

ÍNDIX

Agraïments	11
Pròleg	13
Introducció	19
Primera part. Les emocions i la salut	21
Què és la salut?	23
La medicina occidental	25
La medicina oriental	29
Les emocions bàsiques i altres	33
Pensaments, emocions i accions	35
La relació de les emocions amb els òrgans del cos, segons la medicina tradicional xinesa	39
Les emocions com a causa de malaltia	47
Les malalties cròniques i el negoci de la salut ..	71
la malaltia com a oportunitat per aprendre: el despertar	77
Segona part. Els valors i la salut	85
Els valors virtuosos i l'equilibri emocional	87
La creativitat com a valor	99
El valor de la natura	105
Els diners com a valor?	109
El valor del silenci	115
Espiritualitat i salut	117
Les tres dimensions de l'ésser	123

Epíleg	129
Annexos	131
Referències bibliogràfiques	141

AGRAÏMENTS

Aquest llibre no hauria estat possible sense la confiança que els *meus* malalts han dipositat en mi, en diverses destinacions i paratges, al llarg de gairebé trenta anys d'exercici de la meva vocació: la infermeria. A totes i cadascuna de les persones que he tingut el privilegi de conèixer i acompanyar en el seu procés de salut i malaltia, els dedico i agraeixo aquestes pàgines.

També vull anomenar i donar les gràcies a qui, d'una manera o altra, m'ha donat coratge per posar-me a escriure per primera vegada: Franco Chiaravalloti, Sara Borrell, Albert Pons, Judit Bonada, Sílvia Garanger, Nagore Pardo, Eva Palau, Ana Manrique, Jordi Pigem, Clara Pallés, Lúdia Valbuena i, molt especialment, Stephan Schneider. Així mateix, el meu més sincer reconeixement a Cristina Domingo i a la resta de professorat del Màster de Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura de l'EUI de Sant Joan de Déu de Barcelona, que em van transmetre el saber, la passió i l'admiració per una medicina holística, natural i meravellosament integrada dins l'univers.

Gràcies, Eloi Salvat Vallmajó, pel teu pròleg tan sincer i encoratjador.

I, finalment, vull agrair el suport de la Núria, en Marc i la Clara, els meus fills i mestres de vida. I també l'amor incondicional del gosset i de la gateta de casa nostra.

A totes les persones esmentades i a les que s'han creuat en la meva vida, la meva més sincera gratitud.

PRÒLEG

Ets una persona afortunada, perquè tens a les mans una eina poderosa. Pots rebatre'm sobiranament i discutir-me que no podria dir una altra cosa tractant-se del pròleg, però ofereix-me, estimat lector, el benefici del dubte. En primer lloc, perquè el contingut de les pàgines de *Les claus de la salut* t'obriran una nova dimensió d'informació que només jugarà a favor teu i, en segon lloc, perquè tant si et trobes immers en un procés de malaltia (física i/o mental) o no, obrir la porta d'aquest coneixement et serà de gran utilitat per a tu i els teus. La sensació que vius llegint *Les claus de la salut* és que Rosa Cantó ha escrit el llibre exclusivament per a tu. Especialment, si en algun moment del teu curs vital t'has trobat davant del repte de superar algun procés de malaltia, reconeixeràs molts dels factors que s'hi descriuen. No seré precisament jo qui t'expliqui per què emmalaltim, no tinc les capacitats necessàries, però del que sí estic plenament convençut és que el factor emocional hi té un pes específic.

Aquest llibre em va arribar a les mans quan havia d'arribar, va ser un far per reafirmar el camí, però m'agrada pensar que si l'hagués descobert abans segurament no hauria deixat que certes emocions em governessin tan negativament. En concret, i amb especial tirania, la *por*, una por que es va apoderar absolutament de mi. En sincronia amb aquest procés de descontrol, i amb la lectura del llibre, hi ha dues

