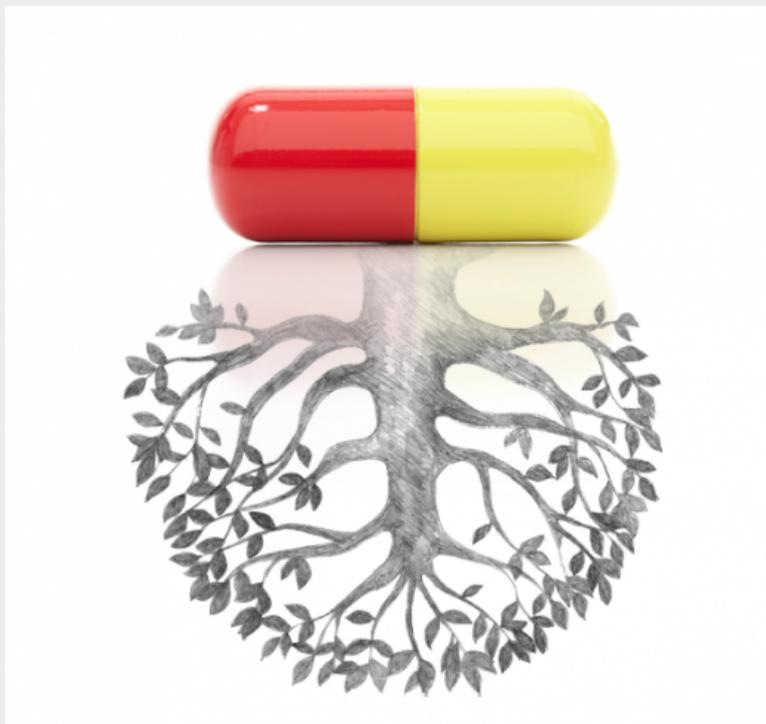


## Escogiendo terapias

Una de las cosas más perturbadoras que acompañan a la noticia de una grave enfermedad es el proceso de selección de las terapias más adecuadas. En principio, es una suerte poder elegir entre varias opciones, pero lo que sucede muchas veces es que nos vemos abrumados por amigos obsequiosos, familiares preocupados, conocidos que conocen a alguien que es seguro que tiene la clave de nuestra salud.

Todos tenemos miedo a la muerte. Y, consecuentemente, todos tenemos miedo al deterioro, al dolor y a la enfermedad. Pero tal vez nunca como ahora ese miedo esté revestido de arrogancia, como si la muerte ya no tuviera lugar en una sociedad en la que el progreso nos ha hecho creer, erróneamente, que somos omnipotentes.



Tal vez por eso en este cambio de milenio, de era y de paradigma existen tantas recetas para curarse. Al lado de lo que conocemos como medicina oficial están las llamadas terapias alternativas, medicinas

tradicionales o dinámicas de sanación. Y a pesar de que, en origen, tanto unas como otras sirven a la salud del ser humano, ambas opciones están, por desgracia, asociadas a determinadas creencias o convicciones que a veces se excluyen mutuamente, como si lo que estuviese en juego fuese el poder en lugar de la salud.

Es terriblemente doloroso escuchar, en unos momentos de gran tensión y de sufrimiento mental continuado, cosas como que la radioterapia y la quimioterapia son peores aún que el cáncer y que los protocolos de los hospitales están hechos para experimentar con los enfermos; o, del otro lado, que la meditación es una tontería, el Reiki magia para crédulos y la acupuntura «cuestión de fe». En otro orden de cosas, resulta cruelmente dañino ser informado, en el momento en el que nuestro cerebro está hecho papilla y nuestro corazón es un mar revuelto, de que con una actitud mental positiva seríamos capaces de sanarnos a nosotros mismos o a nuestros hijos. Lo cierto es que estos apasionados posicionamientos, proclamados con enorme inconsciencia por personas que creen que nos están ayudando, nos dan la medida del enorme rechazo que existe en nuestra sociedad hacia la enfermedad y la muerte, tanto si lo revestimos con los ropajes de la ciencia oficial como con los de las terapias alternativas.

Y sin embargo, por suerte hay cada vez más personas que van a una sesión de Reiki después de la quimio. Que continúan con su práctica de yoga (o la inician) para recabar fuerzas antes de una grave operación. Que aprenden a hacer masajes para relajar y hacer reír a sus niños, y

viven así con ellos un sanador presente, agradeciendo los periodos de descanso entre terapias agresivas. Que combinan la acupuntura y los tratamientos alopáticos. La cerrazón suele ir de la mano del orgullo, y este del miedo. Ambas cosas son terriblemente nocivas. La apertura, la humildad ante lo que no se conoce, la curiosidad por lo nuevo implica amor hacia nosotros mismos o hacia nuestro enfermo; y donde hay amor hay ya un inicio de sanación.

Es tan importante estar sano que deberíamos poner nuestra salud por delante de nuestros prejuicios; si lo hiciéramos, veríamos que todo lo que existe, sea cual sea su etiqueta, está ahí para nosotros y que si nos liberamos de esquemas preestablecidos y confiamos en nuestra sabiduría interior, sabremos ir escogiendo lo más adecuado a cada instante. Pero además, aprenderemos para siempre algo mucho más importante: Que, como pasa con nuestra felicidad y como pasa también con nuestra salud, nuestra vida es cosa nuestra.

**Luisa Cuerda**

---