

TÍTULO: Mente, Cuerpo y enfermedad.

Pedro T. Sánchez, Gema Peiró y Julia M. Sánchez Editores.

© Grupo Español de Investigación Cooperativa en Psicobioquímica Clínica. GI – PBQC.

© de esta edición: Brúfol SL.

Imagen Portada : Freepik.es

Depósito Legal: V3010-2016.

ISBN: 978-84-946270-71

Impreso en España. Valencia, 2016.

PRÓLOGO. Sobre la Identidad. Por Juan Bta. Tormo.....	11
PARTE 1: Sobre la mente. Por Pedro T. Sánchez.....	19
1.- INTRODUCCIÓN.....	21
1.1.- Cosmovisión y Conocimiento personal.. ..	28
2.- LA MENTE.....	39
2.1.- La mente inmaterial.....	43
2.2.- La mente material.....	49
2.3.- La mente emergente.....	53
3.- REFLEXIONES SOBRE LA MENTE.....	63
PARTE 2: Sobre la enfermedad. Por Pedro T. Sánchez, Gema Peiró, Julia M. Sánchez, Miguel De Lamo, Cristina Corbellas.....	73
4.- LA ENFERMEDAD.....	75
4.1.- Salud versus Enfermedad.....	79
4.2.- Enfermedad versus Enfermo.....	81
4.3.- Físico versus Mental.....	84
5.- INVESTIGANDO EL ESTRÉS CRÓNICO.....	93
5.1.- La Fibromialgia.....	108
EPÍLOGO. Por Pedro T. Sánchez, Gema Peiró, Julia M. Sánchez.....	117
BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA.....	121

Autores por orden alfabético:

Cristina Corbellas. Licenciada en Psicología. Master en Psicología General Sanitaria. Miembro del GI-PBQC. En la actualidad es Psicóloga en la Unidad de Psicología de la Salud del Consorcio Hospital General Universitario de Valencia.

Gema Peiró. Licenciada y Doctora en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta. Vicepresidenta del GI-PBQC. Es en la actualidad Profesora Asociada en el Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universidad Jaume I de Castellón.

Juan Bta. Tormo. Licenciado en Filosofía. En la actualidad es Profesor de Filosofía y Ética en la Fundación Escolapias de Valencia.

Julia M. Sánchez. Licenciada en Ciencias Químicas. Doctora en Bioquímica Clínica y Biología Molecular. Ha sido miembro del Grupo de Estrés Oxidativo del INCLIVA. En la actualidad es Secretaria científico técnica del GI-PBQC y Miembro de la Junta Directiva.

Miguel de Lamo. Licenciado en Biología. Especialista en Análisis Clínicos. Miembro del GI-PBQC. En la actualidad es Facultativo Especialista en Análisis Clínicos del Consorcio Hospital General Universitario de Valencia.

Pedro T. Sánchez. Licenciado en Filosofía y CC. de la educación (sección Psicología). Doctor en Psicobiología. Psicoterapeuta Sistémico. Presidente del GI-PBQC. Ha sido Jefe de la Unidad de Psicología Clínica del HGUV y Profesor Asociado Asistencial en Ciencias de la Salud de la Universidad de Valencia. En la actualidad es Facultativo Especialista en Psicología Clínica y miembro del Comité de Bioética Asistencial del Departamento Valencia Hospital General.

A continuación os presentamos el PRÓLOGO escrito por el Prof. Juan Bta. Tormo.

Sobre la identidad.

Acostumbro a decir que carezco de imaginación porque cuando construyo historias no puedo evitar el basarme en hechos reales que remiten a mi propia experiencia. Con esta ironía tan sólo pretendo subrayar mi convicción en el fundamento biográfico de cualquier narración.

Sin embargo y sin que ello suponga una contradicción, también creo que toda biografía se proyecta explorando, precisamente, opciones no vividas.

Y es que a veces me explico mejor en oposición a lo que soy porque, como en este caso en el que trato de especular sobre la identidad, me modela tanto lo vivido como lo deseado. De este modo ya no sólo somos lo que hacemos sino también lo que dejamos de hacer, porque tan importante es en nuestro devenir, lo que se dice como lo que se calla, lo que se muestra como lo que se oculta en los llamados puntos ciegos.

