

DANIEL
LÓPEZ ROSETTI
UNA BUENA
VIDA

Cómo administrar nuestro mundo emocional, vincular, existencial y físico

Neurociencia y filosofía

**INCLUYE
RECETAS**



**DANIEL
LÓPEZ ROSETTI
UNA BUENA
VIDA**

**Cómo administrar nuestro
mundo emocional, vincular,
existencial y físico**

Neurociencia y filosofía

Introducción

Usted merece tener una buena vida

Lo que voy a contarle ocurrió en junio de 2025, en la isla griega de Cos, en medio del mar Egeo. No es, ciertamente, una de las islas griegas más visitadas. No tiene la fama de Santorini, Mykonos, Rodas o Creta. Cos no deslumbra a través del impacto inmediato de las postales turísticas ni mucho menos por el bullicio del turismo masivo. Sin embargo, para mí tuvo —y tiene— una importancia personal que quiero compartir con usted, con la esperanza de que lo que le cuento también le resulte de interés y utilidad, del mismo modo en que lo fue para mí.

Cos es una isla más bien serena, con playas tranquilas, con su ritmo descansado, su propia historia, sitios arqueológicos de gran valor y pequeños pueblos que conservan una identidad singular. Pero hay algo que la vuelve especialmente significativa: hacia mediados del siglo V a. C., hace más de 2500 años, en esta isla nació, ejerció y enseñó quien es considerado el padre de la medicina moderna, Hipócrates.

Estimado lector, si me lo permite, quiero contarle qué es lo que sentí en Cos. Y, particularmente, comentarle por qué creo —con convicción profunda— que no solamente fue allí donde nacieron los fundamentos centrales de una medicina que, aún en la actualidad, y particularmente hoy, después de más de 2500 años de ciencia, seguimos intentando comprender, revisar y, en muchos aspectos, rescatar. Es mucho más que eso, porque

en Cos cristalicé en mi mente la idea de que después de tantos años podemos recuperar aún más enseñanzas de la escuela hipocrática que van más allá de lo evidente, de la información clásica que conocemos.

Es que respirando el aire de Cos, y en base a los conocimientos que hoy tenemos sobre los aportes de Hipócrates a la medicina tradicional, percibí en una suerte de viaje por el tiempo la importancia que Hipócrates le daba no solo a la alimentación y al estilo de vida, sino también al trato interpersonal, a la interpretación de las emociones y su repercusión en la salud, al valor de los vínculos interpersonales, al aspecto existencial en la vivencia del ser humano y, si nos animamos, a su espiritualidad. Alguien que inspiró el juramento hipocrático fue en esencia un hombre justo y bueno. Y un hombre bueno va más allá de la alimentación y el estilo de vida.

Mi experiencia en Cos

La isla de Cos no fue solo un lugar al que viajé como a tantos otros, fue una experiencia reveladora. Desde el mismo momento en el que bajé del avión y al transitar sus primeras calles, comencé a percibir el paso del tiempo de un modo diferente, con un ritmo relajado y una cadencia muy particular. Y sí, de algún modo fue un viaje en el tiempo. Ya tenía una idea embrionaria en mi mente de la experiencia que podría llegar a vivir, pero allí comenzó a materializarse. Comenzó a hacerse real.

Grecia tiene algo especial. Es la cuna de la filosofía occidental y de la democracia. Todo eso se respira en el aire del Partenón, símbolo de Atenas, y en Delfos, donde se buscaba el consejo del Oráculo para que guiara el destino de los hombres. Cada piedra es testigo de Sócrates, Platón, Aristóteles y del ágora ateniense, un lugar donde floreció la voz del pueblo.

Y así como Atenas fue el centro del surgimiento de la filosofía y la democracia, la isla griega de Cos lo fue para la medicina. No solo para tratar la enfermedad, sino también y fundamentalmente, para preservar la salud y fomentar el bienestar. En

esa isla la medicina se abría camino. Y fue precisamente ahí, en Cos, donde comencé a ejercitar frondosamente mi imaginación. Caminaba en el tiempo de nuestro presente, pero a la vez sentía como si lo hiciera 2500 años atrás, intentando visualizar a través de mi mirada de médico a Hipócrates y su día a día.

Esto es lo que sentí, esto es lo que vi, esto es lo que interpreté. Lo invito a acompañarme en este viaje imaginario.

El Asclepeion, el hospital donde atendía Hipócrates

Fue entonces cuando me encontré caminando por la antigua Cos. Calles de tierra cálida con aroma del mar Egeo. Pequeñas casas blancas con vivos de color azul y techos de teja se mezclaban entre olivos y viñedos. En la costa los pescadores acomodaban las redes sobre sus coloridas embarcaciones mientras el murmullo de los mercaderes en el mercado del ágora se mezclaba con el canto de las cigarras. Todo transcurría con calma bajo el sol, como en consonancia con los ritmos y la armonía de la naturaleza.

