

Antroposofía: Espiritualidad en la Salud

A continuación se exponen aspectos sobre la constitución del ser humano, el proceso del enfermar, el sentido de esta experiencia a la luz del conocimiento antroposófico. Cabe aclarar que estos fundamentos subyacen en la práctica de la medicina antroposófica, que en sí misma no será tema de la exposición que sigue. Sin embargo es oportuno mencionar que la medicina antroposófica respeta e incorpora los postulados de la ciencia natural y de la medicina académica en sí misma. Pero a estos elementos agrega otros que extienden la imagen que se puede tener del ser humano, de la vida y de la salud.

Cuerpo, Alma y Espíritu como componentes del ser humano

Cuerpo: El ser humano suele percibir por sus sentidos el mundo que le rodea, actuar en el mundo a través de sus miembros, percibirse a sí mismo en calidad de su "fisicalidad". A todo esto lo llamamos el aspecto corporal.

Alma: Por otro lado cuando percibe o tiene una representación mental se generan en él sensaciones, siente. Este sentimiento que se genera es distinto en cada persona. Algunas reaccionan de manera positiva, otras con dolor, otras son más indiferentes frente a una misma situación. Por lo tanto vemos que esto corresponde a la esfera subjetiva del ser humano. Esta forma de ver la realidad depende de cada uno, de la vida interior de cada uno y no tiene que ver con la realidad con la cual se entra en contacto. Se relaciona más con su interior, por lo tanto puede decir algo respecto a sí mismo pero no permite conocer el mundo. A este aspecto del ser humano se lo llama en la Antroposofía el Alma (que en el lenguaje corriente identificamos como el ámbito emocional). Desde aquí surgen todas las sensaciones de simpatía-antipatía frente a algo, las emociones que nos vienen sin que las evoquemos volitivamente, que a veces nos invaden incluso, las vivencias interiores que nos ocurren en el escenario de nuestro interior sin que realmente nosotros seamos activos o dirijamos el timón de nosotros mismos.

Espíritu: Cuando el ser humano es capaz de trascender lo que le gusta o no le gusta, lo que le es útil o perjudicial, lo que siente arbitrariamente, es capaz de salirse de su plano subjetivo y entrar en las leyes eternas de algo, que son iguales para todos, que no dependen de la vida interior de un ser humano, sino dependen de la cosa misma. Esas leyes eternas las podemos alcanzar todos los seres humanos empezando por usar el pensar. Por ejemplo el concepto de un triángulo, cuando se alcanza con el trabajo del pensamiento humano, es igual para todos, se alcanzan las leyes eternas inmanentes a todo triángulo. El camino del pensamiento puede intensificarse y así se llega a una realidad trascendente que está operando en cada aspecto de la creación. Esto puede alcanzarse por una disciplina de ejercitación y trabajo interior (que por ejemplo está descrito por Rudolf Steiner en el libro: ¿Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores?)

El Alma entre el cuerpo y el espíritu

Cuando nos vinculamos con algo podemos reaccionar (con simpatía o antipatía por ejemplo), dependiendo de reacciones que vienen de nuestra corporalidad o de representaciones que surgen por el influjo de nuestra propia biografía, es decir de nuestras vivencias personales, de la propia subjetividad. También podemos ir más allá de nosotros mismos, trascender nuestra subjetividad, dirigirnos a lo que tenemos delante, olvidándonos del "mí mismo corriente": por ejemplo el empatizar con alguien de tal manera que podamos entenderlo desde él mismo o contemplar una situación en forma totalmente ecuánime tratando de entenderla desde su fenómeno y no desde nuestro parecer.