paraules que ja formen part de la zona noble del meu diccionari: *apoderament* i *equilibri*. En correspondència amb aquesta última paraula, certament no descobrim la sopa d'all, però saber-ne el significat no vol dir sempre saber executar el concepte. El primer pas per aplicar-lo és comprendre la fragilitat de la nostra cosmologia. Si entenem aquesta fragilitat, automàticament ressaltarem l'equilibri, un equilibri que s'ha d'aplicar tant a cos, ment com ànima; a les nostres accions; a les nostres paraules; als nostres silencis; a tot, absolutament a tot. Només cal fixar-se en les principals escoles filosòfiques i espirituals d'arreu del planeta que al llarg de tots els temps han elevat, i eleven, el concepte d'equilibri a la màxima potència. Una taula de tres potes manté el seu *statu quo* gràcies a l'equilibri que aporten cadascuna d'elles, però si una s'abandona acabarà tombant tota la taula. Som la taula, per tant hem de cuidar les tres potes, per protegir-nos a nosaltres i al que guardem a sobre.

El segon concepte que rebo com un regal, d'aquest llibre, és l'*apoderament*; en aquest cas, l'apoderament de la salut. Aquí, Rosa Cantó és molt explícita i ens parla de la importància d'apoderar-nos de la nostra pròpia salut, de recuperar les regnes del que hem cedit als nostres estimats facultatius. Enmig d'aquesta *modernitat líquida* de què ens parlava Zygmunt Baumann, ens hem generat la necessitat de la immediatesa per la immediatesa, eliminant, en molts casos, la virtut de la paciència, de l'observació, del gaudi pel camí. Goethe, en aquest sentit, compadia el que ha arribat al final, entenent que el trajecte és la virtut. Amb la nostra salut ens passa una mica el mateix. Pretenem que la "pastilla" ens curi (com un clic al teclat ens permet obtenir qualsevol servei) i oblidem que, segurament, en molts casos no ens faria falta aquesta pastilla màgica si cuidéssim el nostre equilibri emocional, que passa per apoderar-nos, novament, de la nostra salut. A la

vida real no existeixen els *control zeta* per desfer el camí erroni quan caminem cap a l'abisme.

Com n'és de fàcil predicar-ho, oi? És molt senzill, però fer-ho, tot i que d'entrada no ho sigui, ens compenarà, i molt. No cedim la responsabilitat de la nostra salut a tercers, prenguem consciència del poder que tenim sobre el nostre cos i la nostra ment, pel nostre propi bé i pel bé comú. És cert que emmalaltim per causa de molts factors, siguin per predisposició genètica, per l'entorn on vivim, pels nostres hàbits, però, i quin paper hi juguen les emocions? Què ens passa quan les nostres emocions es troben en desequilibri? Prenem antidepressius per tapar els símptomes de la pròpia depressió, però ataquem l'arrel de la nostra malaltia? Estem disposats a ser malalts crònics encobrint els símptomes, tot per renunciar a sanar l'arrel del problema (o de l'oportunitat, si ho sabem entendre així)? Precisament, la medicina ancestral xinesa és un dels màxims exponents de les metodologies que busquen, troben i apliquen remei a l'arrel del símptoma, en comptes de calafatejar. I és que posar certa estopa, en ocasions, pot arribar a agreujar la via d'aigua.

Sí, vaig ser pacient de la Rosa Cantó. Pacient de la Rosa com a doctora en medicina tradicional xinesa, cosa que, conjugada amb la seva faceta en el camp sanitari públic a Catalunya, fan d'ella una figura extraordinàriament integral per negociar situacions com les que vaig viure durant uns mesos de la meua vida. Recordo que el primer dia em va dir: "Treballa menys, perquè si segueixes amb aquest ritme, el que puguis guanyar de més t'ho gastaràs en metges." I així ho vaig fer, i ho segueixo fent. Les emocions em van desarmar absolutament, pràcticament d'un dia per l'altre em van deixar a la intempèrie. La por a morir, la ira mal gestionada, cert ressentiment, un sentiment de culpabilitat establert de sèrie, episodis de tristesa

