



# 12

## EL MITO DE LA SALUD

### OBJETIVOS

- Acercarnos a las actitudes y ambigüedades del ser humano en referencia a la salud.
- Descubrir actitudes positivas en relación al cuerpo humano y aceptación gozosa del propio cuerpo.
- Comprometernos en la realización de una vida sana integral.

### DESARROLLO DE LA REUNIÓN

#### 1. Oración

Importante momento de nuestra reunión. Conviene prepararlo bien, pensando en uno mismo, en el grupo..., pensando en Dios.

Proponemos recitar y comentar la siguiente plegaria, a la que hemos cambiado el título y algunas expresiones para que esté en consonancia con el tema:

#### ***Mi cuerpo es para Ti, Señor***

*Jesús, no tienes manos.*

*Tienes sólo nuestras manos para construir*

*un mundo donde habite la justicia.*

*Jesús, no tienes pies.*

*Tienes sólo nuestros pies para poner en marcha*

*la libertad y el amor.*

*Jesús, no tienes labios.*

*Tienes sólo nuestros labios para anunciar por el mundo*

*la Buena Noticia a los pobres.*

*Jesús, no tienes ojos.*

*Tienes sólo nuestros ojos*

*para mirar a los hombres como hermanos.*

*Jesús, nosotros somos tu cuerpo:*

*el único cuerpo que la gente puede abrazar*

*si nuestro corazón les ama no sólo con palabras*

*sino con obras eficaces.*

*Jesús, danos tu musculatura moral*

*para desarrollar nuestras capacidades y talentos*

*y hacer bien todas las cosas.*

*Sin duda con este “cuerpo”*

*viviremos una vida sana y saludable. ¡Gracias, Señor!*

## **2. Lectura del acta, revisión de compromisos, próxima reunión...**

### **3. Lectura del Resumen del tema y comentarios:**

La gente valora la salud, el dinero y el amor. En cuanto a la salud, debemos cuidarla, pero no es bien absoluto. El amor sí que es un valor absoluto, que debe dar sentido último a la salud y al uso del dinero.

Actitudes y ambigüedades del ser humano en referencia a la salud:

- Hoy como nunca se da una exaltación de la salud, pero a la vez se vive de manera insana.
- Se idolatra la salud, el cuidado del cuerpo, pero nos conducimos de manera irresponsable, con riesgos para nuestra salud y la de los demás.
- Se da un crecimiento de la agresividad destructiva, aunque se proclama que estamos a favor de la vida en todas sus manifestaciones.
- Mientras crece en la sociedad la búsqueda de placer más intenso, más caro y sofisticado, crece también entre nosotros la apatía y la indiferencia ante el sufrimiento de los otros.
- Se olvida la enfermedad, el dolor y la muerte, como realidades humanas.

El cuerpo no es sólo una máquina cuyo buen funcionamiento hemos de asegurar, sino una realidad básica de nuestro ser, que hemos de cuidar de manera responsable como lugar central de la experiencia humana. Hay que fomentar una cultura sana del cuerpo: ni despreciarlo ni idolatrarlo. No tenemos cuerpo, sino somos cuerpo.

La aceptación del propio cuerpo forma parte de la autoestima. Aprender a aceptarse a uno mismo, con sus muchas cualidades y con algunos errores.

Una salud humana supone, ante todo, responsabilidad personal: cada uno de nosotros somos los primeros responsables y constructores de nuestra propia salud con nuestros hábitos de vida

y el enfoque que damos a nuestra existencia.

Entendamos la salud, no sólo como bienestar físico-psíquico, sino como una tarea moral que consiste fundamentalmente en apropiarse cada vez más del cuerpo y del psiquismo humano para ponerlos al servicio de la libertad y de la capacidad de amar de la persona.

La salud ha de ser la fuerza para realizar la existencia humana en cualquier situación. Capacidad para ser humanos en el bienestar físico y en el sufrimiento, en el vigor de la juventud y en el deterioro de la vejez, en el disfrute de la vida y en la aceptación esperanzada de la muerte.

En definitiva, la aceptación gozosa de uno mismo, una buena relación con los demás (amistad y contactos personales), querer y ser queridos, vivir la solidaridad, son las mejores maneras de vivir saludablemente.

#### 4. Puesta en común de la Encuesta

#### 5. Oración final

Repasar alguno de los textos bíblicos, peticiones espontáneas, acción de gracias... son, entre otras, algunas fórmulas que nos ayudarán a finalizar la reunión con unos momentos de oración en común.

#### 6. Avisos, ruegos y preguntas





## EL MITO DE LA SALUD

### 1. INTRODUCCIÓN

Solemos comentar frecuentemente que en nuestra vida hay cosas importantes, como la salud, el dinero, el amor..., por destacar algunas, que debemos cuidar en su justa medida para hacernos la vida más agradable.

Es necesario cuidar el amor, entre otras cosas y ciñéndonos al tema que nos ocupa, porque el dolor y la enfermedad, como todas las realidades de la vida, cobran su sentido desde el amor. Un fraterno en el Libro *“La Fuerza en la Debilidad”*, lo expresa así: *“En una sociedad consumista, pragmática y eficiente, debemos decir con nuestra vida que hay valores en la persona, como la entrega, el amor, la aceptación de uno mismo, la fortaleza en el dolor, que son superiores y plenifican al hombre”*. Cuanto más amor tengamos y transmitamos a los demás, vivimos de manera más saludable, porque el amor ya es en sí mismo fuente de salud.

