

TRILOGÍA

**FILOSOFÍA PARA RECUPERAR LA SALUD Y
PROLONGAR LA VIDA**

COLECCIÓN
BIBLIOTECA DE HUMANIDADES SALMANTICENSIS 49
SERIE *FILOSOFÍA*

DIRECCIÓN – COORDINACIÓN EDITOR-IN-CHIEF

José Luis Fuertes Herreros. Universidad de Salamanca. España

COMITÉ ACADÉMICO ASESOR – ACADEMIC ADVISORY BOARD

Juan Arana. Universidad de Sevilla, España

Enrique Bonete. Universidad de Salamanca, España

Antonio Campillo, Universidad de Murcia, España

José Luis Cantón, Universidad de Córdoba, España

Mário Santiago de Carvalho, Universidade de Coimbra, Portugal

Florencio–Javier García Mogollón, Universidad de Extremadura, España

Martín González Fernández, Universidad de Santiago de Compostela, España

José María Maestre Maestre. Universidad de Cádiz

José F. Meirinhos, Universidade do Porto, Porto

Luis Merino Jerez. Universidad de Extremadura, España

Juan Antonio Nicolás, Universidad de Granada, España

Javier Peña, Universidad de Valladolid, España

Rafael Ramón Guerrero, Universidad Complutense de Madrid, España

Luis Enrique Rodríguez–San Pedro, Universidad de Salamanca, España

Salvi Turró i Tomás, Universitat de Barcelona, España

DOMINGO BARBOLLA CAMARERO

TRILOGÍA
FILOSOFÍA PARA RECUPERAR LA
SALUD Y PROLONGAR LA VIDA

EDITORIAL SINDÉRESIS

2023

TRILOGÍA

Filosofía para recuperar la salud y prolongar la vida

1ª edición, 2023

© Domingo Barbolla Camarero

© 2023, editorial Sindéresis

Venancio Martín, 45 – 28038 Madrid, España

Rua Diogo Botelho, 1327 – 4169–004 Porto, Portugal

info@editorialsinderesis.com

www.editorialsinderesis.com

ISBN: 978-84-19199-75-1

Depósito legal: M-14977-2023

Produce: Óscar Alba Ramos

Impreso en España / Printed in Spain

Reservado todos los derechos. De acuerdo con lo dispuesto en el código Penal, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes, sin la preceptiva autorización, reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte.

Dedicado a mis padres Domingo y Dionisia, y a mis suegros Floreal e Isabel, ellos han forjado la salud de mi presente

ÍNDICE

1.- Prólogo	11
2.- ¿El por qué de este libro?.....	15
3.- Un poco de historia y su comprensión primera	19
4.- Desde la experiencia. A modo de ejemplos	75
5.- Desarrollo de la técnica y fundamentación filosó- fica.....	103
6.- Otros estudios en la misma dirección en relación a la enfermedad	149
7.- La fuerza de lo simple.....	187
8.- Nombres citados	197

1.— PRÓLOGO

Nueve décimos de nuestra felicidad se basan únicamente en la salud. Esta contundente frase de Schopenhauer es la regla 32 de una de sus pequeñas joyas literarias titulada: “*el arte de ser feliz*”. Sin duda, el existencialismo filosófico ha dejado un legado intelectual del que hoy, como es el caso, nos ayuda a entender mejor el sentido y los relatos que giran en torno a la vida en sí misma. *TRILOGÍA. Filosofía para recuperar la salud y prolongar la vida* es un ejemplo de ello; una versión adaptada, contemporánea y sugerente de cómo afrontar la condición de salud en toda su complejidad. En un mundo cada vez más volatilizado por la angustia, la enfermedad y la incertidumbre, la persona necesita hacer acopio de certezas, de control, de técnicas e instrumentos que le devuelvan a su estado homeostático o de equilibrio. Resulta paradójico, como decía Bauman, en una sociedad donde, aparentemente, estamos seguros y protegidos por los poderes *fúcticos*, reina el mayor de los miedos y fobias y proliferan insaciablemente las crisis vitales y existenciales en el sujeto y, es ahí, donde entra de lleno este libro: en la comprensión de los relatos que construimos en torno a la incertidumbre de nuestra existencia.

