

SALUD SALUDABLE

COMPARTIENDO SENTIPENSARES



JULIO MONSALVO

*A las comunidades de Pueblos Originarios y de Familias
Campesinas del Norte Argentino, que me enseñaron que la
Salud Saludable es Alegremia.*

@ Julio Monsalvo 2020

Colección Altaalegremia N° 12

ISBN: 978-987-86-3891-1

PRÓLOGO

Cuando Julio me pidió que realizara el prólogo de este libro, me causo mucho nerviosismo, por todo lo que representa él para diversas/os profesionales de la salud y además porque significa recordar (volver a pasar por corazón, según Julio) un poco el recorrido de muchas/os que militamos en el campo de la salud integral, comunitaria desde hace ya casi veinte años.

Recordé por ejemplo que a mediados de diciembre del 2001, nuestro país, Argentina, convulsionada, en una crisis política, económica, social e institucional, eran épocas difíciles para la salud, aquí, en Formosa, desde el nivel central del Ministerio de Desarrollo Humano del gobierno de la Provincia, nos convocaron a las/os directores de centros de salud, a una jornada de trabajo, para ver entre todas/os como enfrentar la crisis.

En ese encuentro toda/os estábamos muy preocupada/os por lo que pasaba con las necesidades en salud, intentando encontrar una luz que nos guíe como resolver los inconvenientes cotidianos, yo estaba caminando los primeros pasos de desempeñar el puesto de dirección de un centro de salud, así que con más razón, trataba de prestar mucha atención a todo.

Es así que empecé a escuchar a ese hombre, delgado, alto, con barba, pelo largo, muy puntilloso, detallista, observador, sensible, impresionaba algo raro,

Hablaba que la salud puede ser cada vez más saludable, que se puede ganar en salud, que la comunidad tiene mucha sabiduría y conocimientos en salud...

Después nos preguntó que es tener éxito para un profesional de la salud?, pregunta complicada para responder en esos tiempos, nunca nos lo habíamos preguntado ante tanta convulsión... En realidad si,

conversábamos ahí entre los presentes y pensábamos que era tener una linda casa, ganar mucho dinero, ... pero él insistió, y nos preguntó si con eso éramos felices? Vaya pregunta!!! Se podía ser feliz viendo lo que pasaba en nuestro país en esos días?... Qué difícil responder!! Así transcurrió el día, con ese médico raro, que nos dejó a todas/os muy inquietos, porque además nos hizo pensar en lo esencial para la vida, y cuando todas/os divagábamos con varias cosas, nos contó lo que había aprendido de unas mujeres campesinas, que lo esencial para el buen vivir, con felicidad, solo eran 7 cositas, que mágicamente todas comenzaban con A: Aire, Agua, Alimento, Abrigo/Albergue, Amor, Arte y Aprendizaje!!! Y si teníamos todo eso tendríamos mucha alegría en la sangre, es decir Alegremia!! Qué simple y que complejo a su vez!!!

Al finalizar su presentación, ninguna/o de los presentes queríamos irnos de ese lugar, todas/os quedamos maravilladas/os con ese personaje, ahí estaba él, tan simple y tan complejo a la vez!! Todas/os queríamos seguir conversando con él, y cuando nos acercamos, nosotras/os llamando Dr! Dr! Nos dijo sencillamente yo soy Julio y llámenme Julio!!

Todas/os estábamos extasiadas/os con su forma de ver la salud, nos volvió a recalcar, esto tenemos que difundirlo, divulgar por todas partes, para que la salud sea más saludable, para ganar en salud, debemos ir todos, debemos ser muchos, llevando ese mensaje!

Después, con el correr de los meses, de los años entablamos una amistad y aprendí a conocerlo, leyendo sus escritos, recorriendo su historia, viendo tanta coherencia en su persona, entre el pensar, decir, hacer, por supuesto que, desde que lo conocí, también cambio mi forma de entender y vivir la salud!

Por todo ello es que creo tiene toda la autoridad moral para seguir siempre hablando y aquí escribiendo en alguno de los capítulos sobre la salud saludable, sabiduría popular, del derecho a la salud, de la salud de las relaciones, del cambio cultural, de educar en la cultura de la vida, de la Alegremia, de nuestra pertenencia a la naturaleza y que siempre debemos seguir divulgando éste mensaje!

Eso de difundir el mensaje me hace recordar a Mercedes Sosa:

Todas las voces todas

Todas las manos todas

Toda la sangre puede, ser canción en el viento

Canta conmigo canta, hermano americano

Libera tu esperanza con un grito en la voz.

Las/os invito a no perderse lo que aquí Julio Monsalvo, escribe en las páginas de éste libro, mostrándose como es, simple, sincero, aglutinador, convocante, diciendo lo que parece que nosotros ya conocíamos, ya lo escuchamos alguna vez o lo teníamos en esa memoria celular, aquí está nuevamente difundiendo lo mucho que sabe sobre: **Salud Saludable, compartiendo sus sentipensares!!**

Amada Elizabeth Molina

Promotora Programa Salud Comunitaria

ExDecana Facultad de Ciencias de la Salud,

Universidad Nacional de Formosa

1) SALUD SALUDABLE, SABIDURÍA POPULAR

Conversa entre mujeres campesinas

- *Lo básico es lo esencial, lo que no debe faltarle a nadie*
- *¡No puede ser un número!*
- *A ver, Mujeres... pensemos qué es lo básico para vivir...*
- *Y... el Aire! ¡Gracias a Dios que vivimos en el campo! ¡qué lindo aire que respiramos! Nada que ver con el de la ciudad.*
- *También el Agua... Dios nos envía el agua de lluvia que es pura, ¿por qué tenemos que hervirla o ponerle cloro?... ¿Quién la contamina?*
- *Básico es el Alimento, ese alimento que producimos nosotras para alimentar, todo natural, sin químicos.*
- *Necesitamos un Albergue digno, que nos abrigue, donde podamos vivir en familia*
- *Para mí lo esencial es el Amor. ¿Quién puede vivir sin Amor?*
- *Y si todo esto estuviera bien, ¡qué salud que tendríamos!*
- *¡Claro! Así como hay enfermedades que son pavaditas y otras más graves, la salud puede ser cada vez más linda...*
- *Entonces no es como dicen los doctores, que hay salud cuando todo está normal... Te sacan sangre y dicen que tenés glucemia normal, colesterolemia normal...*
- *¡Tenemos salud cuando hay alegría en la sangre!*
- *¡Cuando hay Alegremia!*
- *Cuanto más Alegremia... ¡salud más saludable!*
- *La Alegremia no se mide, se ve... Cuando hay alegremia los rostros son luminosos y en los ojos bailan las estrellas.*
- *¡Para tener Alegremia necesitamos todo esto que empieza con "A"!*

Alegremia es una palabra nueva que surgió en conversas con doñas campesinas aquí, en este hermoso norte argentino. Significa literalmente “alegría que circula por la sangre”.

La terminación “emia” se utiliza en Medicina para indicar valores de sustancias químicas que se miden en sangre (por ejemplo, “glucemia”, glucosa o azúcar en sangre; “colesterolemia”, colesterol en sangre)

2) DERECHO A LA SALUD

Salud no es igual a “Medicina”, Salud no es igual a “Atención Médica”, Salud no es igual a “acceder a medicamentos”. El Derecho a la Salud es mucho más que el derecho a la atención médica.

El sistema dominante ha logrado, con su discurso econométrico, reducir el reclamo por la vigencia al Derecho a la Salud como una exigencia a la accesibilidad a una correcta y oportuna atención.

Invitamos a valorar el “Derecho a la Salud” como...el “Derecho a vivir en Salud”, como el Derecho a la Salud del Planeta.

El 7 de abril de 1948 entró en vigencia la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS). De todos los principios establecidos en el Preámbulo de esa Constitución, quizás el más conocido sea aquel que intenta expresar una definición de salud:

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Definición que ha tenido el mérito de introducir la dimensión “social”.

Sin embargo, cuestionamos esta definición por dos razones.

Por una parte, habla de bienestar físico y mental, esta dicotomía es propia de la cultura occidental. Entendemos que la salud es una sola: la salud de las relaciones, relación saludable de las personas consigo mismas de manera integral, somos cuerpo, no hay separación entre físico y mental. Relaciones saludables entre las personas y de las personas con toda manifestación de vida: suelo, aire, agua, microorganismos, flora, fauna.

Por otra parte, disentimos que la salud sea un “estado”. La vida es dinámica. Así como percibimos que existen enfermedades leves, moderadas y graves, la salud puede ser cada vez más saludable...

De allí que hemos propuesto a la “**Alegremia**” como indicador de salud. La **Alegremia** no se mensura, sin embargo... ¡se percibe! Se percibe en las estrellas en los ojos, en la luz de los rostros, en la paz de los paisajes interiores...

Y esto no es algo personal sino una construcción colectiva, solidaria.

Concebimos el Derecho a la Salud, como el Derecho a disfrutar el vivir saludablemente en un ecosistema saludable.

Invitamos a llevar nuestra mirada al Ecosistema Local, el cual integramos. Cuando tomamos consciencia de esto, nos sentimos movidos a incursionar en cada uno de los componentes de nuestro Ecosistema Local, ya que todos conformamos la trama de la vida.

Un grupo de niñas y niños de 8 a 11 años en la ciudad de Azogues, Ecuador, compartiendo inquietudes reflexionando sobre las “A” de la Esperanza para tener “Alegremia” se expresaban de esta manera:

Un ecosistema con “Aire puro, Agua limpia, Alimentos saludables, Albergue que sea protección, Amor que se trasunta en el vivir en paz con relaciones sociales, políticas, económicas y ambientales solidarias, en donde el Arte sea la expresión de la creatividad, la fantasía y la imaginación...”

Este viajar, explorar, vivir nuestro ecosistema, hace que desarrollemos un sentimiento ecosistémico,

El sentimiento ecosistémico nos permite comprender que la salud y la vida de las personas está relacionada con la salud y la vida de todos los componentes del ecosistema: el suelo, las aguas, los

microorganismos, la flora, la fauna, el aire y por supuesto, también nosotros, los especímenes de la especie humana, con sus relaciones sociales, políticas, económicas y ambientales.

Este pensar y sentir que estamos todas y todos interrelacionados, nos lleva a una ética diferente a la del sistema dominante, a una ética respetuosa de la vida.

Asimismo nos despertamos a otra lógica. Una lógica que obliga a que el foco de atención de las políticas, las estrategias y los planes estén centrados en la salud de los ecosistemas.

Una ética y una lógica notoriamente diferente a las del neoliberalismo. El neoliberalismo se posiciona con la visión de un ser humano fuera y contra la Naturaleza, una ética utilitarista con una ciencia y técnica de la manipulación a su servicio y ostentando una actitud de dominación.

No nos podemos quedar en este planteo. Es urgente formular y, sobre todo, ejecutar políticas que estén centradas en la Vida.

Urge que todos los movimientos progresistas del mundo se unan en centrar su mirada en la Vida. Y con esto estamos diciendo corrernos del paradigma antropocéntrico hacia un Paradigma Biocéntrico.

La continuidad de la vida de la especie humana se halla en grave riesgo ante la desaparición acelerada de las especies vivas y el calentamiento global.

Múltiples vivencias en centenares de talleres, como a los que hemos asistido en la Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos, en los Foros Internacionales en Defensa de la Salud, en los Foros Sociales Mundiales y en muchos otros eventos que protestan y proponen nos muestran que este ensoñar es posible.

Sin embargo los Pueblos Originarios y las comunidades campesinas que desde siempre se han sentido integrando la

Naturaleza, son quienes, con su estilo de vida, nos dan las lecciones que con más elocuencia nos proporciona la evidencia de que Otro Mundo es Posible.

