

FUENTES DE SALUD PSICOSOMÁTICA

[Las cinco “...ón”]



Dr. A. Cherif-Chergui

FUENTES DE SALUD PSICOSOMÁTICA

[Las cinco “Ón”]

*Cuestionalo todo empezando por ti,
escúchate y mira la vida
como un panorama.*



Dr. A. Cherif-Chergui

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2015 FUENTES DE SALUD PSICOSOMÁTICA

© A. Cherif-Chergui Marini

© 2015 Editorial: ACCI

C./ San Ildefonso nº 17 28012 Madrid. España

Web: www.acciediciones.com Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978-84-16549-06-1

Descargado de: www.visionlibros.com

Las opiniones expresadas en este trabajo son exclusivas del autor. No reflejan necesariamente las opiniones del editor, que queda eximido de cualquier responsabilidad derivada de las mismas.

Disponible en préstamo, en formato electrónico, en www.bibliotecavisionnet.com

Disponible en papel y ebook
www.vnetlibrerias.com
www.terrabooks.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
subscripcion@visionnet.es

PRÓLOGO

Remedios Gutiérrez Rodríguez
Médico, psiquiatra, psicoanalista

Cuando mi amigo Abderrahman me pidió que prologara su libro *Las Fuentes de Salud Psicosomática* fue para mí un gran honor, porque se trata de un libro que, no sólo explica de un modo a la vez didáctico y profundo su forma de trabajar en psicoterapia, sino, sobre todo, porque en él expone su manera de vivenciar el mundo y de encontrarse con otras personas.

Como él mismo dice al comienzo de su obra: “tengo el hábito de explicar a los pacientes, desde la primera sesión, el plan de desarrollo de la psicoterapia (...) como mínimo les ayuda plantear preguntas (...) en especial disminuye la ansiedad que produce afrontar lo íntimo”. Y continúa señalando que el secreto de este programa es “emplearse en”. “El fondo de toda obra vital radica en la firme voluntad de ser y estar”.

En estas sencillas frases reside, a mi juicio, el corazón de este trabajo; porque nos transmite la manera de “ser y estar” del propio Dr. Cherif-Chergui y, por lo tanto, el meollo del encuentro con otros seres humanos en general y con sus pacientes en particular.

Cuando digo que me honra su invitación a escribir estas líneas, no es

una fórmula cortés, sino algo que verdaderamente siento, lo cual merece cierta explicación:

Conocí a Abderrahman allá por 1987 como alumno de psicoanálisis en el Centro de Estudios y Aplicación del Psicoanálisis en el que yo trabajé y desempeñé labores didácticas. Me resisto a decir que fui profesora suya, porque él ya venía con un amplio equipaje de experiencia y conocimiento. Pero el hecho es que allí nos conocimos y que, transcurridos todos estos años, hoy me alegra confirmar una vez más que el psicoanalista no trabaja como un frío científico en un laboratorio, sino que la labor terapéutica se basa en el encuentro de dos personas.

Pues bien, esa forma de “ser y estar” de nuestro autor es la propia de un hombre sabio pues, según pienso, la sabiduría es el don innato de la intuición que madura con la experiencia; intuición que sirve para comprender la naturaleza de las cosas, en especial de los seres vivos en general y, sobre todo, del corazón humano.

Pero ese don, que digo innato, para que madure con la experiencia vital, requiere “emplearse a fondo” en la empresa de conocerse a uno mismo y de encontrarse con el mundo con honestidad y respeto. De lo contrario, nuestra capacidad innata de intuición o empatía queda bloqueada y no se alcanza sabiduría.

A lo largo del libro que nos ocupa, el autor nos va contando cómo, en el encuentro con sus pacientes, les ayuda a conocerse de modo tal que puedan “realizar y gestionar su vida”. No se trata, pues, únicamente de un conocimiento que podríamos entender como ‘intelectual’, sino de un modo de estar, sentir y hacer.

Concibe la energía psíquica, que es nuestro motor, como la totalidad de los potenciales que tenemos, tanto genéticos como ambientales y culturales, haciendo énfasis en las experiencias vividas en el periodo intrauterino y durante el parto, al que considera de enorme influencia en nuestra evolución personal, por cuanto marca una impronta en el modo de sentir los posteriores episodios de nuestra vida.

