

Salud total

Se ha hablado sobre las dificultades existentes para realizarse en un mundo cada vez más complejo y sutilmente manipulado. Parece que ni desde la espiritualidad, ni desde otras opciones que surgen como necesidad a nuestra inquietud por conocer más y mejor, se encuentra el ideal del ser humano hoy día, a pesar de existir toda una legión de ofertas más o menos atractivas. Podríamos decir que el escepticismo ha logrado calar hondo en nuestra comprensión de los fenómenos naturales y todo se observa bajo la lupa de la ciencia. Sin embargo, la actividad científica, importante sin duda alguna para el progreso de la sociedad, no constituye el paradigma definitivo sobre el que construir esto que llamamos “ser humano”. En efecto, el cientificismo absoluto conlleva una suerte de tiranía que todo lo mide por el método hipotético deductivo, dando por inválido o inclusive absurdo, aquello que no se ajusta al patrón epistemológico al uso.

Sin embargo, las ciencias sociales en general y la antropología en particular, no pueden construir y explicar sobre un método toda la arquitectura del comportamiento humano. El proceder científico es útil en cuanto reduce a unidades más simples un problema de grandes dimensiones; pero el hombre es, por definición, animal de costumbres imprevisibles. Si no fuera así, la psicología hace tiempo habría dejado de tener sentido, y el funcionamiento de las sociedades estarían estancadas en una constelación de usos y costumbres perfectamente comprendidos. Por fortuna aún somos capaces de producir sorpresas, incluso para los expertos en predicciones sociológicas.

Nos encontramos, pues, en una encrucijada de caminos. Por un lado el optimismo científico de que cada día tenemos un mundo con mayor bienestar, más logros biomédicos y tecnológicos. Por otro un escozor interno nos empuja a buscar alivio precisamente en aquellas cosas que no nos proporciona la ciencia: el plano ontológico donde lidiamos con mitos, tradiciones, filosofías y religiones. A la postre, no tenemos una explicación convincente para entender qué hacemos en este mundo, y sólo una actitud metafísica puede calmar siquiera por un instante esta terrible necesidad de saber.

Visto desde una perspectiva global, y aplicándonos unas gotas de serena confianza en nosotros mismos, sí parece oportuno indicar que el gran paradigma sobre el ser humano vendrá desde una confluencia e interacción de las tres grandes fuerzas motoras del ser humano: la ciencia, la religión y las bellas artes.

Algunos pensadores llevan ya varios años dándole vueltas a la cabeza sobre esta ecuación que, en opinión de los sabios, moldeará nuestras sociedades ofreciendo un panorama más ajustado sobre la propia identidad humana.

Así, la ciencia y el desarrollo tecnológico son no sólo necesarios, sino fundamentales para nuestro cotidiano existir. La religión, con sus numerosas formas de expresión y tradiciones, es la fuerza que nos pone en presencia del misterio primero y final, no para

extraer una explicación racional de hechos que escapan a la misma razón, sino para canalizar la inquietud que nace en nuestro nivel más profundo y nos transporta a otros planos igualmente válidos a nivel individual y también colectivo. Las bellas artes, subliman y plasman en sus múltiples manifestaciones y soportes el afán creador, la energía capaz de transformar lo rutinario en una expresión que nos resulta bella y, por tanto, enriquecedora.

Esta perspectiva triple es en mi opinión la base de lo que podemos llamar “salud total”. Las mujeres y hombres de nuestro tiempo no podemos olvidar ninguna de ellas, o dar más importancia a una en detrimento de las otras. El equilibrio psicoorgánico pasa, necesariamente, por sumergirse en sus aguas, lo cual no es sinónimo de felicidad absoluta, pero sí de búsqueda con un cierto sentido.

Muchas personas podrán bracear hasta un puerto que les resulte confortable, otras seguirán nadando hasta encontrar aquello que ansían o, si no lo encuentran, habrán avanzando de forma considerable en su cotidiano existir. En cualquier caso, el individuo que conjuga en sus parámetros existenciales el gusto por la ciencia, las bellas artes y la espiritualidad, adquiere una visión capaz de hacerle poseedor de un optimismo vital difícil de malograr. Retorna, en definitiva, a los tiempos ya lejanos en los que no se había producido la escisión del conocimiento.

Esta es la clave de nuestro equilibrio personal y, por tanto, del equilibrio de la sociedad. Por supuesto, no es fácil llegar a buen puerto. Como he dicho más arriba, las ofertas de nuestro mundo son casi ilimitadas. Resulta complicada la elección, y más en las sociedades donde la coerción es materia habitual, donde la televisión manipula sutilmente nuestras conductas, donde la desinformación prima sobre la información. Se requiere una auténtica labor de discernimiento continuado, también de alejamiento de aquello que podemos intuir como pernicioso, de puesta en cuarentena de todos los mensajes que recibimos.

Para ello, creo yo, debemos encarar la vida con cierto optimismo existencial. Sabemos que somos finitos, es más, somos efímeros, nuestra vida sólo constituye un lapso de tiempo demasiado insignificante en la historia del universo; pero se trata precisamente de algo nuestro, propio. Una visión positiva de este hecho puede transformar las inquietudes más corrosivas para la personalidad en momentos que nos permitan crecer. Esto es, el “amarse a sí mismo” que no por ser cierto aplicamos más, quererse cada día un poco más, procurar vivir con la despreocupación propia de un niño, que no significa desidia o dejadez, sino afrontar los hechos teniendo en cuenta esa finitud, esa incapacidad para poder abarcarlo todo, quererlo todo. Y desde este amarse, quererse, proyectarse hacia los demás, entregar lo bueno que uno puede llevar dentro. Aquí intervienen la motivación y la orientación. Quien así actúa se sabe dueño de su propia vida, de su propia libertad y, por tanto, de su propia salud y felicidad.

Fuente: WebIslam

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)