Todo ello se da en el escenario del alma humana, pero el alma puede estar más influida por lo corporal, lo que es particular, lo que depende de cada uno y en cierta manera nos determina o el alma puede estar más influenciada por el espíritu, que es capaz de trascender la propia subjetividad. El espíritu a pesar de estar vinculado con algo universal, el ser humano lo percibe como propio a su esencia humana. Algunos ejemplos podrían ser ciertas virtudes que sólo el ser humano puede desarrollar: el altruismo, la perseverancia, la compasión, el coraje. Por lo tanto el alma puede estar más influida por los procesos corporales, los instintos, las pasiones (y

en ese sentido podríamos decir que tiene más que ver con el reino animal) o puede estar más esculpida desde el espíritu siendo capaz de superar incluso las debilidades propias y adquirir un carácter más universal. Este elemento lo podemos percibir en aquellos hombres que son considerados como sabios por la humanidad. De esa manera también cobran vida los ideales. Hay una idea maravillosa de alta nobleza, que enciende al alma. O sea desde el pensar (desde lo espiritual) se está impactando al sentir (lo que tiene que ver más con lo anímico).

Gabriela Mistral esencializa esta idea con belleza
Hincho mi corazón para que entre
Como cascada ardiente el universo

Un ejemplo claro en que puede diferenciarse el alma del espíritu se ve en este cortometraje:
<http://www.porcelainunicorn.com/>

El alma atada al cuerpo o siendo vehículo del espíritu para manifestarse en un cuerpo

El ser humano transita a lo largo de su vida modelando así su biografía individual. En la fase media de la vida (entre los 28 y 42 años aprox.) es cuando está más activo manifestándose en el exterior e imprimiendo su acción individual en el mundo. Es la fase en donde hay un gran equilibrio entre la plenitud anímico-espiritual y la física. Posteriormente el cuerpo ya no desborda de vitalidad, comienzan en forma progresiva los procesos de degeneración, de esclerosis, hay un predominio de las así llamadas enfermedades crónicas (que suelen instalarse para no irse más e ir dejando secuelas físicas). Ésta es la época de cosecha en la vida. Si ese ser humano ha estado muy acostumbrado a vivenciarse más que nada por sus procesos determinados desde el cuerpo (apetencias, deseos, necesidades básicas) probablemente siga en esta etapa muy ligado a su cuerpo y comience a la edad de cincuenta años a tratar de rejuvenecer de alguna manera (cirugías estéticas, tratamientos de rejuvenecimiento de diferente índole, buscarse una pareja más joven por ej.) o al percibir que su cuerpo físico comienza a desmoronarse, se desmorona con él, porque se identifica total y únicamente con su "fiscalidad". Por el contrario un ser humano que durante su vida ya ha buscado lo trascendente en lo inmanente, lo espiritual a través de la materia, lo eterno en aquello que perece, está preparado de manera diferente para afrontar el último trecho de la vida. Una vez que el cuerpo comience a decaer ese ser humano será capaz de no estar atado a este proceso de muerte que de a poco va manifestándose en sus procesos corporales, sino que es capaz de estar un poco encima de él y liberar su ser anímico espiritual del determinismo corporal, para una existencia superior, más creativa.

Jacob Boehme lo expresa así: "El que no muere antes de morir, ése se pudre con la muerte"

En ese sentido es tan hermoso presenciar un rostro de una persona mayor, que ha sido esculpido por las vivencias de ese espíritu humano a lo largo de su vida: la gran frente de un pensador o las arrugas de tristeza de una vida marcada por el dolor por ejemplo. Es como si un escultor trascendente (la entidad anímico-espiritual del ser humano) hubiera trabajado en la masa informe que tiene en un principio por delante (el cuerpo) y hubiera logrado una bella creación artística a su imagen y semejanza.

Reencarnación

En la actualidad se puede ver cómo los niños desarrollan destacadas capacidades (aunque reciban determinado tipo estímulos del ambiente) o aprenden a una velocidad incomparable a tiempos anteriores de la humanidad o por otro lado se puede apreciar cómo cada vez hay más niños pequeños que hablan abiertamente de sus vidas anteriores e incluso de su momento de concepción y del parto (momentos que describen con exactitud de detalles porque los vivieron desde una esfera espiritual). Esto es una indicación clara del hecho de que ya han vivido antes otra vida. En la Antroposofía se trabaja considerando esta realidad de las vidas repetidas. Cuando se tiene este punto de vista, una vida tiene el significado semejante al que puede tener

un momento a lo largo del día. El horizonte se amplía y todo cobra otras dimensiones y otras perspectivas.