La forma de concebir la terapia del Dr. Cherif-Chergui es coherente con la forma de desarrollar su propia vida. Por este motivo es una terapia que parte de la experiencia personal, pero enriquecida con sus conocimientos en múltiples áreas, desde la neurología al psicoanálisis, pasando por técnicas de relajación y meditación, entre otras.

Todos esos conocimientos los ha ido decantando o destilando a lo largo de su experiencia vital, quedando condensados en cinco fuentes de salud psicosomática”: alimentación, ejercitación, relajación, introspección y relación, a las cuales describe detalladamente en su libro. De estas cinco fuentes, la ejercitación nos dice que es la que precede al resto, porque “el ejercicio psicológico fortalece nuestros músculos internos” y favorece el trabajo en los otros campos.

Estas fuentes de salud psicosomática no sólo son descritas con erudición y profundidad en su obra, sino que también son transmitidas con claridad y sencillez. Con esa sencillez con que sólo es posible hablar cuando se entiende bien de lo que se habla; porque la oscuridad revestida de erudición suele ser el subterfugio para ocultar la falta de comprensión de aquello de lo que se habla.

Y no sólo nos habla de los últimos conocimientos sobre la repercusión psicosomática de lo que comemos, sino también de cómo lo hacemos. Lo cual nos trae al recuerdo un viejo dicho que citó Erich Fromm cuando escribió que “una madre no basta que dé leche al hijo, sino leche y miel. El cómo es tan importante como el qué.

Esto vale también para lo que el terapeuta hace en el encuentro con su paciente pues, por muy acertados que sean los conocimientos que transmite o descubre, si la forma de mostrarlos es lejana, distante, teórica o carente de empatía, no produce la experiencia capaz de modificar a la persona. Por eso se trata de un “encuentro” o no se trata de terapia.

El rigor de los conocimientos que transmite el autor no está reñido, sino todo lo contrario, con la forma “sensorial”, sensible o emocional

en que lo hace. Lo cual me lleva a recordar algo que dijo nuestro insigne filósofo español Xavier Zubiri, cuando hablaba de la inteligencia como “inteligencia sentiente” que, según él argumentó muy sólidamente, es la única inteligencia posible.

Cherif-Chergui insiste en el término “psicosomática” para hablar de la salud, lo cual no es un capricho, pues no hay “psico” sin “soma”, ni “soma” sin “psico”; con ello destaca la esencial unidad del ser humano, en el que tanto la salud como la enfermedad afectan a su totalidad.

Ignorar esta indisoluble unidad o totalidad de la persona es fruto de la creciente especialización propia de nuestro tiempo.

Bienvenida sea una obra como la que tengo el honor de presentar aquí, porque nos aporta una vía para la integración de esas especialidades. Me atrevería a decir que el trabajo de Cherif-Chergui se inscribe en la fecunda perspectiva de lo interdisciplinar que, según estimo, es el único modo de acercarnos a la realidad tal como la vivimos, no sólo pensándola ni sólo sintiéndola, sino viviéndola.

[]

De entrada, os presento a Carlos, antiguo paciente que se convirtió en amigo. Gracias a su insistencia, un maestro en este arte, me he sentado a trazar estas páginas. En múltiples sesiones, me instaba a llevarlo a cabo. Mi respuesta fue siempre la misma: hay mucho escrito sobre la auto-ayuda. Y la suya también era repetitiva: sin duda, pero, como psicoanalista, incides en aspectos que no suelen tratarse.

Un buen día, le propuse que fuera mi interlocutor. Antes de acabar, y estaba de pie, tomó asiento y me invitó a comenzar inmediatamente.

En otro encuentro, le presenté el proyecto. Y, como es habitual en él, disparó la primera bala:

- Visto el contenido, ¿por qué hablas de prepararme para este diálogo?

No es por ti, sino por los posibles lectores. Como sabes, tengo el hábito de explicar a los pacientes, desde la primera sesión, el plan del desarrollo de la psicoterapia. Tú mismo lo agradeciste en su momento. Decías que permite formarse una idea clara de la metodología y que tranquiliza ver el sendero que se va a recorrer. Todavía me acuerdo de tu comentario: “Aquí se viene con las tripas en la boca” ¿Retienes tú mi respuesta?

