

En el mundo de la sanación,

¿Qué es la Salud Integrativa?

Bénédicte Kervyn

Terapeuta integral

bkervyn@espacesante.cl

Dentro del contexto sanitario mundial actual se le otorga cada vez más importancia a las terapias complementarias. Escuchamos cada vez más nuevas terapias milagrosas, nos perdemos en el labirinto de ofertas del mercado y se activan nuestros sensores de alarmas y las voces internas del miedo frente a lo desconocido y por lo tanto peligroso. Primer instinto de sobrevivencia: huir o atacar...

¿En ese contexto hay que hablar de integración?

“La palabra **integración** tiene su origen en el concepto latino *integratio*. Se trata de la **acción y efecto de integrar o integrarse** (constituir un todo, completar un todo con las partes que faltaban o hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo)”¹.

Si nos referimos a la definición de integración, cuál sería el paradigma común que pueda hacer que tanto la medicina occidental como el abanico de terapias existentes puedan participar y completarse en un objetivo común?

El objetivo sería la sanación, pero de qué estamos hablando? Qué es sanar? Ser sano o enfermo?

Hace más de medio siglo que la OMS y las sociedades occidentales tienen una visión de la sanación más amplia que la ausencia de enfermedad. **Salud** es definida por la Constitución de 1946 de la **Organización Mundial de la Salud** como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Sin embargo, nos seguimos sintiendo enfermos cuando nos duele algo (física o psíquicamente) y tendemos a implorar el método que nos quite el dolor lo más rápidamente posible. Por lo menos por un rato, el tiempo de darnos cuenta que hay que tratar el problema de fondo.

Desafortunadamente, sigue siendo con el dolor o el sufrimiento que nos desesperamos y decidimos movernos, cada uno a su manera desde buscar el remedio mágico hacia buscar el

¹ Definición de integración - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/integracion/#ixzz2Kzkpm5V3>

cambio profundo. Las vivencias más dolorosas son también las más fructíferas en enseñanzas. Como bien dice el dicho: “lo que no te mata te hace más fuerte”. Ese estado de completo bienestar (como dice la OMS) no nos llega gratis. Es un camino de vida, un aprendizaje continuo a partir de los eventos que la vida nos presenta. Es un proceso continuo...

“Tal como nos definimos a nosotros mismos en este mundo, somos individualidades destacadas aquí abajo con el propósito de adquirir todo el conocimiento y la experiencia que podamos obtener a través de nuestra existencia terrenal, así como para desarrollar virtudes de las que carecemos y limpiar todo lo haya de incorrecto dentro de nosotros”.

Dr. Edward Bach

Estar sano nos habla de armonía: armonía con uno mismo, armonía con nuestro entorno, armonía con nuestro ecosistema. Según Hahnemann, el padre de la homeopatía, “durante la salud, un poder espiritual (autocrático, fuerza vital) anima al organismo y lo mantiene en un orden armonioso”².

¿Se han sentidos conmovidos escuchando música? El sonido emociona y su potencia física resuena en nuestro cuerpo mientras dura. Puede influir en la salud mental y la voluntad. Nos toca más profundamente que el entendimiento intelectual, que las palabras, y estimula la intuición, abriendo la puerta al asombro y la creatividad. De esta manera, la música cambia las disposiciones del Alma.

Daniel Barenboim, renombrado músico, pianista y director de orquesta argentino, luego naturalizado Español, Israelí y Palestino(i), nos muestra maravillosamente como la armonía de una melodía viene de una perfecta aceptación y expresión de cada voz e instrumento que la compone. El “legato” graficado en las partituras significa “ligado” e indica que hay que hacer sucederse las notas sin silencio entre ellas. El sonido tiene una duración limitada. Una nota nace y muere para dejar lugar a la nota que la sigue. En una sucesión de varias notas ligadas, cada nota se relaciona con la anterior y la siguiente, ninguna puede prevalecer sin negar la naturaleza de la frase musical. *“Cada nota debe ser consciente de ella misma, y también de sus límites”*³

“Cada nota no puede afirmarse y querer ser más fuerte que la precedente bajo pena de negar la naturaleza de la frase a la cual pertenece. El músico posee entonces la facultar de agrupar las

² Bernardo Vijnovsky, “Organon de Hahnemann”, Buenos Aires, 2005, p.16

³ Daniel Barenboim , “La musique éveille le temps”, Fayard, 2007

notas. De la misma manera es indispensable para un ser humano contribuir a la sociedad de manera muy individual; hace que el todo sea mucho más grande que la suma de sus partes”⁴