Es tan diferente observar hacia abajo desde la cima de una montaña a estar en el valle y observar lo que allí se me presenta.

Trabajar para esta vida y para otras

Con la idea de que tenemos vidas sucesivas, nuestro sentido en esta vida cambia por completo. Muchas experiencias que no nos hacían sentido o encontrábamos injustas por ejemplo, podemos entenderlas si tomamos en cuenta un horizonte más amplio donde pueden haber causas o consecuencias en tiempos y "lugares" que nuestro estado de conciencia corriente no nos permite percibir. Nuestra conciencia corriente se enciende en el momento del nacimiento y se apaga en el momento de la muerte. Esa es la vivencia que podemos observar desde afuera, pero ese hecho ¿nos permite decir que no haya existencia y otro tipo de conciencia más allá de esas fronteras?

Desde la medicina antroposófica se considera que una verdadera sanación no puede ser dada sólo por la desaparición de síntomas o signos de una enfermedad. Todo proceso de sanación implica una transformación interior. Si ella no ha ocurrido, aunque la manifestación exterior de la enfermedad aparentemente desaparezca, consideramos que ese ser humano aún no ha sanado verdaderamente. Es muy probable en este caso que lo que subyacía en él, manifestándose en alguna patología y quedó en el fondo sin resolverse, se manifieste más tarde en forma de otra enfermedad, en general más agresiva. Es por esto que a veces un enfermo terminal o desahuciado debido a su diagnóstico aún puede "sanarse". A veces los enfermos logran transformaciones interiores asombrosas para las personas que los rodean habitualmente, pero el proceso patológico en lo corporal quizá ya esté muy avanzado para detenerse o acompañarse con esta sanación o crecimiento en lo anímico espiritual. Entonces el paciente quizá de todas maneras muere (transita por el umbral de la muerte), pero nosotros consideramos que ha logrado un paso decisivo en su desarrollo como ser humano, en su crecimiento interior, de alguna manera se ha sanado. En este caso él está trabajando para su próxima vida, las consecuencias, los beneficios se verán en una buena encarnación posterior. Como trabajadores de la salud, podemos tener este trasfondo presente, con lo cual podemos ayudar hasta último momento al enfermo de manera concreta. Desde el punto de vista tradicional el médico o terapeuta suele tomar una actitud derrotada cuando saben que el paciente no tiene más esperanzas de vida. Esto se transmite de alguna manera al paciente que también puede perder fuerzas y motivación para luchar. Cuando el paciente a su vez asume la idea de la reencarnación y "como adulto" es consciente de su situación, puede orientar su trabajo como enfermo de manera distinta, más activa, ya que él siente que tiene algo que hacer y no ser simplemente "paciente". Él trabaja por una existencia que no termina con la muerte.

Es importante considerar no sólo el período post-mortem sino también el pre-nacimiento

Muchas veces se busca encontrar una perspectiva más allá de la muerte encubriendo de cierta manera un egoísmo subyacente. Se quiere la continuidad de la conciencia, ya que no se tolera la idea de dejar de existir. El ser conscientes de la continuidad de la existencia humana después de atravesar el umbral de la muerte, necesariamente nos debe hacer pensar en lo que ocurre antes del umbral del nacimiento.

Cuando por ejemplo presenciamos a un recién nacido que nace con malformaciones congénitas importantes, se nos genera en forma espontánea una experiencia de incompreensión. Cuando vemos que dos hermanos se crían bajo condiciones muy similares, en el seno de la misma familia y sin embargo manifiestan intereses, formas de reaccionar, capacidades tan distintos, que a veces incluso escapan totalmente a lo que su familia le ha aportado, debemos concluir que son aspectos traídos ya conquistados anteriormente por esa individualidad. Con la perspectiva de un pasado desde el cual pueden explicarse algunos hechos presentes, se genera una responsabilidad intensificada. Las experiencias que salen al encuentro ya no son fortuitas, sino que tienen que ver con uno mismo. De esa manera es más llevadero hacerse cargo, ya que no tiene sentido la idea de que el azar esté jugando un papel, sino que sólo se está en presencia de consecuencias provocadas por causas que ahora no son

perceptibles "a simple vista" pero que de todas maneras hay que asumir como consecuencias de nuestros actos.