- Claro que sí: “Yo he pasado por ese camino y aprendí a ponerme en la piel de mis pacientes”.

Como mínimo, les ayuda a plantear preguntas, aclaraciones, sospechas, temores; en especial, disminuye la ansiedad que produce afrontar lo íntimo...

- Entonces, mi primer interrogante puede ser simplista, pero ya sabes que yo no soporto las dudas: ¿por qué ejercitación y no ejercicio? ¡Ah!, y no olvides que ahora encarno al asustado paciente que no sabe nada de tu método...

Gracias por atribuirme la paternidad de esta orientación. Yo soy un simple amanuense. Tiene una historia tan corta como larga. Pero dejémoslo aparte, y atendamos a tu pregunta.

Te remito al diccionario de la Real Academia Española: “Acción de ejercitarse o emplearse en hacer una cosa”.

El secreto de este programa es esencialmente “emplearse en”. El fondo de toda obra vital radica en la firme voluntad de ser y estar. Y digo “de ser y estar” por razones que veremos más adelante. Hablaremos de motivaciones, en su dimensión cognitiva y emocional, es decir, de saber y sentir, en casi todos los capítulos de este trabajo. Y el primer encuentro con la “ejercitación” es practicar los ejercicios físicos, guste o no.

En un ámbito general, los estudios psicológicos muestran la gradual decadencia de nuestras decisiones y propósitos. Un elevado número de individuos se promete firmemente llevar a cabo una determinada acción. Desde hacer una tabla de ejercicios regularmente hasta el “deseado” cambio de hábitos que solemos enunciar cada inicio del nuevo año.

Veremos cómo el ser humano depende de muchos factores para realizar y gestionar su vida.

Simplificando y sintetizando al máximo, se puede afirmar que la energía psíquica es el motor que integra o desintegra el comportamiento cotidiano. Debo aclarar que por energía psíquica entiendo la totalidad de los potenciales: genéticos, ambientales, educativo-culturales, experienciales y, de un modo peculiar, la “suerte” perinatal. Observarás que sigo llamando “suerte” a nuestra vida intrauterina y al parto, por ser un fenómeno de influencia radical en nuestra evolución personal. Estoy convencido de que no se te ha olvidado tu acalorada oposición a su alcance psicológico. Te decía, y lo repito, que la mayoría de los profesionales de la salud no lo admiten aún....

- Será porque no han asimilado su propia venida a esta maravillosa morada, antes llamada Valle de lágrimas.

Tal vez, pero volvamos a la ejercitación. “Empeñarse en”, precede y preside el resto de las fuentes. No seremos capaces de establecer una dieta alimenticia, practicar la relajación con regularidad, cuestionarnos en una seria introspección y sufrir, en muchas ocasiones, las embestidas de las relaciones humanas sin echar mano de ese empeño. Es el ejercicio psicológico que fortalece nuestros músculos internos y los hace más aptos para esta relación. Tarde o temprano, descubriremos que vale la pena desplegar este esfuerzo. Nuestra personalidad se enriquece, se expande y permite que se ensanche nuestra conciencia. La recompensa es inigualable: vivir en paz con uno mismo y con el mundo. Ésta es, si existe, la felicidad...

- No dejaré de ser el preguntón que no cesa de incordiar...

No te preocupes, nos conocemos hace tiempo....

- Bien, ¿qué se añadiría a un campo tan divergente y manoseado como la alimentación? ¡Y no me repetirás la máxima de “somos lo que comemos”!

Has acertado, porque es verdad. Te convencerán los últimos estudios e investigaciones en este campo. Además, intentaremos verlo con cierta laxitud, interés y deseo de sacar el provecho necesario.

ALIMENTACI[ÓN]

SOMOS LO QUE COMEMOS Y CÓMO COMEMOS

- Observo que no solo recoges el qué sino también el cómo. Esperaré a ver qué alegas a favor y en contra de la coletilla, en especial.

Haces bien, saber esperar es una de las virtudes en la psicología humana. Veremos que esta actitud es una de las básicas de una alimentación saludable.