No sucede lo mismo con el dinero: cuanto más tengamos, más le estamos hurtando a los demás y por consiguiente menos saludables serán nuestras relaciones. En este caso, lo bueno y saludable es desprenderse de una parte de los propios bienes. El Evangelio habla de la viuda que dio de su pobreza (Mc. 12, 41-44), de trabajar para tener algo que dar (Ef. 4,28) y hasta de dar de lo injustamente adquirido (Lc. 16,9). Hay que dar sin darle importancia (Mt. 6,3) y con alegría (2 Cor. 9,7). El don varía desde *“un vaso de agua fresca”* que no quedará sin recompensa (Mt. 10, 42) o *“la mitad de mi hacienda”* (Lc. 9,8) hasta -por vocación especial- *“todo lo que se posee”* (Lc. 18, 22). Juan Bautista aconseja dar lo que se tiene *“por duplicado”* (Lc. 3, 11). El Samaritano dio *“lo necesario para cuidar en la venta al herido”* y además su precioso tiempo y su atención (Lc. 10, 30-37).

En ninguna parte del Evangelio se dice que demos sólo en la medida en que nuestro nivel de vida no sufra menoscabo. No es cosa grave hacernos algo más pobres por compartir nuestro dinero con quien no lo tiene o tiene menos. Lo grave e insano es el egoísmo. Esto sin olvidar que el primero y último don que podemos hacer a otros es entregar nuestra propia vida. Sólo una cosa puede satisfacer plenamente a nuestro prójimo: el don de nosotros mismos, amar a los demás, consagrar nuestra existencia a los que nos rodean. Eso es vivir de manera saludable.

Con la salud estaríamos en el camino intermedio: Es preciso poner todos los medios a nuestro alcance para conservarla e incluso vivir de manera saludable. El sentir popular es que *“con salud se vive mejor”* o *“bueno... lo importante es la salud”*, que suele repetirse cada 23 de diciembre en nuestro país, el día después del sorteo de la Lotería Nacional.

No conviene, sin embargo, mitificar la salud, porque sucede que nos encontramos con gente a nuestro alrededor, e incluso en nosotros mismos, que la hemos perdido o sentimos y experimentamos nuestro cuerpo limitado, sin que tengamos ninguna culpa de ello. Hay quien todavía piensa que la enfermedad es un castigo o llamada de atención para que revisemos nuestra vida o incluso un don de Dios para identificarnos más con Él, sufriente en la Cruz. Lejos de nosotros tales ideas. En el Libro arriba citado, una fraterna dice: *“El dolor y la enfermedad no son ni regalo, ni castigo de Dios; es un misterio que nos envuelve y que hemos de aceptar en positivo. Así seremos luz para los demás”* (A.S.B.).

Lo que sí afirmamos es que Dios ha puesto en el ser humano –en los creyentes- la capacidad de vivir la vida plenamente e incluso alegres, en medio de la enfermedad y sacar fuerzas de flaqueza. En la Frater hay muchos que han integrado la enfermedad, la discapacidad y el dolor en sus vidas y la viven como vecinos amistosos, fraternos que viven su vida en plenitud y son testigos de esperanza y alegría profundas, lo que no quiere decir que consideremos la enfermedad y el dolor como un bien. Con el Padre François, Fundador de la Frater, afirmamos: *“El sufrimiento en sí mismo es un mal, la muerte de un ser querido es un mal...La salud es un bien. La prolongación de la vida es un bien”* (Roma, 1972). Dios no quiere que suframos, Dios quiere que amemos. Es en el amor donde cobra sentido nuestra vida y desde donde vivimos el sufrimiento de manera distinta.

Queda sentado con claridad nuestro punto de vista: La salud es un bien, pero igualmente afirmamos que no es un bien absoluto y que se puede vivir en plenitud con mala salud e incluso sin salud física, al igual que con algún tipo de discapacidad. Tan malo sería descuidar nuestra propia salud y abdicar de nuestra responsabilidad en el cuidado de la misma, creyendo que puede ser fabricada y adquirida como uno de tantos bienes de la sociedad de consumo, como convertir el cuidado de la salud en el único objetivo de nuestro vivir diario. Esta actitud la podríamos calificar como *“idolatría de la salud”* y, por consiguiente, mitificación de la misma.

El Catecismo de la Iglesia Católica dice a este respecto: *“La moral exige el respeto a la vida corporal, pero no hacer de ella un valor absoluto. Se opone a una concepción neopagana que tiende a promover el culto al cuerpo. A sacrificar todo a él, a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo. Semejante concepción, por la relación que opera entre los débiles y los fuertes, puede conducir a la perversión de las relaciones humanas”*. (N.º 2289).

De la mano de los Obispos vascos y navarro, vamos a adentrarnos en este tema y descubrir algunas actitudes y ambigüedades de la cultura actual en relación con una vida sana.

## **2. ACTITUDES Y AMBIGÜEDADES DEL SER HUMANO EN REFERENCIA A LA SALUD**

### **Exaltación de la salud y fomento de vida insana**

Se exalta en nuestros días como nunca el valor de la salud física, psicológica y mental. El hombre actual investiga, trabaja y emplea toda clase de medios para prevenir y combatir las enfermedades y discapacidades. Pero al mismo tiempo, estamos construyendo una sociedad donde no es fácil vivir de manera sana: desequilibrio ecológico, contaminación, accidentes de tráfico, estrés, drogadicción..., a los que podríamos añadir otros factores que perturban y dañan al hombre actual: la falta de descanso suficiente, el ritmo agitado de vida, alimentación excesiva, poco ejercicio físico, falta de contacto con la naturaleza, el ruido...

Incluso cuando se cuida la salud física con más atención, se fomenta con frecuencia un estilo de vida en el que la falta de sentido, la carencia de valores, un cierto tipo de consumismo, la competitividad, la falta de comunicación, la insolidaridad, la soledad... y tantas otras frustraciones, impiden a las personas crecer y desarrollarse de forma sana.