En la imagen de La Madona Sixtina (de Rafael de Sanzio) pueden apreciarse en el fondo las caritas de todos esos seres que aún no han nacido. Y el niño Jesús en brazos de la madona como una realización de lo que serán todos ellos.



La poeta Nelly Sachs expresa de modo muy artístico esta realidad

Coro de los no nacidos

Nosotros no nacidos

Ya comienza el anhelo de crear en nosotros.

Las costas de la sangre se extienden hacia nuestra acogida.

Como rocío nos hundimos dentro del amor.

Aún yacen las sombras del tiempo como preguntas

Sobre nuestro misterio.

Ustedes amantes anhelantes,

Escuchen, ustedes enfermos de despedida;

Nosotros somos los que, en vuestras miradas comienzan a vivir,

Somos en vuestras manos, los buscadores del aire azul.

Nosotros somos los perfumados a mañana.

Ya se introduce vuestra respiración en nosotros,

Llévennos hacia abajo dentro de vuestro sueño.

Hacia los sueños, que son nuestro reino terrenal.

Donde nuestra negra nodriza, la noche,

Nos hace crecer,

Hasta que nos espejamos en vuestros ojos,

Hasta que hablamos en vuestro oído.

Igual a mariposas,

Somos atrapados por los persecutores de vuestro anhelo.

Como voces de pájaro vendidas a la Tierra

Nosotros los perfumados a mañana,

Nosotros luces venideras para vuestra tristeza.

El sentido de la enfermedad

Cuando hay un obstáculo que se interpone en nuestro camino tomamos conciencia, despertamos de manera más intensa que lo habitual al estar caminando normalmente. Cuando todo marcha de acuerdo a lo previsto, sin problemas, como en el estado perfecto de salud (que demás está decirlo es una utopía), solemos entrar en una especie de sueño, en un estado de inconsciencia respecto de lo importante que es nuestro cuerpo como un instrumento para manifestar nuestro interior. Simplemente lo usamos. Sólo con un esfuerzo enorme, por lo demás auto-propuesto, se pueden dar pasos de crecimiento interior, de despertar de conciencia en un estado de bienestar, en una vida sin grandes tropiezos (Esta es una forma es muy proactiva, en que ya no se responde a una exigencia exterior, sino que uno mismo que se propone las exigencias y metas a alcanzar). De ello ya puede inferirse que una enfermedad puede ser un obstáculo más o menos grande frente a lo que nos habíamos propuesto desde nuestra conciencia corriente como planes o pasos a seguir. Por otro lado habíamos visto que las experiencias que nos salen al encuentro tienen vinculación con nuestros propios actos. Por lo tanto este escollo, que es una enfermedad puede decir algo respecto al propio ser. Puede suponer una posibilidad de lograr algo, superar o resolver algo que aún se tenía pendiente. Tantas veces el paciente, desde un sano instinto se pregunta ¿por qué a mí me está ocurriendo esta enfermedad?, ¿qué tiene que ver esta enfermedad conmigo?, ¿cuál es el sentido de esta enfermedad para mí?, ¿qué puedo hacer yo para ayudar a sanarme? Los médicos en la mayor parte de los casos les dicen a los pacientes que esta incidencia es esperable según las estadísticas, que ésta es una ocurrencia fortuita, que existe una influencia genética y que se sometan al tratamiento que ellos le van a indicar. Con ello el paciente puede perder la experiencia que vinculaba su ser con la enfermedad, que le generaba preguntas profundas de sentido, que le despertaba a la responsabilidad de querer participar activamente en su sanación y hacerse cargo de lo que le toca vivir.

Esta actitud frente a la vida, está bien representada por J. W. Goethe en el siguiente poema:

No seremos nunca segadores
De frutos dorados y maduros
Si no hemos sido sembradores
Que han regado con lágrimas los surcos

No es algo que sólo heredamos
Este místico mundo de los hombres
El campo de la vida da lo que plantamos
Una cosecha de espinas o de flores.