Desde hace unas décadas, se habla y escribe sobre la alimentación constante e insistentemente. Se ofrecen obras con ricos y variados enfoques. Unas insisten en los hidratos de carbono. Otras se centran en las proteínas. Y todas ellas destacan el papel de las grasas y su composición adecuada e inadecuada. De un modo predominante, estamos iniciando un retorno a las raíces, en nuestro caso a la “dieta mediterránea”. Es una pirámide integral que aúna elementos básicos: verduras, frutas, carnes, pescados, etc., dando preferencia al aceite de oliva como la grasa más sana de nuestra alimentación. Ha sido elevada por la UNESCO a la categoría de patrimonio de la humanidad. Y fíjate, si somos lo que comemos, que un tipo de dieta determinado se sitúa en la cumbre de lo humano. Como patrimonio, nos envuelve en toda una atmósfera cultural y psicosocial. Materias, artes culinarias, hábitos, comportamiento y bagaje hereditario.

Se sabe qué alimentos, como las grasas trans y los de rápida asimilación, no gozan de una buena acogida por los especialistas. Se les atribuyen diversas patologías y desajustes físicos, incluido el cáncer.

“En Australia, un equipo de investigadores convenció a unos adolescentes occidentales para que probasen durante tres meses un régimen que restringía el azúcar y la harina blanca, y en cuestión de semanas se redujeron sus niveles de insulina e IGF. Lo mismo pasó con su acné” (Servan-Schreiber, 2007: 108).

Desde el ángulo del desarrollo de nuestros genes, se calcula que en el mundo occidental las calorías inexistentes entonces alcanzan un 56 por ciento. Es claro que actualmente se consumen a diario: azúcares refinados, harinas blancas y aceites vegetales como la soja, girasol, maíz, etc. Lo grave es que estos alimentos no contienen lo esencial para el organismo: proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3.

Es más grave aún la procedencia animal y vegetal de nuestra alimentación. Aparte de los discutidos perjuicios de lo transgénico, los ganaderos y granjeros acuden, en su mayoría, a prácticas poco ortodoxas para alimentar al ganado, al uso de los productos químicos, la provocación de un rápido crecimiento, etc. Muchos experimentos muestran la influencia negativa de este comportamiento. Utilizar alimentos naturales o sometidos a diversos tratamientos artificiales supone unos resultados demostradamente opuestos. Con los mismos ingredientes y cantidades, las poblaciones estudiadas evidencian una marcada disparidad de índices. Glucosa, insulina, omega 6 y omega 3 registran una considerable variación.

“Asombrosamente, el equipo de investigadores de Gérard Ailhaud ha logrado demostrar que es posible modificar el nivel de omega 6 y de omega 3 del cuerpo humano, no modificando nuestra dieta sino alimentando de otra manera a los animales que nos proporcionan el alimento, simplemente siguiendo también ellos una alimentación equilibrada” (Servan-Schreiber, 2007:124).

La manipulación de las fuentes alimentarias se está convirtiendo en un hábito casi legitimado para obtener mayores y más rápidas ganancias. No solo nuestros alimentos sino también los de los animales se alteran irresponsablemente...

- Pero se trata, supongo, de hechos aislados, y no de una conducta generalizada.

Veamos lo que está sucediendo en este mismo momento que estamos, tú y yo, hablando del tema:

Esta mañana, los medios de comunicación recogen la noticia de la contaminación del pienso por dioxina en miles de granjas alemanas, avícolas y porcinas. Su número se calcula en más de cuatro mil. Tras el análisis de algunos pollos, se afirma que su índice supera en 2,5 el permitido. ¿Es un simple error de los fabricantes?

Asimismo, acabo de recibir el siguiente llamamiento de una ONG, que reproduzco textualmente:

“Silenciosamente, miles de millones de abejas están muriendo y nuestra cadena alimentaria se encuentra en peligro.(....).Múltiples estudios científicos han culpado a un determinado grupo de pesticidas como principales responsables de su rápida desaparición. Cuatro países europeos ya han comenzado a prohibir dichos productos químicos, y las poblaciones de abejas se están recuperando. Pero un número de compañías químicas muy poderosas están ejerciendo una enorme presión para lograr que estos venenos asesinos se mantengan en el mercado”...

- ¿Cómo se permite este irresponsable comportamiento?

Guarda tu interrogación para los epígrafes de Relajación e Introspección. Ahí intentaremos ver las causas psicológicas de semejante actitud....