i malenconia recurrents, una certa obsessió, tot amb una motxilla emocional carregada (i que mai abans havia buidat a consciència) em portaven als serveis d'urgència a qualsevol hora amb atacs de pànic i amb la certesa que em moria, sense, d'entrada, poder-hi fer res (els que n'heu patit ja sabeu la desagradable sensació que produeixen). A partir d'aquí vaig començar a patir simptomatologies físiques i mentals de tota mena amb les quals no us distrauré, només us diré que els atacs de pànic, quasi sempre sense previ avís, van ser els efectes secundaris més agradables d'aquesta terrible, però, a la vegada, enriquidora experiència. La por, senzillament, es va apoderar de mi, vaig deixar que em robés uns mesos preciosos de la meva vida (i de la vida de la meva companya Maria) anul·lant-me absolutament per a tot. Per aquest motiu, al principi us deia que a les mans hi teniu una eina molt poderosa. Poderosa per ajudar-nos a evitar que, sobretot la por, però també la ira, el ressentiment, el sentiment de culpa, la tristesa i l'obsessió s'apoderin de nosaltres.

Aquestes emocions que ens emmalalteixen, en essència no són negatives en el seu concepte més tècnic, però per no deixar-nos apoderar només per la seva vessant destructiva hem de convocar l'equilibri. La por l'hem de compensar amb la confiança en nosaltres mateixos i en els nostres; la ira amb la compassió; el ressentiment, el sentiment de culpa, la tristesa i l'obsessió amb valors com la gratitud i la generositat. Un vers d'Alcmèon d'Enni diu que *Tum pavor sapientiam omnem mihi ex animo expectorat* (L'espant em descoratja i foragita tot el seny del meu pit). No deixem que la por ens governi, perquè si ens posem a les seves mans deixarem de ser nosaltres mateixos. Utilitzem-la com el gran recurs que és, però sempre amb l'equilibri just. Si busquem el símil en el camp polític, només hem de pensar què passa quan una societat es deixa dominar per la por, pel tirà, pel dic-

tador; i quina és l'única solució per superar aquesta etapa (per molta por que es tingui i per molta lluita que es necessiti): senzillament, afrontar aquesta por i trencar l'ordre establert. Espolsem-nos els prejudicis i reconeguem que les emocions formen part del nostre cosmos individual i global. No podem obviar-les com s'ha estat fent fins ara, fem un pas endavant i tinguem-les present. Ens compensarà, i molt, poder fer un creixement emocional; un creixement que, d'altra banda, és un camí de vida perquè sempre hem d'estar oberts a noves perspectives i a noves evolucions. I és que, com deia el savi, *la fortuna de cadascú depèn de la seva actitud*.

Acabo, per donar pas al que realment és important: el llibre que teniu a les mans, però abans deixeu-me citar unes paraules de Montaigne, que diuen: “Ningú no està exempt de dir ximpleries. La desgràcia és dir-les seriosament.” Jo les deia seriosament.

ELOI SALVAT VALLMAJÓ
Periodista i llibreter

INTRODUCCIÓ

Sabem que els factors socials, com ara la pobresa, la precarietat laboral o l'atur, afavoreixen l'aparició de nombroses malalties,¹ però no són els únics. Cal tenir molt en compte els factors emocionals, estretament vinculats als socials, que tot i que també intervenen en el desenvolupament d'un trastorn de salut, malauradament, gairebé sempre s'han deixat de banda.

Davant d'un entorn complicat i que sovint dificulta dur a terme un estil de vida saludable, és necessari un esforç psicològic individual que faci decantar la balança cap al costat del benestar. No obstant això, el sistema mèdic convencional d'Occident obvia les causes psicològiques en l'origen de les malalties. Aquesta mancança es manifesta en les mesures preventives, en els diagnòstics i en els tractaments.

En canvi, tradicionalment, les medicines orientals contemplen les emocions com un element causant de desequilibri que pot conduir a la pèrdua de la salut. Per consegüent, les accions orientades a millorar-la —en el context oriental— tenen en compte tant el cos físic com l'esfera mental i espiritual.

1. Segons l'*Informe de la Comisión de Determinantes Sociales en Salud de la OMS*, "les investigacions de salut pública realitzades durant més de tres dècades mostren sense cap dubte com l'estat de salut d'una determinada població es deu, sobretot, a les condicions de feina i treball, a l'habitatge, al medi ambient i a molts altres factors de tipus social". (BENACH, J. *et al.*, 2009, 3).