El destino en la vida del ser humano y la libertad

Cada ser humano transita por su biografía encontrándose oportunidades, impedimentos y caminos de distinta índole. Además, se agrega a ello el que cada ser humano suele tener una manera específica de enfrentar las situaciones que le salen al encuentro. A veces nos parece incomprensible una experiencia que nos toca vivir y años después entendemos su sentido en nuestra vida. A pesar de que algunas experiencias son en extremo dolorosas, mucho tiempo más adelante podemos mirarlas más desde lejos y entender que esa experiencia nos permitió crecer interiormente, hacernos más fuertes, alcanzar a ser lo que hoy somos. En el mismo sentido en un grupo de conversación de pacientes crónicos con su médico (en el Hospital Paracelsus, de Unterlengenhardt, Alemania) todos sin excepción afirmaron que no quisieran haber dejado de tener la enfermedad que en ese momento tenían. También viene al caso la observación de con qué fuerza cada ser humano es capaz de soportar la experiencia difícil que le toca y cuando esa persona mira a otro, que debe enfrentar una situación quizá mucho más liviana, piensa que él mismo no podría soportarla. Ese es un modo experiencial de captar cómo cada uno está vinculado de manera profunda, existencialmente, con aquello que le toca vivir y no así con las experiencias que entran en la vida del otro.

Por otro lado, si dijéramos que según nuestro carácter solemos siempre actuar de una determinada manera frente a una situación, habría que decir que nos encontramos totalmente determinados. Sin embargo a cada instante el ser humano tiene la posibilidad de salirse del determinismo lineal causa-efecto y crear una respuesta propia innovadora. Con ello ha alcanzado un momento de libertad, que deberá esforzarse cada vez por volver a alcanzar de nuevo.

Entonces, por un lado podemos lograr una profunda comprensión de la correspondencia de lo que nos presenta la vida, con nuestro verdadero ser. Por otro lado, esto no significa resignarse con una actitud pasiva frente a lo que sale al encuentro. Todo lo contrario, se puede ganar una comprensión y una aceptación del destino, pero a su vez ser un activo creador y modelador del mismo. Cómo uno se enfrenta en cada momento a una situación es lo que hará una diferencia en la vida, no la índole misma de la situación. De esta combinación surge una gratitud para la vida unida a una responsabilidad entusiasta por todas las oportunidades que ella regala.

Dos citas que dan una imagen en forma acertada de lo tratado en este apartado:

La libertad es el instrumento que puso Dios en manos del hombre para que realizase su destino. *Emilio Castelar Ripoll*

Solo gana la libertad quien la reconquista todos los días. *Johan Wolfgang Goethe*

Cristo y el alma humana

Cada ser humano posee una biografía única y cualidades que lo hacen ser completamente individual y distinto de los otros. Se puede decir incluso que cada ser humano es una especie en sí mismo, ya que lo que lo distingue de los demás son precisamente sus cualidades esenciales. Sin embargo todos los seres humanos resuenan en su fibra más íntima cuando se les habla de la bondad, la belleza o la verdad. Como seres humanos sentimos que estos valores son correspondientes a nuestra esencia, nos identificamos íntimamente con ellos. Por otro lado rechazamos lo malo, la fealdad y lo falso. No nos identificamos esencialmente con estos principios aunque sí podemos reconocer que ellos también viven en nosotros. Existe una realidad invisible en nosotros que nos impele a estos nobles ideales arriba citados, a orientarnos hacia lo elevado, a superarnos, a querer ser mejores cada día, en cierto modo a aspirar a la imagen arquetípica del ser humano ideal o la imagen del ser humano perfecto. Esa fuerza que nos lleva constantemente a aspirar a este ideal, pero que por otro lado nos hace ser seres únicos (se podría decir la fuerza que nos aporta una chispa divina) es lo que llamamos el Yo* o el espíritu en cada ser humano. Cristo se entiende desde la Antroposofía como ese ser que representa la imagen arquetípica del ser humano logrado, pleno, a la cual aspira cada hombre (aunque se utilicen otros nombres). Esto es lo que en la Antroposofía se identifica como lo crístico en cada uno. En ese sentido, Cristo, como entidad espiritual, vive en cada uno. Lo asombroso es que en la medida que nos encontramos con ese impulso espiritual en nosotros, con aquello que representa lo crístico en nosotros, podemos vivenciarnos cada vez más como seres con una individualidad propia y única. Esto puede llevar a pensar que existe una contradicción. La invitación es a experimentar en el alma propia (perfundida por lo espiritual) si resonamos interiormente con esa experiencia o no. La certeza de una verdad siempre se alcanza por convicción interior, no por pruebas exteriores.