El franciscano Guillermo Ockham nos enseñó el afamado principio de que, en igualdad de condiciones, la explicación más simple suele ser la más probable. Esta máxima, también conocida como la *navaja de Ockham*, es una cuestión de tal profundidad intelectual que, disfrazada de simpleza, resulta sencillamente invisible para el sujeto. ¿Quién confía, o se peca hoy

en día, de la simpleza en un mundo suspicaz, interconectado donde imperan a sus anchas las múltiples interpretaciones, verdades y creencias de la realidad? Esta difícil cuestión de responder es el núcleo central de la obra en la que el autor se adentra con una mirada holística y sistematizada hacia la transferencia y la toma de conciencia del sujeto. El *estar en el mundo* de Heidegger en su más pura crudeza cobra sentido en el desarrollo de esta habilidad de comprensión humana, al tratar de incentivar aquella parte de uno mismo que siempre ha estado ahí, acompañando a la persona, pero carente de sentido, significación y, por lo tanto, de integración en su problema vital.

Todo quehacer cotidiano y automático que rodea al individuo cultural es limitante para potenciar sus nuevas capacidades hacia el razonamiento alternativo. Es necesario echar un paso atrás. De esta ruptura surge la necesidad de incorporar la mirada del otro a la realidad propia para completar así el sentido vital del relato que quedó incompleto, bien porque nunca fue pensado en la conciencia o, sencillamente, porque, como la fábula del rey desnudo, nadie nunca se atrevió a gritarlo a los cuatro vientos de manera explícita. El giro de hacer consciente la parte ausente (o, como dirían los freudianos, la parte inconsciente) del relato da otro punto de vista al individuo. Se enfrenta a otra realidad igualmente compleja, pero con otro significado hermenéutico que le pone en otro lugar de su mundo.

La enfermedad, por lo tanto, sea del tipo que sea, es algo mucho más complejo, más amplio y extensible que las meras causas o manifestaciones fisiológicas que pueda reflejar un cuerpo. El binomio cuerpo-mente debe hoy ser sometido a una nueva revisión donde lo social y, especialmente, lo cultural, esté

presente, es más, diría que, esencialmente, presente. Los innumerables ejemplos sobre investigaciones que se citan en esta obra no son sólo evidencias suficientes para justificar un asesoramiento filosófico que nos ayude a reinterpretar la propia realidad cultural, sino son también un fuerte sustento para repensar el paradigma que rodea a la condición de salubridad. Hace décadas que superamos la idea de que la salud era algo más que la ausencia de enfermedad. El mensaje principal de este libro es reivindicar un nuevo giro de tuerca hacia ese cambio. Es momento de matizar, de profundizar y, en definitiva, de reconsiderar que el bienestar físico, mental y social de la persona -definición actual- pasa también por el análisis de la posición sistémica del sujeto en la cultura en la que se encuentra inserto.

Quiero terminar este prólogo agradeciendo a Domingo, autor prolífico donde los haya, el gesto, el detalle amable de prologar un libro como este, en un momento como este. Tu insaciable curiosidad por seguir comprendiendo el mundo es inspiradora y deja una impronta personal de la que debes y nos sentimos muy orgullosos. Gracias.

Rubén Arriazu Muñoz

2.- ¿EL POR QUÉ DE ESTE LIBRO?

