

ANALOGÍAS SOBRE LA VIDA, LA SALUD Y LA ENFERMEDAD (I)

Javier Júdez

KAYRÓS - CONVERSACIONES QUE AYUDAN

LA ANALOGÍA DEL RÍO (I)

"Nuestras vidas son los ríos / que van a dar en la mar, / que es el morir" Jorge Manrique (1440-1479). Coplas por la muerte de su padre.

- La vida como río ofrece muchas imágenes de algo de lo que todo tenemos recuerdos y experiencia.
- El nacimiento, suele ser modesto: fuente, unas gotas... en entornos "esperanzadores"..
- El recorrido de un río tiene diferentes "accidentes": meandros, rápidos, cataratas, pantanos...
- Pueden repetirse tipos de accidentes, pero el recorrido por cada uno de ellos es único. El flujo es unidireccional.
- En contadas ocasiones... se salta hacia atrás, contra-corriente, para escapar de la dirección del río (para navegar por otro lado... al final en la dirección única).
- El curso del río interacciona, está moldeado por elementos internos al agua que transporta, pero también por los condicionantes externos del entorno (lecho, territorio...) que recorre.
- La confluencia con otros ríos genera nuevas posibilidades.
- La velocidad a la que circula el agua es variable según la pendiente del terreno, el volumen de agua, el ancho del río, el fondo.
- El agua del río (vida) transporta otras cosas y las desplaza con ella... como a un navegante.

LA ANALOGÍA DEL RÍO (2)

"Nuestras vidas son los ríos / que van a dar en la mar, / que es el morir" Jorge Manrique (1440-1479). Coplas por la muerte de su padre.

- Respecto a la salud y la enfermedad, la morfología de un río es como una representación de la trayectoria de una vida.
- La diferencia es que, la vida, cuando la vivimos, es el recorrido por un río inexplorado. **NO SABEMOS QUÉ VA A VENIR LO SIGUIENTE.**
- Sin embargo, como hace un explorador: hay estrategias, indicios y "prospectivas" para "prepararse" para lo que nos plantea el río, si bien, el viaje de la vida es un viaje del que no podemos bajarnos. El río es la única vía para recorrer la vida.
- También, como el explorador, cabe recapitular sobre lo ya recorrido, por muchas razones: para disfrutarlo, para agradecerlo, por echarlo de menos (en etapas actuales que resultan más duras que otras anteriores). También para prepararse para nuevos tramos que están por venir, que pueden resultar parecidos a algunos que ya hemos recorrido.
- Hay partes de un río que son "intransitables", mucho más agresivas para "resistirlas" (saltos, cataratas, rápidos). Y según cómo de "agresivo" resulte recorrerlo, cómo de dañados nos quedemos, así podemos recorrer partes del río más o menos "conscientemente".

LA ANALOGÍA DEL RÍO (3)

"Nuestras vidas son los ríos / que van a dar en la mar, / que es el morir" Jorge Manrique (1440-1479). Coplas por la muerte de su padre.

- Alrededor del río hay multitud de apoyos para facilitar el recorrido por el río. Como "puertos", lugares de atraque, donde anclarnos, en los que podemos compartir con otros exploradores del río cómo les va y buscar emociones compartidas, experiencias contadas, estrategias exitosas para afrontar nuevos retos del río.
- No hay un recorrido idéntico para cada río. Cada río es único.
- Sí hay patrones de tipos de río (en su inicio, en su intermedio, en su final, en su extensión, en su recorrido).
- No hay un modo único de afrontar o recorrer un determinado tipo de "accidente" a lo largo del río: no hay un modo de afrontar un rápido, o una catarata, o unos meandros, o una zona cenagosa. Pero sí podemos aspirar a identificar patrones.
- La enfermedad puede ser vista como un "accidente" en el transcurso de un río, que compromete al navegante, puede llegar a amenazarle la vida o a quitársela.
- El morir es el modo cómo termina el viaje por el río: catarata, suave delta, rápido torrente (como el de un desagüe al mar).
- No hay río que no acabe, que no remita al agua (vida) que transporta a otra dimensión... el mar...

LA ANALOGÍA DEL RÍO (4)

"Nuestras vidas son los ríos / que van a dar en la mar, / que es el morir" Jorge Manrique (1440-1479). Coplas por la muerte de su padre.

- Cuando acudimos a un profesional de la salud, éste intenta "situarse" para ver qué accidente (reto de salud, enfermedad) está comprometiendo la navegación por el río.
- A menudo, el mejor modo de afrontar un tipo de accidente va a estar en función del contexto del río en el que este se presenta y del navegante que lo está recorriendo... Y todo esto se hace "en marcha".
- Los objetivos del profesional de la salud van desde el ideal de "modificar el impacto de un accidente concreto en el curso del río" (eventualmente modificando el propio curso del río), pasando por ofrecer una mejor equipación para afrontar el desgaste del río (nuevos víveres, refuerzos en la embarcación, alguna pista de navegación), hasta ofrecer momentos de sosiego o compañía para lo que se está viviendo.
- Podemos "reconstruir" el curso del río una vez vivido (la trayectoria de nuestra vida), pero hacia delante, sólo podemos anticipar, prever y planificar (nunca con certeza).
- Un profesional intenta ubicar "este río" concreto (su paciente) en un patrón previsible en el que funcionen las soluciones que "se sabe que pueden ayudar con este accidente" o para esta navegación (un diabético tipo 2).
- Para ayudar a muchos pacientes (para ayudar a afrontar los distintos retos del río de la vida) nos ayuda recopilar información de lo que funciona o no en diversos tipos de río, navegantes y contextos.

LA ANALOGÍA DEL RÍO (5)

"Nuestras vidas son los ríos / que van a dar en la mar, / que es el morir" Jorge Manrique (1440-1479). Coplas por la muerte de su padre.

- KAYRÓS-CONVERSACIONES QUE AYUDAN ofrece la posibilidad de afrontar mejor el recorrido por el río de nuestra vida.
 - Porque hablar sobre lo que hemos vivido, puede ayudarnos a recuperarnos de los estragos de lo pasado.
 - Porque reflexionar sobre lo que hemos pasado, puede ayudarnos a prepararnos para lo que pueda venir, semejante o diferente.
 - Porque compartir lo que nos preocupa, puede ayudarnos a afrontarlo.
 - Porque pensar juntos sobre lo que no conocemos, sobre la incertidumbre de lo que nos espera a la vuelta de esa curva del río, puede permitirnos trazarnos un plan para abordar los nuevos retos.
- Hablar, conversar, compartir, deliberar, no cambia el río, ni su dureza "objetiva".
- Tampoco sustituye el hecho de que sólo nosotros vivimos y transitamos nuestro río, nuestra vida.
- Conversar puede ser un paso que ayude a marcar la diferencia sobre cómo navegamos por el río de nuestra vida y cómo disfrutamos, sobrevivimos, resistimos a lo que ésta nos depara.
- No basta rodearse de gente que rompa nuestra soledad. Hace falta algo más para que andemos "en compañía".
- KAYRÓS-CONVERSACIONES QUE AYUDAN a afrontar el río de nuestra vida en compañía, sea lo que sea lo que ésta nos depara.