

LOS SIGNIFICADOS DE LA ENFERMEDAD

A nadie le gusta estar enfermo y sin embargo todos tarde o temprano tenemos la experiencia de la enfermedad, nos alcanza el dolor en cualquiera de sus múltiples formas, generalmente en el momento menos oportuno y a la hora menos propicia. Irrumpe en nuestra vida como un visitante al que no somos conscientes de haber invitado y se instala muy a pesar nuestro. La primera reacción es tratar de echarlo por cualquier medio y si es necesario se recurre a la fuerza, armas no nos faltan algunas tan eficaces que nos destrozan la casa, pero ¡ay! muchas veces ni aun así se va o se va pero vuelve con otra cara aún más desagradable, terco, obstinado nos acompaña en largos tramos de nuestra única, corta vida.

¿Y si tiene algo que decirnos? ¿y si la enfermedad no es casual ni caprichosa?. ¿Si ocupa un lugar tan importante en la vida de las personas, alguna función debe tener o es que hay algo en la naturaleza que no la tenga?. Es muy propio de nuestra cultura matar al mensajero, elegimos no oír o no entender su lenguaje porque de hacerlo tendríamos que cambiar alguna cosa de nuestra forma de vivir y éso no siempre es fácil.

La primera resistencia a escuchar lo que la enfermedad significa en nuestra biografía tiene un doble aspecto, el primero es cultural y afecta tanto al médico como al paciente, nos han enseñado que la enfermedad es un fenómeno negativo que hay que combatir y destruir que no tiene más significado que dolor y malestar. De ahí ésa utopía que pretende un mundo en el que la enfermedad ha sido vencida definitivamente, un mundo en el que nadie enfermaría nunca. Sería una situación comparable a la de un hombre que no sintiera dolor por lo que no sentiría el límite a la exposición al calor, a la presión, al frío o a cualquier otra influencia, es fácil imaginarse que ésa persona duraría muy poco tiempo viva. El dolor determina el límite y nos avisa que a partir de ahí comienza el riesgo para la integridad de una parte o de todo el organismo.

Algunas enfermedades, especialmente la agudas, también actúan como semáforos o alarmas que nos avisan de que hemos sobrepasado el límite de tolerancia o de adaptabilidad de nuestro organismo, son enfermedades útiles que nos preservan de otras más graves, nos recuerdan nuestra fragilidad y nos obligan a parar y a cuidarnos. Cuando ésas enfermedades beneficiosas no se producen, como en el caso de ésas personas que "nunca tienen nada" que parece que puedan beber o comer o trabajar sin límite, o cuando las alarmas son silenciadas sin entenderlas, entonces es cuando la enfermedad se acabará mostrando en órganos nobles, indispensables para la vida, en forma de lesiones irreparables o de alteraciones degenerativas.

Pero tenemos prisa, queremos estar bien ya y en todo momento y no interesa si duele la espalda porque andamos mal o porque afrontamos la vida en mala postura, sólo queremos que no duela. Así que tiramos la nuez porque la primera cáscara es amarga y la segunda dura. Bajo la prisa que aturde e impide la reflexión serena, generalmente se oculta el miedo, porque la enfermedad es como una sombra, una amenaza que desestabiliza nuestra vida, la cambia y nos resistimos al cambio sin saber que es cualidad inherente a la vida y que la estabilidad, al contrario, está más relacionada con la muerte.

Aprender a escuchar el lenguaje del cuerpo, permitiendo que se regenere, dejándole el tiempo necesario para el sueño, practicar el ayuno como descanso para el tubo digestivo, tantas veces agredido por nuestros deseos insatisfechos, confiar en la capacidad restauradora de la naturaleza y darle su tiempo para que produzca de nuevo un orden, son los elementos de una relación positiva con la enfermedad. como una expresión más del orden natural.

El pensar que la enfermedad tiene un lado positivo implica un gran cambio de actitud, obliga a mirar más allá de las apariencias y a ampliar el marco de observación porque los fenómenos vitales no son simples ni lineales, sino más parecidos a un árbol, con sus ramas entrecruzadas y sus raíces ocultas y no menos complejas. Confiar en que ese lado positivo existe es el primer paso para encontrarlo. No siempre es evidente el lenguaje de los síntomas y menos para el que los está viviendo. El que está sumergido en la enfermedad o trastornado por el dolor, tiene la capacidad para reflexionar bastante reducida. Habrá que esperar a la fase en que los síntomas empiezan a remitir y a ceder en intensidad para poder ver y asumir lo que está ocurriendo.

La enfermedad cambia nuestra vida, no sólo durante el tiempo en que estamos enfermos sino que muchas veces, es el punto de inflexión a partir del cual podemos tomar un nuevo rumbo en nuestras vidas. No es raro que las crisis personales y más aún las situaciones en que no somos capaces de conciliar las contradicciones, acaben en una enfermedad que interviene en nuestra vida como un posible factor de ayuda en la resolución del problema. Nos hace vernos a nosotros y a los demás desde un punto de vista totalmente diferente. Actúa como una sacudida, a veces brutal que nos hace tomar conciencia de que la muerte también es para nosotros y no algo remoto que ocurre a los ancianos. Ante la proximidad de la muerte palidecen la mayoría de las cosas que habitualmente nos parecen tan importantes y por las que perdemos la vida.

Enfermamos en un entorno familiar, laboral y de amistades y la nueva situación cambia totalmente los términos en que se habían establecido las relaciones. La enfermedad es un test para los que rodean al enfermo, también a ellos les cambia la vida y les somete a una prueba clarificadora que nos ayudará a saber quién es quién, qué hay dentro de los personajes que nos rodean, el jefe, el esposo, el amigo, la hermana, el vecino. Muchas

veces nos llevamos sorpresas, agradables o no, siempre aleccionadoras acerca de nuestro papel en la obra de teatro que entre todos representamos y lo que es más importante nos permite entrever quién está detrás de las máscaras y qué es lo que realmente desea.