## **Entre la irresponsabilidad y la idolatría de la salud**

El desarrollo de la medicina tecnificada ha sido tan extraordinario que el hombre contemporáneo se ha acostumbrado a esperar prácticamente la salud de los profesionales sanitarios y de su técnica. A ellos se ha de acudir para que nos la suministren, pues ellos son los encargados de producirla cuando la hemos perdido, adoptando así una actitud irresponsable, como si la salud no fuera también cosa nuestra y no fuéramos protagonistas de nuestra propia vida y, por tanto, de nuestra propia salud en buena medida.

Otro aspecto sería el contrario: hay personas para quienes el cuidado de la salud se va convirtiendo en el único objetivo de su vivir diario. Sólo se preocupan de su cuerpo y de su estado anímico. Viven casi exclusivamente para un buen funcionamiento de su organismo, subordinándolo todo a su conservación y desarrollo, dedicándole los mejores esfuerzos a costa de quien sea y como sea, olvidando incluso la propia misión en la vida. No puede ser sano ocuparse de manera unilateral y parcial del “funcionamiento del cuerpo”, descuidando la salud afectiva y mental, la creatividad, el crecimiento de la comunicación, el desarrollo de la vida interior y la apertura al Creador.

## **El crecimiento de la agresividad destructiva**

Sin duda, son muchos los signos que muestran que está creciendo la estima por la vida humana, el aprecio por todo lo viviente o el respeto al entorno natural. Sin embargo, van apareciendo también entre nosotros manifestaciones de destructividad y agresión a la vida.

Hay un tipo de destructividad cuya principal raíz es la frustración. Cuando una persona se siente frustrada en sus aspiraciones más hondas hasta el punto de no creer ya en el amor, la amistad, la justicia o el bien, es fácil que en su interior crezca la hostilidad, el rechazo, el odio a la vida. Este tipo de frustración hace que la persona piense que la sociedad es despreciable, que la vida es pura mentira, que todo está mal, que los hombres y mujeres son malos, que uno mismo es malo. Entonces se destruyen las ideas y los valores, se manchan las calles y se afean los rincones.

Hay otra destructividad que es el resultado de una vida vacía, mutilada, no vivida. El ser humano no tolera la vaciedad. Necesita dar sentido a su vida, dejar huella en el mundo, hacerse sentir. Y si no puede crear vida, la destruye. Para crear vida se necesita ilusión, estímulo, trabajo y dedicación. Para destruirla basta sólo con usar la fuerza. Entonces la persona se afirma a sí misma y se siente alguien destruyendo, maltratando, haciendo daño.

## **Búsqueda de placer y apatía ante el sufrimiento ajeno**

La llamada “sociedad del bienestar” se ha ido convirtiendo en una sociedad abiertamente hedonista, donde se exalta y busca el placer como el objetivo supremo de la persona. Para muchos la vida parece consistir justamente en disfrutar al máximo de placer y padecer el mínimo sufrimiento. Y mientras crece en la sociedad la búsqueda de placer más intenso, más caro y sofisticado, crece también entre nosotros la apatía y la indiferencia ante el sufrimiento de los otros.

Por otra parte, la cultura actual valora al hombre sano, joven, fuerte y vigoroso y, en la misma medida, deja de valorar al anciano, al enfermo y al débil. La misma promoción de la salud lleva con frecuencia a olvidar realidades tan humanas y decisivas para la persona como son la enfermedad, el dolor, la vejez o la muerte. Se educa para la salud y el disfrute, pero en ningún lugar se aprende cual es la manera más humana de enfrentarse a la enfermedad o qué sentido puede tener en nuestra vida el sufrimiento. En nuestra sociedad se hacen esfuerzos para iniciar a los niños en el misterio de la sexualidad y en el origen de la vida, pero no se nos enseña a morir. La muerte queda confiada a las estructuras sanitarias, convirtiéndose poco a poco en un problema técnico donde lo importante no es la dignidad del acto de morir, ni la solidaridad o el entorno humano en un momento tan decisivo de la existencia, sino, sobre todo, el control de las constantes vitales y la solución del problema del dolor físico. La muerte ya no es un misterio ni destino. No ayuda a comprender la vida. Es un accidente inevitable, triste y desagradable que es necesario olvidar cuanto antes.

Asimismo, dentro de una sociedad estructurada, de manera general, no al servicio de los más débiles y necesitados, sino de los fuertes y poderosos, se explica que el cuidado de la salud y la calidad de vida no estén siempre al alcance de los más pobres e indefensos e incluso que a éstos les afecten de manera decisiva los recortes sanitarios en el campo que sea. El mismo sistema sanitario cae en la tentación de no atender con el mismo celo a los enfermos pobres, ancianos solos, crónicos desatendidos, drogadictos abandonados, disminuidos físicos y psíquicos, depresivos, enfermos sin interés médico, que a los otros más *“rentables”* desde el punto de vista médico y de la devolución de la salud e integración en la vida social.

### 3. CULTURA SANA DEL CUERPO

En la Frater vamos aprendiendo a aceptar nuestro propio cuerpo y a integrar en él, como un componente básico del mismo, nuestra enfermedad o discapacidad. Lo expresa bien un fratero: *“Durante unos cuantos años estuve renegando de mi cuerpo discapacitado, hasta que me di cuenta que no tenía otro cuerpo y comencé a integrar la discapacidad en el propio cuerpo y a amarle tal cual es”*. Es frecuente en Frater hacernos *“bromas”* sobre nuestro *“jacarandoso”* cuerpo. De hecho, es una de las cosas que más extraña y admira a los que vienen por primera vez a una de nuestras reuniones.

