

# Ayudar a sanar el alma

## Javier Valenzuela

Psicoterapeuta (Baja California).

La palabra enfermo proviene de «in-firme», es decir, inestable, desequilibrado, «fuera de centro», etc. Toda persona es, por su propia naturaleza, «enferma» o por lo menos «enfermable». Es decir, está siempre en riesgo de perder el equilibrio y enfermar.

El hombre es, por definición, un animal «gnosóforo» es decir, portador de enfermedad. Aún en los mejores momentos de plenitud, las personas estamos siempre amenazadas por el dolor y por el sufrimiento. La misma muerte es de algún modo una enfermedad y, desde que se nace, la persona es ya lo suficientemente vieja para morir.

En palabras de Quevedo el hombre es «pálida imagen de difunto». Y es en este sentido que, decimos, «el necio teme a la muerte y huye de ella, mientras el loco la busca... y el sabio la espera». Finalmente, uno acaba encontrando siempre lo que teme.

Ante este panorama, lo que le corresponde al ser humano es vivir la enfermedad con arte, con sabiduría, pues «diciendo está el cigarro lo que es la vida: fuego, cenizas... humo».

### Sobre el dolor de la enfermedad

Enfermar significa caer, desequilibrarse, desplomarse... es decir, «ponerse abajo», en situación de inferioridad física o psicológica. En ocasiones esta caída conlleva el desarraigo del enfermo, como cuando se ve remitido de casa al hospital («in-hóspito»), viéndose a sí mismo fuera del ritmo de la vida. El enfermo, como el pobre, queda inmovilizado, pues es sabido que mientras los poderosos viajan, los pobres apenas se mueven de su sitio.

A su vez, el enfermo «pierde rango». Es decir, deja de «pertenececer» al núcleo de sus colegas, quienes se apar-

tan y se olvidan de él. Ante este panorama, en que la sociedad lo «ningunea», parte de su yo también muere.

Como consecuencia de esto el enfermo resiente, reprocha, se torna hipersensible e hiperexigente, tornándose tiránico con los que le rodean. Esto produce dolor aún para quien lo atiende, que se vuelve víctima casi siempre de su resentimiento, que es reflejo de su odio inconsciente hacia los que están sanos.

Al mismo tiempo el enfermo se muestra incrédulo ante su propia enfermedad, a la que no acierta a comprender, pues entre el ayer-sano y el hoy-insano está la franja de la enfermedad. Se ha roto la lógica de su vitalidad y se ha abierto un vacío, un abismo entre el presente y el ayer, que el enfermo no acierta a comprender.

Por otro lado el enfermo experimenta sentimientos de culpa pues, íntimamente, aflora en su mente inevitablemente la pregunta: ¿qué hice yo para merecer esto? Y a esta pregunta surgen, como respuestas, innumerables formas de auto-culpabilización neurótica.

### El enfermo mental (o enfermo del alma)

El sufrimiento del alma es mucho peor aún que el del cuerpo. Lo anterior dado que, cuando el alma está intacta y hay un «yo» anímicamente bien dispuesto, la persona esta fuerte incluso ante la enfermedad; en tanto que, cuando el alma está herida o lacerada, el individuo se desploma aún gozando de buena salud.

El sufrimiento del enfermo del alma se acentúa por la actitud de los otros hacia su enfermedad. Cuanto más cobardes, más tiránicos y más se burlan. Cuando más magnánimos («alma magna») menos se burlan las personas y, por el contrario, se tornan tiernas, solícitas y amables.. En este sentido, el loco es como el «test» de la persona buena, pues ante él casi todos

se ríen. Podemos decir, entonces, que los enfermos del alma o de la mente hacen más malo al malo y hacen más bueno al bueno

Y es sin duda la ternura y no el despotismo la respuesta adecuada a la locura. Hacerse loco con el loco o pobre con el pobre, se llama compasión ('padecer-con'); si no te con-padece ante el enfermo, no estas con él.

Al mismo tiempo, el problema es que si te metes dentro de él te arrastra su dolor y su enfermedad y ya no puedes ayudarlo. ¿Cómo mantenerte lo suficientemente cerca y fuera de él?. En este sentido, el encontrar la distancia adecuada frente al dolor del otro, es el arte de sanar el alma.

Por otra parte el problema del enfermo es que, sin percatarse de ello, en el fondo quiere vivir y morir al mismo tiempo. En efecto, él no sabe que lo que le pasa es que tiene una parte sana y otra enferma que luchan entre sí. Y que solo cuando la parte sana acepta y acoge a la parte enferma, ésta se sana. De lo contrario, si la rechaza siempre habrá guerra interior, pues «el odio arrastra siempre al odiador».

Otro problema es que, cuando la enfermedad mental es muy grande, el alma sólo de vez en cuando alcanza a coincidir con el cuerpo del enfermo. Los dementes ('a-mentes', 'des-mentados') son tan pobres, que no se tienen ni a sí mismos. Y ésta es la mayor forma de pobreza, que impide al demente (el a-mente) decir a-men.

A su vez, el enfermo necesita desarrollar la capacidad de preguntarse ¿qué es lo que me está enfermando, como resultado de mi modo de vivir mi vida?. Pues al final, toda persona adquiere el rostro del animal que ha decidido ser... el de la rata, el del cóndor o el del perrito que ha decidido ser. La dignidad o el respeto del enfermo por sí mismo, tendrá que ver con esta capacidad de preguntarse, así como con la capacidad de dejarse ayudar.