Continué por un sendero de tierra, alejándome del suave bullicio del mercado en dirección a la antigua muralla de Cos. Fue estando a cierta distancia del centro cuando encontré un rincón sereno donde, bajo la sombra de un frondoso árbol, Hipócrates impartía sus enseñanzas rodeado de sus discípulos. Era un ambiente más tranquilo, que se presentaba ideal para la reflexión y el aprendizaje. Hipócrates era un hombre ya entrado en los setenta años, vestido con una túnica blanca y un *himation*, un manto de lino que cubre un hombro y deja el otro al descubierto. Llevaba en los pies unas sandalias de cuero muy sencillas, como aquellas típicas que usaban los ciudadanos griegos. Con una barba bien cuidada lucía una condición serena mientras gesticulaba con calma bajo la atención de sus discípulos. Me encontré así en un aula a cielo abierto, donde el padre de la medicina hablaba sobre salud, ética y los vínculos humanos.

Al terminar su clase, Hipócrates dejó una última reflexión mientras sus discípulos en silencio recogían las tablillas donde habían tomado nota de las palabras del maestro. Hipócrates ajustó el manto sobre su hombro y emprendió el camino por el sendero, unos cuatro kilómetros colina arriba, hacia el Asclepeion, el hospital donde ejercía la medicina.

La luz del sol bañaba el paisaje, y el aroma del tomillo y la salvia se mezclaba con la brisa del mar Egeo y ascendía con suavidad por la colina. Los cipreses rodeaban el camino mientras el canto lejano de alguna que otra alondra acompañaba sus pasos. Entre las piedras, crecían flores silvestres de múltiples colores, con predominio del amarillo.

Al llegar al Asclepeion unas majestuosas columnas parecían enfrentar la enfermedad, diría incluso imponerse al tiempo mismo. Llegaban peregrinos y pacientes de todos los rincones de Grecia. Principalmente de Atenas, Esparta y de las islas cercanas, hasta viajeros que atravesaban el mar, provenientes de Asia Menor y aun de más lejos.

El Asclepeion de Cos era uno de los santuarios médicos más destacados de la antigüedad. Con unos 100 metros de frente y 70 de fondo, en el inmenso edificio se podían observar tres terrazas ubicadas escalonadamente, aprovechando la ladera de la colina. Construido con piedra caliza local y materiales sencillos que integraban armónicamente la estructura con la vegetación del entorno, los espacios sagrados como el templo y ciertos altares eran de un reluciente mármol blanco; ese mármol que habitualmente usaban los griegos en los edificios importantes para aportar una luminosidad que brillaba hasta con la luna. Y aquí, en lo alto de la colina, el Asclepeion relucía orgulloso día y noche a la luz del sol y la luna.

En la primera terraza del Asclepeion pude ver altares para ofrendas y rituales a los dioses vinculados con la salud, rodeados por crecidos cipreses. Resaltaba el altar y la estatua de Asclepio, el dios griego de la medicina y la curación.

Asclepio era hijo de Apolo y estaba ahí, representado en una estatua de mármol de unos tres metros de altura, con el clásico *himation* sobre un hombro, con pliegues suaves y elegantes,

cubriendo parte del cuerpo. Con una barba espesa, símbolo de sabiduría, su rostro transmitía serenidad. En su mano izquierda sostenía un bastón, en el que se enroscaba una serpiente, emblema de la curación y la renovación. Sus pies, calzados con sandalias simples, se posaban firmes, dando la sensación de equilibrio y protección. En conjunto, era la imagen de la medicina hecha dios, serena y atenta.

Además de Asclepio, vi altares dedicados a Higia, la diosa de la prevención y la higiene. Muchos términos médicos derivan del griego y este es uno de esos casos. De la diosa Higia deriva la palabra *higiene*, que representa la salud que se mantiene mediante los cuidados, los hábitos y la prevención.

También vi el altar para la diosa Panacea, símbolo de la curación universal. Su nombre origina el término *panacea*, con el significado de “remedio que todo lo cura”. Ambas, Higia y Panacea, eran hijas del dios Asclepio. Ambas completaban así el concepto más integral de salud. Higia cuidaba la salud a través de la prevención y Panacea promovía la cura cuando la salud se había perdido.

Subí a la segunda terraza, que era el piso de las instalaciones médicas. Ahí estaban las salas de consulta, los espacios virtuales de purificación, los baños y los lugares de descanso para los enfermos. Los pacientes pasaban por sueños o incubaciones esperando recibir la guía de los médicos para su curación. Estas incubaciones eran parte del proceso terapéutico. Los pacientes transitaban allí la noche, internados, aguardando que durante el sueño Asclepio o sus símbolos sagrados les dieran sueños reveladores. Al despertar, los sacerdotes y los médicos los interpretaban y orientaban el tratamiento para cada paciente. Esto era parte integral del proceso de sanación.

En esta segunda terraza, lo que sería el segundo piso del hospital, los pacientes apelaban al aspecto divino para alcanzar la curación. La fe tiene influencia sobre la salud, ya que mente y cuerpo son una unidad, y lo que pasa en la mente pasa en el cuerpo. Sin duda, ese fue un aporte importante al proceso de sanación, como lo es también hoy en día.

Pero, indudablemente, fue aquí donde los aportes de Hipócrates resultaron revolucionarios. En efecto, sin desatender la

influencia de la creencia y la fe en los procesos relacionados con la salud y la enfermedad, Hipócrates comenzó a observar, a estudiar, a registrar y a explicar las enfermedades sin depender de lo sobrenatural. Fue entonces en Cos donde el mito y la fe comenzaron a conjugarse con la racionalidad. Fue aquí donde la medicina comenzó a combinar lo espiritual con el revolucionario y progresivo desarrollo práctico y la búsqueda del fundamento científico de la medicina moderna que entonces nacía. Ahí donde Hipócrates atendía a sus pacientes.