#### **Somos cuerpo**

Sería un grave error hablar de la salud integral del ser humano, despreciando o descuidando la salud corporal o incluso el propio cuerpo, como muchas veces se ha hecho en nombre de la fe cristiana.

El cuerpo no es sólo una máquina cuyo buen funcionamiento hemos de asegurar, sino una realidad básica de nuestro ser, que hemos de cuidar de manera responsable como lugar central de la experiencia humana. Nuestras sensaciones, sentimientos, procesos mentales, actitudes espirituales o experiencias religiosas, se enraízan y tienen como punto de partida nuestro cuerpo. No es que *“tenemos cuerpo”*, sino que *“somos cuerpo”* animado por una vida humana. El cuerpo no es un objeto cualquiera. Es ante todo alguien; en el sentido que es manifestación de la persona. El cuerpo es presencia de mi persona.

Hay quien cree que hay que maltratar el cuerpo para fortalecer el espíritu, despreciando de esta manera la dignísima y profunda realidad del cuerpo y hay quien intenta, por todos los medios, mantenerlo sano, joven y bello, haciendo del propio cuerpo un dios que venerar y dar culto.

Lo que proponemos es recuperar el cuerpo, que no es prestarle culto, sino reconocerlo en todo su inmenso valor, respetando sus derechos: salud, bienestar, placer, desarrollo físico, felicidad sexual, sensual, integral. Es lo contrario de *“todo para el cuerpo”* que niega estos derechos y le convierte en mercancía. Como ejemplos: la explotación deportiva del cuerpo que, por afán de victoria, puede llevarle a un superdesarrollo artificial e insano. La explotación del ser humano en el trabajo, al servicio únicamente de una mayor producción. La prostitución, la pornografía... En todos estos y parecidos casos se desposee al ser humano de su persona en servicio de su propio cuerpo.

La sociedad se interrelaciona en cuerpos que son a la vez presencias humanas. A veces olvidamos esa presencia humana y valoramos o vemos solamente el cuerpo y entonces exaltamos el cuerpo bello, sano y fuerte y tendemos a despreciar el cuerpo maltrecho, feo, débil o enfermo. El cuerpo como presencia de mi persona, sea fuerte o débil, guapo o feo, sano o enfermo, en plenitud física o psíquica o disminuído en alguno de sus miembros, es siempre presencia humana.

El cuerpo es presencia humana y es también frontera, encuentro, huella, historia. El cuerpo como presencia debe ser, en la materialidad de nuestras conductas, un cuerpo para la justicia, para la vida, para los demás. Es nuestro cuerpo entero el que tiene que vivir saludablemente. Para ello es preciso aceptarnos como somos y aceptar la propia realidad.

### **Aceptación del propio cuerpo y autoestima**

Solemos escuchar: *“No me acepto, no acepto mi cuerpo, mi carácter, mi edad, mi trabajo, mi situación”*. Aceptación es establecer una relación positiva con lo real. Ver lo que es y convivir y crecer con ello. La aceptación es sensatez amorosa que distingue lo que me gustaría, apetecería, ilusionaría, de lo que realmente soy y me sucede. La aceptación es la capacidad de ver lo que considero *“limitación”* sin que me oculte mis posibilidades reales. Seguramente nos suena esta frase clásica en la Frater: *“nuestras capacidades superan nuestras limitaciones”*. Aceptar es construir sobre la realidad que conozco, que tengo. La sabiduría popular nos dice: *“hay que arar con los bueyes que tenemos”*.

Aceptarse supone conocerse, saberse interrogar y amarse. La aceptación propia supone la autoestima. Sin autoestima es casi imposible aceptarse. La autoestima es la aceptación positiva incondicional de lo que somos, sintiéndonos personas buenas y valiosas, que de vez en cuando realizan algo que está mal. Si no nos aceptamos es que no nos autoestimamos y si no nos queremos, buscaremos compulsivamente el afecto o el aprecio de los demás en conductas serviles, más que serviciales.

Aceptarse es una opción personal, individual, reforzada por la aceptación de otros, que será siempre bienvenida y tal vez muy necesitada, aunque no *“se hunde el mundo”* porque a veces no se produzca. Aceptarse es decirse y decir: *“éste soy yo, nada más y nada menos que yo”*. Es sabernos a nosotros mismos y a los demás limitados, históricos, en proceso,

concretos, y a la vez abiertos al cambio y al estreno de nuevas posibilidades humanas.

Aceptarse es tener conciencia de los propios errores. La autoestima no tiene en realidad nada que ver con la perfección de las obras realizadas ni de los éxitos obtenidos, sino con la aceptación incondicional de uno mismo como ser innatamente valioso, independientemente de los errores cometidos. De la consideración del error como algo equivocado que hacemos, pasamos, frecuentemente por la educación recibida de niños, a creer que nuestra persona es mala.

El error es algo que después de hecho desearíamos haber hecho de forma diferente o no haber realizado. La primera tarea para manejar los errores de manera que no sean fuentes desgastantes de autoestima es cambiar su interpretación. Esto supone considerar:

- Que los errores son un prerrequisito de cualquier proceso de aprendizaje.
- Los errores son avisos válidos, considerados no como palos para autogolpearnos, sino como información sobre lo válido, valioso y deseable que hay en mí.
- Los errores son también prerrequisito de la espontaneidad. Ser espontáneo, aprender a vivir, a veces conlleva errores, que si sabemos escuchar a tiempo nos reconducirán a una vida sana y auténtica.
- El error, finalmente, es un dato de la vida; todos los humanos tenemos nuestra cuota de errores.