Daniel Barenboim

De la misma manera en el Universo, existe un equilibrio natural que sigue sus propias reglas como lo muestran las estaciones o los fenómenos naturales como erosión, tormentas, terremotos, inundaciones.... Las Medicinas Tradicionales están fundadas sobre una visión cosmogónica, donde el ser humano es parte del gran equilibrio universal y tiene que vivir en armonía en él. Se basan en el presupuesto que las leyes naturales del macrososmos (Universo) valen también para los microcosmos (nuestro cuerpo humano). La Medicina China ilustra tan bien este fenómeno natural con su concepto de yin y yang; cuando un fenómeno yang llega a su máxima expresión se transforma en yin... Las tormentas restablecen el equilibrio después de un periodo de calor excesivo. Harta fiebre genera frío... El conocimiento de las leyes naturales sirve para entender la evolución de la enfermedad hacia la armonía o la desarmonía... La enfermedad no es una falla, es un proceso vital. La sanación no es magia, es también un proceso vital. Los lenguajes de estos procesos son múltiples y complementarios.

A un nivel más material, el cuerpo humano está sabiamente estructurado en sistemas y subsistemas hasta llegar a las células, los cromosomas, los genes... Como las notas de música descritas por Barenboim, las células del cuerpo humano están naturalmente “conscientes” de su función y límite. Cuando se rompe el equilibrio surge la enfermedad. La medicina occidental ha entendido maravillosamente los procesos funcionales del cuerpo humano. Por más que entendemos e interferimos en los procesos fisiopatológicos o psicopatológicos, nos seguimos encontrando frente a una gran parte de misterio. Existe un mundo inmenso e misterioso más allá del cuerpo humano que actúa en nuestros procesos de enfermedad o de sanación. El entender los procesos biológicos o genéticos nos hace cada vez más viejos pero no necesariamente más sanos.

“Cuando una persona se enferma, esta energía vital espiritual, activa por sí misma y presente en todas las partes de su organismo, es la que primeramente es desarreglada por la influencia dinámica de un agente patógeno hostil a la vida.

Es solo el principio vital, desarreglado hasta un tal estado anormal, él que puede proporcionar al organismo las sensaciones

⁴ Traducción de Daniel Barenboim, “La musique éveille le temps”, Fayard, 2007, p.17

desagradables que experimenta y lo inclinan a los procesos irregulares que denominan “enfermedades”. Como un poder invisible en sí mismo, y reconocible solamente por sus efectos en el organismo, esta entidad energética sólo puede expresar y revelar su desarrollo por manifestaciones patológicas en las sensaciones y funciones de aquellas partes del organismo expuestas a los sentidos del observador y médico, esto es, por “síntomas mórbidos”, ya que de ningún otro modo puede ponerse en evidencia”.

Parágrafo 11 de “Organon de Hahnemann”⁵

Así pues, cuando el Ego de los seres humanos o de las células desborda y aplasta a los demás o a la naturaleza, se desregula la energía vital, se rompe la armonía y surge la enfermedad...

Armonía; integración de las notas en una melodía; integración de voces e instrumentos dentro de un orquesta; integración de los seres vivos en la naturaleza; integración de los ciudadanos en una sociedad; integración de las células en el cuerpo humano ... siguiendo ciertas leyes naturales donde cada uno participa conociendo y respetando su rol y el rol del otro.

Los **procesos de sanación** actúan a niveles sutiles, complejos, más y menos materiales, por supuesto conscientes e inconscientes y a veces parecen ilógicos.

Con el dolor de una fractura, uno acepta la operación y los antiinflamatorios como mesiánicos. Se entienden los mecanismos de acción de la sanación. Con la lata tremenda de la inmovilización, la discapacidad física y social, uno experimenta frustraciones y sensaciones. Ha sido forzado a vivir la realidad de manera distinta, desconocida. Se abre la visión y el campo de consciencia, que puede llevar a un cambio de actitud en la vida; en otras palabras podemos sanar nuestra manera de vivir, de relacionarnos, de trabajar etc.

Así como la enfermedad es inseparable de la persona que la vive y del proceso que está experimentando, los planos físicos no se pueden separar de los planos psíquicos y sistémicos, incluso espirituales. La sanación actúa a un nivel global.