Es preceptivo mostrar la intención del autor -o autores- al rellenar unas páginas que pretendan ser publicadas, quizás esto sea lo más complicado. En nuestro caso es hora de hacerlo, nace con cierta claridad una forma -técnica la llamamos- que nos permite entender mejor a la persona en su recorrido vital y con ello hacerle partícipe de las trabas que adormecidas mitigan sus posibilidades a la hora de vivir con salud y consciencia las posibilidades que alberga de ser feliz y desarrollar su humanidad. Hemos descubierto una técnica sencilla para reconocer el origen de su enfermedad y desasosiegos. Nos ha llevado años de investigación académica y de trabajo en consulta pero creemos que esta lista para poder ser aplicada por otros. Creemos en su sencillez desde un trasfondo de complejidad, es en el fondo la aplicación de la inteligencia común de la que todos somos portadores. A la vez somos conscientes de que ha sido un largo recorrido el necesario para poder hoy hacerla pública. Junto a Maribella, mi mujer, hemos pasado la vida buscando comprendernos hasta en los pequeños detalles, junto a la apuesta por la salud en su componente personal y profesional. Ahora el reto es importante, hacer posible la comprensión de una forma de mirar la realidad, lo que aparentemente parece desposeído de unidad, amorfo a la inteligencia, hasta convertirlo en verdad, esa que siempre buscamos desde la razón.

Escribimos buscando encontrar lo posible en el mundo de lo imposible, del misterio en estado puro, lugar en el que se funden lo imaginario y lo real hasta hacer posible un camino que nos lleve, por un breve tiempo, a prolongar la vida. Necesitamos los seres humanos de esta verdad por etapas y es ahora cuando se quiere mostrar una de ellas, la que necesita nuestro tiempo para solucionar aquello que sin desvelar acorta nuestras posibilidades de razón en nuestra continua cotidianidad. El tiempo de Freud pasó, demasiado tiempo fue necesario, desde la teoría del inconsciente, para desvelar las disfunciones acumuladas en el actuar humano. Ahora necesitamos de un método que acorte esos tiempos de búsqueda y respuesta para reorganizar el entramado de experiencias siempre difíciles del convivir humano con el otro necesario. Estamos en otro tiempo, en dónde el reloj apenas nos permite detenernos, no podemos “malgastar” eternos meses en descubrir a ese padre ausente y a esa madre que abandono su placenta y con ella al hijo huérfano de refugio y de sentido. Ya no es posible prolongar la búsqueda, el tiempo se acorta en la virtualidad del ciberespacio y de la realidad misma. Por ello buscamos otro método desde el que regenerar nuestra historia pasada, rehacemos el relato de sentido no siempre bien finalizado. Rehacer el relato con sentido es la tarea de la técnica que ponemos a debate, y lo vemos posible al comprender el mundo de los hombres desde el común aporte, desde la negación de la individualidad absoluta que tanto tiempo ha sido mantenida por la filosofía de la civilización occidental. Ser en el mundo, ser mundo es posible desde lo compartido, desde el relato a ambos lados de la corporeidad de cada uno; yo y el

otro, el otro y yo fundidos en experiencias varias pero mantenidas en el diálogo común. Rotas quedan las fronteras de la individualidad, por ello es posible la trilogía de los relatos incompletos, fórmula que rehace los tiempos de curación del hombre en este tiempo apresurado. El relato de cada uno, -en su tiempo de pasado, presente y futuro- es comprendido y visualizado desde la mirada del otro, dos mentes para comprender un único relato que se hace verdad porque es posible compartirlo. Dos miradas completan la historia individual, en aquello que falta, en lo sobredimensionado, en lo negado. Se hace posible la verdad en la apertura del yo a la mirada del otro, esa mirada complaciente y atenta para sentir el abandono, la ausencia o la necesidad de perdón. Ello es posible porque no estamos jamás solos, este reconocimiento genera apertura y entrega a la verdad de cada uno, esa que siempre genera fuerza para seguir en el entramado de la vida. Al comprendernos, al tener un relato claro de nuestra historia, de lo que somos, estamos preparados para el futuro sin detenernos en enfermedades varias, resolviendo el diario acontecer.

