



## Reflexión filosófica sobre la salud

### *Philosophical reflections about health*

Ricardo Morales-Rossell<sup>1</sup>

#### RESUMEN

La salud ocupa un lugar importante en nuestra vida, es un bien necesario. Sin embargo, poco nos detenemos a contemplar cuál es el criterio bajo el cual la valoramos, ¿es un fin en sí misma, o un medio para algo más? En nuestros días, el modelo de *fitness* se ha impuesto como prototipo de vida saludable, que contiene en sí una reducción: la salud-belleza corporal como criterio y fin; además, conlleva el peligro de conducirnos al amor narcisista, a formar un ídolo de nosotros mismos. De tal manera que discutimos sobre la posibilidad de entender distintos sentidos de salud y experimentar una salud enferma o una enfermedad sana. El sentido de la vida es la que dará luz en uno u otro modo de encontrar la finalidad de la salud y la enfermedad.

**Palabras Clave:** salud, enfermedad, *fitness*, sentido de vida.

#### ABSTRACT

Health occupies an important place in our lives, is a necessary good. However, barely we stop to contemplate which are our value criteria: is the health a finality by itself or means something else? Nowadays, the fitness model has been imposed as a prototype of healthy life, containing within itself a reduction: health and beauty of our bodies as a criterion and purpose; also carries the danger of lead to narcissistic love, to form an idol of ourselves. So that we discuss the possibility of understanding different ways of salvation, and experience ill health or a healthy condition. The meaning of life is to give birth in one way or another in order to find health and disease.

**Key words:** Health, disease, fitness, meaning of life.

#### INTRODUCCIÓN

Sin duda, la salud ocupa un lugar importante en nuestra vida, y más aún, un lugar central, sea para conservarla, sea para recuperarla una vez perdida. Basta ver la publicidad y propaganda que nos rodea para constatar cuánto se habla de ella, directa o indirectamente, generalmente como signo de “calidad de vida”.

La salud es un bien necesario en la vida personal, aunque no nos detenemos mucho a reflexionar sobre su sentido: ¿vivimos para tener salud, o queremos la salud para algo más? Por lo mismo, vale la pena indagar un poco qué entendemos por ella y bajo qué criterios la consideramos. Además, que

sucede cuando la enfermedad se hace presente, pues nuestra realidad humana no lo puede todo: por más que tengamos buenos hábitos de salud, cuidados de todo tipo y hasta una “actitud positiva”, estamos sujetos a nuestros propios límites, y la enfermedad es uno de ellos. Si la enfermedad se hace presente, ¿pierde sentido la vida?, o ¿recuperar la salud es el sentido de la vida?

La salud no tiene un solo sentido, al menos podemos distinguir una salud a nivel físico o corporal, y una salud interior y profunda, psicológica y espiritual. ¿Hay alguna posibilidad de tener salud física y no experimentar salud interior?, o viceversa, ¿vivir una salud profunda aunque en lo físico se esté enfermo? Por eso, a continuación,

<sup>1</sup> Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, Estado de México, México.

Correspondencia: Mtro. Ricardo Morales Rossell, Universidad Estatal del Valle de Ecatepec. Avenida Central s/n esquina Leona Vicario. Colonia Valle de Anáhuac, Sección A. C.P. 55210. Ecatepec de Morelos, Estado de México. Correo electrónico: rossell01@hotmail.com.

Folio 307/2015 Artículo recibido: 01/04/2015, reenviado: 29/04/2015, aceptado: 06/05/2015

primero preguntamos ¿quién es sano?, y posteriormente examinamos sobre lo que podríamos denominar una salud enferma y una enfermedad sana, según el sentido que demos a la vida. La crítica al modelo de *fitness* como medida actual de salud, frente a la sabiduría del pensamiento clásico-antiguo, nos ayudará a entender el riesgo de reducir la salud a una dimensión sin encontrar su auténtico sentido.

### 1. ¿Quién es sano?

La pregunta “¿quién es sano?”, ya tiene una dirección definida, pues no preguntamos tanto ¿qué es la salud?, sino ¿quién? Nos parece que la mejor manera de abordar la pregunta por la salud es mirar a la persona.

