

Reportaje

Salud psicológica, relacional y ecológica
*“La salud es algo que todo el mundo sabe lo que es,
hasta el momento en que la pierde o se intenta definirla”*
Pbro. Silvio Marinelli

El complicado concepto de salud

En las últimas décadas se han multiplicado los estudios sobre el concepto de salud. Probablemente, esto se debe a un hecho que todos podemos experimentar: a pesar de que estamos mejor desde el punto de vista de la salud física, de que tengamos mejores recursos de la medicina y la farmacología, a pesar de que nuestras vidas se han vuelto más longevas, a pesar de todo eso... “no estamos bien”, experimentamos un sin número de situaciones dolorosas.

Los estudios nos señalan que la salud no es un “estado”, es más bien un “proceso”, nos ayudan a comprender que no se trata de un fenómeno sólo individual, sino también colectivo y ecológico. Atinadamente José García Férrez afirma: “La salud es el medio que permite a los seres humanos y a los grupos sociales desarrollar al máximo sus potencialidades. De hecho, las modernas antropologías ya no la consideran como una simple ausencia de enfermedad. No basta tener un cuerpo vigoroso o saludable; es preciso vivir a gusto “dentro” de él y con él. No es suficiente sentirse útil y tener una dedicación o trabajo; es necesario realizar una misión en la vida. Ni siquiera basta con perdurar en el tiempo; es necesario encontrarles un sentido a los años” (en *10 palabras clave en humanizar la salud*).

Los estudios recientes sobre la realidad de la salud enfatizan la perspectiva social, relacional con nuestro entorno “humano” y nuestro entorno “natural”.

Un documento de PS afirma: “El concepto de salud está tomando nuevas e importantes connotaciones. No se relaciona, pues, únicamente a factores físicos y orgánicos, sino que involucra a las dimensiones psíquicas y espirituales de la persona, relacionándose con los aspectos sociales y del medio ambiente en los que la persona vive. Una relación profunda se nota entre salud, calidad de vida, mundo familiar, procesos de trabajo y aspectos sociales”. Y [continúa](#) afirmando: “Entendemos por salud un proceso armónico de bienestar o ‘bien-ser’ a nivel físico, emocional, intelectual, social y espiritual que capacita al hombre a cumplir la misión a la que Dios lo ha destinado”. Pienso que la primera parte de la definición es común a todos; la segunda, con la referencia a la misión que Dios nos encomienda, se puede aplicar a las personas creyentes.

Este concepto de salud no excluye la enfermedad, ya que ésta forma parte de la vida del hombre; por eso podemos hablar de “grados” de salud y de enfermedad.

Claramente el concepto de salud es múltiple (porque permite distintas visiones del mismo, ya sean grupales o individuales), relativo (porque dependerá de la situación, tiempo y circunstancias de quien lo defina y para quien lo aplique), complejo (porque implica multitud de factores, algunos de los cuales serán esenciales o no, dependiendo del punto de vista que se adopte), dinámico (porque es cambiante y admite grados) y abierto (porque debe ser modificable para acoger los cambios que la sociedad imponga a su concepción)” (L. Feito, *La definición de la salud*, Diálogo Filosófico 34 – 1996, p. 64).

Las siguientes reflexiones, más que detenerse en los conceptos, intentarán presentar algunos elementos de esta realidad “misteriosa” que es la salud.

Salud cognitivo-emocional

Los estudios psicológicos se detienen en múltiples formas de sufrimiento que no son (solamente) físicos. Podemos pensar en las vivencias y consecuencias de estados anímicos de tristeza-melancolía, enojo y rencor, miedo y aislamiento, etc. No es necesario subrayar el componente psicológico de muchas enfermedades físicas, como – al contrario – los influjos en el psiquismo de estados físicos de enfermedad aguda o crónica.

Tal vez no nos hemos detenido suficientemente en el sufrimiento que nace de una percepción incorrecta de la realidad, a distorsiones perceptivas, a pensamientos e ideas ilógicos, a formas de (no) razonar mágicas, a creencias raras o estafalarias. No se trata, obviamente, sólo de un límite personal, porque estos factores guían la conducta, las decisiones, el trato con los demás. Si yo pienso de manera equivocada respecto a mi colega, este pensamiento incide en mis emociones y en la relación interpersonal. Podría tomar decisiones incoherentes, tal vez temerarias (por no saber “calcular” bien los factores en juego) o ser víctima de miedos irracionales que paralicen la iniciativa, cuando la realidad, es en realidad más alentadora.