3) NORMALIDAD

“Normalidad” es un concepto estadístico obtenido realizando mediciones a una población supuestamente homogénea. Un ejemplo: para determinar peso y altura “normal”, se pesa y se mide a personas de la misma edad y sexo. Distribuyendo los valores registrados, se obtiene la “curva de normalidad” conocida también como “campana de Gauss”, en homenaje al matemático que la descubrió.

Matemáticamente se determina el “desvío estándar”. Lo que se halla entre dos puntos, valor mínimo y valor máximo, es lo que se considera “normal”, concepto útil para tener el panorama general de una población.

Lo “normal” se refiere sólo a lo que resulta más frecuente en una “población homogénea” al medir una “variable”.

- La Medicina Preventiva procura que las personas se mantengan dentro de “parámetros normales”, lo cual es sinónimo de “salud” para esta concepción.

Nos permitimos cuestionar este concepto: niega la singularidad de cada ser y se excluye infinidad de variables. Muchas otras, por ser de carácter cualitativo, son imposibles de medir.

Es necesario aclarar que esta lógica médica forma parte de una lógica cultural que ve, juzga y etiqueta a las personas y comunidades comparándolas con modelos preconcebidos como “normales”

Todo lo que se desvía resulta raro o anormal lo que a menudo genera actitudes discriminatorias hacia personas diferentes, de otras culturas, de otras capacidades.

Afortunadamente nos hemos encontrado, en nuestro dialogar con Pueblos Originarios y Comunidades Campesinas, con otras

maneras de entender la Vida y la salud. De ellos hemos aprendido que la salud se puede percibir cada vez más saludable, sin valores mínimos ni máximos.

De esta sabiduría popular surge la propuesta de considerar a la Alegremia como indicador de salud personal y de salud colectiva. La Alegremia, al igual que la Vida, no tiene límites.

Concebir la salud como Alegremia y no como normalidad, es superar las relaciones de dependencia y sumisión para asumir valientemente la libertad y recuperar el sentimiento de pertenencia a la Vida.

La Alegremia jamás se podrá cuantificar ni controlar, ya que expresa la alegría que bulle por nuestro torrente circulatorio que se evidencia en rostros luminosos y con estrellas en los ojos.

Sin embargo, se ha generado la idea que la salud es una “normalidad”, lo que se desvía de esa “normalidad” es enfermedad. Esto hace que este concepto se torne patológico (“Normapatía”) al considerar que lo más frecuente es sinónimo de salud.

Es “Normapatía” porque al no tener en cuenta las limitaciones de este concepto, conlleva el riesgo de no aprehender la integralidad, perder las bellezas de las singularidades y no valorar ni respetar las diferencias.

Es “Normapatía” porque la idea de lo “más frecuente” puede provocar en el imaginario, considerar conductas o costumbres no-frecuentes como enfermedad o como no-correcto, lo cual puede llevar a justificar actitudes discriminatorias.

Es “Normapatía” porque la “mayor frecuencia”, puede estar inducida por propagandas, que usando diversos medios, tratan de imponer formas de conducta y pautas de consumo, tales como criterios de belleza y tipos de comidas que no son alimentos.

En el Mundo Saludable que soñamos, los conocimientos y procedimientos de la ciencia y de la técnica, se emplean con honestidad y con plena consciencia de sus limitaciones.

El Mundo Saludable que soñamos, es un mundo en donde los seres humanos, amando la vida y toda su belleza, descubren, respetan y valoran las diferencias y las singularidades. Un mundo de poesía, sin estandarizaciones y sin modelos de comparación.

4) CAMBIO CULTURAL

Para vivenciar la Salud Saludable se requiere un cambio cultural: abandonar el Antropocentrismo y abrazar el Biocentrismo.

Antropocentrismo es la “teoría filosófica que afirma que el hombre es el centro del universo”, según el Diccionario de la Real Academia Española.

Ante la grandiosidad del Cosmos, que especímenes de la especie humana, habitantes de este tan hermoso como pequeño Planeta, se atribuyan ser el centro del Universo, suena extraño. Que actúen como si lo fueran, es trágico.

Es trágico que algunos especímenes de la especie humana actúen como si fueran el centro del universo, porque sus conductas son notoriamente agresivas contra toda forma de vida, deteriorando de tal modo el hábitat, que pone en riesgo su propia supervivencia.

Ese sentirse ser el centro de todo y proceder consecuente con ese sentir, es lo que caracteriza a la Cultura Antropocéntrica. La cultura hoy dominante.

Lo esperanzador es que existen otros especímenes de la especie humana que, por el contrario, sienten que pertenecen al tejido de la vida.

El sentido de pertenencia a la Vida es la esencia de la Cultura Biocéntrica.

En realidad todo es “centro”. La Vida es un tejido vital y toda forma de vida, incluyendo la humana, es una fibra vital que pertenece a ese Tejido.

“A esa plantita la hizo Dios, igual que a mí”, nos decía Doña Santa, sabia anciana campesina del norte argentino, “es mi hermana,

debo respetarla, pedirle prestado una hojita o un cogollito para hacer un té que ayude a superar un malestar. Jamás arrancarla...”

En las familias campesinas, especialmente en las mujeres, y en los Pueblos Originarios, se manifiesta el sentir Biocéntrico de múltiples maneras.

Cuidar el agua, producir alimentos saludables, respetar el bosque, preservar las semillas locales, son algunos de los procedimientos biocéntricos.

También ya se habla cada vez más del valor de la vida, de los Derechos de la Madre Tierra y de toda forma de vida.

En otras palabras, se trata de recuperar el sentimiento de pertenencia a la Pachamama, a la Vida. Todos somos uno.

5) EDUCAR EN LA CULTURA DE LA VIDA

Invitamos a compartir algunas reflexiones que intentan aportar a la indispensable Educación para la Cultura de la Vida...

Cultura de muerte

No vacilamos en llamar “cultura de muerte” a la Cultura Patriarcal Antropocéntrica, de la cual ha surgido el capitalismo, sistema económico, político y social, generador de injusticias.

Inequidades, violencias, depredación del Planeta, son algunas de sus manifestaciones.

Actividades humanas que se realizan desde este paradigma cultural, provocan el calentamiento global y la desaparición de especies vivas.

De continuar con el Antropocentrismo, la sobrevivencia de la Humanidad se halla en riesgo.

Existen evidencias de búsquedas de un Mundo Saludable: familias que se establecen en pequeñas comunidades desarrollando otros modos de vida; movimientos que defienden Derechos Humanos y Derechos de la Madre Tierra; ferias de intercambio de semillas; prácticas agroecológicas; encuentros de alimentación saludable y mucho más.

Todo esto infunde la firme Esperanza que la Humanidad abandonará la cultura de muerte y abrazará la Cultura de la Vida.

Estamos convencidos que la Cultura de la Vida es la natural.

Pedro Kropotkin, en base a observaciones de la vida de los animales, revela que “la ayuda mutua es la regla general”.

En “El Apoyo Mutuo”, editado en 1902, expresaba:

La ayuda mutua se encuentra hasta entre los animales más inferiores y probablemente conoceremos alguna vez, por las personas que estudian la vida microscópica de las aguas estancadas, casos de ayuda mutua inconsciente hasta entre los microorganismos más pequeños...

Maturana afirma, en base a investigaciones, que los pueblos primitivos de Europa tenían una manera de vivir centrado en una cooperación no jerárquica que llama Cultura Matrística:

Precisamente porque la figura femenina representa la conciencia no jerárquica del mundo natural al que pertenecemos los seres humanos, en una relación de participación y confianza, no de control ni autoridad. (1)

La Vida nos ha regalado vivenciar signos de esta cultura en Comunidades Campesinas y en Pueblos Originarios.

En algún momento fuimos atrapados por el Antropocentrismo, haciéndonos creer que somos el centro del Universo y dejamos de sentir la pertenencia a la Naturaleza. Por eso hablamos de “recuperar” la Cultura de la Vida.

Recuperando la Cultura de la Vida, en cada Ser, en cada familia, en cada círculo de amigas y de amigos, se generan núcleos que irradian las energías para el desaprender la cultura adquirida de la competitividad, de la violencia, de la depredación, de la muerte. Y de esta manera, sin discursos ni teorías, encontrádoNOS en el mismo sentir, contagiarnos Alegremia, Amistosofía, Esperanza y Paz. Esto es la esencia de la “Educación”, según nuestro parecer.

Antropoceno

. La historia geológica de nuestro Planeta nos dice que estamos en la Era Cenozoica, Período Cuaternario, Época del Holoceno.

Sin embargo, en ámbitos académicos se habla que estamos en el Antropoceno, era geológica provocada por las modificaciones que algunos seres humanos están ocasionando en el Planeta.

Modificaciones para nada positivas. Calentamiento global y pérdida de la biodiversidad, son algunas constataciones

A esta situación se ha llegado por las conductas que genera la Cultura Antropocéntrica, en la cual, como su nombre lo dice, el ser humano cree ser el centro de todo.

En cinco ocasiones se produjeron, en un breve período de tiempo, geológicamente hablando, desapariciones masivas de especies vivas. Es lo que se conoce como las “Cinco Grandes Extinciones”. En la quinta, hace 63 millones de años, desaparecieron los dinosaurios.

La acelerada desaparición de especies vivas nos habla de que algunos humanos han puesto en marcha la 6ta. Gran Extinción. La supervivencia de la propia especie humana, se halla en riesgo.

La vida exige el cambio de paradigma cultural para sacudirnos el Antropocentrismo y abrazar el Biocentrismo.

Las suaves silenciosas brisas de la Vida, custodiadas por mujeres campesinas, por naciones de Pueblos Originarios, nos dicen que aun hay tiempo de darnos cuenta que la Vida es el centro.

Científicos que no son mercenarios blandos de multinacionales ni de universidades que sólo tienen el pensamiento lineal del paradigma utilitarista, nos están diciendo lo mismo.

Son los científicos que aman el saber y que nos van mostrando una ciencia que se abraza con la sabiduría.

Hace ya varios años alguien me hizo llegar estos esperanzadores sentipensamientos de Ricardo Alancay, desde la hermosa Quebrada de Humahuaca:

Aquí nosotros, cuando nos fallan los seres humanos... miramos a nuestro alrededor y el Sol, y el río, los cerros y toda... toda la Pachamama está en nosotros. Y entonces decimos que la influencia de unos cuantos seres humanos no puede vencer a la gran influencia positiva de todo el Universo

De los Andes recibimos esas lecciones de Armonía, la Armonía con la que el ser humano andino vive consubstanciado con su paisaje. Armonía que se genera cuando nos sentimos pertenecientes a la Naturaleza, no como un objeto a dominar.

Más aun, el ser andino vive sintiendo que pertenece al Paisaje, a la Pachamama, a la Tierra

¿Cómo Educar en la Cultura de la Vida?

Primera toma de consciencia: ¿Cómo educarNOS para poder educar?

De esta toma de consciencia surgen otros interrogantes. ¿Cómo des-aprender esta cultura? ¿Cómo recuperar nuestra naturaleza humana? ¿Cómo recuperar la Cultura de la Vida, la Cultura Matrística, la cultura de las primeras tribus humanas, de la cual nos habla Maturana?

Sentimos que es oportuno y esperanzador saber que toda persona puede pertenecer a diferentes culturas en diferentes momentos de la historia de su vida, si se dan “condiciones de cambio emocional”, afirma Maturana.

Sentipensamos que hay cambio de emocionalidad en personas, familias, grupos de amigas y amigos que buscan construir un mundo distinto, de manera tal que en el interior del propio ser convive la cultura dominante con signos de vida de la Cultura Matrística.

Proponemos andar cotidianamente haciendo estos caminos, visibilizando signos de vida, y así “los cachorros humanos” crecerán y se desarrollarán en la Cultura Natural, en la Cultura de la Vida.

En el camino de recuperación de la Cultura de la Vida, aprendemos a desaprender actitudes antropocéntricas y patriarcales, dando lugar al florecer de la Alegremia y la Amistosofía.

La Alegremia abre manantiales de poderosas ternuras, que nos conducen a afrontar todas las circunstancias de manera positiva y creativa.

