

Ecós del veranu

Hemos agotado otro verano de nuestro tiempo y de nuestra vida. Se acabaron las vacaciones, los viajes, los momentos de sosiego y reposo alejados del trabajo y lo cotidiano. Estamos de lleno en un otoño que nos regala la sinfonía de colores de una naturaleza que se prepara para la quietud que impone el invierno. Pero el otoño es también un tiempo de inicios, de energías renovadas para lanzarnos con entusiasmo a los quehaceres habituales con ecos de lo que nos hemos marcado como objetivos y expectativas para el próximo año. El descanso del verano nos permite conectarnos con otros aspectos de nosotros mismos, con otras gentes y otras actividades que despiertan nuevos entusiasmos y algunos interrogantes.

Este verano, mientras viajaba por Uzbekistán, tuve la oportunidad de vivir la experiencia de la comunicación y el encuentro más allá del lenguaje compartido. Los uzbekos son gente amable que te miran directamente a los ojos y te sonríen, se acercan, te dicen su nombre y te piden el tuyo. Tienen la frescura de quienes no están contaminados por el engaño de mantener una apariencia. Cuando paseaba por Samarkanda, una ciudad de unos 400.000 habitantes, me llamaba la atención el acercamiento desenfadado y espontáneo de sus gentes. Qué diferentes somos en lenguas, formas de vida y modos de entenderla, pero la sonrisa es universal y con ella, una mirada sincera a los ojos, abate todas las diferencias. Me preguntaba entonces qué nos pasa en nuestro mundo de abundancia que hay tanta insatisfacción, tanta amargura y violencia. En nuestras ciudades la gente no se mira a los ojos y el gesto más habitual no es precisamente la sonrisa. Constreñimos la vida en aras de intereses espurios que terminan por enfermarnos porque no dejan fluir libremente la vida. No sabemos retroalimentarnos en lo que hacemos, ni en nuestro trabajo ni en las relaciones. Cada día estamos más insatisfechos. Tenemos más pero somos menos. Nos preocupa más la cantidad de lo que tenemos que la calidad de lo que vivimos, y lo que es peor, terminamos construyendo con nuestras contradicciones una vida que nos produce insatisfacción porque es como si hiciéramos justo lo contrario de lo que decimos que queremos. Como dice Sándor Márai en su obra *La hermana*, detrás de toda enfermedad hay una gran mentira. Y la mentira nos enferma porque nos destruye por dentro y nos roba la energía hacia lo que es secundario y caduco.

Hace tiempo que empiezo a observar en muchos pacientes este fondo de insatisfacción. En la expresión de su malestar, que puede estar etiquetado como una depresión, lo que subyace es una contradicción y una mentira, la de no adecuar la vida a lo que realmente siente que es importante e ir en contra de sí mismo. Este modo de vivir genera enfermedad, alimenta la amargura y borra la sonrisa, y además, no hay una medicina que pueda curar el sinsentido más que la toma de conciencia de cómo estamos viviendo y qué queremos vivir. Y sobre esto, también los médicos tenemos nuestro papel con aquellos pacientes cuyo malestar destila insatisfacción.

Los ecos de este verano para este otoño de inicios, son la sonrisa de los uzbekos y la mentira que nos enferma. Desde entonces estoy más atenta para sonreír más.

Dra. Inmaculada González-Carbajal García

Retrañíos del branu

Escapullamos otro branu del nueso tiempu y la nuesa vida. Rematáronse les vacaciones, los viaxes, el tiempu de sosiegu y folgueta lloñe les xeres y lo avezao. Tamos metíos nuna seronda que regálanos la sinfonía de colores d'una naturaleza que se dispón pa la cachaza qu'impón l'iviernu. Pero la seronda ye tamién tiempu d'encietos, d'enerxíes renovaes pa llanzanos con entusiasmu a la nuesa xera con retrañíos de los nuegos oxetivos y los enfotos del próximu añu. La folgueta del branu déxanos empatanos con otros llaos de nosotros mesmos, con otros xentes y otros xataes que sollevanten nuevos entusiasmos y delles entrugues.

Esti branu, viaxando per Uzbekistán, tuvi ocasión de vivir la esperiencia de la comunicación y l'alcuentru más alantre del llinguaxe compartío. Los uzbekos son xente atento que te miren direuto a los güeyos y sonriente, avéranse, dícente'l so nome y pídense'l tuyo. Tienen la frescura de los que nun tán contaminaos pol camelo del cuentu. Mientres pasiaba per Samarkanda, una ciudá de 400.000 habitantes, llamábame l'atención l'averamientu desenfocicáu y espontaneu de la xente. Bien diferentes somos en llingües, formes de vida y d'entendela, pero la sonrisa ye universal y con ella, una sincera güeyada tumba toes les diferencies. Entrugábame entós que ye lo que nos pasa nel nueso mundu d'abondances que tenemos tanto resquemor y violencia. Nes nuses cuidaes la xente nun s'agüeya y la sonrisa nun ye davezu. Costreñimos la vida n'ares d'intereses espurios que terminen por enfermanos porque nun son a dexar decurrir llibre la vida. Nun somos a retroalimentanos no que facemos, ni nes xeres ni nes rrellaciones. Cada día tamos más insatisfechos. Tenemos más pero somos menos. Preocúpanos más la cantidá de lo que tenemos que la calidá de lo que vivimos, y lo que ye peor, colos nuegos contrasentíos, terminamos armando una vida que nos cría descontentu porque ye tal que lo que facemos ye xusto lo estremao a lo que dicimos que queremos. Como diz Sándor Márai na so obra *La hermana*, atrás de toa enfermedá hai una gran mentira. Y la mentira enférmanos porque desgrácianos per dientro y róbanos l'enerxía contra lo que ye secundariu y caducu.

Va tiempu qu'entamo adicar en muchos pacientes esti fondo de descontentu. Na espresión de la so congoxa, que bien pue tar etiquetada de depresión, lo que soxaz ye una contradicción y una mentira, que la so vida nun seya afayaiza colo que de verdá siente que ye importante y dir escontra sí mesmo. Esta manera de vivir xenera enfermedá, alimenta'l resquemor y borra la sonrisa, y amás, nun hai una melecina que pueda curar l'alloriu más que la toma de conciencia de cómo tamos viviendo y qué queremos vivir. Y al rodiu d'esto, tamién los médicos tenemos el nueso papel colos pacientes a los que la congoxa -yos destila insatisfacción.

Los retrañíos d'esti branu pa esta seronda qu'entama, son la sonrisa de los uzbekos y la fula que nos amala. Dende entós toi bien atenta pa sorrir más.

Dra. Inmaculada González-Carbajal García

Traducción: Xicu Xesús FG Muñiz