Y, finalmente, subí las escaleras hasta llegar a la tercera terraza, la cima del Asclepeion. En este último piso se encuentra el templo principal, dedicado al dios Asclepio. Este era el corazón espiritual del santuario. Aquí la estatua de Asclepio se encontraba rodeada de silencio y una solemnidad que lo envolvían todo. Como si la presencia del dios se sintiera en cada piedra y en cada sople de brisa. Más allá de la imagen física, este era el espacio sagrado en el que se hacía tangible la devoción de quienes buscaban sanación.

Luego de recorrer los detalles de la imagen de Asclepio y reflexionar sobre la importancia de este lugar de sanación, bajé a la segunda terraza. Y allí estaba Hipócrates. Vi cómo atendía a su último paciente del día. Se trataba de un hombre que había navegado desde Corinto hasta Cos para consultarlo por el consejo que había recibido de la pitonisa en el Oráculo de Delfos.

Con la satisfacción de ver cumplida su tarea, Hipócrates se puso de pie mientras ajustaba su manto en el hombro, tal como lo había hecho al terminar su clase de la mañana. Comenzó a bajar los escalones de su hospital para iniciar el recorrido del sendero, de vuelta a casa. Lo rodearían los viñedos, los cipreses y las flores silvestres, entre las que predominaban las amarillas.

Mi conversación con Hipócrates

En mi imaginación, durante unos cuatro o cinco minutos seguí en silencio a Hipócrates mientras él recorría el sendero hacia el pueblo. Respiré profundamente, tomé impulso y decidí hablarle...

—Maestro, buenas tardes. Vengo desde muy lejos en busca de conocimiento. ¿Tendrá unos minutos para mí? Sé que tuvo un día largo y estará cansado, pero soy médico y quiero aprender.

—Bienvenido, hijo de la medicina y heredero de Asclepio. Debe saber que cuando hago lo que me apasiona se me va el cansancio. Quien busque conocimiento en el arte de curar es bien recibido aquí. El conocimiento médico se comparte para beneficio de los pacientes. Esa es nuestra esencia y debe ser nuestra misión. Y así como yo le enseño, usted deberá hacerlo con sus alumnos y colegas. Eso es lo que indica nuestra ética médica. Acompañeme, siguiendo mis pasos colina abajo. Caminar mantiene la salud.

—Hipócrates, ¿qué es para usted una buena vida?

Me miró sin manifestar sorpresa, como si la pregunta fuera antigua.

—Una buena vida es vivir en equilibrio. Un equilibrio espiritual y físico, guardando nuestra armonía con la naturaleza de la cual somos parte. La desmesura en el espíritu y en el cuerpo rompe el equilibrio e invoca la enfermedad. Y el equilibrio restablece la salud. Vivir bien es llegar al fin del día con la sensación de que ese día ha valido la pena. Es llegar al fin del día en equilibrio, con todas nuestras cuestiones en su lugar, y que el sueño reparador así nos encuentre.

Me quedé un instante en silencio, tratando de contener la enseñanza. Y luego pregunté:

—Maestro, ¿las penas y las tristezas del alma pueden alterar nuestro equilibrio e inclinar la balanza de la salud, y promover los males del cuerpo? Me refiero a la importancia de las emociones para nuestra salud.

—Espíritu y cuerpo son una misma cosa. No hay una sin la otra. Es importante que usted lo entienda así. Si no lo entendiese de esta manera, al atender a un paciente estaría tratando solo a la mitad de la persona. Como médicos siempre atendemos ambas cosas, el espíritu y el cuerpo, y eso es lo que hacemos en el Asclepeion. Sí, la respuesta es sí. Lo que pasa en el ánimo se manifiesta en el cuerpo y lo que lastima

al cuerpo se transmite al ánimo. He visto a hombres fuertes sucumbir por miedo o por pena, y otros de cuerpo frágil sostenerse ante la adversidad por la serenidad del ánimo. El equilibrio es saludable. El médico que no indaga ni comprende el ánimo del paciente ve solo una parte de la verdad. Entonces el médico no podría ayudar al enfermo, el médico no sería médico. Cuando usted atienda a un paciente, no vea solo el cuerpo, mire más allá, buscando ver lo que sus ojos no ven. Entonces sí estará viéndolo todo. Entonces sí podrá ayudar a una persona. Solo así será usted médico. El médico debe comprender las emociones que habitan en la persona que lo consulta, solo así podrá ayudarlo.

Mientras el sendero se abría paso entre los árboles sentí que cada palabra del maestro enriquecía mi mochila de conocimientos. En ese momento lo miré y formulé la siguiente pregunta:

—El hombre no vive solo, vive entre otros hombres. ¿Qué importancia tienen los vínculos en nuestro bienestar? ¿Qué importancia tienen la convivencia, la forma y el modo con los cuales nos relacionamos con el mundo de los otros? ¿La relación con quienes nos rodean influye sobre nuestra salud?