#### 4. UNA SALUD HUMANA

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1946 la salud como “*un estado de perfecto bienestar físico, mental y social y no sólo ausencia de enfermedad*”, el concepto de salud ha sido debatido y enriquecido desde múltiples perspectivas.

Terminamos fijándonos en tres de ellas:

##### **Responsabilidad personal**

Hemos de evitar que el desarrollo de la ciencia médica y la asistencia sanitaria nos hagan olvidar nuestra propia responsabilidad. La salud no ha de quedar confiada exclusivamente a los productos farmacéuticos o al tratamiento médico. Cada uno de nosotros somos los primeros responsables y constructores de nuestra propia salud con nuestros hábitos de vida y el enfoque que damos a nuestra existencia.

Un estilo de vida sano exige no dañar el cuerpo y no maltratar el espíritu. Pide aprender a alimentarse de manera correcta, hacer una vida sobria y moderada, guardar un ritmo saludable de trabajo y descanso, vivir una sexualidad sana, hacer ejercicio físico, no aislarse del contacto con la naturaleza. Pero pide también pasar del resentimiento a la confianza, de la intransigencia a la tolerancia, del aislamiento a la comunicación, de la conflictividad a la pacificación, del aburrimiento al amor creativo.

Hemos de aprender a escuchar los mensajes que el propio cuerpo nos envía. Trastornos y disfunciones como el estrés, la tensión, el insomnio o la inapetencia nos están advirtiendo

de alguna desarmonía en nuestro vivir y nos están llamando a cuidar con más atención algún aspecto de nuestra vida. No es malo tampoco, en algunas enfermedades, preguntarnos por qué hemos enfermado. A veces se nos está invitando a asumir con más responsabilidad el cuidado de nuestra vida; otras, se nos está urgiendo a un cambio de vida y a una renovación total.

### **La salud como tarea moral**

La salud, como realidad humana positiva, es más que la mera ausencia de enfermedad. No basta eliminar trastornos físicos o psíquicos para producir auténtica salud humana en el individuo. La salud humana puede ser considerada como una cualidad de la vida o un modo de vivir orientado al crecimiento integral, libre y responsable de la persona. Desde esta perspectiva se puede decir que una persona está sana en la medida en que es capaz de orientar sus fuerzas físicas, mentales, psicológicas y espirituales hacia el crecimiento de su libertad.

Por eso se ha podido hablar de posturas sanas en medio de la enfermedad y posturas enfermizas en ausencia de la misma. Si una persona vive sin objetivos ni proyecto vital alguno, sin dar sentido a su existencia, replegada sobre su propio yo, aunque no se le pueda detectar ninguna enfermedad médica, su modo de vivir no es humanamente sano. Por el contrario, cuando una persona atrapada por una enfermedad incurable sabe asumir libremente su deterioro, es capaz de seguir abierta a los auténticos valores, de ella puede decirse que vive su enfermedad de manera sana.

Por eso la lucha técnica contra la enfermedad no genera ella sola un hombre sano. Son necesarios también el esfuerzo personal, la acción educadora, la sensibilización moral, para que la persona aprenda a vivir liberándose de esclavitudes y servidumbres que impiden u obstaculizan su desarrollo integral y armonioso. Es necesario que el hombre de hoy entienda la salud, no sólo como bienestar físico-psíquico, sino como una tarea moral que consiste fundamentalmente en apropiarse cada vez más del cuerpo y del psiquismo humano para ponerlos al servicio de la libertad y de la capacidad de amar de la persona.

### **Fuerza para vivir como hombres y mujeres**

Planteada como *“perfecto bienestar”*, la salud no deja de ser una ingenua utopía de vida sin sufrimiento, dicha sin dolor, sociedad sin conflictos. Por mucho que se desarrollara la medicina, la psicoterapia o la terapia social, esa salud perfecta seguiría siendo una meta inalcanzable. Por otra parte, ese ideal supremo de salud está introduciendo en algunas personas una postura poco sana ante la vida. Cuando se idolatra el ideal de salud, cualquier sufrimiento o enfermedad roba confianza y arruina la autoestima. Con frecuencia observamos que el culto moderno de la salud está produciendo aquello que trata de superar: el temor a la enfermedad.

Por ello vemos como muy positiva y saludable la postura de quienes afirman y promueven la salud como fuerza para realizar la existencia humana en cualquier situación. Capacidad para ser humanos en el bienestar físico y en el sufrimiento, en el vigor de la juventud y en el deterioro de la vejez, en el disfrute de la vida y en la aceptación esperanzada de la muerte. Desde nuestra visión integral del ser humano, queremos afirmar que ser *“hombre y mujer”*

ha de estar siempre por encima de “*estar sanos*” médicamente. Seguramente en una de las cosas que con más claridad expresamos en la Frater.

## 5. CONCLUSIÓN

La Frater, en el desarrollo de su vida y actividad, es fuente de salud para los que viven su espíritu. La aceptación gozosa de uno mismo, una buena relación con los demás (amistad y contactos personales), querer y ser queridos, vivir la solidaridad, son las mejores maneras de vivir saludablemente. Lo expresan con claridad nuestros Estatutos: “*A través de la amistad y los contactos personales, la Frater ayuda a las personas con enfermedades crónicas y discapacidades físicas y sensoriales, a asumir plenamente su situación personal para ser responsables de sí mismos y corresponsales de los demás*”. (art. 7). Lo que nos hace “*ser protagonistas de nuestra propia vida, tomando conciencia de nuestra misión en la sociedad y en la Iglesia*” (art. 16) y “*solidarios con todos, especialmente con los más pobres*”. (art. 11).