Otro de los retos del presente texto es hacerse legible para la mayoría de las personas interesadas en estos temas. A la vez que impregnarle de suficiente argumentación lógica para que el mundo académico también encuentre razón de ser en lo dicho. Ambos aspectos son en si mismo complejos y ya casi imposible si hemos de buscar el encuentro. Con todo ello esperamos lleguen ustedes al final del documento y además rezamos para convencerles de la eficacia y razonabilidad de la técnica de la trilogía de relatos incompletos. Sea cual sea el resultado final, el libro debe salir a la luz como una apuesta

más que ayude a comprendernos mejor en aquello que no funciona bien, sea esto mental o corpóreo, para abrazar la posibilidad de curarnos y vivir más plenamente.

Un autor y a la vez dos almas hermanadas en un único texto emparentados en el día a día y compartiendo de fondo la vida da lugar a lo expuesto. Pocas veces hay tanta unidad al mirar al hombre en su conjunto, esperamos sea visible nuestra intención a la vez que compartida una vez finalicen las páginas del mismo. En este caso dos son mucho más que dos como bien dice la canción. Mirar en la misma dirección hace verdad lo mirado, la complaciente verdad queda doblegada frente a la mentira individual, es este nuestro caso y esperamos sea igualmente el suyo. La verdad se fortalece en la suma de los muchos cuando abrazamos lo nuevo. Les ofrecemos a ustedes esta nueva verdad de la trilogía de los relatos incompletos confiados en ser un buen camino para nuestro tiempo del siglo XXI.

3.— UN POCO DE HISTORIA

La trilogía de relatos incompletos tiene historia, no ha nacido de la nada a modo de generación espontánea, tiene un recorrido en cada uno de los autores del mismo, si bien uno hace el escrito, mi mujer impregna también de espíritu lo expuesto. Hace unos quince años, en la asignatura Antropología de la Salud, dentro de la licenciatura en antropología social de la Universidad de Extremadura, comenzamos a investigar los factores culturales que influían en el cáncer -relataremos esta investigación en sucesivas páginas-; partimos del paradigma biológico-cultural para enmarcar los datos que la realidad de las personas enfermas nos iba aportando. La financiación del Ministerio de Sanidad de entonces – a través de la Junta de Extremadura- nos permitió profundizar durante dos años en la citada investigación. Una posterior tesis doctoral sobre cáncer de género representó la firmeza teórica del paradigma con el que alimentamos los primeros datos. La hipótesis del comienzo se afianzaba con la ampliación de la muestra y nos permitió pensar en que el modelo imperante en la interpretación de la salud y enfermedad -paradigma biológico- no ayuda a entender en su totalidad la génesis y el desarrollo de la enfermedad en las personas. El nuevo paradigma biológico-cultural lo hacía, las personas enferman en su totalidad, la biología por sí misma no es esa totalidad que representa el ser humano. La lógica material no está apartada de la mente, biología y cultura (en su sentido más antropológico) se enlazan para entender de las disfunciones que el cuerpo humano padecía. La corporeidad es la expresión del conjunto de cada uno de

nosotros, no es posible su aislamiento, entre la mente -cultura lo llamamos en este texto- y el resto del cuerpo fluye una única realidad alimentándose entre ambas para desarrollar la vida o acortarla. Lo veremos con distintos ejemplos seguidamente. Ya no es posible entender la salud/enfermedad aisladas en sus leyes específicas, y mucho menos, en el patrón de nuestro modelo imperante- en sus partes corpóreas aisladas de la totalidad del cuerpo y del conjunto del hombre-. El pensamiento es fruto de la experiencia y esta es percibida por los sentidos corporales que se hace inteligencia y esta revierte de nuevo al resto de corporeidad. Somos seres en el mundo que dijera Ortega y Gasset en su inmemorial frase de “soy yo y mis circunstancias”, o Heidegger en su obra *Ser y tiempo*, ambos nos muestran nuestra identidad en conjunción con el contexto de la historia, de la nuestra y del conjunto. Cualquier persona enferma es “sus circunstancias”, estas fueron las que estudiamos en un primer momento. A tenor de lo investigado el ser humano necesita incorporar esa totalidad para entender de sus aflicciones y disfunciones vitales, ya no es posible poner el foco en las alteraciones biológicas como transgresiones tan solo de las leyes de la biología corpórea. Entramos en una nueva era, el tiempo de la totalidad, el tiempo de las “circunstancias” de Ortega, el tiempo de ser con otros.