—Del mismo modo que nuestros pulmones respiran el aire que nos rodea, nuestro ánimo respira el trato con quienes compartimos el recorrido de nuestras vidas. En mi práctica he aprendido por experiencia que el carácter viene tanto por la naturaleza que traemos al nacer como por las costumbres que nacen de la convivencia. Quien vive rodeado de discordia y agresión ve perturbado su ánimo del mismo modo que también se perturba la naturaleza de su cuerpo cuando respira un aire tóxico.

—¿Dice usted que los vínculos pueden enfermar?

—Sí, pueden enfermar. Pero también pueden contener y sanar. El hombre se hace fuerte cuando se rodea de quienes le ofrecen paz, serenidad, calma, medida y concordia. Del mismo modo que se debilita cuando sus días transcurren entre conflictos y mal trato. La mirada del otro, la palabra del otro y el lugar que el hombre ocupa en el grupo donde habita a diario determinan su salud y bienestar.

—¿Debe el médico indagar sobre la vida del paciente entre las demás personas?

—Sí, debe hacerlo. El médico que desconozca cómo vive una persona entre aquellas que lo rodean ignorará parte de la causa de su padecimiento. La persona llega a nuestra consulta con su modo de vida, sus hábitos y con sus relaciones personales sobre sus espaldas. La discordia entre los hombres es causa de sufrimiento y enfermedad. Y los vínculos afectivos donde se respira concordia favorecen el equilibrio y, en consecuencia, la salud y el bienestar.

A medida que descendíamos por la colina sentía que me iba sumergiendo en niveles más profundos del conocimiento hipocrático. Con el Asclepeion a nuestras espaldas y los pescadores y sus embarcaciones por delante, hice una nueva pregunta:

—Maestro, usted ha hablado sobre la importancia de las emociones y los vínculos entre los hombres, pero muchas personas parecen no vivir bien aun cuando nada grave las aqueja. Viven sin un rumbo, sin nada que las entusiasme. ¿Tiene el sentido de la vida y la falta de propósito alguna relación con la salud y el bienestar?

—El hombre que en su caminar no sabe hacia dónde va encuentra la fatiga antes de tiempo. He visto en mi práctica a personas muy enfermas sostenerse gracias a una razón para vivir. También he visto debilitarse a hombres sanos sin causa aparente y, al escucharlos con atención, noté que no tenían un propósito que iluminara sus días. Algún motivo para seguir adelante, un proyecto por simple que fuera. El alma de los hombres que no encuentra sentido al sendero de su vida puede perder el equilibrio que mantiene la salud. Al perder el equilibrio las personas pueden caer en la desmesura, inclinarse al exceso o al abandono.

—¿Y hay algún propósito en la vida que sea más importante o beneficioso que otros?

—No. No hay propósitos mayores ni menores, tampoco más grandes o pequeños. Solo hay propósito. Solo hay proyecto personal, que es único, individual.

—¿Puede usted darme algún ejemplo?

—Mire allí adelante, mire el puerto de Cos y a sus pescadores. Si alguno de ellos se dedica a fabricar las mejores redes, su proyecto de vida es suficiente. Ya tiene una estrella que seguir para navegar en la vida. Podrá cambiarla o no con el tiempo, pero lo que importa es que una estrella señale el camino para comenzar cada día con sentido, con propósito. El médico también debe proponer a los pacientes encontrar sentido a sus vidas haciéndoles comprender la importancia de ello sobre la salud y el bienestar.

Ya casi habíamos llegado. Recorrimos, colina abajo, el camino entre el Asclepeion y el pueblo de Cos. Después de unos cuatro kilómetros de combinar movimiento, aprendizaje y reflexión, el mar estaba casi a nuestros pies. Entonces realicé las últimas preguntas de la que sería la clase magistral más movilizadora a la cual podría haber asistido en mi vida.

—Maestro, me ha enseñado usted acerca de la influencia sobre nuestra salud y bienestar de las emociones, los vínculos entre personas y la importancia de que los hombres tengan un propósito de sentido o existencial en la vida. Usted me ha señalado el valor del equilibrio en la vida... ¿Qué lugar ocupa el cuidado del cuerpo en una vida bien vivida?

—Un lugar fundamental. El cuerpo es el templo donde anida el espíritu. Somos nosotros en nuestro cuerpo. El cuerpo es nuestro lugar para vivir. El cuerpo nace y encuentra naturalmente el equilibrio. Y, como todo, aquello que se descuida pierde su función. De tal suerte, si no lo cuidamos, se deteriora y enferma. Mi experiencia muestra que la naturaleza tiende a la salud cuando las condiciones son favorables. El médico no crea la salud, la facilita. En condiciones adecuadas, el cuerpo encuentra su natural equilibrio a cualquier edad. Es nuestro deber y misión enseñar al hombre a cuidar y respetar su cuerpo con mesura. Una herida en el cuerpo cicatriza sola en adecuadas condiciones. Lo mismo sucede con cualquier órgano y con el cuerpo entero. En la salud solo se trata de evitar todo aquello que lo dañe y, en la enfermedad, facilitar las condiciones para la cura. El cuerpo busca naturalmente el equilibrio y ahí quiere permanecer. Y en la enfermedad solo busca curarse. Nuestra tarea es ayudar. No lo olvide nunca: ayudar.

—¿Cuáles son esos cuidados, maestro?

