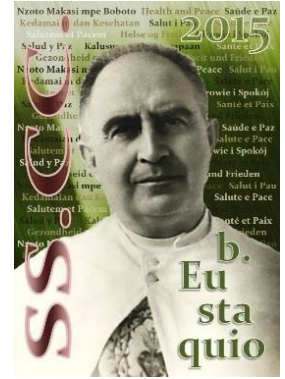


¿Cómo va la salud?

Javier Álvarez-Ossorio SSCC
Superior General

INFO SSCC Hermanos No 91 – 5 de mayo de 2015



Barcas de pesca cerca de Tánger (Marruecos)
usadas a veces para el paso de emigrantes hacia Europa

Es una de las preguntas que más frecuentemente nos hacemos al saludarnos: "¿cómo va la salud?" También es una de las cosas que más deseamos a los demás. "Que el Señor te conceda la salud y la paz", era la bendición que repartía el beato **Eustaquio**, cuya memoria celebramos especialmente este año.

La salud condiciona todas las dimensiones de la vida. Para muchos, es el valor más apreciado: si la salud está bien, todo lo demás se puede sobrellevar; pero si va mal, todo se vuelve penoso. De hecho, el cuidado de la salud y el seguimiento de hábitos de vida saludables es una de las preocupaciones más importantes de la civilización globalizada en que vivimos la mayoría de nosotros.

La salud hace referencia a la manera en que habitamos **el cuerpo que somos**. Carne y espíritu se abrazan en el cuerpo: mientras más íntima sea la comunión entre ambos, mejor será nuestro estado de salud. La fe cristiana toma esto muy en serio, ya que la culminación de la salvación será justamente la resurrección del cuerpo, un cuerpo que será espiritual, hecho de carne gloriosa (1 Co 15,42-44). El cuerpo es "templo del Espíritu", santuario de un misterio de comunión con Dios (1 Co 6,15.19). Por eso es honrado siempre: desde su concepción hasta incluso después de la muerte.

Nuestro Capítulo General nos invita a *"hacer un esfuerzo para comprender la salud de una manera holística"* (Misión 32), es decir, teniendo en cuenta sus múltiples facetas. La salud implica la lucha contra las enfermedades, la armonía con el medio en el que vivimos, la adaptación a las limitaciones del organismo, el buen manejo de las propias

fuerzas, y -en general- la adquisición y el mantenimiento de un cierto bienestar físico, mental y social que nos permita ser y realizar aquello a lo que aspiramos.

Por tanto, la salud no es un concepto estático, sino que se define más bien como un trabajo permanente de equilibrio entre los recursos físicos y mentales de los que disponemos, por un lado, y las agresiones a las que nos vemos sometidos (por factores patógenos, por presión social, por degradación del organismo...), por otro. Cada edad y cada situación configuran un rostro diverso de la salud y de la enfermedad. No se aplican los mismos parámetros para determinar si está sano un joven de veinte años o un anciano de ochenta.

Conviene que cuidemos la salud. Es bueno para cada uno personalmente, también para las personas con las que convivimos, y muy provechoso para la misión a la que estamos llamados.

El cuidado de la salud requiere esfuerzo, sabiduría y disciplina de vida. Conlleva un control sobre lo que consumimos (comida, bebida, drogas); un compromiso de ejercicio físico frecuente y medido; una buena "ecología" en el manejo de nuestro trabajo, de nuestras preocupaciones y de nuestras relaciones; espacios para el descanso; y la aceptación de revisiones médicas regulares.

Asusta a veces constatar el abandono en que podemos caer respecto al cuidado de nosotros mismos. Una cierta pereza mental y espiritual puede llevar a que uno se anquilese en una vida sedentaria, o en un consumo destructivo de tabaco o alcohol, o en hábitos alimenticios nocivos. Se descuida la higiene personal, tanto en la apariencia física como en la ocupación de la mente. En ciertos casos, puede anidar en nosotros una cierta tendencia autodestructiva, porque ya no encontramos sentido a la vida y andamos hundidos en el cinismo o en la frustración. También puede uno "matarse" trabajando, no por un auténtico celo apostólico de servicio, sino por el ansia de justificarse a sí mismo con sus propias obras.

El **Buen Padre**, siempre atento a las necesidades de los hermanos, escribía al P. Stanislas Caupert, que estaba agotado y enfermo por exceso de trabajo: *"Nuestra vida tiene que ser enteramente para Dios, pero debemos hacer que esa vida dure"* (Troyes, 20 de diciembre 1824. LEBP 1000).

La falta de cuidado hacia la propia salud se traduce casi siempre en el desarrollo de relaciones poco saludables con los hermanos de comunidad y con otras personas.