Si preguntamos a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1956), ¿qué es la salud?, querrá decirlo todo con su definición: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no consiste sólo en la ausencia de enfermedades y malestar”. Esta definición supera ya los límites de una concepción organicista de la salud, porque abarca al estado mental y social. Sin embargo, nos parece que se puede perfeccionar y que es digna de una ulterior reflexión.<sup>1</sup> Porque, evidentemente, queda por decir qué se entiende por bienestar en cada uno de los aspectos mencionados y cómo se integran. Cómo, por ejemplo, puede haber bienestar “social” de algunos mientras hay muchos que pasan hambre.<sup>2</sup>

¿Quién es sano? Hoy se ha impuesto el modelo de *fitness*, la regla del deporte como medida de la salud. Los casos de los deportistas que destruyen su cuerpo para obtener los triunfos han revelado que la medida necesita otra medida, como ya, por otra parte, sabían los antiguos deportistas. Los cantos de Píndaro a las glorias de la victoria olímpica e ístmica, en la Grecia antigua, celebraban en los triunfos la armonía divina que brilla en el destino del vencedor y no tanto el fenómeno de la fuerza o de la velocidad.<sup>2</sup>

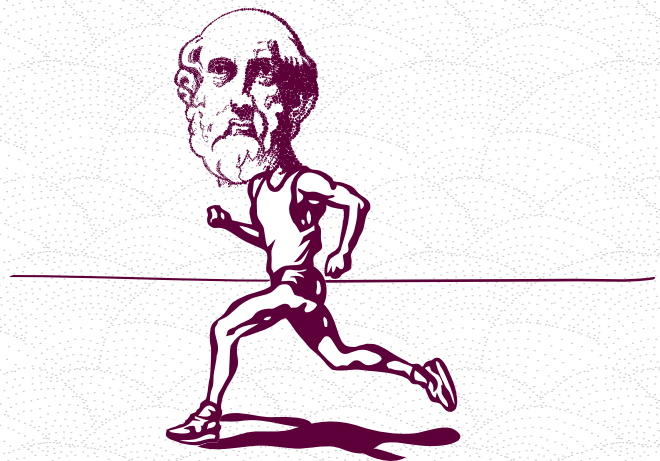
Los filósofos griegos desarrollarán más tarde componentes espirituales que iluminan y armonizan la salud físico-anímica. Platón es uno de ellos.

La medida de la salud a la que Platón alude en la *República*<sup>3</sup> no posee un carácter *cuantitativo* sino *cualitativo*, *axiológico*, implica una relación de valor. La salud es la *justa proporción, armonía natural, el concierto intrínseco del organismo consigo mismo y con lo que está fuera de él*. La medida adecuada del cuerpo se debe calcular en relación con el alma y el todo, según lo que apunta en el *Fedro*.<sup>3</sup> Es decir, para Platón, la “parte” del cuerpo no se puede curar sino en función de la “totalidad”

*La salud es la justa proporción, armonía natural, el concierto intrínseco del organismo consigo mismo y con lo que está fuera de él.*

del cuerpo, y el cuerpo no se puede curar sin el “alma” (o sea, la “totalidad” del hombre), en la perspectiva de la unidad del Todo.<sup>1</sup>

Aclaremos un poco más. La salud en la etapa clásica, tiene un sentido de totalidad, sin reducciones a un solo aspecto del hombre.<sup>1</sup> La enfermedad no es desestabilizar una parte de la máquina que estropea el sistema (noción cuantitativa). Va más allá, la salud tiene una connotación *ética*; de aquí que la *virtud* es vista como una propuesta terapéutica.<sup>4</sup> “Virtud”, entendida más que como un “hacer”, es *un modo de ser, un modo de vida lograda*,<sup>5</sup> y en este sentido, la virtud es anterior a la salud. Platón, acuñando la palabra filosofía, amor a la sabiduría, indicaba el ideal de la sabiduría de las cosas divinas como la luz que orienta y armoniza la salud físico anímica.<sup>2</sup>



Dicho con otras palabras, en el pensamiento clásico, la salud depende de un camino de integración de la vida del hombre en una orientación hacia lo trascendente. La salud no es un “estado estático”, mucho menos una “medida cuantitativa”, perfecta en sí misma y para sí misma, sino una disposición de la vida para algo más grande que las propias fuerzas, pues aun la enfermedad [*in-firmus*], (“sin ninguna fuerza”) forma parte del caminar de la vida de todo hombre, que hay que saber [*filosofía*] integrar en la vida lograda, en el fin último de la existencia humana, abierta a la trascendencia.