—Aquellos que nos acompañan cada día, todos los días. Nuestra alimentación en cantidad y calidad apropiadas. El movimiento regular buscando un equilibrio, sin abandono y tampoco excesos. El descanso reparador, respetando las necesidades del sueño nocturno. Prestar atención a los cambios del cuerpo y a las estaciones del año. Nuestro cuerpo se mantiene sano cuando se vive conforme con la naturaleza. La naturaleza es sabia y se trata de no contradecirla.

—Entonces, ¿qué sucede al descuidar esos cuidados?

—Se instala el desequilibrio. Muchas veces no es inmediato, no es de un día para el otro, pero se produce un lento desgaste. Como la suave gota de agua que cae una tras otra durante un tiempo y termina por dañar la piedra. Del mismo modo, lenta pero implacable, se instala la enfermedad. El desequilibrio es el inicio del camino de la enfermedad.

—¿Y cuándo sucede eso, maestro?

—Cuando se naturaliza el desequilibrio en la alimentación, en el movimiento físico, en el descanso reparador. El no respeto a la naturaleza prepara el terreno para la enfermedad. La mayor parte de las enfermedades no llegan por designio del destino, sino por malos hábitos sostenidos en el tiempo.

—¿Eso implica responsabilidad?

—Más que eso, estimado discípulo. Implica sabiduría. Quien actúa con sabiduría para el cuidado del cuerpo tiene más posibilidades de vivir bien la vida y por más tiempo.

Al llegar a las murallas de la ciudad, Hipócrates se detuvo y con rostro relajado dijo:

—Ha llegado el tiempo para mi descanso. Espero que estas enseñanzas hayan caído en tierra fértil, para beneficio de la medicina y de sus pacientes. Recuerde que lo que ha aprendido es para ayudar a los enfermos y es su obligación transmitirlas a aquellos que quieran abrazar el camino de la medicina y a sus colegas para que así prosiga el conocimiento a través de las generaciones. Ahora soy yo quien quiere hacerle una pregunta, estimado discípulo. ¿De dónde viene usted? ¿De Atenas, de Esparta, de Delfos?

—Maestro, vengo de mucho más allá del Mediterráneo, más allá de Asia y Egipto. Y créame que en el lugar desde donde vengo su escuela médica se ha transmitido por generaciones. Sepa usted que en mi tierra los médicos juramos atender a los pacientes de acuerdo con sus enseñanzas.

Sin hacer una segunda pregunta, Hipócrates puso su mano sobre mi hombro, al tiempo que esbozaba una tenue y cálida sonrisa que se dibujaba sobre un rostro relajado, como comprendiendo lo que le decía como un designio o presagio. Luego el maestro siguió su camino, mientras yo me quedé inmóvil unos instantes, sintiendo aún el calor de su mano sobre mi hombro.

Caía la tarde y llegaba la brisa fresca del mar invitando a una luna en cuarto creciente a presidir la noche. Su luz se proyectaría más tarde en el mármol blanco de las columnas del Asclepeion. El hospital de Cos debería esperar el nuevo día para recibir al médico que cambiaría la historia de la medicina, Hipócrates.

Ya de noche, me quedé repasando mi experiencia diurna. Sentí muchas cosas. Una de ellas es que este libro había comenzado a escribirse ahí, en la isla griega de Cos.

Al día siguiente, casi de madrugada, fui colina arriba hacia el Asclepeion. Subí a la tercera terraza. Me senté en lo alto de sus escaleras y frente a mí, como en una postal, vi las ruinas de aquel hospital griego donde creí ver a Hipócrates atendiendo, 2500 años atrás, a sus pacientes. Con una respiración profunda y en silencio, leí la traducción griega del juramento hipocrático. Luego de unos instantes, en sostenido silencio, hice una última reflexión. Alguien que inspiró el contenido de ese juramento fue, entre muchas otras cosas, un hombre bueno.

Visión contemporánea de una medicina de hace 2500 años

Lo he invitado a viajar en el tiempo y el espacio unos 2500 años atrás, para presenciar mi diálogo imaginario con Hipócrates. Tras ese encuentro, es probable que usted se pregunte si

un diálogo así podría haber existido de verdad. Incluso, podría usted dudar sobre si las respuestas que obtuve a mis preguntas, en ese recorrido que va desde el Asclepeion hasta las murallas de Cos, fueron realmente las que habría dado Hipócrates. Mire, mi respuesta es que, a grandes rasgos, sí.

Si bien fue un viaje imaginario, en términos de recursos literarios y pedagógicos, esas respuestas son plenamente coherentes con las enseñanzas de la escuela médica hipocrática. Quiero decir que esas respuestas son concordantes con una manera o modo de entender la medicina y, diría aún más, la vida misma.

Resulta, en definitiva, que las respuestas que imaginé en boca de Hipócrates no son antojadizas ni caprichosas, son coherentes y plenamente consonantes con la información que surge de los tratados médicos que reúnen el conocimiento de la escuela hipocrática. Hoy contamos, según las clasificaciones más aceptadas, con alrededor de sesenta o setenta tratados que conforman el llamado *Corpus Hippocraticum*, en los que se rescatan descripciones anatómicas, aforismos médicos, reflexiones sobre la alimentación, nociones de equilibrio mental y físico, descripciones de epidemias, conceptos sobre enfermedades agudas y crónicas, pronósticos de enfermedades y terapéuticas, así como ideas profundamente humanistas vinculadas al cuidado del paciente. También aparecen consideraciones sobre la comprensión emocional del enfermo y sus vínculos, la importancia de la actividad física, el valor de la dieta como herramienta terapéutica y, en definitiva, una concepción integral del ser humano que trasciende largamente el mero abordaje de los síntomas.

