

Dimensiones simbólicas y culturales en el relato terapéutico de usuarios de medicinas alternativas

The Symbolic and Cultural Dimensions of the Therapeutic Narratives of Users of Alternative Medicine

RECIBIDO: 18.02.2019 // ACEPTADO: 24.04.2020

Matilde Panadero Díaz
Universidad de Sevilla (US)

Resumen

Las medicinas alternativas incorporan una visión nueva sobre la salud, el cuidado del cuerpo y el ser humano. En el trasfondo de dichas medicinas se asienta una filosofía de vida distinta que entronca con valores y estilos de vida postmaterialistas. Algunos autores como Chris Shilling (2003) han reflexionado sobre la inclinación creciente en el cuidado del cuerpo, lo cual refleja la individualización del mismo como expresión de la identidad individual. Por su parte, Robert Crawford (1980) subraya que la salud holística se relaciona con una visión más ecológica del mundo y una forma de vida nueva. Martin Dinges (2002) resalta que la elección por las terapias alternativas manifiesta la búsqueda de la autorrealización personal. El presente artículo intenta explorar las distintas dimensiones que componen el relato terapéutico. Las dimensiones principales analizadas son: el cuerpo, la energía, la enfermedad, la espiritualidad y la autorrealización. La técnica de investigación social utilizada para la elaboración de este artículo de investigación es la entrevista en profundidad, por lo que se han realizado entrevistas en profundidad a usuarios de medicinas alternativas.

Palabras clave: medicinas alternativas; cuerpo; energía; enfermedad; autorrealización; espiritualidad.

Abstract

The use of alternative medicine entails a new approach to health and healthcare whose underlying views and values connect with a post-materialist philosophy and overall worldview. Some authors (Shilling 2003) see current healthcare trends as indicative of a new way of understanding the body as individualised, the expression of individual identity. Others (Crawford 1980) establish a connection between holistic healthcare and ecological lifestyles. Finally, Martin Dinges (2002) states that choosing alternative therapies evidences people's search for personal self-realisation. The present article offers an analysis of therapeutic narratives by focusing on five main dimensions: body, energy, illness, spirituality and self-realisation. In order to carry out this research, in-depth interviews have been conducted with users of alternative medicine.

Keywords: alternative medicine; body; energy; illness; self-realisation; spirituality.

Introducción

La motivación principal para la realización de este artículo ha sido indagar en algunas de las dimensiones simbólicas y culturales que constituyen el relato terapéutico de usuarios de medicinas alternativas. Desde una perspectiva etnográfica, y mediante un método cualitativo de investigación, nos hemos aproximado a las dimensiones siguientes: el cuerpo, la energía, la enfermedad, la autorrealización y la espiritualidad. La selección de las dimensiones se ha hecho en base a la literatura revisada sobre el uso de medicinas alternativas. La técnica de investigación social utilizada ha sido la entrevista en profundidad. A tal efecto, se han realizado veinte entrevistas en profundidad a usuarios de medicinas alternativas¹. Cada entrevistado ha producido una disertación única y singular, expresada de manera libre y espontánea, aglutinada en torno a esas cinco dimensiones. Por tanto, indagar en sus vivencias personales con estas terapias, además del análisis e interpretación de sus reflexiones, ha facilitado conformar el relato terapéutico. En ese sentido, entendemos que ambas cuestiones representan las aportaciones más relevantes de este artículo.

Resulta difícil creer que a finales del siglo XX, época de gran progreso para la medicina científica, surgiera un fenómeno que iría ganando adeptos a medida que se acercaba el nuevo siglo. Se trata de la eclosión de las medicinas alternativas en el marco de las sociedades avanzadas. Mike Saks (2003) destaca que durante el siglo XX la medicina científica moderna se ha expandido por todo el mundo, encarnando el paradigma dominante en el ámbito de la salud y la enfermedad. Sin embargo, en el último tercio del siglo pasado, la medicina alternativa empieza a verse como una opción terapéutica más frente a la medicina científica. En consecuencia, se ha producido un cambio en las preferencias de los individuos hacia la provisión de cuidados de salud.

La noción de la persona como un conjunto que engloba cuerpo, mente y espíritu, unido a la idea de energía², son solo algunas de las razones o motivos que hacen que estas terapias gocen de seguidores.

Conviene señalar que, aunque las medicinas alternativas no son un fenómeno nuevo, han cobrado relevancia en los últimos decenios, incorporándose a las vidas de numerosos individuos y despertando la curiosidad de la comunidad científica. En ese sentido, la *British Medical Association* ha establecido una categorización según la mayor o menor complejidad de las mismas. Así, los sistemas médicos completos como la homeopatía, la acupuntura, la quiropraxia, la osteopatía, la naturopatía y la medicina herbal ocuparían el primer lugar. La kinesiología, la iridología y el análisis capilar clasificados como métodos diagnósticos estarían en segundo lugar. En tercer lugar, quedarían los métodos terapéuticos como la reflexología, las terapias de contacto, la medicina nutricional, el shiatsu, la hipnosis y la aromaterapia. Por último y, en cuarto lugar, los métodos considerados como auto-cuidados, el tai-chi, el yoga, la meditación y la relajación (Ernst 2000).

A propósito de los motivos de la aceptación de estas medicinas, Rosalind Coward (1989) sostiene que el componente emocional y la energía vital son importantes de cara a un tratamiento integral y preventivo del ser humano. No obstante, las razones mencionadas no serían suficientes para garantizar el éxito de

¹ Para mayor información sobre los perfiles de los entrevistados y demás aspectos metodológicos, consultar el apartado Metodología.

