

Hacia una salud holística

Dr. José Carlos Bermejo

Religioso Camilo. Director del Centro de Humanización de la Salud, Tres Cantos, Madrid, España.

Cada vez se habla más de salud integral, de salud holística. Parece que cada vez somos más conscientes de que la salud no se reduce a algo puramente biológico, sino que afecta a toda la persona. Por eso todas las intervenciones en salud han de tener también una perspectiva holística, global, integral. Si así no fuera, las profesiones humanas de salud se aproximarían a la práctica veterinaria sobre cuerpos humanos.

En realidad, podríamos decir que humanizar la salud es generar salud holística. En efecto, uno de los indicadores de un cuidado humanizador es la consideración de la persona ayudada en sentido integral, holístico.

El canon ideal de salud

La palabra “holístico” no está en el diccionario de la Real Academia de la Lengua. Proviene del griego: “holos/n”: todo entero, total, completo, y suele usarse como sinónimo de “integral”.

Acompañar, cuidar en sentido holístico significa entonces considerar a las personas en todas sus dimensiones, es decir en la dimensión física, intelectual, social, emocional y espiritual y religiosa.

De este modo, el concepto de salud que proponemos para un cuidado holístico no se conforma con considerarla como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS-WHO, 1946), puesto que si bien esta definición tiene las ventajas de no reducir la salud a la mera afección corporal y supera criterios exclusivamente somáticos y organicistas, descuida aspectos de la salud importantes y la reduce a un mero “estado”.

Entendemos por estilo de acompañamiento holístico a la persona aquel que pretende generar salud holística, y ésta sería la experiencia de la persona de armonía y responsabilidad en la gestión de la propia vida, de los propios recursos, de sus límites y disfunciones en cada una de las dimensiones de la persona ya citadas: física, intelectual, relacional, emocional y espiritual y religiosa.

Así, una persona está sana físicamente cuando al considerar su cuerpo lo cuida y lo trata más que como cuerpo “animal”; lo ve en su aspecto de “corporeidad”: el ser humano entero en el cuerpo, superando viejos dualismos que veían a éste como cárcel del alma y, en todo caso, con sus connotaciones negativas. El cuerpo humano, en efecto, evo-

ca y vehicula la dimensión relacional. Se da salud física, pues, también con grandes límites en el cuerpo, como de hecho sucede cuando las personas sufren diferentes tipos de discapacidades.

De la misma manera, acompañar a la persona enferma en sentido holístico supone generar salud también en el ámbito mental. La salud mental no es sólo ausencia de patologías psíquicas, sino que la entendemos como apropiación de las propias cogniciones, ideas, teorías, paradigmas, modos de interpretar la realidad, libres de obsesiones y excesivas visiones cerradas y pretendidamente definitivas de las cosas y de la vida.

Igualmente, acompañar en sentido integral al enfermo, implica promover salud relacional, salud en la dimensión social. Se dará salud relacional cuando se pueda decir que una persona se relaciona bien consigo misma porque experimenta un cierto equilibrio en la relación con su cuerpo, porque promueve el autocuidado, la belleza, la autoestima.

Una persona vive sanamente su dimensión relacional cuando experimenta paz con su “ser tierra”, cuando se relaciona positivamente con toda la geografía humana física, cuando se ve “bella”, cuando sabe disfrutar y tiene buena capacidad de posponer la gratificación, cuando se mira a sí misma aceptando los límites del propio cuerpo.

A su vez, una persona vive sanamente las relaciones con los demás cuando éstas están impregnadas de buen uso de la mirada, cuando es capaz de experimentar ternura, equilibrio y vive el contacto corporal de manera personal y positiva. Una persona indica salud relacional cuando se reconoce interdependiente, no exclusivamente independiente ni dependiente, sino que reconoce las diferentes interdependencias en los diferentes ámbitos de la vida.

Pero hablamos también de salud emocional y nos referimos a ella en el marco de este acompañamiento holístico porque la dimensión emotiva es una más de las que consideramos. Queremos generar salud emocional como manejo responsable de los sentimientos, reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando su energía al servicio de los valores. La persona sana emocionalmente controla sus sentimientos de manera asertiva, afirmativa.

Y acompañar en sentido holístico al enfermo significa también intentar generar salud espiritual, es decir, conciencia de ser trascendente, conocimiento de los propios valores y respeto de la diversidad de escalas, gestión

Ética, Humanismo y Sociedad

saludable de la pregunta por el sentido y adhesión o no, libre, a una religión liberadora y humanizadora, que no genere fanatismos, esclavitudes, moralización, sentimientos de culpa morbosos, anestesia de lo humano...

En realidad, para intervenir holísticamente se requiere recuperar la visión integral, hay que ir contracorriente en relación a la mentalidad contemporánea, que va por el camino de la fragmentación y la super-especialización.

Los profesionales de la salud de hoy pueden perder de vista que detrás de cada problema o patología está la totalidad de un sujeto.

Pero el “modelo integral”, “holístico” de intervención en el cuidado a las personas enfermas y sus familias supone no sólo considerar al hombre en todas sus partes (cuerpo, psique, sentimientos, relaciones, valores, creencias, cultura...).” Holístico” no es sólo ver al enfermo globalmente, sino que consiste en partir de la complejidad del ser humano y del mundo entero atravesado por la vulnerabilidad e interaccionando con la totalidad de los sujetos, produciéndose una concatenación de vínculos que pueden favorecer o entorpecer los procesos de salud.

Holismo y agente de salud

Ya empiezan a surgir también algunas voces reclamando el cuidado de la salud del agente o profesional sanitario. En efecto, el concepto de holismo no sólo considera

a la persona destinataria de cuidados en salud, sino a la persona que los presta y sus relaciones dentro de un todo integrado, dentro de un entramado a modo de tela de araña donde naturaleza y condición humana están implicadas, donde la realidad se puede leer con un nuevo paradigma de interpretación saludable.

Este paradigma de lectura de la realidad constituye una propuesta humanizadora por considerar a la persona en su globalidad, a las personas realmente interrelacionadas. En este sentido, la salud no podrá reducirse a un simple buen funcionamiento de los órganos y de las funciones vitales, sino una experiencia de relación consigo mismo, con la naturaleza, con el propio cuerpo, con los demás, donde los valores evocan y realizan lo trascendente de todos los agentes en interacción.

El concepto de holismo, pues, no sólo implica la consideración de la persona en todas sus dimensiones, sino también el camino de vuelta que se produce en las relaciones de ayuda. También el agente de salud queda afectado. No hay relación que no afecte al universo entero.

Nos hacemos en nuestra relación. Somos también lo que nuestra persona construye en el mundo del sufrimiento y de la salud. Por eso, pensar en la salud holística es pensar en la relación con los demás, pero también en el impacto que ésta tiene sobre uno mismo y, por ende, en la relación con uno mismo, que puede ser sana o patológica.

La salud es tarea relacional.