En este aspecto, es tarea del terapeuta ayudar a preguntarnos ¿qué

tipo de biografía queremos vivir?, pues según vives es según sanas o según enfermas. La enfermedad o la salud es el yo mismo que he decidido ser. La salud o la enfermedad es el modo que he elegido de viajar por la vida. Así, hay viajes imprudentes que terminan en accidentes, como nos pasa a aquellos que tenemos la tentación de tocar la luna con las manos

La enfermedad y la salud, como la vida misma, son una tarea, un don y una responsabilidad. Y el dolor, bien acogido, puede tornarse un aliado para la salud. Hay dolores necesarios y otros que son solo masoquismo o malas formas de viajar por la vida. El masoquista, que encuentra felicidad en el dolor, busca a su vez el dolor de los demás para ser feliz. Y esto, que es bastante indecente (pues nadie tiene derecho a ello) suele ser bastante común.

Vivir enfermo es vivir des-cuidado... des-esperanzado. Prudencia y esperanza, son las virtudes que ayudan a sanar el alma. La prudencia es saber llorar de tal manera que las lágrimas no te oculten el sol; y la esperanza radica en confiar en que la enfermedad puede llevarnos hacia la salud, a través del dolor. Es de su mano que podemos hallar el significado perdido de las cosas pequeñas; del silencio y de la compañía, en que anima la vida. Y el terapeuta es aquel que, manejando la prudencia, nos infunde la esperanza desde el amor.

La persona feliz es la persona sana, pues la felicidad es la antítesis de la enfermedad. Por ello, cuando vivimos integrados, firmes, con todos nuestros valores vivos y en armonía, podemos ser felices-sanos. No obstante, si me dan a elegir entre ser feliz como el cerdo (viviendo solo para mí, en medio del lodo) o el sufrimiento por tratar de ayudar a los demás, esto último elegiría; pues ser feliz a costa de los otros es una felicidad inhumana y falaz.

Aspirar a ser dignos de la felicidad a veces conlleva sufrimiento, pues

sólo se posee lo que se regala y no lo que se roba. La única manera de ser feliz, humanamente, es regalar-se uno a sí mismo; no sólo dar lo que uno tiene, sino dar lo que uno 'es'. Es este desvivirse, dando vida a los otros, la esencia y la entraña de la sanación y la felicidad. En este sentido, lo opuesto a la felicidad no es el dolor o el pesar, sino la depresión producto de la esterilidad de la vida.

Por otra parte la felicidad no es un estado, una meta o una llegada, sino una forma de vivir la vida. La felicidad, en realidad, solo se da en el pasado, pues en el presente siempre está amenazada. Cada día es una obra de arte y no hay poema más bello que vivir su plenitud minuto tras minuto, pues «el agua de la felicidad no se nos da a beber en vasos, sino en la palma de la mano»..

La persona feliz asume plenamente los límites y las insuficiencias de su vida, pero eso no implica que dé por bueno lo ruín, lo vil. La persona feliz afronta la vida con paciencia, coraje y disciplina; con fidelidad y con carácter. No abandona a su gente, a su familia o su proyecto, porque le van a perseguir siempre. A su vez, tampoco se queda estancado en lo de siempre, que al final de cuentas se vuelve lo de nunca.

#### **El amor como fundamento de la felicidad y raíz de la sanación**

¿Hay alguna razón más importante por la cual una civilización se haya venido a pique que la falta de amor? Nadie puede hacernos tanto daño como quien, debiendo amarnos, no nos amó. Y a la vez, a nadie pudimos hacer nosotros tanto daño, como a quien debimos amar y no amamos.

La persona que ama a una persona en profundidad, ve iluminarse al mundo. El amor salva lo perdido, da relieve a lo indiferente; el cariño del otro me dignifica y me sana, con su trans-fusión amorosa... Quien nos ama nos rescata de la muerte.

Para Dante, «el amor es la fuerza superior que mueve al Sol, la Luna y las estrellas»...; por ello, da más fuerza el sentirse amado que el creerse fuerte. Es así que, cuando Caín pregunta a Lucifer y los demonios: ¿son ustedes felices?. Lucifer le contesta: «somos poderosos».

Quien no ha amado en profundidad, no está vivo en profundidad. La persona que ama es revolucionaria, porque lo revolucionario es dar la vida y no quitarla; ayudar a sanar el alma y no enfermarla.

Denme una persona amante y una persona amada y el mundo perderá su dimensión enferma y cruel.

#### **El amor sanador de los amigos**

Es una obligación hacer ver al amigo lo enfermo que hay en su alma, pues el amigo sufre por los vicios y por la enfermedad del amigo.

El amigo nos dice las cosas a la cara, mientras que el enemigo las grita en la distancia. El amigo nos aplaude y nos alaba en público y nos critica en lo privado. Nos riñe en presencia y nos festeja en ausencia... «buen amigo de tu amigo, de sus vicios enemigo», pues si tolero e ignoro los defectos de mi amigo sin hacer nada para corregirlos, soy cómplice, no amigo.

Ante esto, si estas enfermo, antes que al médico busca a tu amigo, pues el amigo es el mayor de los bienes, el otro yo. Aquel que nos conoce y sin embargo nos acepta. El que te hace consciente de tu soledad y te acompaña a salir de ella; el que nunca se interpone en tu camino, excepto cuando vienes en caída. El que te ayuda antes de que le solicites auxilio.

No hay que dar a todos los amigos la misma medicina pero sí el mismo amor. A unos amándolos con gentileza y a otros amándolos con severidad. Amar la salud sin odiar al enfermo. Odiar el delito, compadeciéndose del delincuente. No limitarse a ser pacífico, sino ser pacificador...