La Amistosofía nos enseña sabiamente a cooperar y confiar.

¿Cómo educarNOS ?

Sin duda que tenemos que desaprender todo el bagaje de actitudes que hemos naturalizado en el devenir de nuestros días en la Cultura Antropocéntrica.

¿Cómo hacerlo?

“Aprender Haciendo”, es una consigna que con frecuencia hemos escuchado en los ámbitos de Educación Popular.

Quizás el camino sea, parafraseando esa frase.

¡Des-aprender haciendo!

¿Haciendo qué?

Existen signos de vida propios de esta Cultura de la Vida. Por lo tanto es necesario detectarlos, visibilizarlo y hacerlos, con plena consciencia que son signos vitales!

Este percibir signos vitales, que con toda seguridad están en miles y en millones de sitios, es lo que nos infunde Esperanza.

La Esperanza nos moviliza a la Acción, pues ya vemos las transformaciones hacia un Mundo que cuida amorosamente la vida, un Mundo de Relaciones Saludables con uno mismo/una misma, entre los seres humanos, con la vida arbórea, con nuestros hermanos de la fauna, con los microorganismos, con el suelo, con el agua, con el aire, con todas las manifestaciones de vida.

Los signos de vida, que conscientemente o no, se hallan en todo el mundo y en nuestro entorno inmediato, son las circunstancias favorables, para EducarNOS y Educar en la Cultura de la Vida.

EducarNOS y Educar en la Cultura de la Vida no es fácil, las dificultades son grandes, exige estudio y trabajo.

Quienes tenemos plena consciencia de la amenaza que se cierne sobre la Humanidad, invitamos a todas y a todos a educarNOS y Educar en la Cultura de la Vida, con Alegremia y Amistosofía.

EducarNOS en el día a día, es promover y realizar la Revolución del Cambio Cultural.

Ecoalfabetización

Las constataciones científicas desde los albores del siglo XX, nos enseñan que el Universo es un todo indivisible, un red de relaciones. Una visión totalmente diferente a la suma de objetos aislados, como lo concibe el paradigma científico imperante desde la Modernidad con su lógica mecanicista, dualista y analítica

Fritjof Capra, físico cuántico que hace décadas brega por el cambio del paradigma científico de la Modernidad, propone la “Ecoalfabetización” para que los seres humanos podamos vivir en comunidades sustentables, es decir, comunidades en las cuales

satisfacemos nuestras necesidades sin afectar las condiciones de vida de las generaciones futuras.

La lógica de extracción y acumulación impuesta por el modelo capitalista ya ha comprometido las condiciones de vida de las generaciones actuales y futuras, e incluso amenaza la supervivencia de la especie humana.

En 1995 Capra funda el “Centro de Ecoalfabetización” en Berkeley, California. Al año siguiente publica el libro “La Trama de la Vida”, donde propone la alfabetización ecológica tras presentar una síntesis de los nuevos descubrimientos científicos que nos hacen comprender una visión sistémica de la vida. (2)

Esto significa, y está muy bien explicado en la primera parte del libro, que los problemas graves que dañan al Planeta no pueden ser entendidos aisladamente, sino en forma sistémica. Para ello se requiere, afirma, “un cambio radical en nuestra percepción, en nuestro pensamiento, en nuestros valores”. Las páginas finales están dedicadas a proponer la Ecoalfabetización, de la cual depende, nada menos, que la supervivencia de la humanidad.

“Ser ecoalfabeto”, nos dice, “significa comprender los principios de organización de las comunidades ecológicas y utilizar dichos principios para crear comunidades humanas sostenibles”.

La esencia de la Ecoalfabetización es esa sabiduría de la Naturaleza demostrada en la capacidad de autoorganización de sus ecosistemas, la cual ha permitido que los ecosistemas vivan de manera sustentable desde hace más de tres mil millones de años.

Son cinco los principios básicos de la organización ecológica que nos señala Capra. Veamos en forma sucinta cada uno de ellos.

- 1) Interdependencia: Lo esencial del ecosistema son las relaciones, ya que lo que le sucede a un individuo le sucede a toda la comunidad. No son relaciones lineales sino en red.
- 2) Reciclaje: No se produce basura en los ecosistemas, lo que es desecho para una especie es alimento para otra, todo se recicla.
- 3) Asociatividad: Cooperar y no competir es lo que lleva a que todos los miembros del ecosistema aprendan y coevolucionen. Establecer vínculos de cooperación es una de las características distintivas de la vida
- 4) Flexibilidad: Es la capacidad de adaptarse a las fluctuaciones constantes del medio, siempre que estas fluctuaciones se produzcan dentro de determinados límites. Un exceso de las mismas lleva al colapso del sistema.
- 5) Diversidad: Es lo que enriquece a todas las relaciones y fortalece a la comunidad en su conjunto.

En varios países de nuestra Abya Yala, y en varias provincias de nuestro país, se vienen realizando talleres en el marco de lo que se conoce como Propuesta Pedagógica “Esperanza y Alegremia”.

Se trata de una propuesta en sintonía con la Ecoalfabetización. Las niñas y los niños del mundo, reunidos en el Foro Global de la Niñez, en Cuenca, Ecuador 2005, invitan a insertar este proyecto en los programas de educación del mundo para “Ecoalfabetizar a los infantes y crear conciencia por una Tierra Nueva”.

Leer el Libro del Bosque

Francisco “Tingo” Vera, sabio campesino, vive en el Departamento San Pedro, Provincia de Misiones, Argentina.

Tingo nos cuenta que su mamá desde pequeño lo llamaba “Tingo”, y así es conocido en las comunidades campesinas del Norte, donde es muy querido y respetado.

Participando de Encuentros de Salud Popular conocemos a Tingo de hace años. Es un deleite escucharlo hablándonos con el corazón, con humildad y sencillez.

En enero de 1999, Federico Pacheco, un joven amigo, abogado, radicado en España, recorre el país interesándose por todo lo que es el sentir y el saber popular.

Visita al amigo Tingo Vera en su propio hogar y conversan largamente. Conversación que rescatamos, pues Federico le pide permiso para grabar sus expresiones.

Tratemos de imaginar a Tingo, en una calurosa tarde estival, protegido por la sombra de un frondoso árbol, compartiendo sus sentipensares.

Escuchémoslo:

Leamos el libro del Bosque, el libro de la Naturaleza que nos da tantas lecciones para la comunidad de los seres humanos. Si observamos, en el bosque no hay mayores problemas. ¿Por qué es así? No existen problemas porque en el bosque no hay egoísmo, siempre están trabajando uno para el otro. Hay comunidad de vida en el suelo, están los microorganismos que son los cocineros porque son los que elaboran los nutrientes para las plantas, a partir de los minerales, como una cocinera elabora los alimentos. Hay una ayuda mutua entre las raíces de los árboles y los microorganismos, y entre los vegetales y los animales, ya que se producen pasturas y frutos. Hay ejemplos para la Humanidad. No hay

egoísmos y todos trabajan uno para el otro. Existen familias, cientos en una hectárea de selva y no se molestan unas a otras. Existen árboles enormes que prestan sus cuerpos para que una liana pueda recibir la luz del Sol y a través de esa luz pueda vivir. Y también este grandioso árbol sabe que esa frágil liana también a él le es útil, ya que por su aroma lo protege de alguna bacteria o insecto que lo pueda enfermar. Este es uno de los tantos ejemplos de solidaridad que tiene esta comunidad de vida en la selva y que los seres humanos no practicamos.

Tingo nos propone que leamos el Libro del Bosque, en donde conviven todas las especies cooperando unas con otras.

En tanto el prestigioso físico Fritjof Capra, nos insta a ecoalfabetizarnos para salvar al mundo, proponiéndonos que aprendamos de los ecosistemas que son verdaderas comunidades sustentables de plantas, animales y microorganismos

Es altamente probable que Tingo Vera y Fritjof Capra no se conozcan. Sin embargo, coinciden de manera notable en su visión de que las sociedades humanas deben aprender de la Naturaleza. ¡Un encuentro de saberes!

Uno de los libros de Capra, “Pertenece al Universo”, lleva como subtítulo “La nueva ciencia al encuentro de la sabiduría”.

La sabiduría ancestral de nuestros pueblos nos da propuestas sólidas y bien fundamentadas para la continuidad de la Vida de la especie humana y para lo que entendemos como Cuidado Primordial de Salud de los Ecosistemas,

Esperanzar

“Esperanzar” significa “dar o provocar Esperanza”, según el Diccionario de la Real Academia Española.

Sentipensamos que es oportuno señalar que “Tener Esperanza” no significa expresar el deseo de lograr algo o de que ocurra algo, asumiendo una actitud pasiva, esperando que Alguien lo vaya a conceder o hacer. Todo lo contrario, “Tener Esperanza” implica acción.

La Humanidad expresa de múltiples maneras el deseo de vivir.

Cada vez se tiene mayor consciencia que nuestra propia supervivencia se halla en riesgo por las conductas anti-vida del modelo económico, social y político que se ha instaurado de manera global.

La Esperanza que propiciamos es acción para el cambio de modelo civilizatorio dominante. Para ello es necesario ir decididamente al cambio de la cultura que genera este modelo que se manifiesta con conductas anti-vida.

Afirmamos que es alcanzable lograr el cambio cultural porque la fuerza del Amor a la Vida es poderosa y porque aquí y allí se ven signos de vida: grupos de personas y comunidades hacen cosas con otra lógica y viven de manera diferente.

La Esperanza implica acción por el cambio cultural.

Cambio que consiste en desechar el Antropocentrismo y volver a recuperar el sentido de pertenencia a la Vida. Volver a sentir que somos una hebra más en el tejido de la Vida. Abrazar el Biocentrismo.

Este es el sentido del Cuidado Primordial de la Salud de los Ecosistemas.

Volvemos al Diccionario. Esperanza es definida como “estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea”.

La “Internacional de la Esperanza”, tiene como misión ESPERANZAR, contagiar Esperanza que es Acción. (3)

“Pertenezco... Por lo tanto soy...”

Aleyne Watene, del Pueblo Maorí de Aotearoa, la “Tierra de la Larga Nube Blanca”, el verdadero nombre de la hoy llamada Nueva Zelanda, nos decía en la I Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos, que bajo el lema “Oír a los que nadie oye”, sesionó en Bangladesh allá en diciembre de 2000:

No sé de dónde salió el dicho ‘Pienso luego existo...’ No nos gusta...comparto lo que dice mi Pueblo: Pertenezco...por lo tanto soy...

Siempre resuenan en todos mis protoplasmas estas expresiones de Alayna Watene

Y en este instante de la historia de la Humanidad, que es nuestra historia, la Vida está amenazada habiendo esta globalización neoliberal potenciado las injusticias sociales y las ecológicas. Estemos donde estemos percibimos los cambios climáticos obra de las locuras de este modelo que contamina y destruye. La acelerada desaparición de especies vivas, la pérdida de la biodiversidad, pone en riesgo la supervivencia de nuestra especie humana.

Siento que es el sentido de pertenencia lo que nos da fuerzas y esperanzas. El sentimiento de soledad desenergiza, debilita las propuestas más sublimes. ¡Los pocos somos muchos...!

Aquí y allá están resonando protestas y propuestas para ese Otro Mundo Posible. No es sólo el colorido y los sones de las

marchas. Hay un trabajo diario en múltiples escenarios. Se cultiva respetando la vida, sin talar los árboles, sin utilizar químicos ni venenos. Se practican medicinas tradicionales, naturales y bioenergéticas son medicinas suaves, agradables, potenciando las energías del organismo para vivir en cooperación y no en competitividad.

Aquí y allá, en lo cotidiano, en pequeños o en grandes grupos, se están haciendo cosas concretas construyendo ese Otro Mundo Posible. El Movimiento Mundial por la Salud de los Pueblos, forma parte de esa Revolución Mundial en marcha, silenciosa, en Paz y con Amor que día a día con esperanza activa sabe que la Victoria es de la Vida!