Una vez afianzada esta mirada -paradigma lo llamamos en términos científicos-,forjamos una metodología para ayudar a comprender ese contexto en el que la persona ha enfermado. Ese hombre o mujer concreto necesitaban entender de por qué habían perdido la salud, cuales eran esas circunstancias específicas que hacían que se mostrara en el conjunto de su

corporeidad. Su cuerpo vivido estaba deteriorado al igual que su contexto cultural, o cuanto menos su interacción en él. Explorar ese mundo del sujeto fue la siguiente tarea, habíamos escuchado cientos de historias de personas enfermas de cáncer, y en todas ellas había una “causa”, una lógica que permitía enlazar el deterioro biológico, la anarquía celular, con comportamientos expresos en el vivir. A través de las historias de vida, de entrevistas en profundidad, podíamos entender de esas “circunstancias” que había forjado el deterioro del cuerpo y la pérdida de la salud, en ocasiones de manera irreversible. La atenta escucha al relato de estas personas nos permitía entender de esas causas subyacentes, de esa lógica que había detrás. La entrevista en profundidad, por tanto, era una pieza metodológica de primer nivel para comprender. Con esta técnica trabajamos varios años en consulta una vez finalizó nuestro periodo investigador. Aquellas personas que estaban atentos a esta mirada, tenía la oportunidad de explorar su historia vital para descubrir la causa-causas que los había llevado a la enfermedad, en ocasiones mortal. Otro de los enfoques con el trabajábamos para desentramar las circunstancias fue la psicología humanista en la línea de Carl Roger y André Rochais, el primero psicólogo americano y el segundo sociólogo y teólogo francés que creo todo un dispositivo terapéutico para ayudar a las personas a descubrir su potencial y sus trabas en el transcurrir de la vida; lo llamo prh (Personalidad y Relaciones Humanas). Las personas con alguna disfunción biológica acudían a consulta y en conversaciones similares a las que había realizado en la investigación iban desengranando su recorrido vital. En ocasiones unos pocas sesiones eran suficientes

para encontrar esas causas, otras se prolongaban durante varios meses. Los clientes-pacientes que se adentraban en la técnica aprendían también lo que llamamos análisis biológico cultural, asemejado a las narraciones que prh había instaurado en sus cursos. Consistía en escribir desde la sensación del momento, una hoja de papel y su correspondiente bolígrafo eran suficiente para adentrarse en los recuerdos del pasado que se hacían presentes a través de esta fórmula verbalizada en la intimidad por escrito. La escritura sensitiva del recorrido vital del sujeto y su posterior exposición en la consulta agilizaba el descubrimiento, pues la persona ya había explorado sus sensaciones más relevantes en su casa y se había apropiado de esa información, facilitando, como decimos, la respuesta terapéutica en consulta. En ocasiones la técnica de la escritura sensitiva era acompañada con la interpretación de sueños, pues a través de ellos se nos adelanta una información muy valiosa para comprender nuestra vida. Para ello nos adentramos en la interpretación que hace de los sueños la psicóloga americana Patricia Garfield. Para esta terapeuta los sueños tienen tres básicas funciones: a) mostrar aquello que siendo necesario para nuestra vida no somos conscientes, b) equilibrar-compensar nuestras necesidades y c) mostrar el posible futuro. Desde esta lógica los sueños son un instrumento inteligente para ayudarnos a vivir mejor, y sin duda, para potenciar nuestra salud. Construimos historias nocturnas para darnos esa información que necesitamos, es una inteligencia muy creativa y verdaderamente necesaria. Para algunas personas a través de los sueños eran capaces de recrear su entramado vital permitiéndoles comprender el curso de su enfermedad y ayudar a remitirla. Las tres técnicas de introspección (entrevistas en profundidad,