

Cuerpo y mente

Eva Veiga

Paciente. Poeta. A Coruña. España.

Correspondencia: noeume@gmail.com

Cómo citar: Veiga, Eva (2025) "Cuerpo y mente". *Revista Trabajo Social y Salud*, N°101, 10-12.

Muy buenas tardes:

En primer lugar, quiero felicitar a todas y cada una de las personas que organizan este congreso. De igual modo a participantes y asistentes porque, sin duda, lo que se realiza en favor de una profesión o un servicio que nos afecta como individuos y como sociedad es un esfuerzo, además de necesario, encomiable. Asimismo, quiero agradecer a Luz Campello, además de trabajadora social sanitaria, poeta amiga, su invitación a estar hoy aquí ocupando un tiempo en el que no sé si seré capaz de aportarles algo de interés, pues se trata sólo de un recordatorio testimonial de lo que, desde luego, ustedes conocen muy bien.

En efecto, estoy aquí como paciente crónica, por tanto como usuaria de la sanidad pública durante treinta años, lo que tal vez me permita una aproximación relativamente constatable del estado de cosas que atañen a los problemas de la salud.

El ser humano es un animal vulnerable y mucho más aún cuando está o se siente herido, enfermo, débil. Cuando acudimos o nos llevan a que nos curen, o simplemente nos atiendan, quedamos expuestos a quien nos observa, a quien nos diagnostica, a quien tiene el poder, sea el de la médica, del enfermero o de trabajadores sociales. Es una relación asimétrica y vertical que a algunas personas las bloquea, las deprime o las enfurece. Todo depende del trato y de la comprensión que recibe, además del carácter o circunstancia de quien padece la dolencia, claro está. Porque quien padece es una persona. Una consideración que, aunque parezca una obviedad, no lo es a tenor del comportamiento de muchos y muchas profesionales de la salud para los que la vieja concepción dual de alma/cuerpo, mente/cuerpo sigue vigente. Pero, ya lo sabemos, la persona es esa unidad de cuerpo y mente de la que

emerge nuestro sentido de la vida. Es decir, que no arrastramos nuestro cuerpo para que nos lo reparen como si fuera un coche o un ordenador. No obstante, este mecanicismo, por desgracia, sigue operando en la comunidad científica y sanitaria. En este sentido, no se puede arreglar una parte sin tener en cuenta el conjunto, y no solo a nivel fisiológico, sino muy especialmente al entender que todo individuo lo es también en su pertenencia y relación con su medio ambiente, su circunstancia social, económica y cultural, factores que incluso pueden estar originando o modulando la enfermedad. De igual manera, es importante, no solo de donde venimos, sino a donde volvemos cuando salimos del hospital o del médico. Y a dónde regresamos no solo quiere decir el lugar físico, sino el estado de salud con el que retornamos a nuestra vida ordinaria porque puede suceder que tengamos que asumir una falla ante nuestros pies, un cambio de agujas de nuestro tren. Por tanto, creo fundamental para muchas personas la ayuda a fin de buscar nuevas formas de integración y plenitud. Cuando la vida nos cierra una puerta, enseguida nos muestra otras, solo hay que querer abrirlas, pero no siempre podemos hacerlo solos. Por otra parte, asumir una enfermedad crónica no quiere decir resignarse, aunque a veces buscar mejoras, que para tales enfermos es ya una bendición, se convierte en un asunto fatigoso. En especial, porque ciertos facultativos creen haber hecho ya lo que tenían que hacer, o sea, cumplir con el protocolo. Estoy cansada de que, cuando planteo alternativas, me digan, "tienes que aprender a vivir con lo que te pasa". Como si no lo hiciésemos. Lo que quieren decir es, no me compliques la vida. Hay excepciones y tengo la suerte de conocerlas. Más aún, después de años estudiándome para no sucumbir al deterioro, si al fin encuentro algo que mejora el vivir, quisiera compartirlo. Al comunicar al médico este descubrimiento, para que a su vez le pueda servir a otros, a menudo me encuentro con esta respuesta: "cada paciente es un mundo diferente". Entonces, nos preguntamos, ¿por qué para todos el mismo protocolo? Somos diferentes y también muy parecidos.

Por tanto no podemos olvidar el aspecto psicológico, tan o más determinante en los procesos de mejora de la salud. Recuerdo a una compañera de habitación, en tratamiento de remisión por leucemia, que no asumía su enfermedad, estaba tristísima, pero su