Volver a ser humanos

Debemos “volver a ser humanos”, nos ha dicho en más de una ocasión nuestro querido amigo Donato Camey, Maya Kaqchikel, médico graduado en la Universidad de San Carlos de Guatemala y médico maya.

Desde que la escuché, esta frase me ha quedado “dando vueltas por el cuerpo”, haciéndome sentipensar que es un camino para la paz en este mundo de tanta violencia globalizada.

“La ciencia” proporciona conocimientos para construir armas nucleares (que ya fueron empleadas) y muchos otros tipos de armas llamadas “convencionales”, que hoy son usadas en numerosas guerras.

Ciencia producto de la cultura occidental dominante, la misma que ha generado el capitalismo devastador.

No es sólo en las guerras, la violencia está en las calles, en las familias y en la vecindad, a punto tal de sentir las “parte del paisaje”.

Con profunda tristeza vemos también actitudes violentas adquiridas por grupos humanos pertenecientes a culturas originarias.

El lenguaje de quienes sostienen posturas ideológicas, políticas o religiosas trasunta odio y agravios hacia quienes piensan diferente, considerados como enemigos a destruir.

Este “apasionamiento” se agota en el discurso iracundo, paraliza y nada construye.

¿En qué momento hemos dejado de ser humanos?

¿Somos “naturalmente” violentos unos con otros y con toda forma de vida?

¿Cómo se puede entender que los seres humanos, una especie viviente más, sean tan agresivos con otros de su misma especie y con otros seres vivientes?

Quien esto escribe no tiene respuestas. Sólo le sale del cuerpo compartir vivencias de sus años de trabajo como pediatra, en una época en que los médicos teníamos la modalidad de acudir al domicilio de las familias.

Nunca recuerda haber visto nacer un niño violento. Tampoco a ningún pequeño que no juegue con alegría, que no comparta sus juguetes, que no estire sus bracitos, felices sólo con alimento y abrigo prodigados con amor. Podría narrar infinidad de episodios de niñitos solidarios entre sí y con otros seres.

Recuerda sí a niñas y niños pasar por un período de tristeza en ámbitos familiares y vecinales de violencia, antes de observar en ellos mismos actitudes violentas

Quizás si ponemos la mirada en otras cosmovisiones podríamos ver algo de luz.

En el Foro Social Américas, celebrado en Guatemala, en 2008, Donato nos contaba acerca de la Cosmovisión Maya.

Esta Cosmovisión, nos decía, busca respetar, proteger y vivir en armonía, con todas las fuerzas y seres vivos que vemos y no vemos.

La Naturaleza es la Maestra de Maestras que nos enseña a no violentar la vida de otros, a respetar el espacio sagrado de cada ser vivo y a reconocer que cada uno tiene una misión y una función importante para la continuidad de la vida.

Nuestra invitación a los pueblos del mundo, es que volvamos a ser personas completas, personas verdaderas que vivan y convivan con las vidas existentes en el universo.

Que en este mundo capitalista de violencia y de muerte generalizada, estén vivos estos sentipensares, es milagroso, esperanzador y alegrémico.

Cantar o gruñir

Viene a mi recuerdo una calurosa tarde en el Chaco santafecino, en Fortín Olmos. Vuelvo a pasar por el corazón esta vivencia.

Doña Santa, sabia campesina, nos deleitaba compartiendo su sabiduría. Disfrutábamos recibiendo verdaderas lecciones de vida.

En un momento dado nos pone ante esta “preguntita”.

¿Qué hace Ud. cuando se despierta? ¿Canta dando gracias porque está vivo, como hacen los pajaritos?, ¿O se levanta enojado por lo que tiene que hacer?

En ese instante me pregunté si la humanidad no se dividiría en dos grandes grupos: los que cantan a la Vida y los que gruñen a la Vida.

Los que se levantan cantando a la vida, son los que siempre se hallan con ánimo de acompañar, ayudar, ser solidarios. Viven

agradecidos, aun ante dificultades, problemas o tristezas, confían y aman.

Los que se levantan gruñendo a la vida, desconfían, juzgan y critican destructivamente, y se paralizan o deprimen ante alguna adversidad.

El cantar a la vida es signo de vivir con la alegría que circula de manera creciente por el torrente sanguíneo, vivir con alta alegremia.

La visión del mundo saludable que queremos es de un mundo de paz, equidad, sustentabilidad, “que respete y celebre toda vida y diversidad; un mundo que permita el florecimiento de los talentos y habilidades”. (4) Ese mundo se construye día a día con personas muy concretas, con verdaderos revolucionarios.

La revolución en la que estamos empeñados es la de cambiar el mundo. Para nosotros cambiar el mundo significa cambiar de cultura.

De la cultura del sentirse el ser humano como el centro de todo, a la cultura de sentir a la Vida como el centro.

De la cultura del sentirse el ser humano con ínfulas de dominar y controlar, a la cultura del sentirnos pertenecientes a la Vida.

Levantarse cantando a la vida no es un ejercicio de autoayuda ni una regla a imponer. Es lo que sale naturalmente del sentimiento de pertenencia.

La Revolución de la Vida ya se está haciendo con quienes se levantan cantando a la Vida!!

Danzar la Minga de la Vida

Una verdadera fiesta de amor y de celebración de la vida se vive en los Andes cuando se realiza de manera colectiva y compartida un trabajo solidario para el bien de todos.

Es la Minga, antigua tradición de los Pueblos Originarios Andinos.

Es admirable y esperanzador que esta práctica esté vigente en nuestros días a pesar de los continuos mensajes orales, escritos y en especial visuales, imponiendo la competitividad y el consumismo.

La Minga es una fuente de inspiración para abrazar la cultura de la Vida y también una poderosa escuela que nos da lecciones concretas para construir otra civilización.

¿Por qué en los pueblos andinos ancestrales se originó esta práctica?

La manera como actuamos, nuestras conductas personales y colectivas revelan cómo nos sentimos en el mundo, son expresiones de nuestros valores.

Quienes hemos tenido el regalo de la Vida de recorrer los Andes, nos sobrecogemos al palpar la armonía del ser humano con el paisaje todo.

Vemos lo que siempre nos han dicho, sin embargo, al tener la vivencia de transitar esos caminos, recorrer las terrazas con sus cultivos, tocar las construcciones con piedras ensambladas sin cemento alguno, nos sentimos que estamos ante lo sagrado de una cultura superior, respetuosa de la vida.

¿Qué vivieron esos pueblos ancestrales en sus montañas?

¿Qué percibieron de los ciclos de la vida?

La vida es cooperativa, no es competitiva como aun se suele escuchar.

Podríamos abundar en argumentos de los llamados “científicos” que nos enseñan que la vida es un tejido, un entramado en el cual cada especie, incluida la humana, es una hebra más.

Con todo el valor que tienen los conocimientos que nos comparten científicos serios, honestos, comprometidos con la vida, es elocuente la expresión de los sentimientos de quienes viven siendo Naturaleza.

Los seres humanos hemos sido los últimos en llegar a este hermoso Planeta. Cuando llegamos, todas las formas de vida danzaban la Minga, cooperando entre sí.

Los Pueblos Andinos vieron esta danza y la llevaron a su vida cotidiana.

Estamos invitados a participar de la Danza de la Minga de la Vida... danza de los seres humanos entre sí y danza con toda forma de vida.

Un mundo sin hospitales

Viene a mi memoria el debate generado en la Mesa Redonda de clausura del XIV Congreso Argentino de Medicina General, por agosto de 1999, en la ciudad de Santa Fe.

Mi querido amigo y profesor universitario Horacio Pracilio me preguntó más o menos con estas palabras:

En tu cabecita, Julio, ¿qué imaginas para el futuro?

Sin titubear respondí lo que en esos tiempos iba cobrando fuerza en mis convicciones:

Un mundo sin hospitales...

Este convencimiento, que se refuerza a través de los años, se genera en este sentipensar: Otro Mundo Saludable, en donde los seres humanos participemos, todas y todos, de la “Danza de la Minga de la Vida”, danza solidaria y armónica.

Un mundo en donde el fluir de los días nos encuentre en un continuo vivenciar relaciones saludables con y entre nosotras mismas/nosotros mismos y con toda forma de vida.

Se vivenciará así el Derecho a la Salud en plenitud, al que lo entiendo como el Derecho a la Salud de cada Ecosistema Local y del Ecosistema Planeta Tierra. Será realidad el derecho a ser concebido, nacer, crecer, desarrollarse y terminar el ciclo planetario en salud.

En el XXVI Congreso celebrado en noviembre pasado en Mar del Plata, expresé mi anhelo que las y los jóvenes allí presentes, sean participantes de campañas políticas en las que se exhiba como un logro, el cierre de más hospitales.

Hospitales que se hayan hecho innecesarios gracias a que la salud de los ecosistemas se ha consolidado.

Esta es visión del mundo que anhelo, la utopía.

En este caminar “hacia la utopía”, sentipienso que es necesario reflexionar y replantearnos la existencia misma de los hospitales hoy. ¿Son necesarios? Todas las personas que se internan, ¿deberían haber sido internadas? ¿Se podrían tratar muchas de estas personas en sus propios hogares?

Siempre recuerdo la conferencia que brindó en la Academia Nacional de Medicina en 1996 Pablo Regalsky, antropólogo argentino trabajando en Cochabamba.

Nos hablaba de las y los Jampiris, que se instalan en el hogar de quien está enferma o enfermo hasta su sanación. La sanación es una tarea de la familia y la comunidad.

A más de medio siglo de haber concluido mis estudios de medicina, mi afirmación es que la función por excelencia, sino la única, de quien opta por ser “Trabajadora o Trabajador de Salud”, es acompañar.

La “de” de “salud de los ecosistemas”

En enero de 2004, participo de una Jornada convocada por la Municipalidad de Azogues, Provincia del Cañar, Ecuador, donde estudiantes primarios y secundarios discuten nada menos que los siguientes temas: “Agua”; “Transgénicos”; “Salud de los Ecosistemas”; “Sistema de Salud para el Pueblo o Negocio”.

Diego Neira, de 11 años de edad, Presidente del Gobierno Escolar de su Escuela, coordina la Mesa de Trabajo sobre “Salud de los Ecosistemas”.

Me impacta la seriedad con que niñas y niños reflexionan sobre las “A” de la Esperanza y Alegría: Aire, Agua, Alimento, Albergue, Amor, Arte.

En el plenario se anuncia al grupo “Salud y los ecosistemas”. Dieguito rápidamente toma el micrófono y corrige con esa firme ternura propia de los niños: “No Profesora, nosotros trabajamos “Salud **de** los Ecosistemas”.

Nunca está de más enfatizar la preposición “de” cuando nos referimos al concepto “Salud de los Ecosistemas”.

Frecuentemente escuchamos que se habla de “salud del ambiente”, “salud y ecosistemas”, “saneamiento ambiental” y también de “salud de los ecosistemas”, como si se tratara de lo mismo.

Es muy loable que en los ámbitos educativos, sanitarios, periodísticos e institucionales de todo tipo, se dé prioridad al cuidado de nuestro entorno.

Sin embargo, el concepto “Salud de los Ecosistemas” tiene un significado más profundo.

Somos Naturaleza, somos vida dentro de la Vida. No somos ni más ni menos importantes y necesarios que las plantas, los animales y los microorganismos. Recuperando este sentido de pertenencia, naturalmente sentipensaremos “ecosistema” incluyendo la población humana.

En tanto en el discurso de la cultura antropocéntrica dominante, “ecosistema”, sugiere la imagen mental de un bosque sin la presencia de los seres humanos, ya que los mismos se consideran por fuera de la Naturaleza.

Vivimos en un mundo de relaciones. Todos estamos relacionados con todos y con el “todo” y el “todo” con cada uno de los todos. Más aun, Intersomos.

