

SÁNATE TU MISMO

Saki Santorelli (Director del Instituto Oasis, UMASS)
Editorial Kairós, abril 2017

HEAL THY SELF: Lessons on Mindfulness in Medicine.
(versión original inglesa, 1999)

“Sánate tu mismo” tiene como eje central las ocho semanas en las que se lleva a cabo el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness “MBSR”, siendo lo novedoso la propia implicación del Dr. Santorelli -junto a las historias personales de los asistentes al programa- como profesor, guía y profesional de la salud y cabeza de familia.

Su autor, describe el proceso paralelo que se da tanto en él -como persona e instructor de mindfulness- como en las personas, pacientes, profesionales o personas de cualquier condición que siguen el programa, y dan lugar a historias que surgen a partir del continente de la conexión compartida. Y, al tiempo, despierte en el lector la confianza en sus propios recursos y fuerza interior, así como en el potencial único implícito de la relación terapéutica. Todo ello, hace del libro, una aportación fundamental a la discusión y comprensión de lo que significa una medicina integrativa, una medicina conductual y una medicina mente/cuerpo. Conviene precisar que el término medicina en este contexto incluye a la psiquiatría y la psicología.

El libro versa sobre la meditación introducida en la vida y sobre la vida introducida en la meditación abordando la relación terapéutica entre personas reunidas con este propósito, y tratando de las posibilidades de dicha relación, tanto en nuestro interior como en nuestra familia, a cualquier edad, y con independencia de la condición o situación que a afrontar. La dinámica de dicha relación se desarrolla a través de un conjunto de temas que conforman una totalidad compacta de la que surge un cuadro claro y convincente de la dignidad, el sufrimiento y la elevación humana.

El autor da cuenta de los métodos y técnicas desarrollados en la Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y en la práctica de más de veinte mil pacientes y/o participantes a día de hoy; estos métodos han sido experimentados, en primera persona, por miles de profesionales de la salud, a menudo catalizando cambios profundos en la comprensión de sí mismos, de las personas que cuidan y de las posibilidades inherentes a la relación terapéutica.

El Dr. Santorelli, a través del texto, y con más de cuarenta años de trabajo clínico, explora mindfulness como una disciplina interna que nos permite abordar y afrontar con consciencia los desafíos inherentes al cuidado de nosotros mismos y al servicio de los demás. Al tiempo, es una invitación a investigar la aplicación del mindfulness en el amplio campo de las ciencias de la salud, ofreciéndonos métodos para llevar mindfulness a nuestras vidas, tanto si disfrutamos de buena salud como si afrontamos tensiones adicionales derivadas de cualquier enfermedad o estamos interesados como profesionales en poner en relación esta disciplina con nuestra vida.

El texto -tras los agradecimientos, el prólogo de Jon Kabat-Zinn, y la introducción- se divide en cuatro partes: 1º. Convergencia (el mito de Quirón, el mito viviente, el sanador interno y el suave cuerpo viviente); 2º. No gires tu cabeza (junto a las dos primeras sesiones del programa MBSR incluye otros ocho capítulos); 3º. Sigue mirando el lugar vendado (sesiones 3 a la 5 del programa MBSR y otros 17 capítulos) y 4º. El lugar por donde la luz entra en ti (sesiones 6 a la 8 y el día intensivo del programa y otros 13 capítulos más). Todos los capítulos incluyen

diferentes tipos de prácticas mindfulness relacionadas con los contenidos de las sesiones del programa MBSR. El libro termina con un Epílogo y una información sobre el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, del que Saki Santorelli ha sido su director hasta el pasado verano.

En el prólogo, Jon Kabat-Zinn, manifiesta que el libro da cuenta, con exquisita simplicidad, del trabajo del mindfulness en su vasta complejidad y sus infinitas ramificaciones de textura, tono y potencial, y del compromiso, tanto interno como externo, que exige para el mantenimiento y el desarrollo de lo mejor que hay en nosotros en el ámbito individual y social.

El Dr. Saki Santorelli, a lo largo de los capítulos, ahonda en la experiencia de no habernos sentido vistos ni escuchados por el médico cuando le hemos expuesto un problema, pero resaltando que el cambio de siglo y de milenio está trayendo una presencia en la relación médico-paciente, que sea beneficiosa para ambos, para aprender, crecer y sanar.

Consideradas en su conjunto, las historias de vida contenidas en “Sánate a ti mismo” conllevan profundas implicaciones para el mundo de la medicina, la atención sanitaria, la relación mutua entre cuidadores y pacientes y su potencial para promover el aprendizaje bidireccional, el crecimiento, la sanción y la transformación en cada uno de nosotros. Todo ello, el Dr. Santorelli, lo ejemplifica con poemas de diferentes poetas, principalmente de Rumi, poeta sufí del siglo XII, como por ejemplo:

*No gires tu cabeza. Sigue mirando
el lugar vendado porque es el lugar
por donde la Luz entra en ti.*

El autor pregunta una y otra vez, de maneras distintas, qué es lo que se rompe ¿Qué se hace añicos? Pues, el libro, en su primera edición inglesa, llevaba por título *Shattered But Still Whole* “Roto, y aun así completo”. Y lo que nos dice, de diferentes maneras, es que *lo que se rompe es tanto una visión empobrecida de nosotros mismo como seres aislados, separados e inadecuados*, como aquello que tan frecuentemente nos conduce a tener miedo o, dicho, en sus propias palabras, alejados de la plenitud de la vida mientras negociamos nuestra segura estrecha y anodina madriguera.

En resumen, la lectura del libro es toda una invitación a liberarnos de las prisiones habituales y restrictivas de nuestra propia creación, a empezar la llamada interna y el anhelo de nuestro corazón y a ponernos en las brasas de los fuegos de la experiencia directa para de ese modo madurar, saborear y completar lo que realmente somos. Mindfulness, como práctica liberadora, nos llama a afrontar y honrar las causas raíces de nuestra angustia individual y colectiva y a observar cuidadosamente cómo estas actúan en nosotros. Más aún, lo que verdaderamente nos pide es que estemos dispuestos a observar lo que nos mueve -el significado raíz del término *emoción*- y aprender a permanecer en nuestros sentimientos de maneras que nos permitan aprovechar su poder para enseñar, sanar y canalizar el crecimiento, sin limitarnos a reaccionar simplemente y vernos siempre desbordados y aprisionados por ellos. Daniel Goleman describe la piedra angular de la inteligencia emocional como consciencia del momento presente o, de hecho, mindfulness.

La actividad convergente de la práctica meditativa y la invitación a cuidar de nosotros mismos, y ayudar al mundo, exigen que cada uno de nosotros asumamos la plena responsabilidad por el bienestar y el viaje evolutivo de todos los seres humanos y situemos esa responsabilidad al frente de la vida, sin importar cual sea nuestro rol o nuestra profesión (p. 340)....Lo que hace posible que aceptemos semejante responsabilidad es la fuerza de nuestro anhelo universal de libertad y felicidad y nuestro deseo de acompañarnos los unos a los otros en este viaje. Vivir de ese modo es la base de un cambio radical en nuestra visión del yo, de la sanción y de la relación terapéutica.

Correspondencia: Prof. Dr. Agustín Moñivas.

E-mail: amonivas@ucm.es