familia tampoco le ayudaba pues la acompañaban con la angustia y la fatalidad escrita en sus rostros; no se permitían ni una sonrisa e incluso les molestaba mi buen ánimo. No es fácil curarse desde la pena y la autocompasión. Habrá que ayudar también al o a la paciente a relacionarse con su propio cuerpo, es decir consigo misma; ayudarle a no victimizarse y también a no tiranizar. Le haremos un gran favor colaborando a que entienda que la enfermedad no es algo ajeno, sino que eres tú, tú misma. Y creo que este reconocimiento puede llevar a una toma de conciencia y serenidad del cuerpo decisiva para cualquier recuperación, pues ya sabemos que nuestra capacidad de regeneración puede resultar sorprendente. Del mismo modo, creo que muchas enfermedades son síntomas o expresión de los males de nuestra época, de nuestro tiempo. Y es en atención a este ámbito psico-social que ustedes tienen, a mi entender, la necesaria tarea de permear el sistema y por ende la sociedad. En una ocasión, durante un ingreso, al 4 o 5 día vi que entre los medicamentos que me habían dejado sobre la mesita se encontraba uno nuevo, así que antes de tomarlo fui a preguntar. Todavía recuerdo vívidamente el enfado, e incluso el desprecio, de aquella supervisora que me echó en cara mi desconfianza con respecto al sistema. Un sistema que está compuesto por personas. La vigilancia por parte del paciente es fundamental para evitar errores propios y ajenos. Asimismo, la creencia de que cuanto menos sepa el paciente mejor, es una de las más grandes falacias. El enfermo es un sujeto no solo pasivo-paciente, sino que, necesariamente, ha de ser activo para con su enfermedad y en ello resulta de vital importancia la información. Si, por poner un ejemplo simple, conocemos la crucial importancia de un determinado medicamento, lo más probable es que esa concienciación, ese saber, le impida ser descuidado en la toma.

Una información que debiera ser exquisita a la hora de explicar el porqué y el cómo de cualquier intervención sobre nuestro cuerpo. Al día siguiente de ingresar por urgencias en el hospital, entré en mi habitación una doctora que me ordenó darme la vuelta, y, sin mediar absolutamente ninguna otra palabra, perpetró en mí una punción medular. Fue la única vez que a lo largo de mi enfermedad lloré, y no de dolor, que era grande, sino por un sentimiento atroz de humillación. Insisto: no somos solo un cuerpo que padece un problema fisiológico

que, sin duda, tratan de solventar. En este sentido, de justicia es reconocer su entrega y expresar mi más profundo agradecimiento para las y los profesionales de esta nuestra sanidad pública, que a veces hacen milagros. Una sanidad pública que, como vemos habitualmente, peligra en aras de la privada.

En efecto, podría hablar de las maravillosas personas con las que me he encontrado y me encuentro, que con tanto talento y profesionalidad nos salvan o nos ayudan a curar. Pero aquí, tal vez, estamos para ver las fisuras, los achaques, los olvidos del sistema. Y, permítanme la reiteración, el mayor olvido es el de la humanización. Porque somos humanos en la medida en que nos construimos como tales.

Fui trasplantada de médula en el año 1994. Desde entonces, afortunadamente, las cosas han evolucionado de manera increíble. En aquel momento, un trasplante de médula era definido por el propio cuerpo médico como inhumano. En lo que fue seguramente uno de los días más críticos de mi proceso, los doctores -que cada mañana me visitaban, como lo hacían con las demás habitaciones- abrieron la puerta y echando un ojo furtivo, la volvieron a cerrar. Marcharon considerando que ya no había tiempo que perder con quien no va a sobrevivir. Más tarde, se disculparon refiriéndose a su sufrimiento, al ver que se te va un paciente. Puedo entenderlo, pero ¿pueden ellos comprender que es en ciertos estados cuando más los necesitas? Dar ánimo, compadecer, propiciar las fortalezas del paciente es tan importante en la medicina como el diagnóstico o la medicación.

Ciertamente, el profesional debe saber mantener la distancia, tanto la distancia respetuosa recomendable en toda convivencia, como aquella que ha de preservar al facultativo de sufrir daño, pero no una distancia tal que reduzca al paciente a cosa, a objeto, a simple usuario. Una distancia que no sea barrera o muro sino un cordial, afable, atento camino de conocimiento y sanación para el individuo y la

sociedad. Es perentoria esa transformación, porque asistimos resignados a una decadencia atroz en todos los ámbitos, aunque con valiosísimos ejemplos de lo contrario. Ustedes pueden, desde su indudable profesionalidad, hacer mucho en este sentido. Sé que lo hacen y por ello les doy las gracias, no solo como paciente crónica, sino como ciudadana. Pues cuanto más saludable es el mundo en el que vivimos, mejor va a ser la salud de cada cual en el amplio sentido de la palabra. Y porque estoy convencida de que el mínimo gesto de generosidad, el más simple, es infinito, ya que sus efectos se multiplican en progresión geométrica. Y porque la bondad es una forma superior de la inteligencia.

Creo que la medicina, en todos sus aspectos y ámbitos de acción, es, junto a la educación, uno de los pilares fundamentales de la sociedad, sin esas dos tablas, solo nos queda ser náufragos sufrientes. Curiosamente tanto la sanidad como la educación públicas están siendo llevadas a su depauperación, sin que por parte de la población se den movilizaciones y protestas. Lamentable. No solo eso: como ruido de fondo, pulula una música que quiere hacer sentir culpables a los enfermos, por el gasto que suponemos a las arcas del Estado. Un discurso infame y necio que cunde más de lo que parece. Preguntémonos a quién interesa.

Por último, creo también que una visión holística por parte de los profesionales de la salud mejoraría nuestra experiencia como enfermos y curadores. Tal vez, de este modo, la sociedad se vería de alguna manera transformada, tocada. ¿Utopía? Lo prefiero a normalizar y dar por inexorable la distopía. Podemos ser optimistas cuando somos realistas. Para ello, todos y todas hemos de trabajar concienzudamente.

Gracias por su impagable parte en esa necesaria y colectiva tarea. Gracias por el empeño y el entusiasmo que percibimos también en este congreso. Para que todo enfermo encuentre abrigo, amparo. Confiamos en ustedes.

Eva Veiga