² “La energía pasa a ser un concepto clave de una nueva visión de la salud que está conduciendo a formas alternativas de terapia” (Vicens 1995: 132).

estas terapias. Por su parte, Robert Crawford (1980) destaca que la salud holística se relaciona con una visión más ecológica del mundo, en la que se contempla un estilo de vida nuevo. También, Berliner y Salmon (1980) resaltan que una forma o estilo de vida nuevo subyace en la elección de estas terapias. Sin embargo, no todos los estudiosos del tema comparten dichas opiniones. Así, Ursula Sharma (1996) subraya que hay motivos más bien pragmáticos por los que los sujetos optan por estas medicinas. De manera similar, Günther y Römermann (2002) recalcan que los motivos más importantes señalados por los pacientes de homeopatía se relacionan con la efectividad de la terapia, la buena relación médico-paciente y la implicación de este último en la recuperación de la dolencia o enfermedad. De forma parecida, Fortes y Fraiz (2002) acentúan que los pacientes de homeopatía valoran de esta terapia el hecho de que trate a la persona globalmente, teniendo en cuenta también los síntomas psicológicos y emocionales, además de los físicos. Asimismo, destacan el hecho de que el médico homeópata prescriba un tratamiento individualizado.

Metodología

En el diseño metodológico se ha optado por un método cualitativo de investigación, primando las fuentes de información directa. Dichas fuentes fueron proporcionadas por la técnica de la entrevista en profundidad, ello posibilitó abordar un análisis interpretativo facilitado por datos abiertos y profundos. La información recabada ha permitido componer el relato terapéutico de los usuarios entrevistados. Se han realizado y analizado veinte entrevistas a usuarios de medicinas alternativas. Para la selección de la muestra de usuarios se han utilizado las siguientes variables de clasificación³: sexo, edad, nivel de estudios, profesión. Atendiendo al sexo, la muestra está compuesta por seis hombres y catorce mujeres con edades comprendidas entre 28 y 55 años; 13 de ellos han realizado estudios universitarios, 3 Bachillerato, 2 Formación Profesional, y 2 Graduado Escolar. Por profesiones destacan las relacionadas con la enseñanza, la sanidad y los servicios.

Todas las entrevistas han sido realizadas en los municipios de Madrid y Sevilla. Para elaborar el relato terapéutico se han seleccionado y analizado las dimensiones siguientes: el cuerpo, la energía, la enfermedad, la autorrealización y la espiritualidad. La clasificación de dichas dimensiones se ha hecho de acuerdo a la literatura consultada sobre medicinas alternativas.

Asimismo, resaltar que algunos de los usuarios de este estudio son consumidores de más de una terapia alternativa, como se podrá apreciar en los extractos de las entrevistas. Las terapias que aparecen en los relatos de los usuarios son las siguientes: homeopatía, acupuntura, medicina natural, biorresonancia, flores de Bach, terapia neural, cromoterapia, terapia de concienciación del cuerpo, masaje metamórfico, tai-chi y yoga.

³ Las variables de clasificación de la muestra se han seleccionado en base a los estudios de Fortes y Fraiz (2002) y de Günther y Römermann (2002).

El cuerpo, la energía y la enfermedad en el relato terapéutico de usuarios de medicinas alternativas

El cuidado del cuerpo ha cobrado un relieve especial en la obtención de salud y bienestar en las últimas décadas. Así, Chris Shilling (2003) alude a Anthony Giddens quien destaca el incremento en el consumo de la cultura del cuerpo como valor simbólico en la alta modernidad. Mientras la modernidad ha supuesto una desacralización progresiva de la vida social, ha fracasado a la hora de sustituir las convicciones religiosas por certezas científicas del mismo orden. Además, la ciencia no ha conseguido dotar de valores que guíen las vidas de los individuos, ello ha dejado a un creciente número de sujetos solos con la tarea de establecer y mantener valores que den sentido a sus vidas. En tanto que las religiones institucionalizadas de Occidente, sustentadoras de creencias existenciales y ontológicas primordiales pierden influencia, y, el aumento del consumo de la cultura del cuerpo como valor simbólico, hay una tendencia progresiva a conceder más importancia al cuerpo como elemento constitutivo del yo. Si para algunos sujetos la pérdida de la fe ya no les va a ofrecer una visión clara del mundo y de su propia identidad, al menos el cuerpo parece darles una base sólida en la que reconstruir la confianza en uno mismo. Se ha producido, en cierto sentido, un reemplazo de esas certidumbres que la religión aportaba por el consumo de la cultura del cuerpo como un elemento constitutivo de la identidad.

Por su parte, Chris Shilling (2003) acentúa la tendencia progresiva por el cuidado del cuerpo en la cultura contemporánea, lo cual muestra la individualización del cuerpo, y ello expresa la identidad individual.

De otro lado, es importante destacar, a modo de apunte metodológico, que las cinco dimensiones estudiadas no deben ser tratadas por separado, ya que todas están estrechamente interrelacionadas. No obstante, se ha intentado seguir una secuencia de cara a ordenar la exposición.

Ahondando ya en los relatos de los usuarios, las medicinas alternativas son percibidas como un canal o *fuerza* de salud para “reconectar” con el cuerpo: “Las medicinas alternativas han sido la fuerza para llegar a mi cuerpo, para volver a mi cuerpo del que nunca me tendría que haber ido. Han sido fuerza para volver y volver con salud de muchas cosas (entrev.10)”⁴.