## 2. La salud como *fitness*

*Fitness* (“bienestar”; *fit*, en inglés, “sano o saludable”) es el prototipo actual de salud, la medida de lo que consideramos una persona sana.

*Fitness* o “buena forma”, es lo que podríamos llamar, en un lenguaje común, una nueva *cultura del abdomen*: es la medida del “sentirse bien” principalmente a través del *verse bien*, de la buena forma física. Un modelo de salud-belleza física, y para ello, los esfuerzos pueden ser naturales y ordenados, pero también abundan modos artificiales y destructivos.

Se podría abrir un capítulo completo sobre el *cuerpo humano comercializado y deformado*, pero no es el lugar. Sólo indicamos que hay una *industria* alrededor de la “verdad del hombre”, pues es verdad que la salud física y el deporte son algo bueno, pero la pérdida de su propia valoración y justo medio, llevado de un supermercado y consumismo exacerbado, convierte el cuerpo en un utensilio, en una cosa, en un disfrute inmediato o pasatiempo, en una atención obsesiva.

Una característica común del pensamiento moderno es la reducción de la realidad a una sola dimensión. *Fitness* es un buen ejemplo como medida de salud, pues el acento está puesto en la *salud física* como resultado de la “actividad física bien planificada”, con el propósito de tener un cuerpo en buenas condiciones. La nutrición y descanso necesario para el cuerpo forman parte del mismo objetivo. Y nuestra advertencia va en este sentido: no en condenar la salud-belleza física, sino reducir el criterio de salud a *fitness*.

Por otro lado, *fitness* es un producto para todos y para nadie, una mejora constante, pero difusa. Aquí el análisis de Elio Sgreccia. “Estar en forma”, *fitness*, es una noción difusa, una especie de *fuzzy health* [salud difusa], como debidamente se ha definido, en el sentido de que no es ni precisa ni medible desde el exterior. Es una noción cargada de subjetividad que indica un poder-ser; por su misma naturaleza, está proyectada hacia el futuro, es decir, está siempre *in fieri* [en “hacerse”] y por definición nunca es plenamente realizable”.<sup>1</sup>

Quizá una de las consecuencias a nivel psicológico-espiritual de este modo de vida, es la dificultad de aceptarse tal y como uno es en el presente, con agradecimiento. Por su misma dinámica, la salud, como *fitness*, es una conquista que nunca termina, es una creciente fuente de ansiedad.

Un último apunte. Podemos considerar el apego o la concentración de la salud como “mi cuerpo en buena forma” y la “belleza de mí mismo”, con un peligroso riesgo: *el amor narcisista*.

El mito de Narciso es bien conocido, sólo destacamos un punto: al contemplar su belleza en el reflejo del agua, quedó tan enamorado de sí mismo, que nunca pudo abandonar su propia imagen: “Inmóvil día y noche junto a la fuente, se consumió de inanición y melancolía”.

Además del trágico final del amor narcisista, éste es símbolo de *vanidad*. “Vanidad”, en la raíz hebrea, tiene un significado de “*humo*”, de una realidad que se dispersa, se difumina, algo que es por un instante y después, se desvanece. Por su parte, en la raíz latina, “vanidad” hace referencia a lo vacío, vano, “fútil” (*futilis*), es una palabra tomada metafóricamente de los vasos de barro (*fictilis*), que, cuando están hendidos o agrietados, no mantienen en su interior lo que en ellos se vierte.<sup>7</sup>

Lo que queremos decir con todo esto es que el *fitness*, como una especie de *fuzzy health*, puede tener la fuerza del humo o del vaso de barro agrietado que contiene muy poco en su interior, una belleza frágil, que se difumina, que no contiene lo esencial. A la muerte de Narciso, creció ahí una flor, precisamente llamada “narciso”, algo bello, pero que, como toda flor, su belleza es precaria: un día florece en su esplendor y al siguiente día, ya no está. No negamos la bondad y belleza del buen estado de la salud física, reflexionamos sobre el riesgo de reducirla y no responder al fin o sentido de vida.

## 3. El sano enfermo y el enfermo sano

Las consideraciones anteriores nos pueden ayudar a entender lo que queremos decir con el “sano enfermo” y el “enfermo sano”. Tomemos, para hablar del primero, lo dicho del amor narcisista.