De fet, la connexió entre el cos i la ment és clara si observem quan i de quina manera apareix una afecció. Els metges i les infermeres que tenim cura dels malalts en el si de les comunitats gaudim del privilegi de contemplar les diverses interrelacions en el fet d'emmalaltir. I és en aquest àmbit on s'evidencien més clarament els desequilibris emocionals en l'inici i el manteniment de molts problemes de salut.

Conèixer els efectes de les emocions sobre la salut pot ajudar a prendre consciència del nostre estat de benestar en la seva dimensió més holística, és a dir, incloent-hi el vessant físic, el mental i l'espiritual. I serà en aquest camí d'aprenentatge personal que haurem de retrobar els valors virtuosos. És llavors quan la malaltia esdevé una oportunitat de millora personal i col·lectiva. Tenir cura de la nostra salut ens apropa a la construcció d'un món més amorós, solidari i lliure.

Salve!

QUÈ ÉS LA SALUT?

El terme *salut* prové del llatí *salus, salutis*, que vol dir ‘enter, intacte, en bon estat de salut’.¹ En l’etimologia està relacionat amb salvació (amb la paraula *salvar*, del llatí *salvare*, derivat de *salvus*: ‘sa i estalvi’) i també amb salutació (*saludar* vol dir desitjar salut o benestar!).² És, doncs, una paraula holística en el seu origen, que cal recordar i tenir present.

Si tenim en compte les diferents dimensions de l’ésser —cos, ment i esperit—, intuïm com el terme *salut* pot ser molt ampli i incloure diferents aspectes que poden arribar a confondre. A més a més, cadascú pot elaborar la seva pròpia definició i serà igual de vàlida que la redactada per consens en el si d’una macroconferència internacional. L’any 1946, l’OMS (Organització Mundial de la Salut) la defineix com “un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només com a absència de malaltia”. Més tard, l’any 1976, en el X Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana, celebrat a Perpinyà, es defineix com “una manera de viure que és autònoma, solidària i joiosa”.

1 Salut. Dins *Gran diccionari de la llengua catalana*. Recuperat de <<http://www.enciclopedia.cat/EC-GDLC-e00121470.xml>>.

2 Salut. Dins *Diccionari català-valencià-balear*. Recuperat de <<http://dcvb.iecat.net/>>.

Veiem que en l'àmbit teòric es considera la salut com un tot, sense fragmentacions del cos i la ment. I es té present l'entorn social. Encara, si afinem una mica, hi podem afegir que incorpora valors en la consecució d'aquest preuat benestar: em refereixo a la solidaritat envers els altres, descrita a Perpinyà. A la pràctica, però, la realitat és que el sistema sanitari de què gaudim a casa nostra s'allunya força d'aquesta globalitat desitjada.

LA MEDICINA OCCIDENTAL

El model de medicina que impera a Occident és fruit d'una concepció lineal i reduccionista de l'univers. La filosofia del segle XVII marca un gir en el concepte holístic de salut de què gaudien les comunitats primitives fins aquell moment. L'antiga medicina a Europa no havia evolucionat prou per establir unes bases sòlides i aprofundir en el coneixement de les lleis de la natura.

Hipòcrates (Cos, Dodecanès, 460 aC - Làrissa, ?), considerat el pare de la medicina a les nostres terres, explicava els processos de salut i malaltia tenint en compte les relacions amb la natura, els aliments i l'entorn de les persones. Va observar com el temperament individual marcava una tendència a l'hora d'emmalaltir i donava alguns consells dietètics respecte a això. Però aquesta medicina no va progressar durant segles i, a poc a poc, va anar desapareixent de la cultura occidental. Malgrat tot, encara avui dia els metges es graduen sota el jurament hipocràtic en record de la integritat moral que predicava Hipòcrates a l'antiga Grècia.

És segles més tard que la manera d'interpretar el món canvia i el cientisme —la ideologia que es fonamenta en el supòsit que la ciència és l'únic saber autèntic— s'imposa de manera determinant, llavors es creu que la ciència pot arribar a resoldre totes les qüestions. S'inicia una nova etapa amb pensadors i científics revolucionaris: Copèrnic, Galileu i, més tard, Descartes, Newton i Bacon, entre d'altres. Tots ells con-

tribuiran a crear una nova visió del món, més racional. D'aquests, sobresurt René Descartes (La Haye, Turena, 1596 - Estocolm, 1650), gran pensador i matemàtic francès del segle XVII, que va descriure la realitat en base numèrica. Per ell, tot el que es podia convertir en xifres i mesurar era objecte d'investigació i estudi. En canvi, el seu pensament va infravalorar el que no es podia comptabilitzar, com ara la bellesa, els colors, les olors, els sabors i... les emocions. En aquest context filosòfic sorgeix la medicina actual i també la resta de ciències i matèries que s'estudien a les universitats. La racionalitat deixa de banda l'emotivitat. El mètode científic es converteix en el dogma de fe que impera avui dia en la nostra societat.