Las medicinas alternativas aparecen como una ayuda para recobrar la salud, y, en consecuencia, resultan esenciales para recuperar el vínculo, la ligazón con el cuerpo. Parece como si esta usuaria sintiera que la enfermedad le alejara o le desconectara de su cuerpo: “Es complicado estar enferma o que te afecte demasiado lo que está fuera, porque no tienes raíces o no sabes tu origen (entrev.10)”.

La nueva vivencia de “reconexión” con su cuerpo tras estos tratamientos, implicaría la imbricación de cuerpo e identidad como si de una sola cosa se tratara. El cuerpo como dimensión simbólica y cultural representa *su origen, su raíz*, probablemente lo que siente que ella es, su propia individualidad, su yo, su identidad.

Marc Micozzi señala que una de las singularidades de los métodos alternativos es concebir a la persona como un individuo único, poseedor de su propia energía. La noción de individualidad es común a dichos métodos:

⁴ Los extractos de las entrevistas realizadas se han identificado con la nomenclatura (entrev.) Los números 1, 2, 3, 4, etc. se refieren a los distintos usuarios entrevistados.

Lo que permanece constante y forma parte central de estos sistemas alternativos es la consideración de los seres humanos como seres individualizados. Por lo tanto, el interés no se pone en el sistema médico en sí mismo, sino en las personas, lo que hace de estos distintos sistemas uno solo (Micozzi 2000: 28).

Por su parte, Zygmunt Bauman sostiene que la búsqueda del yo, de la individualidad es un cometido autorreferencial. Es decir, representa una indagación a modo de introspección, en lo más profundo de nuestro interior, apartándonos del mundo exterior:

Yo busco mi 'verdadero yo' al que supongo oculto en las profundidades de mi ser *immaculado*, indemne (impoluto, irreprimido, sin deformar) ante las presiones externas. Interpreto el ideal de la 'individualidad' como *autenticidad*, como ser 'fiel a mí mismo', ser 'mi yo real' (Bauman 2006: 29).

Entre la diversidad de terapias relacionadas con el cuerpo destaca la terapia de concienciación corporal. En ese sentido, cobra relieve el hecho de tomar conciencia del cuerpo: "He empezado a hacer una terapia de concienciación del cuerpo. Terapia de concienciación del cuerpo que me está gustando muchísimo, porque bueno, lo que hace es que te ayuda a escucharte por dentro (entrev.2)".

Parece como si el cuerpo hablara, y, por tanto, se percibe importante desarrollar la escucha interna: "Yo creo que el ser capaz de plantearte cada vez que te pasa algo por qué te pasa esto" (entrev.12). Conocer lo que está pasando en tu interior se asemeja a contactar con tu "yo" más íntimo: "Yo creo que te hace plantearte muchas cosas porque no te estás planteando solo el por qué me duele aquí, sino el qué me está pasando para que me duela aquí" (entrev.12). La terapia de concienciación del cuerpo se asemeja a un ejercicio de introspección: "Te ayuda a escucharte por dentro" (entrev.2). Escuchar qué te dice el cuerpo, dejar que el "cuerpo hable", puede dar claves para entender un dolor o una enfermedad o alguna situación difícil por la que se esté pasando. Ello, conduce a la conexión, al encuentro con uno mismo, lo cual supone un ejercicio de descubrimiento: "La verdad es que me está resultando muy interesante. Y eso te relaciona con algo o te muestra una apertura o descubres cosas de ti, con eso, te podría decir alguien: ¡Qué tontería con mover algo del cuerpo!" (entrev.2).

Según el comentario anterior, la usuaria podría estar dando pasos hacia el descubrimiento de su auténtico yo, de su individualidad. La importancia que se le da al cuidado del cuerpo en la cultura contemporánea va mucho más allá de la mera atención a los aspectos físicos o estéticos: "Ahora estoy haciendo educación corporal, reeducación corporal, o sea una terapia de concienciación corporal" (entrev.19).

El cuerpo aparece en su dimensión simbólica y cultural en la que tomar conciencia del mismo, es también, tomar conciencia del hecho de "ser un cuerpo" antes que "tener un cuerpo". Esa toma de conciencia implica un proceso de identificación con el cuerpo, "ser" antes que "tener", la fusión del cuerpo, del yo y de la identidad, y, por ende, la individualización del mismo.

De otro lado, los sistemas de medicina alternativa mantienen un enfoque holístico o global⁵. Su concepción del ser humano como un todo, una unidad

⁵ Los principios en los que se enraíza el conocimiento médico no convencional en la actualidad, tienden a desviarse del modelo científico biomédico, el cual se centra en la concepción del cuerpo como un organismo en relación a sus síntomas, en tanto que las terapias alternativas tienen una orientación más holística y consideran de manera global el cuerpo, la mente y el espíritu en el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades (Saks 1996).

compuesta por el cuerpo, la mente y el espíritu. Un agregado en el que las diferentes partes que lo conforman: física, psíquica, social, existencial y vital están íntimamente relacionadas e interactúan de forma incesante: “Ese organismo funciona como un engranaje y ninguna cosa está independiente. Entonces, si una cosa está funcionando mal, las demás, en algún momento van a acabar funcionando mal” (entrev.8).