*Entiéndase por Yo, lo caracterizado en el presente texto. El concepto de Yo desde la Antroposofía es diferente del concepto de Yo acuñado en la psicología tradicional. Esta aclaración se da por el riesgo de quedarse fijado en ese concepto y no poder por lo tanto captar el significado global del texto.

El impulso crístico y la enfermedad

En el Evangelio de Mateo se lee la siguiente escena que refleja con mucha claridad lo que se quiere señalar a continuación:

²⁰ *En esto, una mujer enferma de flujo de sangre desde hacía doce años se le acercó por detrás y tocó el borde de su manto,* ²¹ *porque se decía a sí misma: «Con sólo tocar su manto, seré salva.»*

²² *Pero Jesús, volviéndose y mirándola, dijo:*

—Ten ánimo, hija; es tu propia fe la que te ha salvado.

Y la mujer fue salva desde aquella hora.

En episodios de enfermedad se puede perder la vinculación interna con esa experiencia íntima, única para cada ser humano y concentrarse y poner toda la fuerza en los tratamientos que se ofrecen, ir de médico en médico o de terapeuta en terapeuta y buscar una solución afuera. Es cierto que para un verdadero acto de sanación siempre se necesitan dos y es fundamental la comunicación, las intenciones, por así decirlo la sustancia espiritual que fluye entre ambos: el que tiene la voluntad de sanar y en cierta manera se aboca de corazón a ayudar al otro y el enfermo que confía en el otro ser humano y se entrega. Este acto siempre tiene tintes de algo casi sagrado. Hay dos aspectos que le dan la cualidad de crístico al verdadero acto terapéutico. Por un lado el hecho de que el terapeuta es capaz de sentir con el paciente, de ponerse en el lugar de él, de empatizar profundamente con el ser que está entregándose para la sanación (esta mirada es muy alejada de aquella que dictamina que el terapeuta no debe involucrarse con el paciente para guardar objetividad). Sólo poniéndose en el lugar del otro, sin disolverse en él, es que puede practicar una objetividad real. El otro aspecto puede darse sólo si se ha cumplido este primer requisito. El acto terapéutico, desde la empatía lograda, puede conllevar una direccionalidad interior en consonancia con la cita de Mateo arriba expuesta. Se trata de esa activación interior, de esa voluntad de querer sanarse del enfermo, de hacerse responsable en cierta manera de su situación, vincularse profundamente a lo que le ocurre, encontrarle incluso un sentido y hacerse cargo de ella, actitud que debe ser estimulada por el terapeuta. El rol de éste, que pone en juego su voluntad de sanar, su expertise, sus conocimientos, es en el sentido de encender la propia actividad del paciente para que éste sea finalmente quien encuentre el impulso de sanarse, de superarse, de avanzar. En ese sentido el terapeuta le muestra un camino al paciente, pero es éste el que con sus propias fuerzas lo recorre. De esta manera logra despertarse esa actividad propia, interior, que es lo que llamamos el impulso yoico en cada uno, este afán por mejorar, por aspirar a lo elevado. Esa fuerza propia del Yo, de lo espiritual en cada uno es el equivalente a lo que llamamos el impulso crístico en cada ser humano. Esto evoca la cita de Pablo: "No yo, sino Cristo en mí"

Carina Vaca Zeller
Santiago, mayo 2012

Aclaración: La Antroposofía no es una religión. Es un camino espiritual de conocimiento y en este sentido se citan pensamientos universales que contienen una sabiduría como bagaje de la humanidad, de lo humano.