El centro de la crítica está basada en una distinción: *ídolo e ícono*, bajo una clave de lectura, *el amor como entrega o el amor de posesión*.

“El amor puede ser puro y honesto, y entonces crea *íconos*; el otro, el ser amado, es un ícono para nosotros [...] Allí el narcisismo se ve contrapesado por la oblación [entrega]. Pero el amor, cuando es posesivo, crea *ídolos*, fetiches. El ser amado adquiere características de ídolo y entonces pervierte el amor; en lugar de cumplir su estatuto de donación, se hace posesividad. Vuelve al ser amado un fetiche. Así como en el fetichismo se pervierte el afecto y se pretende suplir a la persona con un objeto, así en el ídolo se vuelve a la persona en un objeto”.<sup>8</sup> Los ídolos son proyecciones del yo, la realidad pierde su forma propia y la convertimos en amor de posesión; aquí la clave del narcisismo.

Por ello, la pregunta de fondo cuando hablamos de la salud, sería, ¿es vista como un *ícono*, o como un *ídolo*?, ¿la salud me remite a algo más allá de mí mismo (ícono) para donarme, o se concentra

o se concentra en el sólo yo, en mi propia imagen (ídolo)? La salud, ¿es algo que quiero para poder entregarme a alguien más, o es algo que quiero poseer por sí mismo, como autoafirmación? Dos búsquedas distintas, que configuran dos tipos de personalidades muy distintas.

Si se pierde de vista su sentido, no es extraño que la salud se convierta en un *ídolo*. Así pues, actualmente hay un modo de salud que puede serlo sólo parcialmente, y en el fondo, no ser saludable: la buena forma física (*fitness*) cuando ésta se haga un ídolo de sí mismo. El amor narcisista tiene el trágico destino de ser un amor estéril. He aquí lo que queremos decir cuando nos referimos a un *sano enfermo*: una obsesión de la buena forma corporal como ídolo, cuyo amor de posesión queda infecundo, sin trascendencia alguna.

Ahora bien, ¿qué queremos decir con el *enfermo sano*? La persona que a pesar de la falta de salud corporal o equilibrio vital, tiene el coraje de seguir adelante, encuentra un sentido a su enfermedad y es capaz de trascender sus limitaciones. En una palabra, descubre un amor de entrega, alguien por quién vivir. Así se entiende cuando Viktor Frankl dice: “sólo puedo sufrir con sentido si sufro por algo, por *amor* a alguien”.<sup>9</sup> Sólo quien ama de verdad, es capaz de soportar la adversidad.

Es aquí donde pensamos que, tal y como se entiende en nuestros días “calidad de vida”, fracasa al reducir ésta a una medida exclusiva de salud, aun cuando sea bio-psico-social. Pues, considerando la definición de salud de la OMS, el enfermo no alcanza “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (¿y quién sí?). La vida, como tal, es más que una consideración de la salud: con ella o sin ella, “la vida es lo que hacemos y lo que nos pasa”,<sup>10</sup> es sentirnos comprometidos a decidir en cada momento, es encontrarnos en una inmensa riqueza de la realidad y de nosotros mismos.

La vida valorada con estándares de calidad cuantificables, basados en el principio de utilidad, en no en pocos casos, “se puede poner en duda que valga la pena vivir una existencia marcada por una minusvalía o una enfermedad crónica”.<sup>1</sup>

Cosa muy distinta sucede cuando a la pregunta por la salud (o la calidad de vida), tenemos presente el *¿para qué?*, el *sentido que tiene en nuestra vida el gozar de un bien*, como la salud. La salud vista como un *ícono* que me remite a algo más allá de mí mismo, al amor como entrega. Entrega a una misión que cumplir, si bien la salud es condición necesaria, pero no indispensable.

En este contexto, se puede entender la frase de Nietzsche: “los intentos de definir la salud fracasan lamentablemente. ¿Cuál es tu finalidad, tu horizonte [...] tu impulso fundamental y los

ideales y fantasmas de tu alma? Dilo y entonces será posible definir qué significa salud cuando se habla de tu cuerpo”.<sup>2</sup>