Además, los sistemas de medicina alternativa conciben el cuerpo humano como un organismo vivo capaz de almacenar y generar energía, por lo que las enfermedades se entienden como el desequilibrio de dicha energía. A lo que habría que añadir las condiciones medioambientales y sociales, ya que ambas tienen una gran importancia tanto en la salud como en la enfermedad. Por tanto, entienden la salud como el equilibrio de esa energía interna del ser humano, por el contrario, la enfermedad sería el desequilibrio de dicha energía:

Las interrupciones que se producen en el equilibrio y en el flujo de energía causan trastornos, y la respuesta del cuerpo a estos desequilibrios energéticos se traduce en enfermedades perceptibles. De la misma forma que el cuerpo tiene capacidad para restablecerse, también puede enfermar. La recuperación o la posibilidad de facilitar al cuerpo la recuperación de su propio equilibrio, permite recobrar la salud (Micozzi 2000: 26).

El término energía se observa de forma reiterada en los relatos de los usuarios entrevistados: “Energía es todo lo que nos rodea, somos energía y las medicinas alternativas trabajan con la energía” (entrev.6). El relato desprende un pleno convencimiento del vínculo entre las medicinas alternativas y la energía. Por tanto, todo en el universo estaría impregnado de energía: “Energía son las plantas, energía son los animales y energía son los minerales” (entrev.6). También, comenta la procedencia de los medicamentos homeopáticos: “Los medicamentos homeopáticos son principios minerales, animales y vegetales” (entrev.6). Se está refiriendo a los componentes con los que se elaboran dichos medicamentos, se supone “cargados” de energía, ya que se obtienen a partir de sustancias procedentes del reino animal, vegetal y mineral. Según eso, los medicamentos homeopáticos serían compuestos naturales, por tanto, no habría química en ellos.

El concepto energía es una peculiaridad muy presente tanto en las medicinas alternativas como en las medicinas tradicionales. Así, nociones similares se encuentran en la medicina ayurvédica que sitúa al *prana*⁶ en un lugar cardinal de sus bases filosóficas. La Medicina Tradicional China (MTC) se centra en el *Qi*⁷ como uno de sus fundamentos esenciales. La homeopatía, una medicina más reciente en el tiempo, recordemos que Samuel Hahnemann⁸ enunció los principios de dicha medicina en la segunda mitad del siglo XVIII, hace mención a una forma de energía o fuerza vital:

Hahnemann identificó en la energía vital (la fuerza vital) la fuente última de la salud y de las enfermedades, que sólo se agotaba con la muerte del organismo. Sea cuál sea la forma

⁶ Kenneth G. Zysk señala que en la medicina ayurvédica los *srotas* son los canales del cuerpo por los que pasan las sustancias del mismo: “Las *pranavahasrotas* transportan vitalidad y aliento vital (*prana*) y parten del corazón y del tubo digestivo” (Zysk 2000: 267).

⁷ Kevin V. Ergil destaca la importancia que tiene el *qi* en la medicina china: “Además de las ideas del yin y el yang y las cinco fases, no hay un concepto más importante para la medicina china que el *qi*: la idea de que el cuerpo es penetrado por materiales sutiles e influjos móviles que generan la mayoría de las funciones fisiológicas y mantienen la salud y la vitalidad de las personas” (Ergil 2000: 225).

⁸ Samuel Hahnemann (1755-1843) fue el fundador de la homeopatía.

en que deseemos llamarla, precisamos de algún tipo de fuerza vital para designar la integridad bioenergética de los seres vivos (Jacobs y Moskowitz 2000: 93).

Como se observa en el siguiente relato, la usuaria se muestra amplia conocedora de los nexos entre la energía, la terapia llamada masaje metamórfico y el cuerpo humano. Además, menciona el bloqueo o bloqueos de la energía como desencadenante de la enfermedad:

Pues, el masaje metamórfico se basa en la reflexología podal. Es una técnica antigua que tiene en cuenta que en el pie, en la mano y en la zona de detrás de las orejas, se reflejan los órganos vitales de cada cuerpo y, por supuesto, también parte de la base de que somos, de que la materia es pura energía y que por desarreglos de metabolismos o de lo que sea se pueden crear bloqueos energéticos en tu cuerpo y ese es el origen de la enfermedad (entrev.15).

La dimensión energía entendida como si de algo inmaterial se tratara, pero de gran importancia tanto en la salud como en la enfermedad. No cabe duda, según los testimonios recabados que la vivencia experimentada con las medicinas alternativas le conecta con la energía:

Yo pienso que cada individuo tiene una variación de energía tanto para enfermarse como para sanarse, todo depende de cómo la utilicemos. “Yo lo tengo claro. Yo creo que somos algo más que un cuerpo. Yo creo que somos un cuerpo con una energía vital (entrev.2).

Conjuntamente, se observa una profunda certeza acerca del cuerpo humano como algo más que pura materia, ya que la energía o alguna forma de energía sería un elemento esencial que alienta la vida humana.

La energía en su dimensión simbólica y cultural “impregna” a estas terapias con un “halo sagrado”, y ello las aproxima, de alguna manera, a la experiencia religiosa. Se detecta, por tanto, una creencia o certeza en la energía como algo suprasensible. Esta visión confiere a las medicinas alternativas una especie de “misticismo”, de componente esotérico, rasgos persistentes en toda religión. Se trata de ese lado oculto, misterioso que dota de mayor sentido a la fe y a las creencias, a la vez que perfila la identidad de sus creyentes. Yendo más allá, podríamos decir que una posible práctica o vivencia religiosa se substituiría por los tratamientos con terapias alternativas como una forma de individualización. En cierto modo, podría entenderse que algunos usuarios de estas terapias encontrarían en la consulta y en el terapeuta alternativo, la sustitución al lugar de culto y al clérigo. Ya no acudirían a la iglesia o templo a buscar ese espacio de recogimiento donde encontrar las certezas que otorguen sentido a sus vidas, en su lugar, irían a la clínica o consulta alternativa. Tampoco recurrirían al sacerdote, pastor, etc. a que este les asistiera en sus aflicciones, acudirían al terapeuta a que éste les prescribiera un tratamiento con el que aliviar sus dolencias.