- Aludías antes a la pirámide de la dieta mediterránea,

¿en qué se distingue?

Tanto en lo relativo a hidratos de carbono como a proteínas y grasas, abarca una amplia gama de componentes de alto valor nutritivo.

Es muy rica; reúne verduras, frutas, legumbres, lácteos, cereales y sus derivados, etc. El requisito aquí sería la selección de productos de lenta asimilación. Los alimentos que contienen fructosa o lactosa, que son la mayoría de las frutas, verduras, legumbres y lácteos, son de esta índole. Controlar la elevación de glucosa en sangre es beneficioso para nuestro organismo. Conviene evitar excesos de la misma, en cantidades mayores y menores. Porque la glucosa es la llave de la insulina, el combustible de nuestros músculos y del cerebro. Al mismo tiempo, sabiamente, la insulina se convierte en el guardián de la glucosa: en su distribución y su control. Una vez utilizada la cantidad necesaria, se almacena el resto y se hace grasa que aumenta nuestro volumen. Y, a propósito de grasa, como sabes, la nociva es la abdominal, la que envuelve nuestras vísceras dificultando su normal funcionamiento. La subcutánea, que llena los muslos, brazos, etc. es una especie de ahorro. Puedes ver gente bien rellena pero fuerte y sana. En este sentido: “Los hombres que tienen una circunferencia de cintura mayor de cien centímetros, y las mujeres que tienen una cintura de más de noventa centímetros, tienen mayor riesgo de contraer una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. Una medida mayor de cintura indica mayor grasa abdominal, lo que puede ser más peligroso que el exceso de grasa sobre tus caderas y muslos”. Esta última “se utiliza sobre todo para el almacenamiento a largo plazo” (Sears, 2002: 190).

Sin embargo, según el último estudio del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, esta grasa puede ser nociva también en presencia de enfermedades consuntivas. Entre ellas, el cáncer de ciertos órganos. Llega a ser la causa de la muerte en algunos casos. Se nutre de la misma y acaba extenuando a la persona por debilidad.

Volviendo a los hidratos de carbono de rápida asimilación, repito que la sacarosa, los dulces, harinas blancas y otros derivados de los ce-

reales, no son dañinos si se consume una cantidad mínima de los mismos. Su rápida absorción no generaría perjuicios de ningún tipo. Además, para quienes se preocupan por el peso, conviene recordar que la glucosa excedente se convierte en grasa. Se calcula en 4 kilocalorías cada gramo de azúcar que llega al torrente sanguíneo.

Además de vitaminas y minerales, los hidratos de carbono poseen otro valor añadido, la fibra, abundante en muchos vegetales y frutas. Junto a su carencia nutricional y calórica, es beneficiosa para el aparato digestivo y protectora contra el posible riesgo de cáncer de colon.

Aquí tenemos que aludir a los prebióticos y probióticos. Parecen términos rimbombantes, pero significa simplemente que unos alimentos, como el plátano, ajo, cebolla, espárragos, cebada, etc. contienen fibra y otros biocompuestos. El intestino humano no los asimila sino que le sirven de aceleradores de su actividad. Este es su secreto preventivo del cáncer, y estos son los prebióticos. Una vez en el intestino, se fermentan, gracias a las bacterias existentes en el mismo, y generan fermentos no patógenos. Y éstos son los probióticos, bacterias vivas que cumplen muchas funciones. Entre ellas, el síndrome del intestino irritable. Degradan algunos compuestos peligrosos, inhiben otros tóxicos intestinales, mejoran la digestión, previenen el cáncer, incluso estimulan el sistema inmunitario, etc. Como sabes, se encuentran en el yogur y en leches fermentadas como el kéfir. Se sabe que los lactobacilos y bifidobacterias influyen en el estado de ánimo.

La fermentación es el gran secreto de semejantes efectos. En el colon, se produce la glutatión S-transferasa, pero olvídate de esta otra palabrota. Piensa solo que es una enzima muy poderosa dotada de energía para inactivar muchos productos cancerígenos. También crea butirato, otro elemento poderoso que inhibe la acción de dos destructivos compuestos cancerígenos, las nitrosamidas y el peróxido de hidrógeno....

- Has mencionado ajo y plátano, junto a otras materias, ¿podemos hablar de frutas y verduras preferibles a otras?