Son manuscritos que se resguardan en las principales bibliotecas del mundo; entre otras, en la Biblioteca Nacional de Francia y en la Apostólica Vaticana. En estos escritos se encuentra la información asentada en aquella época y atribuida tanto a Hipócrates como a otros médicos que practicaban el arte de curar por entonces. Se trata de una recopilación de saberes expresados en forma de tratados que, aunque no llevan firmas en el sentido moderno del término, comparten una notable

coherencia conceptual. No es posible establecer con certeza cuáles de esos textos surgieron directamente de la pluma de Hipócrates y cuáles pertenecen a sus discípulos o contemporáneos; sin embargo, existe un criterio común, un hilo conductor inconfundible que atraviesa la totalidad de estos escritos y les da unidad doctrinaria y académica.

La escuela médica nacida en la isla de Cos hace ya más de 2500 años nos dejó algunas de las frases más icónicas de la historia de la medicina. Y lo notable es que, lejos de haber envejecido, hoy resultan absolutamente actuales. Precisamente, porque esas frases condensan la visión integral que Hipócrates tenía del ser humano. Me permito transcribir algunas:

- “Antes de curar a alguien, pregúntale si está dispuesto a renunciar a aquello que lo enfermó”. Una sentencia profunda, que remite a la responsabilidad personal, a los hábitos y a las conductas como parte constitutiva del proceso de la enfermedad.
- “Es más importante conocer qué tipo de persona tiene una enfermedad, que qué tipo de enfermedad tiene una persona”, donde ya se expresa con claridad una medicina centrada en el paciente y no en la enfermedad entendida como un hecho aislado.
- “Caminar es el mejor medicamento”, una frase que no podría ser más contemporánea, y que pone en valor el movimiento físico cotidiano como pilar de la salud.
- “Las enfermedades no nos llegan al azar, sino como consecuencia de nuestros actos”, idea en la que vuelve a subrayar el vínculo estrecho entre enfermedad, hábitos y estilo de vida.
- “El equilibrio es la base de la salud”, un concepto que atraviesa toda su obra y que hoy podemos interpretar como el equilibrio entre nuestros hábitos, nuestras emociones, el descanso y una alimentación adecuada.

- “Cuando el sueño está perturbado, el cuerpo también lo está”. Ya se relacionaba de manera magistral el sueño con la mente y el cuerpo, como una unidad indivisible.
- Finalmente, una frase muy conocida, tal vez la más citada: “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”, en la que Hipócrates resume, con una sencillez brillante, la centralidad de la alimentación cotidiana como herramienta fundamental para cuidar la salud.

Sin duda, Hipócrates fue un avanzado a su época, fue propulsor de una visión integradora de la medicina y de la vida misma.

Una buena vida es equilibrio

En mi conversación con Hipócrates la primera pregunta no fue formulada por casualidad: ¿qué es una buena vida? Fue algo muy meditado, dada la enorme importancia de la respuesta que yo esperaba de él. Porque todos queremos vivir bien. Ese es nuestro denominador común. Incluso hasta podría ampliar nuestra natural pretensión: vivir bien y más tiempo. Veamos.

Grecia es para mí un lugar especial. Y no lo es simplemente por todo que nombré al principio de estas páginas. Lo que sucede es que observo una línea evolutiva cultural que señala la búsqueda del bienestar con verdadero sustento en una visión integral del ser humano. Y resulta que la Grecia antigua reunía una serie de condiciones para el desarrollo de la cultura universal. Fue un crisol donde se dieron las condiciones de una suerte de reacción atómica en cadena del saber, del conocimiento, de la democracia, del arte, de la filosofía y también de la medicina y del bienestar integralmente considerado. Una secuencia que nace por la confluencia de una serie de factores en torno a las polis griegas, como Atenas, que eran centros de libertad,

donde la ciudadanía podía debatir públicamente fomentando el pensamiento crítico, sin prohibiciones. Sí, allí la democracia ateniense permitió y fomentó que filósofos, políticos y también médicos discutieran el producto del pensamiento humano, las ideas, sin la censura de un poder central.

Por su parte, las escuelas de filosofía tales como la Academia de Platón y el Liceo de Aristóteles sistematizaron e institucionalizaron el saber como nunca se había hecho antes, marcando una bisagra en la educación. Fíjese usted que las palabras *academia* y *liceo* resultan plenamente vigentes en la actualidad, como instituciones de enseñanza y aprendizaje. Y, como si todo esto fuera poco, el contacto con los egipcios y la Mesopotamia agregaron conocimientos de valor incalculable en matemáticas, astronomía y medicina.

Por otra parte, Grecia era un centro de confluencia de navegantes, mercaderes y comerciantes que permitía interactuar con personas de distinto origen, creencias y culturas, que fomentaba el diálogo y el mutuo aprendizaje. Aprendemos de los otros, aprendemos de pensamientos diferentes.