A su vez, las medicinas alternativas con su enfoque holístico y preventivo conciben el bienestar físico, mental y emocional de las personas como algo importante de cara a la obtención de una buena salud. En ese sentido, el componente emocional cobra una gran importancia según lo expresa este usuario:

El origen de la enfermedad no es algo puramente físico, yo creo que es algo que tiene que ver con la fisiología del cuerpo por supuesto, pero tiene también algo de mental o de

emocional. Las medicinas alternativas consideran que las emociones o el sentimiento emocional de una persona puede agravar una enfermedad (entrev.1).

Los usuarios valoran de estas terapias no solo el hecho de que las personas puedan participar activamente⁹ en el proceso de su enfermedad, sino que también consideren las emociones como parte importante del desencadenante de la enfermedad:

Voy a ser un poco atrevida, pero yo te diría que el noventa y mucho por ciento de las enfermedades pasan por el campo emocional... Y entonces te duele aquí, te duele allí o se te inflama no sé qué, pero como expresión de algo que ha pasado por otros sitios, y esto las terapias alternativas lo tienen muy en cuenta (entrev.17).

Lo anterior es corroborado en el estudio realizado por Martina Günther y Hans Römermann (2002) en el que subrayan que los pacientes de medicina homeopática aprecian de esta terapia el hecho de que tenga en cuenta el componente emocional.

La búsqueda de la autorrealización y la espiritualidad mediante medicinas alternativas

Según Ronald Inglehart (1998) a medida que las sociedades industriales van solventando las cuestiones materiales, éstas se inclinan por una amplia gama de opciones que tienen que ver con la calidad de vida y la autoexpresión individual. En definitiva, se relacionan con valores y estilos de vida postmaterialistas, surgidos en el escenario de una cultura nueva. Asimismo, Zygmunt Bauman (2001) manifiesta que los individuos en la modernidad avanzada sienten una necesidad imperiosa de autoafirmarse y de autodiferenciarse. Dicha necesidad les conduce a adoptar un estilo de vida propio. También, los estilos de vida se han incorporado a la sociedad de consumo donde la satisfacción de las necesidades individuales no escapa a la comercialización y consumo de productos o tratamientos que nos hagan sentir sanos y saludables. Esta idea ya fue apuntada por Max Weber (1993) a principios del siglo XX, quien subrayó que los estilos de vida tienen que ver con el consumo de los individuos. Para Anthony Giddens la enorme pluralidad de elecciones que se les presentan a los sujetos, hace que ellos mismos sean los creadores de su propio estilo de vida:

La expresión estilo de vida no es un término muy aplicable a las culturas tradicionales, pues implica elección entre una pluralidad de posibles opciones y más que ser 'transmitido' es 'adoptado'. Los estilos de vida son prácticas hechas rutina: las rutinas presentes en los hábitos del vestir, el comer, los modos de actuar y los medios privilegiados para encontrarse con los demás; pero las rutinas que se practican están reflejamente abiertas al cambio en función de la naturaleza móvil de la identidad del yo (Giddens 1995:106).

No obstante, Pierre Bourdieu (1988) recalca que los estilos de vida y gustos culturales se relacionan con la clase social. Así, los individuos pertenecientes a la misma clase social, al tener intereses y oportunidades semejantes, participan de los mismos gustos y hábitos como, por ejemplo, hábitos alimenticios o prácticas deportivas.

⁹ Berliner y Salmon (1980) y también Crawford (1980) acentúan que en la opción por estas terapias destaca como prioritario la implicación de las personas.

Respecto a los estilos de vida vinculados más directamente con la salud, William C. Cockerham los entiende como patrones de prácticas de salud. Ello, implicaría tomar decisiones sobre el tipo de dieta a seguir, la práctica de ejercicio físico o de relajación, solicitar revisiones médicas, la higiene personal, etc.:

Los estilos de vida saludables son patrones colectivos de conducta relacionados con la salud y basados en elecciones realizadas sobre las opciones de que disponen las personas en función de sus posibilidades en la vida. Las posibilidades en la vida de una persona están determinadas por su estatus socioeconómico, edad, género, etnia y otros factores que tienen algún impacto sobre las decisiones que toman las personas respecto a su estilo de vida (Cockerham 2002: 103-104).

La mayoría de los usuarios entrevistados manifiesta llevar un estilo de vida saludable, es decir, procuran tomar alimentos sanos, hacer deporte o ejercicio físico, no fumar ni tomar drogas: “Procuro llevar una dieta sana y equilibrada, como poca carne, muchas frutas y verduras. Este año he empezado a ir a yoga y también intento caminar cuando puedo” (entrev. 8).

Para Marc S. Micozzi los sistemas de medicina alternativa y complementaria tienen que ver con el estilo de vida: “Representan sistemas reflexivos, racionales y metódicos de conocimiento sobre la salud y la medicina; se relacionan de forma más amplia con el ‘estilo de vida’ y también se ha comprobado que muestran resultados definibles en su práctica” (Micozzi 2000: 27).