La salud psíquica es la capacidad de autonomía mental para reaccionar ante las dificultades y los cambios del ambiente: es poseer capacidades intelectuales que me permitan procesar y comprender las informaciones, juzgar correctamente las situaciones cambiantes, tomar decisiones, relacionarme con los demás, vivir mi afectividad de manera serena, buscar y ejercer un rol en la sociedad, etc. En fin, necesito un apropiado desarrollo cognitivo, afectivo – relacional y ético–, para poder interactuar en mi medio ambiente.

Salud relacional

“Mi casa es un infierno”, así comentaba una joven en una entrevista. Se trataba de una joven simpática, abierta mentalmente, físicamente sana... Sin embargo, algo no funciona en ella: sus relaciones familiares se ven perjudicadas, las advierte como destructivas, intenta evitarlas lo más posible. Quiere “vivir su vida” prescindiendo de su familia, porque las relaciones en el hogar no sólo no son satisfactorias, sino que le provocan “problemas”. Va cargando las dificultades familiares en su trabajo, en las relaciones con los amigos, no puede concentrarse en sus tareas; también su ritmo del sueño se ve afectado. En pocas palabras “está mal”, está sufriendo. Si tenemos una visión meramente biológica de la salud, esta joven no tiene problemas, sin embargo ella “tiene problemas”, no está bien.

Casos como estos son muy frecuentes; podemos pensar en la situación de quien “está bien” de salud, pero debe atender a familiares enfermos, o de quien vive un duelo por pérdidas significativas.

La salud tiene un carácter social, relacional: es estar en armonía con los demás, no sentirse abrumados por dificultades que a menudo rebasan la capacidad de respuesta.

Salud ecológica

La persona no vive sólo en una familia; participa también de un entorno más grande, social, y a nivel de país y planetario. La organización social y la relación con la naturaleza hacen parte de la vida de cada persona. Por eso, tanto la salud como la enfermedad están

condicionadas o dependen de muchos factores que interactúan entre sí (tomo esta idea de José García Férez, ya señalado): factores biológicos (físicos y psíquicos, genéticos, endocrinos, edad), factores propios del entorno (clima, migraciones, natalidad- mortalidad, vivienda, calidad del aire y del agua, sistema educativo, religión, empleo y paro, ingresos económicos) , factores relacionados con los hábitos de vida (nutrición, sedentarismo, comunicación, valores, creencias, roles, costumbres), calidad de los servicios para la salud (cantidad y calidad de centros de salud, profesionales sanitarios, camas / habitantes, hospitales, servicios sociales), etc.

Sería muy raro que no se tomaran en cuenta los factores ambientales y ecológicos para reflexionar sobre la salud. Lamentablemente, es lo que sucede en muchos programas de salud pública, como también en algunas propuestas de “desarrollo humano” (cognitivo y afectivo-emocional), como también en algunas situaciones de sufrimiento relacional como la enfermedad de un ser querido o el sufrimiento por duelo. Muchas formas de ayuda están bien estructuradas, ejecutadas con rigor metodológico y profesionalmente, sin embargo carecen de una visión integral de la persona y de los factores que le aquejan.

Ser compasivos frente al sufrimiento

Hace algunos años el X Congreso de Médicos y Biólogos de Lengua Catalana, definió la salud de una manera más íntegra: “Salud es aquella manera de vivir autónoma (es decir, con libertad de escoger y, por tanto, de estar informado y con sentido crítico), solidaria (o sea, colaborando con los demás) y alegre que se da cuando se va asumiendo la propia realización”.

Esta definición hace hincapié en la autonomía, la solidaridad y la alegría. En los últimos años hay un florecer de propuestas e iniciativas para desarrollar principalmente el primer punto, la autonomía; también en la bioética contemporánea uno de los principios básicos es la autonomía del sujeto. Por otra parte, muchos estudios y propuestas de desarrollo humano subrayan la importancia de buscar y perseguir la felicidad.

Ciertamente, autonomía y felicidad son “bienes” o “valores” importantes que pueden poner en movimiento las energías dormidas en muchas personas y desafiarlas a una superación personal y a mejorar su “bien-estar”. Sin embargo parecería como si nos hubiéramos olvidado de la dimensión “solidaria”. La misma dinámica se propone en la triada de la revolución francesa: libertad, igualdad y fraternidad: mucho se ha hecho y se está llevando a cabo por los primeros dos objetivos, pero parece como si se hubiera dejado por el camino – olvidada – la fraternidad.

Con eso quiero afirmar que la salud íntegra no se dará hasta que desarrollemos un sentimiento duradero de compasión hacia el sufrimiento ajeno, que nos lleve a crear una “civilización empática” (para retomar el título de un libro de hace algunos años). La salud no es algo que podamos construir a solas, ni siquiera en la organización social que funcione mejor: “estar bien”, es decir la salud, es también ser compasivos y llegar a la madurez del amor. La salud es también armonía entre personalidad y responsabilidad.