No hemos de vivir exclusivamente para cuidar nuestra salud, sino cuidar nuestra salud para vivir.





## ENCUESTA SIMPLE

### VER

Descubrir hechos concretos que manifiesten el trato que nosotros y en el ambiente que nos rodea damos a nuestro cuerpo: ocasiones en las que establecemos con nuestro cuerpo una adecuada relación; hechos donde aparece o no la aceptación sana de las limitaciones, de la enfermedad o la misma muerte, donde se pone de manifiesto la libertad frente a la salud o la enfermedad...

Nos interesa ver también si las instituciones socio-económicas y sanitarias están al servicio de una sociedad solidaria que utiliza sus medios técnicos y económicos con criterios de justicia o, por el contrario, potencian con su actuación una sociedad donde los poderosos, unos pocos privilegiados, idólatras de la salud, consumen lo que otros necesitan para sanar y sobrevivir.

Seleccionar algún hecho concreto de todos los vistos.

### JUZGAR

Lee detenidamente Mt. 6, 25-33 y reflexiona en qué medida vivimos esa confianza en Dios y si creemos realmente que Dios se preocupa de nosotros.

María nos presenta, en su cántico del Magnificat, a un Dios que siempre ha estado junto a la humanidad buscando su salud, la salvación integral de todas las personas. Lee y medita el texto: Lc. 1, 46-55.

A la luz del texto Jn. 10, 10: *“He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia”*, intenta valorar los hechos descubiertos en el VER: ¿Qué valores debemos potenciar para ir poco a poco consiguiendo entre todos un nuevo modelo de salud, promoviendo juntos una nueva valoración de la existencia, que permita la realización auténtica de las personas más allá de su situación de salud o enfermedad y de su imagen física?

### ACTUAR

Vayamos a los compromisos concretos, en este caso para participar activamente en la tarea de humanización del mundo de la enfermedad y de la salud.

Empezando por las cosas concretas que tenemos que hacer en nuestra vida personal, pensemos también lo que podemos hacer en nuestros ambientes y para conseguir la transformación de las estructuras e instituciones sanitarias, hasta llegar a convertirlas en auténticos instrumentos de promoción de la vida, de atención a la verdadera salud; para que se respete en todas ellas la dignidad de la persona por encima de otros intereses y valores (comodidad, imagen, rentabilidad...), para que poco a poco nuestra sociedad alcance una vida saludable, justa, en armonía con el entorno.





# ENCUESTA SISTEMÁTICA

## ENCUESTA SISTEMÁTICA

### VER

Uno tras otro vamos adentrándonos en los temas de la Segunda Parte del Tercer Paso, temas con los que estamos realizando una mirada crítica de la sociedad desde el Evangelio. En coherencia con nuestra especialidad apostólica en el mundo de la enfermedad y la discapacidad no podía faltar este tema sobre la salud.

Iniciamos nuestra reflexión, como siempre, partiendo de la realidad, buscando experiencias y acontecimientos reales, hechos concretos.

#### V.1.

El tema diez: El enfermo y discapacitado es marginado, nos ayudó en su momento a situar, de manera general la realidad de marginación que aún hoy se produce en la realidad de los enfermos y discapacitados. Marginación que profundizamos después con el tema once: Dolorismo y el Paternalismo, una de las formas más dramáticas de esta marginación, que se da especialmente en ambientes religiosos. El presente tema aborda directamente otra de las causas de marginación de los enfermos y discapacitados: el mito de la salud.

Empieza por buscar hechos concretos de esta realidad en su dimensión personal: nuestra relación con el propio cuerpo, con la salud; si vivimos o no obsesionados por el aspecto físico. Hechos concretos que manifiesten el trato que damos a nuestro organismo: ocasiones en las que lo maltratamos; ocasiones en las que establecemos con nuestro cuerpo una adecuada relación; hechos donde aparece la aceptación sana de las limitaciones, de la enfermedad o la misma muerte, donde se pone de manifiesto la libertad frente a la salud o la enfermedad...

Este primer ver nos invita, pues, a descubrir hechos individuales y personales que nos permiten ver la realidad personal: uno mismo, o alguien muy cercano, en relación con su cuerpo, la salud o enfermedad; una enfermedad crónica o una discapacidad importante asumidas con dignidad y compatible con una vida sana y saludable.

De toda esta mirada sobre la realidad personal elige uno de los hechos concretos para la reunión.

#### V.2.

Con la salud sucede también lo mismo que con las realidades analizadas en temas anteriores: el tener, el saber, el poder... fácilmente buscamos en ella su utilidad individual y egoísta, la necesitamos como instrumento para producir y tener más, para dominar a los demás, para alcanzar prestigio... El mito de la salud se ha extendido en nuestros ambientes y el cuidado del cuerpo es

para muchos un fin en sí mismo.

Vamos a detenernos en nuestros ambientes: familiar, laboral, de convivencia, de ocio, de enfermedad y limitación física... y buscar en ellos hechos concretos donde aparezca la preocupación por la salud, las reacciones frente a la enfermedad o la limitación física, qué se hace, cómo se vive con relación al cuerpo... Es importante que entre estos hechos nos detengamos de manera especial en descubrir la realidad de marginación que se produce con aquellos que no cumplen con los parámetros del mito que nos impone la cultura de exaltación de la salud, la búsqueda obsesiva del placer y la idolatría de la imagen física: ser joven y guapo, físico atlético, ágil, productivo... Marginación que se produce en numerosas ocasiones con los enfermos y discapacitados llegando a extremos como la ocultación o las propuestas de eutanasia.