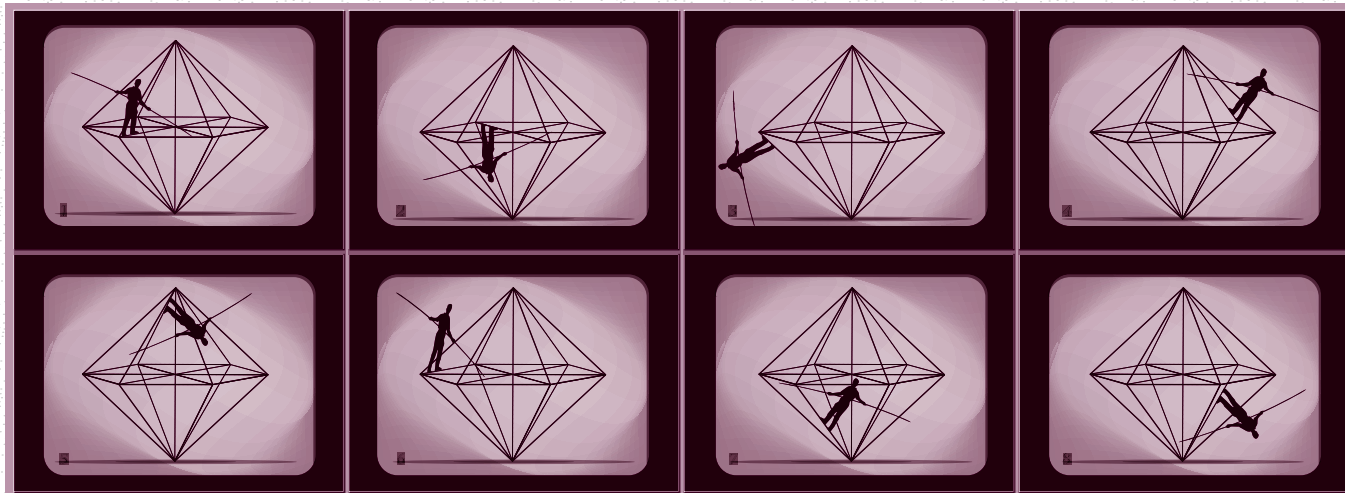
Así pues, podemos dar un paso más. “La salud corporal y el equilibrio vital son normalmente la base del “encontrarse bien” y de la capacidad de actuar como persona, y ésta está moralmente obligada a cuidar tal fundamento de su ser y de su obrar. Pero ni la salud del cuerpo ni el sano equilibrio de cuerpo, mente y entorno son fines en sí mismos; son más bien medios para que el hombre pueda cumplir su tarea vital en medio de los hombres. Ejercitará la tarea que se le confía tan bien como le sea posible aun cuando las fuerzas del cuerpo lo abandonen y cuando sólo con grandes esfuerzos pueda conservar su equilibrio vital. Piénsese, por ejemplo, en Beethoven, cuyos últimos cuartetos, compuestos cuando ya estaba completamente sordo, no reflejan para nada su estado de enfermedad”.<sup>2</sup>

La salud personal, que es un bien, no es un fin en sí mismo, sino un medio para alcanzar un bien mayor: la *vida lograda* con todos sus límites y sacrificios, principalmente en el *amor de amistad*, finalidad de la vida ética: “La amistad es cosa muy necesaria para la vida, pues sin amigos nadie desearía vivir aunque poseyera todos los demás bienes”.<sup>11</sup>

Es por ello que ante una mentalidad higiénica y hedonista, como la que impregna nuestra sociedad actual, Chesterton tiene un remedio para aquellos que tienen una preocupación excesiva “por los cuidados de los poros de la piel y de la flora intestinal”. Apunta: “El único y supremo modo de hacer que todas estas cosas progresen adecuadamente, es decir, las cosas de la salud y de la fuerza y de la gracia y de la belleza, el único y solo camino para verdaderamente cuidar de ello, es el de pensar en otra cosa. Si un hombre se esfuerza en escalar el séptimo cielo, puede seguramente dejar de prestar mucha atención a los poros de su piel. Si él cabalga hacia una estrella, el proceso tendrá un efecto muy satisfactorio sobre su estómago”.<sup>2</sup>

Lejos estamos de condenar la salud y glorificar la enfermedad, por el contrario, hemos insistido en que la salud es un bien, pero también advertimos que el vivir tan pendientes de la salud puede hacernos olvidar de la finalidad de la misma, y como consecuencia, relacionar la enfermedad como un mal radical, sin encontrar en ella un bien, un sentido. “Falta hoy, lo saben bien los médicos, el coraje de vivir para lo que uno tiene que hacer en el mundo, a pesar de los dolores, el cansancio y la enfermedad”.<sup>2</sup> En este coraje de vivir, de amar a pesar de todo límite y contrariedad y vivir agradecidos, de volver a empezar, aun en la incompreensión del sufrimiento de la enfermedad a través del riesgo de abrirse a la trascendencia, encontramos al que podemos llamar el *enfermo sano*.





