciente se queja de que a pesar de que sus análisis salen correctos y el médico le dice que está sano y que no tiene nada, a pesar de todo ello insiste, “pero yo me siento fatal, yo no me encuentro bien”. Aquí la enfermedad, todavía en un estadio funcional, ha sido suprimida de la superficie, deslocalizada, no se le ha dejado manifestarse y ha progresado hacia el interior generalizándose.

En el relato de la historia personal se ponen de manifiesto las etapas del enfermar, los episodios de un viaje con estaciones bien marcadas en las que los momentos difíciles de la biografía se acompañan de la aparición de síntomas o del establecimiento de problemas de salud. Si éstas manifestaciones de enfermedad son mal comprendidas y como consecuencia de tratamientos locales mal dirigidos llegan a desaparecer, en la próxima dificultad en que la vitalidad sea puesta a prueba, otra región del cuerpo se verá afectada, más profunda o más gravemente ya que el cuerpo fué contrariado y como consecuencia sufre más desgaste y deterioro.

Cuando se pone en marcha el proceso curativo, se efectúa un viaje de retorno a la salud en el que se ha de pasar, de alguna forma, y en sentido inverso por las estaciones que nos llevaron al estado actual. Esto no significa que se vayan a reeditar las enfermedades por las que hemos pasado sino que aparecen síntomas que corresponden con la región del cuerpo que se maltrató al principio. La reaparición de síntomas antiguos, acompañada de la mejoría del estado general, es la señal indicativa que permite al médico afirmar que se está recorriendo el camino hacia la salud perdida.

El resentimiento, el odio, el orgullo, la inseguridad, la envidia, el miedo, el deseo de acaparar, la insatisfacción constante, las carencias afectivas, la agresividad contenida, las penas mal asimiladas, todas éstas emociones negativas, sufrimientos del alma, actúan como una atmósfera enrarecida, distorsionan las funciones vitales y se van a manifestar tarde o temprano en enfermedades físicas. El cuerpo actúa en éstos casos como vía de salida, como lugar que la inteligencia vital usa para localizar y resolver el sufrimiento anímico que se hace más soportable cuando se expresa en el cuerpo. En el origen de muchos casos de enfermedad, encontramos éste mecanismo en el que está implicada la totalidad de la persona. El comienzo de la verdadera curación será reconocible a partir de que nos sentimos aliviados de las intensas emociones que estaban tiñendo cada uno de nuestros gestos, después, como el día sigue a la noche, viene la mejoría de los síntomas físicos. La salud procede de la mente al cuerpo, ella ordena y él obedece.

Dr. Miguel Luqui Garde
Noviembre del 2004
Barcelona