Nuestra salud es saludable cuando nos relacionamos saludablemente con nosotros mismos, con las demás personas, con el suelo, con el aire, con el agua, con la flora, con la fauna, con los microorganismos, es decir, cuando tenemos relaciones saludables con toda forma de vida.

Insistimos que la salud es una sola, la salud del ecosistema en el cual somos, estamos, hacemos y trascendemos.

Nuestro ecosistema local es uno más de los ecosistemas locales del Ecosistema Planeta Tierra. Sabemos, ¡y sentimos!, que el Ecosistema Planeta está tremendamente agredido por la conducta humana impulsada por la lógica de explotación y acumulación inherente al capitalismo.

Lejos de paralizarnos, el desafío es día a día cuidar la salud de las relaciones en nuestro ecosistema local: nuestro hogar, la vecindad, el ámbito de trabajo.

Lo que hacemos en nuestro ecosistema local repercute en todo el Planeta.

Formando una masa crítica de miles de millones de ecosistemas locales en los cuales se cultive la salud de las relaciones, vislumbramos la recuperación de la Salud del Planeta.

Definir el Ecosistema Local

Reflexionábamos porqué enfatizamos la preposición “de” cuando nos referimos a “Salud de los Ecosistemas”.

Ecosistema es una integridad. No está de más remarcar que incluye a la población humana. Por ello decimos que existe una sola salud: la Salud del Ecosistema Local.

En otras palabras, la Salud de las Relaciones. Relaciones saludables con una misma o con uno mismo; entre las personas; con el suelo, aire, agua, flora y fauna. Salud de las Relaciones con toda forma de vida.

Los sueños mueven la Historia hemos afirmado más de una vez. Los sueños generan ideas. Las ideas se difunden, se contagian y llevan a la acción.

Comparto una bella enseñanza, de las tantas que nos dan las niñas y los niños.

Durante el año 2005 se desarrollaron varios Talleres de Esperanza y Alegremia en la Escuela Secundaria N° 30, en el populoso Barrio “Eva Perón”, de la Ciudad de Formosa, Argentina, con la participación de 45 niñas y niños.

Las y los estudiantes reflexionaron sobre las “A” esenciales para la vida: Agua, Aire, Alimento, Albergue, Amor, Arte. ¿Cómo me siento siendo cada una de esas “A”? ¿Qué significan para mi vida?

Al considerar cómo se hallan y qué se puede hacer en el Ecosistema Local, lo primero que hicieron fue definir su Ecosistema Local. Consensuaron que era su propia Escuela.

Durante varios meses trabajaron cuidando el agua y separando los residuos en secos y húmedos, construyendo recipientes adecuados.

Definir el Ecosistema Local y cuidar las relaciones que lo constituyen, son acciones colectivas posibles de desarrollar, como lo han demostrado las y los estudiantes en esa Escuela de Formosa.

Creemos que urge asumir el sentido de estas acciones en distintos niveles de gobierno.

Tenemos un buen antecedente en la Provincia del Neuquén, en la Patagonia Argentina,

Neuquén comenzó en 1970 su Plan de Salud, con notable éxito.

Uno de los principios que se aplicó en su organización fue asignar un “Área Programa” a cada establecimiento sanitario.

La población de ese territorio está a cargo de las autoridades sanitarias de cada hospital o centro de salud. Entiéndase bien que se trata de una responsabilidad y no una obligación impuesta a la población de concurrir a ese hospital.

Este criterio ha sido aplicado en diversas provincias con variados nombres, por ejemplo, “área programática o “área operativa”. Neuquén se destaca por la continuidad.

Entendemos que ahora es el momento histórico de crear “Áreas Programas” entendiendo a la misma como Ecosistema Local para desarrollar acciones de manera intersectorial, transdisciplinaria y participativa para ocuparse del Cuidado de la Salud de todo sus componentes. Todos están interrelacionados, la Salud es una Sola.

No es común en nuestro medio trabajar intersectorialmente.

Sin embargo es indispensable y creemos que puede ser un buen comienzo un trabajo en terreno articulado entre los sectores de Educación y Salud cuidando y cultivando la salud de las relaciones.

Debemos hacer algo urgente por nuestros Ecosistemas Locales.

No existen enemigos

Entender que nadie es enemigo, que sólo hay disfrazados de amenazas: los que todavía no fueron tocados por la luz.

Estas palabras de la Amiga Bibi Albert, me han conmovido profundamente.

¿Cómo es posible entender que no existen enemigos en este instante de la historia de la Humanidad?

Estamos viviendo en un mundo de violencias, siendo las guerras su máxima expresión.

Un mundo en donde se respira atmósfera de odio... Precisamente el odio es lo que genera sentir al Otro como enemigo.

Y para odiar se etiqueta... Se etiqueta al que es diferente, al pobre, al de otra religión, de otra raza, de otro país, o región... Se etiqueta como vago, ladrón, sucio...y el listado de etiquetas es *extenso*...

Cuando se etiqueta a otras personas colectivamente, o a otra persona en particular, deja de percibirse como un semejante, como otro Ser Humano.

Recuerdo haber leído en alguna oportunidad que Mandela siempre observaba que en sus carceleros aparecía en algún momento un chispazo de ternura.

Justamente de Mandela encontré esta cita:

Nadie nace odiando al otro por el color de su piel, su procedencia o religión. La gente aprende a odiar y, si

pueden aprender a odiar, también pueden aprender a amar. El amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario.

Kropotkin hablaba del “apoyo mutuo” en el mundo animal. Tingo Vera, sabio campesino de Misiones, nos insta leer el libro del bosque, donde no hay problemas porque no hay egoísmo, todos cooperan entre sí.

Lo cooperativo, lo solidario, el amor es lo natural.

Nos permitimos compartir sentipensares del querido amigo Roberto Zaldúa, de la Ciudad de Zárate, Provincia de Buenos Aires, médico homeópata, militante de la Vida, que una vez nos expresara:

Estimo que no se trata de combatir a estos monstruos sino de reconocer más y más la Vida en cada lugar, en cada persona, en cada grupo. La Vida, como el hilito del collar uniendo casi imperceptiblemente para que todos sean uno. Ese será nuestro poder

Así es, entendemos que no existen enemigos, son seres que aun no fueron tocados por la luz, como nos dice Bibi Albert. Son seres enfermos de “Odiopatía”, esa enfermedad contagiosa y mortal que no se enseña en las Universidades ni figura en el catálogo de la Organización Mundial de la Salud

Cuando se ama en defensa propia, no importa que nos aceche el desamor, nos dice Mario Benedetti.

No enfrentar el odio con odio, sino vivir derramando Amor y Ternura.

Entendemos que vivir derramando Amor y Ternura, no es producto de una intelección ni de un acto volitivo, sino de una manera

de ser-estar en el mundo que espontáneamente genera una actitud diferente.

El genial Waldo de los Ríos, hace los arreglos musicales pertinentes para que el cantante Miguel Ríos interprete el “Himno a la Alegría”.

Poesía, música y canción nos hacen recordar que el soñar mueve la historia. Soñar un nuevo día en que los hombres volverán a ser hermanos, es poderosa fuerza transformadora.

La Alegría es un sentimiento que cuando se internaliza, fluye por nuestro torrente circulatorio, manifestándose la Alegremia. La Alegremia nos hace serestarhacer en el mundo con actitud positiva, creativa, constructiva, revolucionaria.

Niña y Niño Interior

Percibimos en muchas personas un deseo por lo natural.

Se manifiesta por ejemplo, en la elección de alimentos producidos en cultivos agroecológicos y en la manera de prepararlos recuperando la cocina tradicional.

También en el ámbito de la atención de la salud, se aprecia una preferencia por el uso de plantas y tratamientos no invasivos como los masajes.

En algunas personas, llega a ser un clamor volver al estilo de vida natural, lo cual es un signo de vida muy esperanzador.

Algo ha ocurrido para que la especie humana haya adquirido sentimientos y actitudes que no son naturales, tales como el odiar y la agresividad con otros seres humanos y con todas las manifestaciones de vida.

No es posible que la vida humana continúe con tanto odio que genera tanta violencia.

¿Cómo recuperar lo natural y así aportar a la construcción de un mundo de paz y armonía?

Un camino es dialogar con la niña o con el niño interior que siempre está.

El bebé sonríe... y esa sonrisa permanece en tanto recibe afecto y alimento.

El amor es lo natural. Recuperar los sentires de la infancia es lo que necesitamos en estos tiempos de tantos desencuentros y de tantas violencias.

Como trabajador de la salud, habiendo ejercido la pediatría varios años, puedo testimoniar que jamás vi nacer una niña o un niño violento. El bebé es pura ternura.

La violencia se manifiesta cuando en el entorno familiar y vecinal se suceden gritos y golpes. Allí las niñas y los niños comienzan a cambiar sus actitudes. Las niñas y los niños aprenden por imitación... en este caso "mal aprenden"... ¡Una lástima!

Dialogar con la niña o con el niño interior, con sus sentimientos naturales es la consigna.

Necesitamos un mundo de armonía, de apoyo mutuo, de solidaridad. Solidaridad entre todos los seres humanos y de los humanos con toda forma de vida.

Maestras y Maestros de la Vida

En más de una oportunidad afirmamos que niñas y niños son Maestras y Maestros de la Vida.

Hemos quedado muy impactados con la lectura del artículo “Cuerpo se escribe con p: presencia, palabra y pensamiento en la escuela rural de hoy”. (6)

Se trata de una investigación que la Profesora Rocío López Galván y el Profesor Luis Guillermo Jaramillo Echeverri, han realizado en una escuela rural en las montañas colombianas del Departamento Cauca. Agradecemos a Luis que tuvo la gentileza de enviarnos dicho artículo.

Transcribimos la expresión de un niño, registrado en el cuaderno de campo:

Yo juego con los árboles y mi cuerpo, uno se sube a su tronco y después me impulso con fuerzas y me agarro y me subo a las ramas más altas [...] a veces ellos no se pueden cuidar de las motosierras y las hachas de los hombres. Entonces mi cuerpo sufre porque a los árboles les duele las ramas que se le cortan, son seres vivos y eso les duele y les sale sangre.

Maravillados por el sentido de pertenencia que tiene naturalmente este niño al punto de sentir en su propio cuerpo el dolor que sufre el árbol.

Expresan los investigadores

El cuerpo es presencia de mundo, no está en el mundo sino que es manifestación misma de la vida, (...) El cuerpo es mundo en la medida en que está en correlación con este último, y el mundo es cuerpo en la medida que se deja interpelar por el primero.

Lo natural es sentirse uno con el todo y con todas y todos. Es esperanzador saber que podemos recuperar lo natural, yendo al encuentro de la niña o del niño que nos habita...

"Todo hombre verdadero debe sentir en su mejilla el golpe dado a cualquier mejilla de otro hombre", decía Martí... Sentir dolor cuando se deforesta, se torturan animales por "la productividad", se envenenan los suelos, se contaminan los mares, los ríos y el aire; se eliminan microorganismos y sentir dolor por todas las conductas biocidas...

Asimismo sentir como propias las alegrías de nuestros pueblos, sentir gratitud y dicha por la solidaridad y el cuidado mutuo.

Recuperando lo natural, que es el amor, será el Buen Vivir.

Fuentes de inspiración

Hablamos de la necesidad de dialogar con la niña y el niño interior como uno de los caminos para volver a lo natural.

Reiteramos que lo natural es el amor y la solidaridad. Esto lo podemos ver en el mundo animal y en el mundo vegetal, como una fuente de inspiración que nos energiza para andar haciendo camino para volver a lo natural.

Más que humanizarnos, deberíamos animalizarnos, decía Manfred Max Neef al detallar sus propias observaciones que le hacían ver la claridad sobre ciertos valores que poseen los animales, tales como la fidelidad y la solidaridad.

