

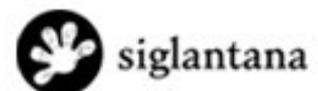


COMENTARIOS DE LIBROS

DEL SILENCIO A LA PALABRA

Esteve Guàrdia Mas

Neurólogo
Colaborador del CR
Email: 7920egm@comb.cat





Comentarios de libros. Del silencio a la palabra

Esteve Guàrdia Mas

Los que hemos elegido la medicina como opción de vida profesional, lo hicimos motivados por un afán/ayuda de conocimiento del ser humano en todas sus facetas. Se comenzó por la anatomía (es lo más tangible), fue así en las civilizaciones antiguas (los egipcios, con sus técnicas de embalsamamiento). Surgió una gran escuela anatomista en Alejandría (s. V-IV a.C., está documentado que Herófilo practicó 600 vivisecciones a 600 reos condenados y remitidos por Ptolomeo Lagos). La historia ha puesto dos referentes de la medicina antigua: Hipócrates (460 a.C.) y Galeno (129 a 199 d.C.). La ciencia médica moderna se inicia con el Renacimiento (Andreas Vesalius, 1514-1564). Desde entonces, esta medicina que tanto nos seduce no ha parado de crecer y desarrollarse.

La intuición de que más allá de los componentes tangibles del hombre exista un componente, por el momento intangible, ha propiciado el desarrollo de especialidades que abordan el estudio del comportamiento humano. Nacen conocimientos específicos para abordar los problemas de comportamiento: filosofía, religión, política y en el campo de la medicina, la neurología (al que pertenece), la psicología y la psiquiatría.

Ciertamente todas las civilizaciones han tenido su sentido de trascendencia. El libro que nos ocupa está en este territorio. Nos alerta sobre nuestra educación occidental, que es proclive a obviar la parte menos perceptible de la naturaleza humana, a sabiendas que esta existe. Damos poco valor a la conducta reflexiva y solemos actuar compulsivamente dando por buenos los inputs de información que nos llegan del exterior, con escasa capacidad crítica. Esto alcanza hasta nuestra educación espiritual (ya sea cristiana, de cualquier otra creencia e incluso la agnóstica). El ser humano es esencialmente proclive a lo anímico como elemento meditativo (religioso o no), así como también lo es a la música, a la pintura y a cualquier manifestación artística o metafísica.

Los primeros capítulos del libro que comentamos¹, nos introducen en esta "espiritualidad innata" que necesita dos elementos esenciales: el silencio y la plena atención (*mindfulness*), tal y como son necesarios para la percepción de la música, la pintura (y en ella todas las artes plásticas), o sencillamente para deleitarse poéticamente en la contemplación de un

paisaje o de otro ser vivo. La cultura oriental ha desarrollado un modelo de meditación que nos puede ayudar en este campo. No es solo una técnica para mejorar nuestro bienestar psicológico, sino que es un enfoque vital de comprensión del hecho existencial (propio y global). Es la mística contemplativa que nuestra civilización occidental ha olvidado. Este no es un libro comparativo de religiones. Es un tratado de psicología moderna que estudia las raíces más profundas del comportamiento humano. Nos propone actitudes de referencia cristiana, desde el propio Jesucristo (que conocemos por los Evangelios) hasta personas de nuestra actualidad: Gandhi, Hammarskjöld, Luther King, Nelson Mandela, y cita al maestro y monje budista Thich Nhat Hanh, defensor de la paz en plena guerra del Vietnam. No estamos solos. Queremos pertenecer a esta humanidad y no a otra, porque la otra no es humana (o al menos podemos hipotetizar que está psicológicamente enferma).

En la última parte del libro asistimos con deleite al diálogo entre Oriente y Occidente de la mano de múltiples pensadores contemporáneos, con nombres y apellidos, que nos infunden una visión humanizadora que los lectores agradecerán. Todos son atractivos pero me permito citar el penúltimo capítulo: "Reflexión final. Escuchando la vida" de Lucio Saggioro: es de una lucidez y expresividad máxima en ¡solo página y media de escritura!

Una vez más debemos agradecer a Javier García Campayo por su esfuerzo en hacer llegar la buena nueva del *mindfulness* (MF), no solo a los ámbitos clínicos, sino también a los docentes o de otras tipologías de profesionales. Su colección de la disciplina es una joya difícil de encontrar en nuestro ámbito por su seriedad, comprensión y variedad de tópicos tratados^{2,3}.

BIBLIOGRAFÍA

1. Mindfulness y cristianismo. J. García-Campayo, C. Jalón y A. Mas (coord.). 2016. Ed. Siglantana. Barcelona.
2. "Colección MF" de la Ed. Siglantana.
3. Como complemento a esta última, véase la Editorial "Compasión y destino", aparecida en el nº 116, 2015, 7-9.

LA RECOMENDACIÓN

He ahí un libro absolutamente novedoso en nuestro ámbito por las circunstancias que cohesionan la contemplación y el humanismo radical de raíz cristiana con el silencio y la meditación de Oriente. Pero va más allá de la revolución silenciosa que significa el MF: intenta mostrarnos el valor de la ralentización, y la desaceleración en un mundo prisionero del estrépito y el exceso de hipercomunicación escasamente reflexiva. Un libro que no tiene nada de diletante sino que aprovecha la tesitura para revelar los cambios cerebrales propios de la conjunción meditación-contemplación. No pueden perderse este libro si ya han descubierto las interioridades del MF: es absolutamente único no solamente por su radical originalidad sino porque completa y resuelve incógnitas que hasta ahora nunca se habían expresado con la lucidez que ilumina sus páginas. Pero tampoco puede perderselo nadie que crea que la cultura y el diálogo hacen más libre a la ciencia