Cuando hablamos de salud integrativa, hablamos de una visión del “enfermo” en la totalidad de lo que está experimentando. El médico o terapeuta integrativo requiere un acercamiento del otro muy empático y con gran capacidad de discernimiento. Necesita conocer los alcances y límites de sus herramientas terapéuticos como los alcances de otros métodos. Necesita entender las necesidades del “paciente” tanto a nivel físico, energético, emocional, sistémico, espiritual y derivar a un especialista cuando él no alcanza. Necesita trabajar con

⁵ Bernardo Vijnovsky, “Organon de Hahnemann”, Buenos Aires, 2005, p.44

orden, privilegiando las necesidades vitales básicas sin descuidar las necesidades más psíquicas, sociales o espirituales.

Si el concepto de Salud Integrativa supone una visión holística de la persona, también supone una evolución de la **noción de Responsabilidad** del “enfermo” respecto a su enfermedad.

Con el estrés, la enfermedad del siglo, nos damos cuenta de nuestra vulnerabilidad. Nadie escapa a factores ambientales, nadie escapa a sus emociones, nadie escapa al peso de su condicionamiento, nadie escapa a su biología. Todas estas fuerzas internas o externas actúan en nosotros, lo queramos o no. Todos aspiramos a vivir en las mejores condiciones posibles, lo que significa asumir las circunstancias de la vida de la mejor manera posible. Nada nos sirve quedar amargados o prostrados frente a las situaciones que nos tocan vivir, más bien necesitamos desarrollar fuerzas para traspasar los problemas que se nos presentan y disfrutar de la vida.

Cuando surge un problema físico o un sufrimiento psíquico importante, nos despertamos. Por más que nos gustaría tomar una pastilla y olvidarnos del problema, sabemos que no basta. Hay que mirar la situación con mayor amplitud, entender el proceso de la enfermedad en su totalidad y preguntarnos donde o como perdimos el equilibrio. Podemos mirar más conscientemente este mundo misterioso que existe más allá de nuestro cuerpo físico y preguntarnos como salimos de las leyes naturales.

Tal persona sufre de gastritis por ejemplo, puede tomar pastillas y cuidar su dieta pero sabe que existe un contexto externo e una actitud interna que le impiden vivir la situación actual de manera sana. Si indaga un poco más se puede dar cuenta que estas condiciones externas se han producido una y otra vez en su vida, asociado en su caso con con la misma sensación interna de impotencia. Siempre ha aguantado y reprimido frustración y rabia por miedo a generar más problemas, lo cual le ha producido una acumulación de calor interno, estancamiento y dolor... También se da cuenta que su situación tiene que ver con su familia. Se siente encajonada y no sabe qué hacer. La situación no depende mucho de ella y siente que no puedo cambiar nada. Sin embargo, no lo acepta y le afecta. ¿Cuál es el proceso de sanación?

Tiene opciones. Si se niega a mirar el problema en su totalidad puede sanar los síntomas y seguir funcionando como siempre. Lo más probable es que los síntomas vuelvan a aparecer, talvez bajo otra forma. Si se hace cargo de la situación, acepta mirarla en su totalidad, puede generar un cambio de actitud que favorece el proceso de sanación. El proceso de sanación lo lleva hacía la armonía no solo en su cuerpo físico pero también a nivel psíquico; aporta calma y paz en él y en su familia. Cambió la disposición de su Alma. Y eso se propaga como onda dentro de su sistema familiar y con todos los que lo rodean.



Cada método terapéutico puede aportar; la medicina occidental le va a hacer un diagnóstico científico y le va a recetar medicinas adecuadas, la homeopatía, la antroposofía, la medicina china van a mirar los procesos vitales biológicos, energéticos y espirituales, el chamanismo van a liberar de influencias sutiles que actúan sin que se diera cuenta, las constelaciones familiares le permitirán actuar en las disfunciones familiares y reordenar su sistema, las flores de Bach le ayudarán a manejar sus emociones, el yoga o el pilates le permitirán mantener una calma y una soltura física y mental etc. Etc. Todas participan en el proceso de sanación con un objetivo común; restaurar la armonía.

El arte de curar está en la integración de distintas herramientas. Con humildad y consciencia, el médico o terapeuta observa los síntomas, busca la etiología de la enfermedad en su sentido amplio, hace un diagnóstico y decide recurrir a ciertas herramientas terapéuticas con conocimiento de cómo y con qué fin usa cada una de ellas. Reactiva las fuerzas curativas internas con la participación activa del paciente. La sanación vuelve ser un proceso consciente de desarrollo personal psicoespiritual.

Santiago, el 20 de febrero de 2013