Pedro Kropotkin, en base a observaciones de la vida de los animales, revela que "la ayuda mutua es la regla general"

El sabio campesino Tingo Vera, que vive en la Provincia de Misiones, Argentina, nos invita a leer el Libro del Bosque:

Por su parte, el físico cuántico Fritjof Capra, propone la ecoalfabetización.

La esencia de la Ecoalfabetización es esa sabiduría de la Naturaleza demostrada en la capacidad de autoorganización de sus ecosistemas, la cual ha permitido que los ecosistemas vivan de manera sustentable desde hace más de tres mil millones de años.

El mundo animal y el mundo vegetal nos inspiran para la amorosa cooperación solidaria que es lo natural.

Paradigmas y salud

Comparto la salutación enviada al I Congreso Latinoamericano de Formación Docente en Ciencias Médicas (Rosario, 21-23/7/12):

Un fraterno saludo, alegrémico y formoseño, lamentando profundamente no poder compartir con Uds. en forma presencial este trascendental evento.

Deseo hacer pública mis felicitaciones a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Rosario, por haber incorporado hace unos años, la Materia Salud Socio Ambiental planteada desde el Paradigma de la Complejidad.

Es un gran paso, un revolucionario paso en la enseñanza de las Ciencias de la Salud. Me permito animarles a trabajar con entusiasmos desde este Paradigma.

Convivimos con dos Paradigmas: con el Antiguo, aun hoy dominante, y con el Nuevo de la Complejidad.

El Antiguo, caracterizado por el dualismo cartesiano, el mecanicismo newtoniano y por la lógica de la manipulación de la

Naturaleza, expresada por Bacon, ha contribuido a la agresión de Nuestra Casa, el Planeta Tierra, de manera tal que ha puesto en riesgo la supervivencia de nuestra especie.

Es que tras del Paradigma Científico se halla el Paradigma Social o Cultural.

El Antiguo Paradigma nació en la Modernidad que impuso el Antropocentrismo, que considera a la Naturaleza como almacén de recursos a disposición del Hombre.

Hace más de un siglo que este Paradigma viene siendo cuestionado. Einstein demostró que la Energía es igual a la Materia. La 5ta. Conferencia Solvay, celebrada en Bruselas, en 1927 funda la Física Cuántica, que nos da una nueva visión del Universo.

Ilya Prigogine, Premio Nobel de Química, nos habla del nacimiento de la Física de los Procesos de No Equilibrio, con los conceptos de auto-organización y de estructuras disipativas. Pensamiento Sistémico, Ecología Profunda y otras vertientes alimentan este Nuevo Paradigma.

Fritjof Capra, prestigioso físico cuántico, anhela que emerja “una ciencia en la que los científicos cooperen con la Naturaleza para aprender sobre fenómenos naturales y ser capaces de seguir el orden natural y el fluir de la corriente del Tao”.

Es esperanzador que esta “Nueva Ciencia” se esté abrazando con Antiguas Sabidurías. Antiguas Sabidurías que tienen como trasfondo el Paradigma Cultural de la Pertenencia al Universo, del sentimiento que la Vida es el Centro y que a ella le pertenecemos.

Nuevamente, más que un ruego es un pedido que brota de mi corazón, casi una exigencia: ¡profundicemos el Paradigma de la Complejidad!

¿Por qué? Porque es mucho más que una intelección. Tiene que ver con la manera en que nos situamos en la Vida.

El Mundo Académico necesita profundizar el Paradigma de la Complejidad para formar Trabajadores de la Salud con aptitudes y con actitudes de acompañar.

Acompañar es esencial para la sanación cuando se quiebra la salud y esencial para ganar en salud, cuidando la salud de las relaciones con una misma/uno mismo, entre todas las personas y con toda forma de vida: suelo, agua, aire, flora, fauna.

La Humanidad lo necesita para sobrevivir. Las futuras generaciones lo necesitan para el Sumak Qamaña, el “Buen Vivir”.

Todo un desafío que requiere la valentía de no temer a los inquisidores modernos.

Les hablo con el corazón.

Hasta la Victoria de la Vida Siempre!

Julio Monsalvo

6) SALUD DE LAS RELACIONES

Entendemos que la “Salud de las Relaciones” sería la clave para el Buen Vivir.

El Buen Vivir, o el Suma Kawsay en voz quechua, es la “vida en plenitud en armonía entre la Humanidad y la Madre Tierra”, como muy bien lo definen los amigos Arturo Quizhpe y Kléver Calle.

¿Por qué “Salud de las Relaciones sería la clave?

¡Es que somos relaciones!

¿Cómo es eso que somos relaciones?

Nuestra Casa Grande es nuestro Planeta Tierra. El Planeta es un Ecosistema. Somos ecosistemas. “Eco” es casa y “sistema” es un mundo de relaciones.

El Universo es un Todo indivisible. Estamos interconectados entre todos y con el Todo.

En otras palabras, pertenecemos a la Madre Tierra, pertenecemos al Universo, pertenecemos al Cosmos.

Es el sentimiento de pertenencia de las sabidurías ancestrales. Sentimiento de pertenencia a la Vida. ¡Somos Naturaleza!

Asimismo es la constatación de la Nueva Ciencia, especialmente de la Física Cuántica.

“En última instancia no existen las partes. Lo que llamamos una parte es simplemente una configuración en una red indivisible de relaciones”, afirma Fritjof Capra, físico cuántico que hace décadas postula el cambio del paradigma científico.

Salud de las Relaciones es la Salud de todos entre todos y con el Todo, es la Salud Integral.

La Salud Integral es componente esencial del Buen Vivir, el revolucionario sistema de organización social que postulamos y por el cual trabajamos constantemente.

Salud de las Relaciones con una misma/uno mismo

Decíamos que la Salud de las Relaciones es la clave para el Buen Vivir, “vivir en plenitud en armonía entre la Humanidad y la Madre Tierra”. Es que somos relaciones, somos ecosistema, somos Naturaleza.

Mi convencimiento es que la salud de las relaciones con una misma/uno mismo es lo esencial. Sin ellas, sentipienso que son imposibles las relaciones saludables entre las personas y con la Vida misma.

Son sentipensares personales que surgen desde múltiples vivencias en mis giros planetarios, que ya han superado la octava década. No se trata de elucubraciones teóricas en disciplinas en las cuales no estoy formado, tales como la psicología o la sociología.

Pertenezco a la generación de “médicos de antes” que todos los días “hacíamos domicilio”, es decir que recibíamos llamadas para asistir a las personas con problemas de salud en su propio hogar.

Esta circunstancia laboral, que me llevaba a visitar múltiples hogares, acompañada por lo que creo una innata disposición a observar, ver y escuchar, ha hecho que registrara actitudes de franca autoagresión, independientemente de la condición económica y del nivel de instrucción

A veces expresada en frases tales como “fumo para castigarme”, “no merezco que mi hijo me regale este viaje”, “los zapatos que compré no son tan lindos como me dicen”. En otras oportunidades quejas por “lo que no hice o no estudié” o “por lo que

me toca vivir” y otras manifestaciones que expresan un estado de ánimo de enojo y frustración.

Como militante político, gremial y social en diversas fases de mi vida, tengo plena consciencia que las injusticias sociales, las desigualdades escandalosas y las inequidades tremendamente inhumanas, propias del sistema social, político y económico imperante que es el capitalismo, son campo propicio para que se generen todo tipo de autoagresiones.

Por otra parte, el individualismo y la competitividad, inducen al consumismo, generando la ambición de alcanzar bienes materiales, e incluso obtener modelos corporales, que llevan a una continua insatisfacción al no alcanzar esas tan falsas como fatuas metas.

Esta dolorosa situación hace que se puedan entender y hasta comprender a quienes se autogreden para acompañarlos con amor.

Sin embargo, también en distintas “clases sociales” que este sistema ha generado, tengo presente a otras personas que se relacionan consigo mismas con amor, con ternura, conscientes de su valor y de sus potencialidades, inundándose de paz interior.

Esta paz interior genera una contagiosa actitud positiva en lo cotidiano, abordando con un entusiasmo creativo las adversidades, superándolas y potenciando todo lo favorable.

Estas personas, reitero, independientemente de sus circunstancias económicas y sociales, he percibido que son seres que viven con alegremia, a pesar del sistema que propicia lo contrario.

Son las artesanas del Mundo Saludable que se está construyendo.

Salud de las Relaciones entre las personas, familias, comunidades, pueblos

La salud de las relaciones con una misma/uno mismo. Sin ella, sentipienso que es imposible la salud de las relaciones entre las personas.

Reafirmando lo anterior, van algunas reflexiones referidas a las relaciones entre las personas.

La cultura dominante, el antropocentrismo, con un fuerte componente patriarcal, naturaliza el individualismo y la competitividad. Son “valores”, mejor dicho, “anti-valores”, impuestos de múltiples maneras por esta cultura.

Estos anti-valores generan conductas que se hallan en las antípodas de lo que es natural en todas las especies: cooperación, apoyo mutuo, solidaridad.

Sin embargo, es esperanzador que en todas las latitudes, se están haciendo visibles múltiples reacciones contra esta manera de vivir.

Se organizan manifestaciones contra la guerra, el terrorismo, la desaparición de personas, los muros y otras que expresan siempre solidaridad y clamor por la paz.

Parecería que numerosas personas estuvieran tomando consciencia que es necesario vivir solidariamente, lo cual señala un camino hacia un cambio cultural.

Una nueva cultura cuya esencia sean los valores de la solidaridad, generadores de la construcción colectiva de un nuevo sistema social y político caracterizado por el apoyo mutuo entre los seres humanos.

Quienes estén tomando consciencia de ello, tienen la tan hermosa como poderosa herramienta del diálogo. Escuchar y expresar respetuosamente con la disposición de modificar nuestros puntos de vista, construyendo juntos conceptos superiores.

El Otro Mundo Posible que soñamos, y que ya se está haciendo visible de diversas maneras, es un Mundo de relaciones saludables entre las personas, familias, comunidades y pueblos.

Un Mundo en donde se vivencia con alegría el recuperar el ser natural: cooperación, apoyo mutuo, solidaridad.

Salud de las Relaciones con todas las manifestaciones de vida

Al considerar la salud de las relaciones entre las personas y los pueblos, decíamos que las mismas tienen como condición indispensable la saludable relación con una misma/uno mismo.

Advertíamos que en el momento histórico que nos toca vivir estamos influidos fuertemente por la cultura dominante, antropocéntrica y con su sello patriarcal

Dentro del antropocentrismo, el ser humano al creerse el centro del Universo separado de la Naturaleza, y por lo tanto con potestad de controlar, dominar y explotar, es incapaz de relacionarse saludablemente con las demás manifestaciones de vida.

A tal punto que a las manifestaciones de vida a las que nos referimos, suelo, agua, aire, flora y fauna, las llama “recursos naturales”, con toda la carga utilitarista que tiene el vocablo “recurso”.

Por supuesto, lo reiteramos, lo esencial es la salud de las relaciones con una misma/uno mismo.

Existiendo la misma, se recupera el sentido de pertenencia a la Madre Tierra, a la Pachamama.

Si nos sentimos pertenecientes a la Naturaleza, a la Vida, nos corremos del antropocentrismo al biocentrismo.

Tomamos consciencia que todo es vida. Somos vida dentro de la Vida. Estamos interrelacionados con la flora, la fauna, el suelo, los microorganismos, el agua, el aire...

Se genera otra ética, otras conductas que son fraternales y amorosas con toda forma de vida.

El Mundo Saludable que soñamos es un Mundo de Armonía entre la Humanidad y toda la vida en sus diversas manifestaciones.

El sueño es el Mundo del Buen Vivir.

Los sueños mueven la Historia porque nos mueven a la acción.

La imagen-horizonte que nos entusiasma es un mundo de relaciones saludables.

Una “Era Alegrémica” en contraste con la “Era Antibiótica” que ha oscurecido a la Humanidad en estos siglos.

La Humanidad vivenciando la Alegremia Sin Fronteras.

.