Otro aspecto para considerar es el idioma. El antiguo griego era un idioma vasto y expresivo, conceptualmente fértil, que permitía crear y transmitir de modo excelente las cuestiones importantes y simples, como las relativas al mundo emocional y también las ideas más complejas que por entonces estaban en pleno desarrollo. En definitiva, lo que quiero decir es que la antigua Grecia fue un ecosistema cultural y político que promovió e impulsó la expansión del conocimiento humano como nunca en la historia.

Y dicho esto, quisiera transmitir la idea central de este libro, que nació en el Asclepeion, en la isla griega de Cos. Quiero compartir con usted la idea o noción de que *la salud integralmente considerada dentro del marco conceptual de la unidad mente-cuerpo y del bienestar* también fue consolidada por entonces en la Grecia antigua.

Todo transcurre en el arco de tiempo que va desde el 460 a. C., cuando nació Hipócrates en Cos, hasta el fallecimiento de Aristóteles en Atenas, en el 322 a. C. Efectivamente, en

este período la medicina, en pleno desarrollo racional, se enlaza con la filosofía y, en particular, con la aplicación práctica de la filosofía; es decir, la *filosofía de vida*.

Las ideas del momento que voy a compartir nos permiten consolidar la noción de salud mental y física como una unidad. Es decir, la salud y el bienestar integralmente considerados. Y lo que no es menos importante: *las recomendaciones prácticas para promover la salud mental y física en la experiencia cotidiana*. De tal suerte que podamos dar respuesta a la pregunta que imaginariamente le hice a Hipócrates mientras caminábamos por el sendero que une el Asclepeion con las murallas de la ciudad de Cos: ¿qué es una buena vida?

Y es aquí donde podemos enlazar una secuencia temporal que comienza con Hipócrates y continúa con Sócrates, Platón y Aristóteles. Todos ellos se plantearon y contestaron a su modo, y desde la perspectiva de sus respectivos pensamientos, este interrogante que nos alcanza a todos: ¿qué es vivir bien?

En el orden temporal, primero se ubica Hipócrates, que indaga los misterios de la naturaleza con la herramienta de la razón, dejando de lado las explicaciones sobrenaturales. Para Hipócrates, “vivir bien” es alcanzar un equilibrio integral, en el cual cuerpo y mente se encuentren en armonía por medio del seguimiento de hábitos saludables, de la nutrición consciente, de la actividad física y del equilibrio emocional. Vivir bien es, para el padre de la medicina, una consecuencia del estilo de vida.

Luego de esta visión en base a la escuela medica hipocrática, llegó el tiempo de la Atenas de Sócrates. Contemporáneo tardío de Hipócrates, Sócrates comenzó un giro copernicano que puso en el centro al hombre, iniciando así una nueva etapa en la filosofía, luego del también inmenso aporte de los filósofos presocráticos como Tales de Mileto, Anaximandro, Anaxímenes, Heráclito, Parménides, etc. Los presocráticos se enfocaban en el cosmos, en la naturaleza y los principios del universo. En cambio, Sócrates fue quien primero se ocupó de modo central en el hombre. Su interés era la ética, la virtud y el examen de la vida humana.

Para Sócrates vivir bien era vivir una vida examinada, en la cual uno fuera capaz de cuestionar sus propias creencias,

dando lugar a la duda y al cambio de opinión. Una vida en la cual cada uno de nosotros examinara o revisara sus acciones y buscara el conocimiento de uno mismo para vivir con sentido. Es decir, donde cada uno busque el *autoconocimiento*, lo que posibilita tomar conciencia de nuestras acciones y nuestro modo de vida. En tanto ello, podremos conocer cuáles son los pensamientos, emociones, conductas y hábitos que resultan dañinos para nuestra salud íntegramente considerada. Me refiero a nuestra unidad mente-cuerpo. Es decir, estoy hablando de la salud física y mental.

Vivir una vida “examinada”, “revisada” como nos propone Sócrates, nos permite tomar conciencia de nuestro modo de vida y, si lo amerita, salir del piloto automático. Así podemos ajustar nuestros pensamientos, valores y creencias. Como consecuencia, podemos cambiar conductas y hábitos dañinos por aquellos que resulten favorables a nuestra salud y bienestar. Ordenar nuestros pensamientos, valores y creencias genera un bienestar mental y, por ende, se traduce en hábitos y conductas cotidianas que promueven la salud y el bienestar general. Esto va en línea con lo que ya esbozara Hipócrates en Cos a escasos 300 kilómetros del ágora ateniense donde Sócrates impartía sus revolucionarias enseñanzas. Y esto sucede porque lo que pasa en la mente pasa en el cuerpo y viceversa. Somos una unidad.

Luego llegaría el discípulo dilecto de Sócrates, Platón. Para Platón vivir bien era alinear el alma con la virtud. La virtud, un término central en la filosofía griega, es para Platón alcanzar la excelencia en cada parte de nosotros. Alcanzamos la virtud cuando la razón nos guía con sabiduría, nuestro ánimo actúa con coraje y los deseos pueden controlarse. Todo esto condiciona un equilibrio interno que nos permite tomar buenas decisiones. Estas condiciones también promueven salud y bienestar físico y emocional.