Esto me lleva a plantear la cuestión de qué es más correcto a la hora de reconstruir la propia biografía, si verificar la narración, tratando simplemente de aportar datos de lo que parece evidente, o si por el contrario es más recomendable intentar falsarla, lo cual significa que, si lo que pretendo es, por ejemplo, afirmar que la alegría es uno de los rasgos que mejor me definen, entonces debería activamente buscar periodos significativos de desánimo, y sólo en el caso de no encontrarlos, entonces sí, sería más justo señalar el optimismo como aquello que ciertamente se hace más presente en el propio relato.

Al analizar el proceso de construcción de mi propia identidad observo que ésta no puede ajustarse a unos conceptos rígidos. Algunas veces sólo ha transcurrido el tiempo cronológico pero el alma sigue instalada en aquel otro tiempo emocional de los deseos incumplidos. Es esta imposibilidad de definir simultáneamente estos dos tiempos la que hace que me sienta acompañado de una oscilación entre polaridades en las que me descubro con un amplio abanico de contingencias.

Al centrarme, ahora, en ese instante de vacilación previo al cese de la vibración que define la acción, busco en esa leve distorsión de la realidad que genera la indeterminación, un campo de investigación sobre las posibilidades de lo casual. Creo que pequeñas variaciones en las circunstancias pueden generar alternativas muy diferentes. Intuyo que tan sólo un mínimo cambio en la actitud me hubiese bastado para forjar y descubrir una historia totalmente distinta, como ocurre en una reacción química con algunos oligoelementos.

Me hubiera gustado haber sido siempre valiente pero, a veces, no he podido comportarme más que como un cobarde; me educaron para ser buen trabajador pero eso significó que más tarde tuve que aprender a poner límites y a disfrutar... Así pues, sólo la plasticidad con la que se construye nuestra

identidad permite mantener un yo único que enlaza todos esos cambios experimentados a lo largo de lo que en realidad considero como todas esas diversas vidas aquí vividas.

Es ese yo, avisado, el que emerge como el hilo conductor de toda esa transformación en la que me resulta difícil incluso reconocermelo. En este sentido he ido comprendiendo, que no existe traición, si en ese proceso de cambio abandono ideas, creencias y valores que un día defendí como baluarte pero que hoy ya no se sostienen. Es como si también a nosotros nos cubriese una piel que debe ser mudada en el proceso natural de crecimiento.

En realidad ha sido mi pasión por desvelar enigmas, la que me ha permitido estar dispuesto a la revisión de las condiciones que posibilitan el desarrollo. Debo admitir que no encuentro mérito en ello, pues esa expresión de libertad la atribuyo más a un determinado temperamento que al valor de una decisión meditada. Algo así como decir que nunca he fumado ni bebido porque básicamente me sentaba mal, y es por esta circunstancia fisiológica por la que prescindo de toda valoración moral a la hora de tomar una decisión sobre estas cuestiones. Quizás, más tarde, sean los otros los que busquen virtudes donde sólo hay respuestas condicionadas. Incluso en un naufragio desesperado, los héroes no saben ni cómo ni cuándo lo son.

Al intentar narrar mi propia biografía descubro, ya desde el inicio, la elaboración de un relato un tanto desdibujado de los hechos que se recrea en esas otras posibilidades que en verdad no existieron, pero en las que aun así me detengo para mirar atrás como si yo pudiese restaurar ese pasado.

Desde niño me cautivaron relatos como el del mito clásico de Orfeo, donde la mirada hacia atrás conlleva la pérdida de la amada Eurídice, o como el texto del Antiguo Testamento donde se describe que Jehová hizo llover sobre Sodoma y Gomorra azufre y fuego, avisando a Lot y a su familia que huyeran porque esas ciudades estaban a punto de ser destruidas. "Escapa por tu vida" dijo el Señor y "no mires tras de ti", pero la esposa de Lot miró atrás y se convirtió en estatua de sal.

Sé que la vida es hacia adelante, que la mirada reiterada al pasado puede ser paralizante. Aun así, ¿qué es lo que me cautiva de estas historias? ¿Es ciertamente tan arriesgada esa mirada para comprender? Me interesa fijar la narración en ese preciso instante en el que la duda debilita la convicción, el preciso momento en el cual el miedo y el cansancio se apoderan para difuminar el camino a seguir. Entonces vuelve a brillar con fuerza la incertidumbre que nos propone regresar a un pasado al que magnificamos como paraíso perdido porque cualquier recuerdo es ya una narración alterada de la experiencia vivida. De hecho, estar ahora aquí hablando de aquello que sucedió, me otorga ya un poder de transformación de la propia narración que compensa esa flaqueza de incrédulo.