7) ALEGREMIA

La alegría es la dirección hacia la que todo el ser apunta. Es algo que el hombre nunca acumula, sino que siempre desea compartir.
Frederick Buechner

La alegría bullendo por torrente circulatorio, la Alegremia, nos da una poderosa visión de la Vida, que nos hace vivencia una Salud cada vez más Saludable.

Invitamos a compartir algunas consideraciones sobre la Alegremia.

Risa y Alegremia

Risa y Alegremia no son sinónimos. La risa es un evento que se da en determinadas ocasiones.

La Alegremia es permanente. Se trata de la alegría de vivir que circula continuamente por la sangre.

La alegría de vivir genera armonía en la persona consigo misma, con los demás y con toda forma de vida.

Esa dicha permanente de vivir con entusiasmos permite situarse en el mundo aprehendiendo la integralidad, con todas sus luces y sus sombras.

No pasa por alto las injusticias, las inequidades, las violencias de todo tipo.

No sólo no las pasa por alto sino que las percibe con una exquisita sensibilidad. Siente en sí misma/ en sí mismo, el dolor de la agresión. Dolor por las agresiones a otros seres humanos y dolor por

las agresiones a toda forma de vida, sea la flora, la fauna, el suelo, el aire, el agua.

La Facultad de Ciencias Médica de Cuenca, Ecuador, organizó en junio de 2006, el IX Seminario Internacional Niños Salud y Ciencia, bajo el lema “La Alegremia en el desarrollo del arte, la enseñanza de la salud y las ciencias”.

Al inaugurarlo, nuestro amigo Hernán Hermidas Córdova,, en su carácter de Decano, nos decía:

La Alegremia... es amor, es ternura, es dicha duradera y persistente, es el respeto por la diversidad, es un equilibrio con la naturaleza, es un bienestar biológico, psicológico y social, es todo eso y mucho más. La Alegremia surgirá espontáneamente cuando la estructura social sea equitativa y solidaria.

Esa alegría por vivir que circula por la sangre, genera energías para “caminar sin detenerse hacia la Tierra Sin Males”, como expresa el Pueblo Guaraní.

Energías que estimulan la imaginación creativa para abordar las dificultades y los problemas de manera constructiva

La Alegremia percibe luces de signos de vida aun en las situaciones más tenebrosas. Siempre es propositiva y lleva a la acción con optimismo, aportando cotidianamente a la construcción de un Mundo Saludable.

La Alegremia es Revolucionaria, nos impulsa a la Revolución por la Vida.

Alegremia y Tristecemia

Recientemente, en un conversatorio entre personas que conocen y trabajan la Propuesta Educativa “Esperanza y Alegremia”, se comentó que también existe la “Tristecemia”.

De inmediato acudió a mi mente otro conversatorio, allá en la Primavera del 1996, en un Taller en el cual surgió la “Alegremia” como indicador de salud,

Por esas cosas de la vida que son coincidentes, guardo el registro de dicho Taller

Siento que es oportuno compartirlo:

La Alegremia, como expresión de Alegría, de un estado de paz interior, de una situación de relacionamiento armonioso consigo mismo y con toda la vida. No existen “valores máximos”. Es una expresión de un “desarrollo vital” que puede continuar todo el ciclo biológico.

“Pato” Abrile, un compañero que participaba del Taller, expresó: “La Alegremia se permite hasta deprimirse un poquito, pero la salud no se pierde!”

Esto dio pie a una extensa reflexión acerca de lo paradójico que pueda sonar sentir solidariamente la tristeza por la pérdida de un ser querido, la pena por los sufrimientos de otras personas, el dolor ante la injusticia social, ante las guerras y ante el ecocidio, y sin embargo, estar en salud, mantener los “saludables niveles de alegremia”.

Se nos dijo en otro Encuentro: “enfermo es quien permanece indiferente ante la injusticia”.

Siempre resaltamos que la “Alegremia” es una construcción colectiva que está constantemente en movimiento.

Imposible teorizar, es necesario tener la vivencia para comprender que “Alegremia” y “Tristecemia” no son excluyentes.

En alguna oportunidad nos preguntamos: “¿Es posible sentir “Alegremia” en este instante de la Historia?”

Tras afirmar que como nunca han confluído en la Historia de la Humanidad las Injusticias Sociales y las Injusticias Ecológicas, concluíamos:

“Más que nunca, con Alegremia alta debemos continuar siendo revolucionarios día a día por la continuidad de la Vida y de toda forma de Vida, en Justicia y Paz”.

La Alegremia energiza para abordar las dificultades y los problemas con espíritu superador.

Alegremia, Construcción Colectiva

Decíamos que siempre resaltamos que la Alegremia es una construcción colectiva que está constantemente en movimiento

Sentimos el deseo de señalar algunos hitos, a modo de “pincelazos”, que avalan esta afirmación.

Comenzamos con las “A” necesarias para vivir con Alegremia.

Aire, Agua, Alimento, Albergue/Abrigo, Amor (1996): Mujeres campesinas del norte de Argentina, identifican las cinco cosas esenciales para vivir.

Arte (2001): Las amigas del grupo “Cuenta Cuentos en Movimiento”, al finalizar el Encuentro de Trabajadoras y Trabajadores de Salud Pública, de la Zona de Chos Malal, Neuquén, señalan la necesidad de la “A” de Arte, que da espacios de creatividad y alimenta el espíritu,

Aprendizaje (2005): En los Andes colombianos, Municipio Cerrito, Vereda “La Reina”, Natalia, de 15 años, plantea en su Escuela Informal “Morada del Sol”, donde concurren niñas y niños de

10 a 40 años, que para tener Alegremia se necesita la “A” de Aprendizaje.

Amistad (2007): Jóvenes estudiantes secundarios de la Ciudad Gral. San Martín, Chaco, Argentina, después de trabajar por dos años la Alegremia con su profesora Lucrecia Marcelli, proclaman la “A” de la Amistad, “que es un valor y un sentimiento que genera la aparición de las otras ‘A’ en nuestra sangre”.

Armonía (2011): Las Profesoras Rossy y Neira, cuentan que estudiantes de educación superior del Politécnico Colombiano "Jaime Isaza Cadavid", de Medellín, incluyen la “A” de la “Armonía” que da “sentido homeostático de toda relación del ser con su entorno”.

Actividad Física (2012): Niñas y niños de la Escuela Primaria del pequeño pueblo de Santo Domingo, Provincia de Santa Fe, manifiestan a Arturo Serrano, médico del Pueblo que les habla de la Alegremia, incluyen de la “Actividad Física”.

Afrontamiento (2014): Jaime Hurtado, conductor del programa televisivo “Palabra Plena” de la Corporación Viviendo, en Cali, Colombia, propone en una entrevista dedicada a la Alegremia, la “A” de Afrontamiento, ya que la Alegremia siempre lleva a la acción para afrontar todas las circunstancias, incluso la tristeza.

Austeridad ((2014): En Fusagasugá, una ciudad muy bonita del Departamento de Cundinamarca, Colombia, las chicas y los chicos del Grupo Ambiental Puragua, proponen la “A” de Austeridad, que “no significa miseria, sino que implica vivir normalmente, sin atentar contra la naturaleza, teniendo cosas pero no que las cosas lo tengan a uno”.

Alma (2014): Asumida por el “Grupo Alegremia por la Nueva Consciencia”, de La Habana, Cuba. “Las tradiciones originarias son el alma de los pueblos...”

Agradecimiento (2014): Nancy Ruiz Díaz, amiga y compañera de Uruguay coordinando el Taller de Alegremia en el Encuentro Nacional de Salud Popular “Laicrimpo”, en Capioví, Misiones, Argentina, propone la “A” de Agradecimiento, Agradecimiento a la Madre Tierra.

Todas estas “A” son necesarias para el Buen Vivir, vivir con Alegremia, vivir con relaciones saludables con toda forma de vida. Vivir feliz.

Continuando con los “pincelazos de brocha gorda”, pintamos un par más de hitos que hacen a la historia de la construcción colectiva de la Alegremia,

Hoy vamos a referirnos a los orígenes de dos Canciones Alegrémicas, una argentina y otra cubana.

Canción de la Alegremia Argentina

Ocurrió en 2005, en la Provincia del Chaco, al norte del país, en el Paraje Rural “Cruce Viejo”. Allí residía y reside María Lila, quien coordinaba el Proyecto “Descubrirse al paso”.

María Lila reunía todos los sábados a niñas y niños del lugar, desarrollando diversas actividades saludables.

En una ocasión les invitó a reflexionar sobre las “A” de la Esperanza y la Alegremia, a partir de diferentes ejercicios de expresión corporal y artística.

Surgieron sentipensares que conformaron un poema en seis estrofas, una para cada “A”: Amor, Aire, Agua, Alimento, Abrigo, Arte.

Una de las niñas, Melisa Skarp, junto con su profesor de guitarra, Gustavo Almirón, compusieron la música.

Melisa y su hermanita Vijnai la cantan y graban en forma casera un CD. Se ingenian para que sea llevado a Cuenca, Ecuador, donde en pocas semanas más se iba a realizar el Foro Global de la Niñez “Esperanza y Alegremia” en el marco de la II Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos.

La canción se entona en las marchas de las niñas y de los niños culminando dicho Foro. (7)

Canción de la Alegremia Cubana:

El Grupo Ecologista “Cubanos en la Red”, escucha la historia de la Alegremia, visitando la Escuela “Juan Montalvo”, en Cuenca, Ecuador, en 2013.

Osmel Francis Turner, líder del Grupo, pregunta si alguien conoce la Alegremia en Cuba. Se le responde que la Dra. Martha Pérez Viñas, nuestra querida amiga Marthica, por ese entonces Directora Nacional de Medicina Tradicional y Natural.

Osmel, sorprendido recuerda que Marthica fue compañera suya en la Escuela Secundaria.

De regreso a La Habana, Osmel y Marthica se reúnen y surge la idea de componer la Canción Cubana de la Alegremia. Marthica escribe la letra y “Cubanos en la Red” la música.

“Desde entonces, nos dice Osmel, siempre cantamos la Canción de la Alegremia. Previamente preguntamos a las niñas y a los niños las palabras que comienzan con “A” imprescindibles para la vida. (8)

Siempre dicen cosas muy bonitas como Amistad, Amor, Alegría y algunas veces se inventan palabras, o dicen Azúcar. En algunas comunidades han dicho Alcohol y entonces detectamos problemas.

La Canción se ha convertido para nosotros en una valiosa herramienta para difundir la Alegremia, que vamos esparciendo por todo el país”

Cantar, bailar, sentipensar música y poesía, es Alegremia.

Continuamos señalando algunas de las luces que hacen visible la construcción colectiva de la Alegremia.

Esta vez recordaremos tres eventos acaecidos en Cuenca, Ecuador.

Así que nos disponemos a pintar con nuestros pincelazos de brocha gorda, a estos tres “hitos cuencanos”.

El primero de ellos en 2001, en el marco del Seminario “Globalización, Salud y Desarrollo Humano”, nuestro querido amigo Arturo Quizhpe, por ese entonces Decano de la Facultad de Ciencias Médicas, resalta una y otra vez ante estudiantes y docentes, la trascendencia de “la alegría que corre por la sangre”.

Arturo comienza a hablar de “Esperanza y Alegremia”. Decía que “Esperanza” se escribe con las “A” de la Alegremia.

Un segundo hito cuencano: la “Declaratoria Mundial de la Niñez Esperanza y Alegremia”, culminación del Foro Global de la Niñez “Esperanza y Alegremia”, en la II Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos, en 2005. (9)

Niñas y niños de Ecuador y de diversos países que acompañaban a sus padres que participaban en la Asamblea, trabajaron cada día una de las “A”.

De esta manera elaboraron la Declaratoria. En la Clausura de la Asamblea, dos niños la leyeron de manera alternada en español y en inglés....