Conviene, pues, estar atentos a la salud, para no pecar contra el quinto mandamiento: *"no matarás"* (Ex 20,13), que, dicho en positivo, podría entenderse como: "cuidarás de la vida que se te ha dado". Y también para hacer la vida más agradable a los demás. Precisamente, uno de los desafíos actuales de la vida religiosa es el de mostrar que esta manera de vivir es realmente "sana", es decir, que ayuda a desarrollar personas y relaciones saludables; y no, como a veces parece, una estructura en la que las personas y las relaciones se vuelven acomplexadas y enfermizas.

Estemos también atentos a no caer en el otro extremo: el de **la preocupación obsesiva por la propia salud**. Parece ser ésta una desviación frecuente en personas célibes que, al no disponer de la referencia del "tiempo biológico" que ofrece la sucesión de generaciones (ver crecer a los hijos y a los nietos), estarían especialmente tentados de afanarse por la conservación de una imposible eterna juventud.

La obsesión por la salud indica también un temor tal a la muerte, que se diría que la esperanza en la vida eterna se ha volatilizado.

Muchos religiosos, también jóvenes, no se sienten disponibles para ser enviados a nuevos lugares o para asumir ciertas tareas por motivos de salud. Temen que la comida o el clima les sienta mal, les da inseguridad alejarse de su médico habitual, no se ven con fuerzas para dejar sus costumbres, creen que el cansancio les resulta dañino... O bien, se hace tan grande la lista de sus necesidades (comidas especiales, descansos excesivos, revisiones permanentes...) que se complica penosamente la vida en común, se olvidan las exigencias de la pobreza, y pierde fuerza el celo apostólico.

*"El demonio quiere hacernos entender que todo nos ha de matar y quitar la salud", dice con su gracia habitual santa **Teresa de Jesús**, invitando a sus hermanas a no obsesionarse con el cuidado del cuerpo. "Que después que no estoy tan mirada y regalada, tengo mucha más salud" (Libro de la Vida, XIII, 7).*

El cuidado del cuerpo es muy importante, ciertamente. Pero la salud física no es un valor absoluto, y puede ser subordinada a objetivos más importantes. En realidad, la verdadera salud es aquella que nos permite realizar lo que deseamos. Si lo que deseamos son deseos iluminados por el Evangelio, encontraremos muchos motivos por los que merezca la pena sacrificar la propia salud corporal e incluso la propia vida. Eso hizo Jesús, eso hizo Damián, eso hicieron y hacen tantas madres y padres que se dejan la salud por sacar sus hijos adelante, o tantos misioneros que aceptan enfermedades, nutrición deficiente y falta de cuidados por servir en lugares pobres o peligrosos...

¿Cuáles serían, en este momento, las causas por las que yo estaría dispuesto a arriesgar mi salud?

Nuestro objetivo no es sentirnos bien y tener una vida lo más larga posible, sino adentrarnos lo mejor que podamos en el amor de Jesús y de su Padre. Centrar las energías en nuestro auto-cuidado conduciría a una vía muerta. Lo que nos da vida y verdadera salud es dedicarnos a servir, como Jesús nos ha pedido. Por eso, la mejor manera de cuidarnos a nosotros mismos es **cuidar de otros**.

El amor a personas concretas que estén sufriendo en sus cuerpos la enfermedad, el hambre o cualquier otro tipo de dolor (cf. Mt 25,34-40), nos puede ayudar grandemente a liberarnos de la preocupación excesiva por nuestro bienestar corporal. El profeta Isaías lo proclama: *"No te cierres a tu propia carne... y enseguida te brotará la carne sana"* (Is 58,7-8). Servir a los otros es lo más saludable que hay, aunque en ocasiones nos duela, nos canse y nos estropee físicamente. Ojalá que el servicio a los demás nos haga llegar alegremente cansados al final de cada jornada y que nuestra salud se desgaste en el ejercicio concreto del amor.

Asimismo, la contemplación amorosa de **Cristo crucificado**, varón de dolores, desfigurado y sin belleza (Is 53,2-3), será siempre el secreto que nos permita asistir, no angustiados sino esperanzados, a la progresiva degradación de nuestro propio cuerpo.

Los que os sintáis fuertes, jóvenes, activos y sanos, escuchad la invitación del papa Francisco en la Misa Crismal del pasado Jueves Santo: *"Por favor, pidamos la gracia de aprender a estar cansados, pero ibien cansados!"*

Y vosotros, hermanos ancianos y enfermos, sobre los que cae más pesadamente la carga de las debilidades y de la enfermedad, mostradnos que la paz y la alegría no dependen de las fuerzas físicas, y que la verdadera "salud" es la que nos hace alabar a Dios con todo nuestro ser hasta el último suspiro de nuestra vida. Gracias.

Salud y paz. ■