La importancia que se da a la calidad de vida y al bienestar individual hace que algunos de los usuarios entrevistados puedan elaborar una especie de “menú” entre distintas terapias, seleccionando algunas opciones dentro de la pluralidad que se ofrece, contribuyendo, así, a crear su propio estilo de vida:

Pues yo empecé con la medicina natural, en concreto empecé con la homeopatía en el año 85, 86, y bueno pues a raíz de distintos tipos de terapia: la homeopatía, las flores de Bach, la terapia neural, la biorresonancia, la cromoterapia, acupuntura, todas a necesidad de lo que hubiera (entrev.19).

Por su parte, Martin Dinges (2002) sostiene que la inclinación por las terapias alternativas es un reflejo de la búsqueda de la autorrealización personal. Los usuarios entrevistados resaltan el apoyo que brindan estas medicinas para su crecimiento personal: “Yo creo que las medicinas alternativas te ayudan a evolucionar o a crecer como persona. Sí, a crecer” (entrev.12). La autorrealización entendida como el desarrollo de todo el potencial interior para llegar a vivir plenamente. En consecuencia, estas terapias son percibidas no solo como un medio para sanar o curar una dolencia o enfermedad, sino como una vía para su crecimiento como individuos. Dentro de esa evolución individual es imprescindible realizar una labor de observación, en la que cabría cuestionarse cómo relacionarse con lo externo al sujeto: “Entonces, tienes que analizar qué está pasando en torno tuyo, o cuál es tu relación con el mundo en ese momento, o qué hay fuera de ti que te está presionando tanto que tú estás empezando a tener esa angustia o ese dolor (entrev.12).

El dolor y la enfermedad ya no son únicamente vistos como meros síntomas que apuntan a que algo no funciona bien en el organismo, sino que también “invitan” a la profundización, a la indagación interna y externa: “Entonces, ya te está invitando a analizar tu propio mundo y el mundo de fuera, a interrelacionarlo, yo creo que eso te ayuda al final a ir creciendo como individuo” (entrev.12).

Los tratamientos médicos alternativos son vividos como un apoyo en el crecimiento de las personas entrevistadas: “Yo creo que sí, que el hecho de bueno de aprenderte a escuchar hacia dentro, y qué sientes, y en ciertos momentos determinados y en ciertas historias también te hacen irte conociéndote un poco más a ti mismo” (entrev.8).

En cierta forma, el crecimiento personal va acompañado por el conocimiento de uno mismo, de alguna manera, caminan en paralelo. Así, la escucha interior, la mirada interna son también formas de conocimiento de uno mismo: “Yo creo que lo que te decía al principio, que realmente era la homeopatía la que me había ayudado a escucharme, o sea a escucharme hacia adentro, hacia mi ser” (entrev.8).

En sintonía con lo anterior, se observa que la medicina homeopática es percibida como una ayuda para el conocimiento personal: “La homeopatía me ha enseñado a conocerme y a mis hijos les ha ayudado muchísimo también, son más dueños de ellos” (entrev.5). La autorrealización también pasa por “ser más dueño de uno mismo” como una forma de autoexpresión, un camino de autodescubrimiento necesario para contactar con nuestro yo, con nuestra identidad. A su vez, el extracto que figura a continuación muestra cómo la medicina homeopática es experimentada como un apoyo para conectar con la propia individualidad:

Yo creo que al final la homeopatía, en verdad lo que hace la homeopatía de ti es una concienciación de ti como individuo, si tuviera que definirlo en grandes rasgos ¿no? Entonces, tú lo que tomas es conciencia de ti como individuo y lo que es tu organismo dentro de ese individuo (entrev.8).

De forma semejante, los usuarios experimentan que los tratamientos médicos alternativos son un apoyo en el desarrollo de sus capacidades o recursos personales, por ejemplo, a la hora de tomar decisiones o afrontar situaciones. En definitiva, tal vez les ayuda a ser más resolutivos. Probablemente, sirvan también de sostén para atreverse a encarar sus vidas de una manera más poderosa o valiente: “Pues eso te ayuda, y cuando tienes que tomar una decisión o plantearte qué hacer ante una situación. Entonces, sí que, yo creo que sí, te ayuda en ciertos momentos” (entrev.8).

Igualmente, se acentúa el hecho de que estas terapias producen cambios importantes en la personalidad. Precisamente, lo destaca una de las personas entrevistadas: “Ha habido un cambio muy profundo en mi personalidad, estoy mucho más a gusto, me siento mucho mejor, llevo las cosas mejor. Yo pienso que es más tolerancia, más amplitud para ver las cosas, más en el camino” (entrev.5).

La autorrealización expresada como estar más en el camino, experimentar la vida desde el centro de uno mismo, desarrollando todo el potencial interno para vivir con total plenitud. Por su parte, el comentario que figura a continuación se equipara al testimonio anterior, ya que en ambos aparece la palabra cambio (en el primero) y cambiar (en el segundo): “La homeopatía es una forma de tratamiento que me parece que no solamente tiene su expresión en el organismo, sino que también te hace cambiar de actitud, de pensamientos” (entrev.4).

En consecuencia, y, según los testimonios recabados, los usuarios mantienen que estas terapias producen cambios sustanciales. Cambios que afectan a la mente, al pensamiento, a la personalidad, a la actitud, cambios necesarios que llevan implícito el cometido de la autorrealización, muy presente en los comentarios anteriores. El crecimiento personal comporta cambios imprescindibles en los individuos, no solo para alcanzar el desarrollo completo de las potencialidades internas, sino el yo, la

identidad, la individualidad. En cierto sentido, subyace la idea de que las terapias alternativas tienen poder, son “poderosas”, ya que tienen el potencial de producir cambios esenciales en los individuos. Aquí, podemos ver la semejanza entre las terapias alternativas y la religión. El poder de transformación que se otorga a la religión y sus principios como la fe, la devoción, el fervor, entre otros, son transformadores, producen cambios en los fieles o creyentes. Ese poder transformador de una práctica o vivencia religiosa se asemejaría, de algún modo, a la capacidad de transformación, ya descrita por los usuarios, que tienen los tratamientos médicos alternativos.