Nuestra mirada crítica exige también que sepamos descubrir en los ambientes hechos positivos: grupos, personas, colectivos... que valoran a la persona por encima de su situación física, tenga más o menos salud... que se organizan, manifiestan, denuncian... Personas, grupos que cuidan equilibradamente de su salud, aceptan su propio cuerpo con limitaciones y posibilidades, buscan alternativas saludables al estilo de vida estresante, a la violencia, a las drogas; que se preocupan del sufrimiento de los demás, que cuidan de los enfermos, que colaboran con asociaciones en sus proyectos de promoción personal e integración social...

Tras esta amplia mirada a la realidad ambiental elige uno de estos hechos para la reunión.

### **V.3.**

En la tarea de recuperar el valor del cuerpo, sin constituirlo en mito, ni idolatrarlo y vivir de una manera saludable, es muy importante el papel que deben desarrollar las estructuras y las instituciones sociales. También para conseguir que se respete el derecho de todos los seres humanos a una vida sana y saludable, el papel de las instituciones es fundamental. Para la integración de todos, para que cese la explotación de la salud, en el trabajo o cualquier otra actividad humana que convierte al cuerpo en mercancía; necesitamos de instituciones políticas, económicas y sanitarias que potencien una relación saludable entre el cuerpo y el ser persona en su realidad total.

En este momento se nos pide mirar la realidad institucional, buscar hechos concretos donde aparezca el tipo de salud que potencian. Nos interesa ver ahora si las instituciones socio-económicas y sanitarias están al servicio de una sociedad solidaria que utiliza sus medios técnicos y económicos con criterios de justicia o, por el contrario, potencian con su actuación una sociedad donde los poderosos, unos pocos privilegiados, ídólatras de la salud, consumen lo que otros necesitan para sanar y sobrevivir.

Busca un hecho concreto, que nos haga ver como actúa alguna de las instituciones que tu conoces, con respecto a la salud.

## JUZGAR

La salud, aún siendo importante, está al servicio de la persona, no es un fin en sí misma.

La Palabra de Dios nos ayudará ahora a profundizar en los hechos descubiertos en el Ver. Este segundo momento nos permite profundizar el tema, reflexionar, manifestar nuestra opinión teniendo en cuenta los criterios del Evangelio.

### J.1.

Ninguno de nosotros escapa a las presiones de la cultura dominante con respecto a la salud, en mayor o menor medida nos vemos vencidos por su influencia, caemos en sus trampas... Este primer momento del juzgar nos ayudará a valorar como vivimos la relación con nuestro cuerpo y cómo está integrada nuestra preocupación por la salud en el conjunto de realidades que constituyen nuestro ser personal.

La Palabra de Dios nos ayudará a descubrir el valor de una vida saludable y cómo debemos utilizar nuestra salud al servicio de los demás.

Lee detenidamente Mt 6, 25-33 y reflexiona en torno a las siguientes cuestiones: en qué medida vivimos esa confianza en Dios, está de acuerdo nuestra preocupación por la salud corporal con la Palabra de Dios, exageramos los cuidados y atenciones a nuestro estado físico o nos quedamos cortos, le agredimos en mayor o menor medida con prácticas poco saludables...? ¿Creemos realmente que Dios se preocupa de nosotros, en qué sentido; cómo cuida de nuestros cuerpos, cómo nos ayuda a vivir saludablemente...?

En el texto de la 1ª carta de San Juan 3, 1-2 y Romanos 8, 11-13, encontrarás una valoración del cuerpo más allá de su realidad física ¿Crees que nuestra fe nos ayuda a vivir sanamente la enfermedad, integrarla en nuestra realidad personal total...? ¿Te ayuda la fe en Jesús a valorar tu propia existencia corporal, a mejorar tu autoestima, a amar la vida más allá de sus limitaciones físicas?.

Prepara una síntesis de esta reflexión para la reunión del equipo.

### J.2.

El Evangelio nos presenta a Jesús como promotor de la salud. A través de su mensaje, su persona y sus obras le vemos comprender a los enfermos y discapacitados, muestra su compasión con los que sufren, anima y da aliento a quienes desfallecen frente a las propias limitaciones... Jesús sabe conjugar la ternura con la fuerza, las palabras con las obras, el sufrimiento con la esperanza.

Su actividad sanadora no se limita a curar a los enfermos, hacer frente a una enfermedad física, apoyar en momentos de limitaciones concretas; la actuación de Jesús con las personas, frente a la enfermedad, apunta siempre hacia la plenitud buscando su completa realización, su integridad personal: cuerpo y espíritu. Lee detenidamente el texto Jn 10, 10. A la luz de esta afirmación de Jesús: "He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" intenta valorar los hechos descubiertos en los ambientes. ¿Cómo podemos influir en nuestra familia, en el trabajo,

en el lugar de convivencia...? ¿Qué hacer para ayudar a superar la idolatría de la salud y de la imagen...? ¿Qué valores debemos potenciar para ir poco a poco consiguiendo, entre todos un nuevo modelo de salud, promoviendo juntos una nueva valoración de la existencia que permita la realización auténtica de las personas más allá de su situación de salud o enfermedad y de su imagen física?.

También la experiencia de la Fraternidad nos ayudará a valorar y evangelizar los ambientes: son muchas las experiencias sanas y saludables que hemos podido vivir junto a enfermos crónicos y personas con importantes discapacidades físicas que lejos de paralizar o frustrar la vida han sido testimoniales, acogedoras, transmisoras de serenidad y esperanza. La Fraternidad ha ido dando consistencia a la existencia de muchos enfermos y discapacitados, potenciando lo mejor que hay en cada uno, recuperando la dignidad herida por el dolorismo o la marginación? ¿Cómo vivir todo esto en ambientes donde se exalta el cuerpo, se valora la imagen física, se mira más las limitaciones que la capacidad real de cada persona...? Reflexiona sobre estas y otras muchas cuestiones. Finaliza preparando un resumen para la reunión.