*Los niños y niñas del mundo determinamos que:
Children of the world determined that:*

Un tercer hito: IX Seminario Internacional sobre los Niños, la Salud y la Ciencia, en 2006. ¿El lema? Nada menos que “La Alegremia en el Desarrollo del Arte, la Enseñanza de la Salud y las Ciencias”.

En el hermoso auditorio del Teatro Universitario “Carlos Cuevas Tamariz”, el discurso de apertura a cargo del Decano, otro querido amigo, Hernán Hermida.

Siempre están en nuestros recuerdos los conceptos que desgranó con magistral sencillez.

Entre ellos supo expresar un sentimiento generalizado:

*En este evento se añade un concepto que si bien siempre estuvo presente en nuestras mentes, no tenía un vocablo que lo defina, que represente esa satisfacción, ese “estar bien con uno mismo y con los demás”, ese estado de optimismo y alegría permanentes, ese sentimiento de solidaridad colectiva. El término ha sido acuñado para siempre y su difusión en la Asamblea Mundial de la Salud de los Pueblos, ha permitido llevarlo a todos los rincones del planeta: **Alegremia***

La Alegremia no es una “técnica” cuya aplicación requiera un “manual de procedimientos”, es esencialmente un sentimiento presente en las entrañas de nuestros Pueblos, que se enriquece continuamente, es una vibración energética que estimula la creatividad impulsando a la acción para el cuidado de la vida en todas sus manifestaciones.

En las Cartas anteriores intentábamos señalar algunos de los hitos que marcan la Construcción Colectiva de la Alegremia, a modo de pincelazos de brocha gorda.

Culminando esta serie de consideraciones, hoy compartimos, ya no un pincelazo más, sino una verdadera obra de arte. Su autor, Luis Weinstein, de Chile.

Luis Weinstein, es un joven amigo que cuenta con casi 89 primaveras. Médico, psiquiatra, especializado en Salud Pública, poeta, ensayista, educador comunitario, distinguido por la Federación Mundial de Médicos como uno de los médicos que mejor representa los ideales humanistas de la profesión. Bajo su inspiración, se ha creado La Internacional de la Esperanza. Ha publicado más de 80 libros y sigue publicando. Entre sus múltiples actividades actuales, edita la Revista Co-Incidir. Es una gran personalidad conocida y respetada internacionalmente.

A- asombro, admiración, atención, acción,

L- libertad, luz, liderazgo integrador

E- enteraza, empuje, entusiasmo

G- guiar fraterno, generosidad, gentileza, gratitud

R- responsabilidad, regalar, redes

E- espíritu, evolución, esperanza

M- multidimensionalidad, mirada

I- igualdad, integración, imaginación

A- autoconocimiento, armonía

Gracias Lucho por este hermoso cuadro que nos hace recorrer coloridos paisajes alegrémicos que nos energizan y nos dan esperanzas vislumbrando el amanecer de la Era de la Alegremia y de la Amistosofía,

8 - ¡SOY NATURALEZA! (10)

Veía a la Naturaleza por fuera. La Naturaleza era lo que me rodeaba, los bosques, las aves, los ríos... ¡y no me preguntaba qué era yo!

Sentir “¡Soy Naturaleza!”, fue una luz que iluminó mi ser.

Es la vivencia más bella que he vivenciado y se lo debo especialmente a los Pueblos Originarios.

La Vida me ha regalado el “serestar” con Pueblos Originarios en el Norte Argentino.

En 1976 llego, con parte de mi familia, al Oeste Chaqueño, buscando un “exilio interno” ante el terror represivo impuesto por la dictadura cívico-militar.

Nos ampara una institución ecuménica que propicia proyectos destinados al Pueblo Originario Qom.

Me zambullo en un escenario en donde se manifiesta lo multicultural con todos sus coloridos.

Familias de inmigrantes provenientes en su mayoría de Europa del Este, dedicadas al comercio y a la producción algodonera.

Comunidades criollas con los cautivantes matices que ofrecen las influencias santiagueñas y salteñas

Y el fascinante mundo del Pueblo Originario Qom con el que tenemos contacto cotidiano.

Lentamente aprehendo que las diferencias entre culturas tienen raíces muy profundas.

La relación día a día con el Pueblo Qom, me hace comprender que las raíces de cada cultura son los valores.

Descubro estos valores en la medida que percibo que las actitudes y las expresiones en el lenguaje, evidencian distintas maneras de ver el mundo.

Con diversos grados de intensidad conozco también a los Pueblos Originarios Wichí, Mocoví, Pilagá y Mby Guaraní, con la singularidad de sus idiomas, costumbres e historias.

Me voy dando cuenta de la similitud de sus valores esenciales los cuales generan actitudes respetuosas, tales como pedir permiso al río y al monte para obtener los alimentos, compartir lo que se obtiene, tratar a sus niñas y niños con ternura y sin violencia.

El gran descubrimiento que transforma mi vida personal, es el “sentido de pertenencia” de todos estos Pueblos. Sentido de pertenencia a la Naturaleza, pertenencia a la Vida.

Este sentido de pertenencia lo hallo también en otros Pueblos Originarios en diversas partes del mundo.

Alayna Watene representa al Pueblo Maorí, de Aotearoa, en la I Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos, realizada en Bangladesh en diciembre de 2000. Aotearoa significa “Tierra de la larga nube blanca”. Es la manera que poéticamente los maoríes llaman a su Tierra. El invasor la llamó Nueva Zelanda.

Allí está Alayna con su bandera roja, blanca y negra. En algún momento de su discurso expresa:

No sé de dónde salió el dicho ‘pienso luego existo’... No nos gusta... Comparto lo que dice mi Pueblo: Pertenezco por lo tanto soy.

También encuentro este sentido de pertenencia en las familias campesinas criollas de nuestro Norte, especialmente en las mujeres campesinas, en las queridas “doñas”, como se dicen y se llaman entre sí con respeto y cariño.

Doña Santa, en Fortín Olmos, nos decía:

¿Por qué arrancar una planta de raíz? A ella la hizo Dios al igual que a mí. Es tan importante como yo. Es mi hermana. Tengo

que ir con cariño, explicarle que le voy a sacar un cogollito para hacer un tecito para mi ahijadita.

Una “Doña” también del Norte, nos recibe en una oportunidad con esta reflexión:

Lo primero es ver si el suelo está vivo... si el suelo no está vivo ni hablar de salud... Con suelo vivo tendremos plantas sanas, animales sanos y también personas sanas...”

Estas sencillas palabras han sido para mí la mejor definición de Salud de los Ecosistemas, la salud de la casa con su mundo de relaciones.

El Ecosistema Planeta Tierra, nuestra casa, está enfermo y grita de dolor por las agresiones que le infligen algunos seres humanos de la cultura dominante.

Cultura que desde hace más de 500 años, impone al mundo su modelo civilizatorio con la lógica utilitarista del tener y acumular.

El hombre de esta cultura, y subrayo “hombre” como género, al perder el sentido de pertenencia a la Naturaleza, se cree el centro de todo, se pone fuera de la Vida y no ve a la Naturaleza sino como “una bodega de recursos” que está a su disposición.

Es la cultura del Paradigma Antropocéntrico, con mayor propiedad debería llamarse androcéntrico.

Esta cultura, como todas, produce conocimientos a los que llama ciencia. Esta ciencia asociada con la tecnología, tiene como objetivo manipular y controlar. Permanentemente procura maximizar la eficiencia de la explotación.

Francis Bacon, uno de los “padres” de esta ciencia, expresaba que debíamos “subyugar a la naturaleza, presionarla para que nos entregue sus secretos, atarla a nuestro servicio y hacerla nuestra esclava”.

La tala de bosques y múltiples contaminaciones, están provocando una acelerada desaparición de las especies vivas. Hoy una de las especies en peligro de extinción es la especie humana. La explotación inexorablemente conduce a la exclusión y a la extinción.

Sin embargo, este paradigma científico ha entrado en crisis desde hace ya más de 100 años.

La Física Cuántica nos enseña que el Universo no es una suma de objetos independientes, que no funciona como una máquina, sino que todo es una red de relaciones.

Afirma Fritjof Capra, uno de los eminentes científicos que propugna el cambio de paradigma de la ciencia:

Las propiedades de las partes sólo pueden comprenderse a partir de la dinámica del todo. En última instancia no existen las partes. Lo que llamamos una parte es simplemente una configuración en una red indivisible de relaciones”,

El encuentro con el sentido de pertenencia de los Pueblos Originarios y de las mujeres campesinas y con los descubrimientos de la Nueva Ciencia, nos genera alborozada esperanza.

Recuperar el sentir que somos Naturaleza, vida dentro de la Vida, significa volver a la ética de nuestros Pueblos Originarios, la cual nos lleva a tener actitudes solidarias, amorosas y respetuosas.

Una Revolución Mundial por la Vida está en marcha. Millones de seres humanos están vivenciando el cambio del antropocentrismo al biocentrismo, es decir, de sentir al “hombre” como centro de todo a sentir a la Vida como centro. Otro Mundo Posible ya está amaneciendo.

¡Hasta la Victoria de la Vida Siempre!

NOTAS

- 1) Maturana, H.; Conversaciones matrísticas y patriarcales, en Amor y Juego, Editorial Instituto de Terapia Cognitiva, Santiago de Chile, 1995, pág.19 y sig.
- 2) Capra, Fritjof; La Trama de la Vida; Anagrama; Barcelona; 1998; Pág. 307-314
- 3) Weinstein, Luis; Miradas a la Internacional de la Esperanza; http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cuadernos_miradas_a_la_internacional.html
- 4) Declaración por la Salud de los Pueblos; http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/declaracion_de_bangladesh.
- 5) Albert, Bibi; Ev-Angelizando; http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/ev_angelizando.html
- 6) Rocío López Galván y Luis Guillermo Jaramillo Echeverri; "Cuerpo se escribe con p: presencia, palabra y pensamiento en la escuela rural de hoy". http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cuerpo_se_escrbe_con_p.html
- 7) Canción de la Alegremia Argentina http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cancion_de_la_allegremia.html
- 8) Canción de la Alegremia Cubana http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cancion_de_la_allegremia_cubana.html
- 9) Declaratoria Mundial de la Niñez http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Declaratoria_Mundial_de_la_Alegremia.html
- 10) Publicado en la Revista VIDA ABUNDANTE, la Revista de la Iglesia Evangélica del Río de la Plata y las Iglesias Reformadas en Argentina, julio/agosto 2009, Año 114, N° 4, pág. 14 y 15

INDICE

Prólogo	4
1. Salud Saludable, Sabiduría Popular	8
2. Derecho a la Salud	10
3. Normalidad	14
4. Cambio Cultural	17
5. Educar en la Cultura de la Vida	19
6. Salud de las Relaciones	51
7. Alegremia	57
8. ¡Soy Naturaleza!	68
Notas	72

Las/os invito a no perderse lo que aquí Julio Monsalvo, escribe en las páginas de éste libro, mostrándose como es, simple, sincero, aglutinador, convocante, diciendo lo que parece que nosotros ya conocíamos, ya lo escuchamos alguna vez o lo teníamos en esa memoria celular, aquí está nuevamente difundiendo lo mucho que sabe sobre: **Salud Saludable, compartiendo sus sentipensares!!**

*Amada Elizabeth Molina
Promotora Programa Salud Comunitaria
ExDecana Facultad de Ciencias de la Salud,
Universidad Nacional de Formosa*



Julio Monsalvo, Argentino, Médico Sanitarista, Magister Scientae.
Ex Director General de Atención Médica, Ministerio de Salud y
Acción Social del Chaco
Ex Jefe del Programa Salud Comunitaria, Ministerio de la
Comunidad, Formosa

Miembro Honorario de la Federación Argentina de Medicina
General.

Condecoración al “Mérito Institucional” por la Asociación de
Facultades Ecuatoriana de Ciencias Médicas y de la Salud.
“Premio N´Aitun”, otorgado por la Corporación Cultural Artistas Pro-
Ecología, Isla Negra, C