Al mismo tiempo, se observa que las connotaciones espirituales también aparecen en los relatos de los usuarios. La dimensión espiritualidad también está presente como se muestra en el siguiente comentario: “Pues eso, una práctica de tai-chi por ejemplo, para mí tiene unas raíces más de expresión corporal unido a conceptos mentales o espirituales que no tienen un asiento puramente físico, en el cuerpo” (entrev.4).

Vivencias similares que dotan a la religión de su dimensión más espiritual como la fe, la introspección o la meditación, también se pueden experimentar con las terapias alternativas. Según Emilio Morales (2000) muchos pacientes de homeopatía manifiestan que los tratamientos les han ayudado a recuperar una dimensión espiritual o trascendental.

A su vez, vivir con *sentido* supone una necesidad imperiosa para muchas personas. Encontrar un *sentido* a la vida también puede resultar una búsqueda incesante para los usuarios entrevistados. Dada la diversidad de opciones entre las que elegir, los usuarios en pos de esa búsqueda se suman a distintas terapias que les ayuden a encontrar el *sentido* de su propia existencia. Ello, les empuja a escrutar dentro de sí mismos: “Que hay de nuevo una especie de introspección hacia dentro de por qué te pasa. Y eso te relaciona con algo o te muestra una apertura o descubres cosas de ti” (entrev.2).

La necesidad de indagar en su interior mediante la *introspección*, también se manifiesta reiteradamente en otros relatos. Precisamente, se deja hacer constar la necesidad de búsqueda en el mundo interno en la siguiente frase: *Contactas más contigo* (entrev.14). La *introspección* conduce a la autorrealización, en busca de la propia individualidad. En esa búsqueda del sentido de la vida posiblemente se esconda la necesidad de identificarse con algún credo o filosofía que atenúe la incertidumbre que puedan sentir los sujetos ante la propia existencia:

No sé si ha sido coincidencia en que voy buscando una ideología que es esa o que realmente, pues inconscientemente busco algo en común, que a lo mejor en el fondo, la homeopatía y el tai-chi sí la tienen o que a lo mejor mi propia vida la tiene (entrev.18).

Se advierte que con el término *ideología* podría estar refiriéndose a algún tipo de filosofía. Todas estas terapias comparten una visión del mundo distinta, una forma de vida diferente, una determinada filosofía de vida:

Me parece que una cosa puede ser, y va en un campo muy distinto la terapia psicoanalítica. Por otro lado, puede ir perfectamente la homeopatía y, por otro lado, puede ser perfectamente la práctica del tai-chi. Yo creo que sí pueden confluír las tres un poco en la misma línea filosófica o en la misma actitud de vida (entrev.4).

Algunos de los usuarios, como en los dos casos anteriores, combinan terapias distintas, ya que entienden que convergen en principios filosóficos similares. Encontrar un sentido a la existencia conlleva una búsqueda en la que las terapias alternativas intervienen. Dado que estas sostienen una determinada filosofía de vida, se ve apremiante identificarse con dichas terapias, y por tanto, con su filosofía. Todo ello dota de mayor significado la propia identidad e individualidad.

Para Robert Crawford (1980) la salud holística incorpora una forma de ser nueva en la que el cuerpo, la mente y el espíritu están íntimamente unidos y, que a su vez, se relaciona con un nivel de bienestar alto. En ese sentido, la búsqueda del bienestar y de la calidad de vida se expresa en términos de equilibrio en el siguiente relato, en el que terapias como tai-chi, yoga u homeopatía son contempladas como recursos que ayudan a encontrar el equilibrio deseado:

O sea, que puede ser que yo busque algo, equilibrio y lo estoy buscando de diferentes formas, unas veces con el tai-chi, yoga y otras veces, pues, con homeopatía regulando todos mis órganos internos (entrev.18).

En el siguiente extracto, también se aprecia la sensación de equilibrio que describe la usuaria, enunciando de forma detallada, los distintos planos en los que lo experimenta:

Cuando empecé a tomar homeopatía, noté al cabo del tiempo que me encontraba muy bien, noté muchísimo equilibrio en mi interior. Me sentía muy bien en todos los sentidos, a nivel emocional, a nivel energético, a nivel físico, estructural y cuando te sientes bien como que estás muy a gusto contigo misma, con la gente que te rodea y que te gusta esa sensación (entrev.20).

Las sensaciones de equilibrio que se describen podrían asemejarse a determinadas sensaciones de paz o armonía experimentadas con algunas prácticas espirituales o religiosas.

Consideraciones finales

A lo largo de estas páginas se ha intentado indagar en los relatos de usuarios de medicinas alternativas en torno a cinco aspectos que hemos denominado dimensiones simbólico-culturales.