Si observem les repercussions sobre la salut, podem veure com les matemàtiques i l'estadística marquen el present del coneixement acadèmic. Avui, i gràcies als avenços tecnològics, qualsevol paràmetre físic de l'individu és mesurable i objecte de control: l'edat, el pes, la talla, la pressió arterial, la freqüència cardíaca, els nivells de glucosa o de colesterol, etc. La funció de cada òrgan s'estudia i es converteix en paràmetres numèrics. A més, el coneixement és tan ampli que es fa necessari un metge especialista per a cada part del cos humà. Dins la medicina, avui dia hi ha moltes branques: la cardiologia, la pneumologia, la digestologia, l'otorinolaringologia, la traumatologia, la reumatologia, l'oftalmologia, la urologia, la dermatologia, l'hematologia, la neurologia, l'angiologia, l'endocrinologia, la nefrologia, la ginecologia i l'obstetrícia, entre d'altres. Hi podríem afegir també les subespecialitats mèdiques i fer la llista molt més llarga. Aquesta imparable fragmentació del coneixement comporta la inevitable pèrdua de la visió de conjunt.

Afortunadament, el metge de capçalera és qui s'ocupa d'aglutinar les diferents troballes dels especialistes. La

pressió de les consultes, però, no afavoreix una relació de proximitat suficient amb el pacient que permeti esbrinar les causes emocionals que hi ha darrere de molts malestars. De fet, es prioritzen les noves tecnologies en el diagnòstic de les malalties. Aquestes enlluernen el malalt de tal manera que sobrevalora el poder de la tecnologia per sobre del saber i l'experiència dels metges, i aquests, alhora, de vegades confien més en els aparells que en la seva pròpia intuïció mèdica. Els usuaris, d'altra banda, reclamen cada vegada més proves i exàmens complementaris per saber si tenen alguna malaltia greu. I aquí comença la roda dels especialistes que hem anomenat anteriorment.

I la ment?

Com és d'esperar, en aquest context de visió fragmentada de la salut i del cos humà les emocions no hi tenen cabuda. Generalment la ment és *separada* de la resta del cos. La psiquiatria i la psicologia van per una banda i la resta d'especialitats per una altra. Alguns mals físics, com que no es relacionen amb malestars emocionals, es tracten només amb fàrmacs. En aquests casos, la resposta terapèutica sovint és baixa i el risc de sobremedicalitzar, elevat. No observar les causes psicològiques a l'inici de la simptomatologia del malalt dificulta el fet de diagnosticar i tractar les afeccions que tenen una alta càrrega emocional, com ara la fibromiàlgia, la migranya, la gastritis o el còlon irritable, per posar alguns exemples. En aquests casos és quan es fa més evident la falta d'interrelació entre el cos i la ment en l'estudi i la pràctica mèdica.

La medicina actual ha perdut la visió de globalitat de l'ésser humà. Ens falta una mirada integradora de tots els aspectes, físics i mentals, i també espirituals. I aquesta ofuscació pot conduir a errors en el diagnòstic mèdic, a interaccions farmacològiques amb

efectes indesitjables durant els tractaments, a despeses i proves complementàries innecessàries i, sobretot, a un llarg pelegrinatge del malalt a múltiples consultes d'especialistes en el transcurs d'una malaltia complexa.

© dels textos: Rosa Maria Cantó Turón, 2017
© del pròleg: Eloi Salvat Vallmajó, 2017
© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2017
C/ Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida
editorial@pageseditors.cat
www.pageseditors.cat
Primera edició: maig de 2017
DL L 435-2017
ISBN: 978-84-9975-861-9
Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

◀ imprès a **lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.