

OM

Hacia una medicina integradora

Con un costo más bajo que la medicina tradicional, la terapia integrativa promete además mejores resultados

Por **Luis Aubele** | Para LA NACION

La licenciada en Psicología Susi Reich, presidenta y miembro fundadora de la Asociación Argentina de Medicina Integrativa y directora del departamento de Medicina Integrativa de la Universidad de Belgrano, confiesa que vislumbró la posibilidad de ver la realidad de otra manera cuando cayó en sus manos El cuarteto de Alejandría, del escritor británico Lawrence Durrell. "Eran cuatro libros y cuatro maneras de mirar. En cada uno un personaje daba su versión de la misma realidad, pero desde su punto de vista. Eso me llevo a comenzar a comprender que podía haber distintas verdades y a la necesidad de integrarlas para lograr el bien común."

Construir puentes. La medicina integrativa parte de la evidencia de que toda enfermedad afecta al cuerpo, la mente y al espíritu. Entonces es necesario combinar las mejores prácticas de la medicina clásica con los hallazgos de las medicinas alternativas. La tarea de la medicina integrativa es descubrir, convocar y construir puentes para unir estas maneras de mirar y de curar para el bien del enfermo.

Aportes importantes. "En la medicina integrativa se encuentra lo mejor de la medicina clásica, pero también hay otros elementos importantes como, por ejemplo, Mindfulness, para el entrenamiento de la mente; la medicina tradicional china, la homotoxicología, la homeopatía; la tanatología, sobre el tema de la muerte; la reflexología, la medicina antroposófica y el reiki. También, el tratamiento de patologías derivadas del medio ambiente y la medicina germánica del doctor Ryke Geerd Hamer, etcétera."

Una manera de conversar. Reich admite que esta conjunción de saberes no es fácil porque implica un cambio. Un cambio que debe intentarse en un medio donde un grupo tiene el poder, el conocimiento y la razón, y decide sobre un grupo de seres humanos que, por temor y falta de conocimiento, se somete y no reflexiona. "Tuve la dicha de tener un gran maestro, Humberto Maturana, y él nos decía que una cultura, en el fondo era una red de conversaciones y que para lograr el cambio había que cambiar esa red de conversaciones. Que lo mismo pasa con la salud: hay una cultura con un orden que está manejando las formas de sanación y que no está dispuesta a permitir que haya un cambio."

Conflictos de esta época. Reich acaba de llegar de un congreso sobre medicina integrativa en Oregón, Estado Unidos, que se realiza cada dos años y al que asisten médicos y científicos principalmente de Canadá y Estados Unidos para tratar los problemas importantes que afectan a los estados y resolverlos desde la medicina integrativa. Todos estaban de acuerdo con que uno de los mayores problemas allí es la obesidad. "Se trata de una enfermedad donde se combina una alimentación totalmente artificial y los conflictos del hombre contemporáneo", señala la psicóloga.

Diálogo interior. "La medicina integrativa desarrolla la sensibilidad del hombre común con su propio cuerpo. El cuerpo encierra una gran sabiduría, pero uno tiene que acostumbrarse a escucharlo. Apelar al conocimiento interno: ¿qué hace bien? ¿Qué hace mal? Por ejemplo, si uno se lastima, ¿qué debe hacer? Mantener la herida limpia. El organismo se encarga de cerrarla, restablecer los tejidos y curarla. Una alimentación sana logra un equilibrio del organismo físico, espiritual y mental cuando el cuerpo solo, por sí mismo, va hacia la salud. A la larga, la medicina integrativa es

EJERCICIO

Un lápiz puntero láser. "Llamo a este ejercicio escaneo interior. En cualquier momento del día hay que sentarse, cerrar los ojos y comenzar a respirar, disfrutando de la respiración. Inhalar y exhalar hasta que la respiración se vuelva fluida. Imaginar un lápiz puntero láser e ir recorriendo con la mente el cuero cabelludo, la frente, las cejas, los ojos, las sienes, la barbilla, la boca, la lengua, el paladar. Bajar hacia la garganta, mientras uno va sintiendo su cuerpo. ¿Hay tensión? ¿En dónde? ¿Cómo es la tensión? Explorar las axilas y llegar al corazón. Rodearlo: ¿cuál es el color de nuestro corazón? El color significa el estado emocional. Así, seguir hasta concluir el recorrido por el cuerpo. Por último, inspirar profundamente y volver a la actividad que uno había dejado."

SUMAR

Susi Reich es psicóloga clínica y terapeuta familiar sistémica. Presidenta y miembro fundadora de la Asociación Argentina de Medicina Integrativa, organización dedicada a desarrollar puentes entre la medicina alopática y las medicinas alternativas. Es también directora del Primer Curso Superior Universitario en Medicina Integrativa en la Universidad de Belgrano.

LECTURAS

- El sentido de lo humano (Humberto Maturana).
- El árbol del conocimiento (Humberto Maturana).
- La realidad, ¿objetiva o construida? (Humberto Maturana).
- El cáliz y la espada (Riane Eisler).