En primer lugar, por lo que a la dimensión cuerpo se refiere, destacar que las medicinas alternativas despiertan el interés de los usuarios entrevistados no solo por el hecho de ser beneficiosas para recobrar la salud y el bienestar, sino también porque les conecta con el cuerpo de una manera nueva y diferente. Así, terapias corporales como la terapia de concienciación del cuerpo o el masaje metamórfico provocan en los usuarios nuevas sensaciones y revelaciones. El cuerpo en su dimensión simbólica es algo más que esa materia palpable y tangible, el cuerpo representa su yo, su individualidad, el asiento de su identidad. Pero no hay cuerpo sin una energía que lo aliente, y con esa energía trabajan las medicinas alternativas. La dimensión energía “unge” a estas terapias con una especie de tinte sacramental, y, ello, las conecta de alguna manera, con la “vivencia o práctica religiosa”. La dimensión enfermedad también tiene una parte oculta o misteriosa, ya que para los usuarios entrevistados la enfermedad es vista como un desequilibrio de la energía. Precisamente ahí, es donde

cobra su significado, ya que no conciben la enfermedad como algo que afecta únicamente al cuerpo, sino que el componente energético tiene una gran importancia en el desencadenante de la misma. La dimensión autorrealización pasa por el conocimiento de uno mismo mediante la escucha interna y la introspección. Ello, contribuye al crecimiento personal, al desarrollo de todo el potencial interior y, en consecuencia, a la autorrealización. La autorrealización vivida como una forma de autoexpresión revela la propia identidad e individualidad. Por último, la dimensión espiritualidad se vislumbra como una búsqueda del sentido de la vida, en el que las medicinas alternativas actúan como vehículo que conduce al encuentro de una filosofía. Las terapias alternativas vividas en forma de experiencia que enlaza con rasgos espirituales de la práctica religiosa.

Bibliografía

- BAUMAN, Z. (2001) *La sociedad individualizada*, Madrid: Cátedra.
- BAUMAN, Z. (2006) *Vida líquida*, Barcelona: Paidós.
- BERLINER, H.S.; SALMON, J.W. (1980) "The holistic alternative to scientific medicine: history and analysis", *International Journal of Health Services* 10 (1), pp. 133-147.
- BOURDIEU, P. (1988) *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, Madrid: Taurus.
- COCKERHAM, W C. (2002) *Sociología de la Medicina*, Madrid: Pearson Educación, S.A.
- COWARD, R. (1989) *The Whole Truth: The Myth of Alternative Health*, London: Faber and Faber.
- CRAWFORD, R. (1980) "Healthism and the medicalization of everyday life", *International Journal of Health Services*, 10 (3), pp. 365-388.
- DINGES, M. (2002) "Introduction: Patients in the History of Homoeopathy", in Dinges, M. (ed) *Patients in the History of Homoeopathy*, Sheffield: EAHM Publications, pp.1-32.
- ERGIL, K.V. (2000) "Medicina tradicional china", in Micozzi, M S. *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*, Barcelona: Paidotribo, pp. 215-253.
- ERNST, E. (2000) "The role of complementary and alternative medicine", *British Medical Journal* 321, pp. 1133-1135.
- FORTES, L.; FRAIZ, I.C. (2002) "Homoeopathy from the patient's standpoint: an empirical study in the city of Curitiba (Brazil), 1998-99", in Dinges, M. (ed) *Patients in the History of Homoeopathy*, Sheffield: EAHM Publications, pp. 301-316.
- GIDDENS, A. (1994) *Consecuencias de la modernidad*, Madrid: Alianza Editorial.
- (1995) *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*, Barcelona: Península.

GÜNTHER, M.; RÖMERMANN, H. (2002) “The homoeopathic patient in general practice: findings of a comparative poll of patients in conventional medical practices and homoeopathic private and health insurance scheme practices”, in Dinges, M. (ed) *Patients in the History of Homoeopathy*, Sheffield: EAHM Publications, pp. 281-299.

INGLEHART, R. (1998) *Modernización y posmodernización. El cambio cultural, económico y político en 43 sociedades*, Madrid: CIS.

JACOBS, J.; MOSKOWITZ, R. (2000) “Homeopatía”, in Micozzi, M. S. *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*, Barcelona: Paidotribo, pp. 91-103.

MICOZZI, M. S. (2000) “Características de la medicina alternativa y complementaria”, in Micozzi, M. S. *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*, Barcelona: Paidotribo, pp. 23-27.

MORALES, E. (2000) *La magia de la homeopatía*, Sevilla: Instituto Médico de Estudios Hahnemanianos.

SAKS, M. (1996) “From quackery to complementary medicine: The shifting boundaries between orthodox and unorthodox medical knowledge”, in Cant., S.; Sharma, U. (eds) *Complementary and Alternative Medicines: Knowledge in Practice*, London: Free Association Books, pp. 27-43.

----- (2003) *Orthodox and Alternative Medicine: Politics, Professionalization and Health Care*, London: Continuum.

SHARMA, U. (1996) “Using complementary therapies: A challenge to orthodox medicine?”, in Williams, S J.; Calnan, M. (eds) *Modern Medicine: Lay Perspectives and Experiences*, London: UCL Press, pp. 230-255.

SHILLING, C. (2003) *The Body and Social Theory*, London: Sage.

VICENS, J. (1995) *El valor de la salud. Una reflexión sociológica sobre la calidad de vida*, Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.

WEBER, M. (1993) *Economía y sociedad*, Madrid: Fondo de Cultura Económica.

ZYSK, K.G. (2000) “Ayurveda tradicional”, in: Micozzi, M. S. *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*, Barcelona: Paidotribo, pp. 265-274.

© Copyright Matilde Panadero Díaz, 2020

© Copyright *Quaderns de l'ICA*, 2020

Fitxa bibliogràfica:

PANADERO DÍAZ, Matilde. (2020), “Dimensiones simbólicas y culturales en el relato terapéutico de usuarios de medicinas alternativas”, *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia*, 36 (1), Barcelona: ICA, pp. 7-20. [ISSN 2385-4472].