Entenderemos lo que la nueva situación nos quiere decir, en la medida que seamos capaces de relacionar todo lo que nos está sucediendo en todos los niveles de nuestra vida, por más que a simple vista no nos parezca que guarden ninguna relación. El momento en que enfermamos, la circunstancia vital que nos rodea en el tiempo en que empezamos a sentir los primeros síntomas, permite darnos cuenta de hacia donde apunta lo que nos está ocurriendo. Decimos que algo es casual porque no conocemos las razones por las que se ha producido, la casualidad no es sino expresión de nuestra ignorancia. La historia de una persona no es una sucesión caprichosa de situaciones, sino una serie de hechos que tienen un sentido, no siempre evidente en primera instancia, o que adquieren un sentido con el paso del tiempo. Es tarea de cada uno el averiguarlo ya que la respuesta, aunque sea la misma para todos, sólo sirve cuando surge como comprensión desde el interior. Así la clásica pregunta del médico: "¿desde cuando le está ocurriendo?" puede ser la chispa que encienda la cadena de relaciones causales o de circunstancia que nos permita entender qué es lo que ha disminuido nuestra capacidad de defensa o de adaptación y tomar conciencia de hacia donde va nuestra vida

De los cinco empleados de la oficina dos cojerán la gripe éste invierno, la misma gripe provocada por el mismo virus. Si nos acercamos un poco más al fenómeno para tratar de ver la circunstancia personal en la que cada uno ha enfermado nos daremos cuenta de que la misma gripe tiene un significado diferente para cada uno de ellos. Observemos primero el caso de Juan, aparentemente es el más claro, últimamente fuma demasiado y éso, para el observador superficial, ya podría ser suficiente causa para bajarle las defensas. Pero es que ya está harto de dedicar su vida entera a un trabajo que desprecia, de no hacer lo que realmente quiere. Pero tiene miedo y aquí tiene contrato y le pagan cada mes ¿y si da el salto y fracasa? Tiene soterrada una angustia antigua, tanto que ya la tenían sus padres, el miedo a no tener qué comer le tiene preso, como el alpiste al canario en la jaula abierta. Durante la fiebre sueña laberintos y pasos estrechos. Le arde el pecho y le duele por la tos, no puede comer porque todo le da náuseas. Su sabio organismo le está dando la oportunidad de limpiar la situación anterior y tener claridad para tomar decisiones. Quizá sea la última oportunidad, si no la aprovecha, si se fuerza a adaptarse y hacer lo que no siente, si le vence el miedo y no se arriesga pasará probablemente a engrosar la estadística del cáncer de pulmón, ¿por el tabaco?. La enfermedad de Juan que toma la forma de gripe en el primer estadio y de cáncer en el último, expresa la distancia que se ha producido entre lo que realmente es y ha soñado y desea y lo que el miedo le fuerza a hacer. Distancia que se irá abriendo con el paso del tiempo hasta formar un abismo insalvable, incurable, al final del proceso.

La gripe de María se ha presentado en el peor momento, no tiene tiempo para enfermar ahora, tiene muchísimo que hacer, últimamente es que no para, se ha comprometido con muchas cosas y no tiene tiempo para nada y menos para pensar en ella misma, pero ésto ya le va bien. La actividad es para ella una adicción, la coloca en un estado de excitación que al principio le gustaba, ahora ya no está tan segura de si le gusta tanto, pero ya no puede parar. Así que se atiborró de vitaminas y antigripales y siguió la marcha hasta la próxima parada que con toda probabilidad será obligatoria . La verdadera enfermedad de María se manifiesta en la huída constante de sí misma. Si tiene éxito en su escapar, si la negación de sí misma se establece, puede acabar siendo una extraña, ajena para ella, alienada. Pero si realmente tiene suerte y una enfermedad física le para los piés, será la oportunidad de encontrarse y eventualmente de curarse.

Dicen que todos los sufrimientos tienen que ver con la ignorancia. Lo cierto es que cualquier dolor, si no tiene sentido es mucho más intenso y desesperante. El comprender, encontrar significado a la enfermedad, permite afrontarla desde una actitud interna que ordena la reacción vital de forma mucho más eficaz, contribuyendo enormemente a que la curación sea rápida, suave y permanente. Por eso, el papel del médico va un poco más allá de la receta que alivie la enfermedad. Al comprender lo que está ocurriendo, aporta claridad a la situación de la persona que sufre y posibilita, acompañándola que se produzca la transformación que cure, no solamente el síntoma actual, sino el fondo en el que asienta la raíz del enfermar.

Hay muchas situaciones que nos rebasan, que no entendemos, en las que no encontramos significado a tanto dolor. Nos provocan un estado de perplejidad en el que el razonamiento se atasca y no encuentra elementos en los que establecerse. Esta es la experiencia de la pequeñez, de la debilidad, de la fragilidad de nuestra existencia individual, es quizá la cura del orgullo y la prepotencia,

Las enfermedades degenerativas de los niños, de las plantas, de los animales, de los inocentes en definitiva, tienen, más allá de lo individual, una lectura social, expresan hasta qué punto nuestra sociedad es terriblemente injusta y enferma y corrompe con su hedor todo cuanto la rodea. La enfermedad de los inocentes nos hace a todos un poco responsables de ésta situación y nos interroga acerca del orden político y económico en el que participamos.

Dr. Miguel Luqui Garde
Diciembre 1999
Barcelona