La vida es constante cambio que se produce sobre un sujeto que sabe perfectamente que jamás regresará atrás. Sin embargo para que éste sea un verdadero viaje de redención se requiere asimilar y aprender del pasado y nosotros, los seres humanos, tenemos la posibilidad y el deber de hacerlo cuestionando, justamente, las creencias interiorizadas como dogmas.

De pronto vislumbro que aquella, mi propia biografía, no estaba determinada, que sólo podía estarlo para un ingenuo. Y descubro con sorpresa, que hoy puedo permitirme realizar un viaje más ligero al desprenderme de muchos de los temores, creencias y prejuicios que soportaba sin que toda esa molesta carga fuera, en realidad, mía.

Desde la distancia de quien explora ese pasado con compasión reconozco, también ahora, la dificultad de decidirme por una opción, cualquiera que ésta sea, precisamente porque se descartan irreversiblemente todas las demás. Sin embargo las probabilidades del error son inherentes al vivir, así pues nada se pierde, excepto la propia vida, cuando se malgasta el tiempo sin actuar, sin explorar más allá de los propios límites de la zona de confort. Para mí, en esto consiste esencialmente la libertad, en desarrollar una genuina lucidez que me permita buscar con todas mis fuerzas la respuesta a todas mis dudas, arriesgarme a ser más intuitivo, más valiente, más apasionado. Y creo que es esa responsabilidad la que, cabalmente, va forjando mi carácter con esa actitud investigadora ante la vida que no ha dejado de acompañarme jamás.

Del mismo modo que en algunos relatos infantiles observamos cómo el protagonista se va adentrando en un camino desconocido acompañado por un maestro que le va desvelando las claves para comprender el mundo, ¿acaso no sería también apasionante acceder, pero acompañados ahora del

adulto que hemos conseguido ser, a esas otras actitudes vitales inexploradas y diferentes que el destino y sobre todo nosotros mismos habíamos alejado?

El recrearse en todas esas posibilidades del relato autobiográfico ampliaría nuestras capacidades de transformación y crecimiento al permitir adentrarnos en la exploración de lo que hubiese ocurrido si hubiésemos tomado otras decisiones asumiendo, esta vez provisionalmente y sin grandes riesgos, roles que ahora podríamos rastrear como un actor que ensaya ocupando todo el espacio escénico. Incorporar esos otros registros nos puede ayudar a conocernos un poco mejor, pues desarrollamos nuestras potencialidades. De este modo al observarnos y reconocernos en movimiento podemos clarificar muchas de las sombras que atribuimos a un tiempo del que ya somos responsables, pues ahora somos nosotros los que manejamos y decidimos la actitud sobre dicho pasado pero sobre todo, y eso es cabalmente lo que aquí nos interesa, decidimos la actitud para elegir quiénes queremos ser a partir de ahora. Introducir esta idea me ayuda a tomar conciencia de que soy una identidad dinámica y generativa que se construye y se recrea a sí misma a cada instante.

Sé que no soy dueño del tiempo. Tampoco de esa cadencia a la que llamamos historia y en la que se construye la propia biografía. Para aprehenderlo intento darle forma, pero el tiempo del que hablo no se mide, se siente desde el alma y por ello al nombrarlo se desvanece como los sueños al amanecer.

Sin que yo mismo lo decida, al margen incluso de la razón, una fuerza me lleva a creer que encontraré agua donde aparentemente sólo se extiende el desierto. Me protejo en las dunas, pero al despertar sigo buscando. Eso es, para mí, la fe. Nada ni nadie me garantizan que encuentre un oasis y sin embargo toda mi vida depende de él.

Cada grano de arena representa un deseo. Poco importa que se cumplan o no. La duna me adormece y acoge sin esperar respuestas.

Debo medir mis fuerzas para seguir caminando como cualquier animal sabe hacerlo. Siempre expectante, pero sin expectativas.

Me desorientan las palabras, me salva la curiosidad.

Cuando un día brote el agua y consiga habitar ese oasis, intentaré no caer en la tentación de crearme su dueño. Sé que nada me pertenece. Soy arena. El viento me eleva para que la duna siga avanzando sin que ella misma lo sepa.

Para Comprar Libro Se puede adquirir a través de la Editorial Brúfol:

Personándose en su sede c/ Historiador Diago nº 29 bajo de Valencia- 46007.

Por teléfono: 963847409;

por correo electrónico: info@brufol.com ;

en la página web <http://brufol.com/contacto/>

o en Facebook <https://www.facebook.com/Editorial-Br%C3%BAfol-223763531143842/>