### **J.3.**

Los temas anteriores (tener, poder, saber...) nos introducían en la realidad humana para descubrir como en nuestra sociedad personas y pueblos se relacionan y se valoran fundamentalmente según su capacidad económica, de poder, según su capacidad intelectual... el presente tema nos abre los ojos y nos obliga a reflexionar sobre la relación: ser persona y salud, ser persona y discapacidad... Necesitamos valorar que papel desempeñan en todo esto las instituciones, especialmente las sanitarias.

Afortunadamente, y con la presencia permanente de la Iglesia en el mundo de la salud, a lo largo de los siglos, la sociedad actual se ha ido dotando de instituciones y estructuras propias para hacer frente a la enfermedad, para promocionar la salud, para mejorar las condiciones ambientales... estructuras e instituciones que hemos de valorar desde la experiencia de Fe, a la luz de la Palabra de Dios para descubrir si son o no instrumentos eficaces en su misión de atender a la salud sin discriminaciones, sin privilegios injustos, en orden a una vida saludable para todos... También otras estructuras, las económicas, las políticas, las sociales y culturales tienen una relación estrecha con la salud y la enfermedad, será bueno que las tengamos en cuenta en este momento.

La Historia de Salvación, tal como nos llega a través de la Sagrada Escritura puede ayudarnos a profundizar en las bases de una atención sanitaria al servicio de la persona integral y a ir creciendo en una comprensión de salud compatible y coherente con la existencia humana de enfermedad y limitación. Bases y criterios que nos servirán en esta valoración de las estructuras. Repasemos detenidamente la siguiente síntesis:

- El Dios de la Biblia es esencialmente sanador (salvador). Su presencia es siempre liberadora para el hombre sacándole de situaciones de limitación física o espiritual (Ex 15, 1-2; Is 33, 23-24; Salmo 22, 26-32).
- Dios sigue adelante con su proyecto de salvación en la Nueva Alianza (Lc. 1, 46-55; Tito 1, 1-3; Judas 1, 24-25).

- Finalmente, en Jesucristo, el proyecto de salvación-sanación de Dios tomando cuerpo humano, se introduce físicamente en la historia, en él tenemos al auténtico y único Salvador, el Médico por excelencia (Mt. 1, 21-23, Lc. 2, 10-11; Jn. 3,17, Ef. 5, 8-14).

Toda esta historia sanadora de Dios nos habla de un proyecto en el que la dignidad humana ocupa el lugar central, por encima de cualquier otro valor (económico, cultural, legislativo, técnico, corporal o físico, e incluso religioso). Siendo nosotros herederos y testigos de esta tradición bíblica ¿Qué valores debemos procurar introducir en las instituciones, en su organización, en la legislación, en la actuación de los técnicos para que todos los medios con los que hemos de combatir la enfermedad y procurar la salud, estén siempre al servicio de las personas, respeten la dignidad humana y el derecho de todos a una vida digna, sana y saludable, signo de la plenitud que encontraremos finalmente solo en Dios? ¿Qué signos positivos encontramos y podemos potenciar en estas instituciones que sean compatibles con el proyecto de Salvación que no reduce la salud a la mera curación física? ¿Qué otros aspectos debemos denunciar, cambiar, transformar... para que nuestra presencia sea evangelizadora en esta dimensión estructural de la realidad?

Finaliza todo este trabajo preparando la síntesis para la reunión.

## **ACTUAR**

Vayamos a los compromisos concretos, en este caso para participar activamente en la tarea de humanización del mundo de la enfermedad y de la salud.

### **A.1.**

Teniendo en cuenta los hechos personales e individuales descubiertos; a la luz de la experiencia de Fe... señala un Plan y un Compromiso personal y concreto que te permita a ti vivir sanamente la enfermedad y la limitación física, superar el mito de la salud, colaborar en la vida saludable de otros...

### **A.2.**

La actuación en los ambientes es siempre importante, en este tema, por su proximidad a nuestra realidad específica de vivir y evangelizar en el mundo de la enfermedad y de la discapacidad, por nuestra presencia en el mundo de la salud, nuestra actuación es si cabe más significativa, más necesaria.

Con el fin de ir consiguiendo una valoración más equilibrada de la búsqueda de la salud (sin mitos), más justa (sin discriminaciones), más esperanzada (no reducida a lo meramente corporal y físico), una salud integrada en la verdadera promoción personal: señala un Plan y un Compromiso concreto para actuar en aquellos ambientes más próximos, los amigos, la familia, los compañeros de trabajo, de estudios, de residencia, las asociaciones y colectivos...

### A.3.

Para conseguir la transformación de las estructuras e instituciones, hasta llegar a convertirlas en auténticos instrumentos de promoción de la vida, de atención a la verdadera salud; para que se respete en todas ellas la dignidad de la persona por encima de otros intereses y valores (comodidad, imagen, rentabilidad...) para que poco a poco nuestra sociedad alcance una vida saludable, justa, en armonía con el entorno... es necesario actuar en ellas.

Señala un Plan y un Compromiso concreto que te lleven a actuar en alguna de las instituciones sanitarias, o sociales en general: centros de salud, hospitales, residencias, entidades colectivas privadas o públicas que trabajen con enfermos, que proporcionan medios técnicos, medicinas, que crean opinión, asociaciones, administración pública, la propia Fraternidad, en la Iglesia, en la familia... Recuerda que ha de ser un compromiso a la medida de tus posibilidades y transformador.