## CONCLUSIONES

“Donde está tu tesoro, está tu corazón”, dice la sabiduría judeo-cristiana. Esto ilumina nuestras reflexiones. El concepto de salud no está completo sin la pregunta, ¿salud, con qué finalidad? No vivimos para estar sanos, mucho menos para reducir la salud a una especie de “verse bien” (*fitness*) a toda costa (ídolo), sino que queremos estar sanos para vivir, para cumplir un proyecto de vida, una vida lograda. La salud no es un estado estático, perfecto, que encuentra en sí misma el éxito, no es un fin último, sino que la salud, así como su límite, la enfermedad, están determinadas por el sentido de la misma vida. Y el sentido de la vida es donación, amor de entrega.

No pretendemos decir que el sano es un narcisista, ni invitamos a estar enfermo para ser alguien sano. Hay personas sanas que integran su vida exterior e interior en un amor de entrega y gente enferma que hace de su propia enfermedad un ídolo. Pero también es verdad que hay sanos parcialmente, superficialmente; y enfermos fecundos: esto fue lo que quisimos examinar, filosóficamente.

El “sano enfermo” en nuestros días, es aquél que vive encerrado en su propia obsesión de conservar la salud, que la ama como una posesión que le vuelve infecundo, que pierde de vista el auténtico sentido de ella. En cambio, el “enfermo sano”, es el que sin negar sus límites y el drama del sufrimiento, tiene el coraje de vivir, de integrar su persona tal y como se encuentra, aún sin fuerzas, en un bien trascendente que ilumina y da sentido a la existencia personal.

Don Quijote de la Mancha será una imagen literaria espléndida en este sentido: “El Caballero de la Triste Figura”, vive un ideal tan grande que se confunde con la locura: “la locura de consagrar su vida a la protección de los débiles y a la defensa de la verdad y la justicia”, misión que “le humilla y le agota al extremo”. Pero detrás de su imagen ridícula,

contra todo criterio de *fitness*, se hace presente un alma noble, un corazón puro. Es la belleza y la salud de quien acomete a cada paso lo imposible, y la modestia final tiene su nobleza: “Hice lo que pude”.<sup>12</sup> Su investidura de caballero la entiende como un puro servicio a Dios.<sup>13</sup> la sabiduría de las cosas divinas como la luz que orienta y armoniza la salud (Platón).

## REFERENCIAS

1. Sgreccia E. Manual de Bioética I. Fundamentos y ética biomédica. Madrid: BAC; 2009. p. 155-162.
2. Aldana R. Todo consiste en Él. Madrid: Encuentro; 2005. p. 92-105.
3. Platón. República. En: Diálogos. vols. 3 y 4. Madrid: Gredos; 1986. p. 241-242, 393-394.
4. Reale G. La sabiduría antigua. Terapia para los males del hombre contemporáneo. Barcelona: Herder; 2000. 261 p.
5. Spaemann R. Ética: cuestiones fundamentales. Pamplona: EUNSA; 1998. 124 p.
6. Humbert J. Mitología griega y romana. Barcelona: Gustavo Gili; 1980. p. 243-244.
7. De Sevilla I. Etimologías. Madrid: BAC; 2004. p. 811, 843.
8. Beuchot M. Antropología filosófica. Hacia un personalismo analógico-icónico. México: Colección personal. IMDOSOC; 2004. p. 40-41.
9. Frankl V. Homo Patiens. Intento de una patodicea. Buenos Aires: Plantin; 1955. p. 103.
10. Ortega y Gasset J. Obras completas (¿Qué es filosofía?). vol. VII. Madrid: Revista de Occidente; 1964. p. 407-38.
11. Aristóteles. Ética a Nicómaco. Madrid: Alianza Editorial; 2005. p. 234-260.
12. De Cervantes-Saavedra M. El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha. México: Del Valle de México; 1991. 512 p.
13. von Balthasar HU. Gloria. Metafísica de la Edad Moderna. vol. V. Madrid: Encuentro; 1996. p. 161-171.