Así como Platón fue discípulo de Sócrates, Aristóteles lo fue de Platón. ¿Qué es vivir bien para Aristóteles? Él contesta que vivir bien es cultivar la *eudaimonia*. La *eudaimonia* es alcanzar una vida plena, en la cual podamos desarrollar nuestras

capacidades actuando del mejor modo posible en nuestra vida cotidiana. Es encontrar el equilibrio entre nuestros propósitos, nuestras acciones, las relaciones con quienes nos rodean y el cuidado de nuestra salud, promoviendo hábitos saludables.

El aporte de Aristóteles al respecto es particularmente interesante, ya que podríamos considerar al fundador del Liceo como precursor del método científico. Fue él quien en Atenas clasificó metódicamente la biología, la zoología y la botánica basándose en un enfoque empírico. Y resulta que Aristóteles decía que lo bueno se encuentra en el justo medio entre los extremos. Esta consideración no solamente alcanzaba a la ética desde la filosofía, sino también al bienestar mental y físico. Él promovía buscar la armonía y la moderación en las emociones, en el cuidado del cuerpo y en nuestras acciones.

Me animaría a decir que, según las definiciones que a través de los años nos dejaron Hipócrates, Sócrates, Platón y Aristóteles, se encuentra en ellos un denominador común respecto a lo que significa “vivir bien” en los términos más integrales de nuestro análisis. La síntesis de estos cuatro pensamientos nos permite afirmar que “vivir bien” es sentir, pensar y actuar con equilibrio. Esta armonía nos aleja de la enfermedad y promueve el bienestar físico y mental. Vivir bien es el resultado de una vida equilibrada.

Hacia el bienestar

Vivimos en un mundo que parece llevarnos por delante, con sobrecarga de ocupaciones y a una velocidad digital. La tarea diaria, el trabajo, el celular, los mails, las pantallas, los compromisos, las obligaciones, las cuestiones pendientes, las metas mal definidas, las horas que no alcanzan, las preocupaciones, las presiones del entorno, las discusiones, las metas por alcanzar y un sinnúmero de cosas que la mayoría de las veces no elegimos. Y todo esto con un agravante: todo parece tener más o menos la misma importancia, todo parece tener un mismo peso. Y todo parece impostergradable.

Pero sucede algo increíble: basta que aparezca una enfermedad propia o de alguien a quien queremos y de un instante a otro todo cambia. El orden de prioridades que teníamos carece de sentido en un segundo. Curioso efecto de la enfermedad, que pone las cosas en su lugar. Lo que ayer era una imperiosa necesidad pasa a ser irrelevante o incluso deja de existir.

La salud no es lo único importante, pero cuando falta se convierte en urgente. Cuando la enfermedad toca la puerta, nuestra escala de valores cambia y descubrimos qué es lo que importa más y qué es lo que importa menos. Sería una buena práctica reflexionar sobre este tema para dimensionar prioridades en la vida y ordenar nuestra escala de valores.

Y ya que hablamos de enfermedad, hablemos de su contracara, la salud. Hacia el año 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud como “el completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”. Fue, por cierto, un gran avance, ya que por entonces incluir la dimensión mental y social resultó, yo diría, revolucionario. Aquella definición interpretaba al hombre más allá de lo biológico, asumiendo que el ser humano es una unidad mente-cuerpo. Y aún más, colocó al hombre en el contexto de su entorno social.

Es cierto que no es una definición perfecta, pero resulta una definición operativa aceptable, ya que parte de una visión integral que incluye el cuerpo, como así también el bienestar emocional y las relaciones sociales. Sin embargo, cuando discutimos esta definición clásica en foros académicos, concluimos que a la luz de los avances científicos actuales luce insuficiente.

En efecto, asumir la salud como un estado “completo” es, sin duda, rígido e inflexible. Por lo tanto, inalcanzable. Actualmente deberíamos considerar a la salud como un estado adaptativo; es decir, dinámico frente a las condiciones físicas, emocionales y sociales. El concepto de adaptación a los hechos y circunstancias en un mundo complejo parece ser la clave. Y es el estrés de la vida actual y la capacidad de gestionarlo lo que marca la diferencia. Y aquí es donde ya no juega solo el concepto de salud y enfermedad, sino el de *bienestar*.

Sucede que el bienestar es mucho más que estar sano o enfermo. El bienestar implica experimentar una sensación subjetiva de plenitud en nuestro mundo emocional, vincular, existencial y físico. La dimensión emocional implica reconocer nuestras emociones, gestionarlas con inteligencia, desarrollar la resiliencia y experimentar una sensación de paz interior. La dimensión vincular incluye la construcción y mantenimiento en el tiempo de relaciones significativas, el apoyo mutuo en una red de contención, el sano ejercicio de la empatía y una capacidad de comunicación interpersonal satisfactoria. La dimensión existencial implica vivir con un propósito que oriente y dé sentido a nuestras acciones y decisiones. Y, por último, en lo físico significa cuidar el cuerpo con hábitos saludables y percibir un nivel de energía que nos permita el completo desarrollo de nuestras actividades.

Cuando estas cuatro dimensiones —emocional, vincular, existencial y física— se encuentran desarrolladas y se articulan entre sí con armonía, se experimenta una sensación subjetiva de plenitud y bienestar. Del mismo modo que un desequilibrio emocional impacta en el cuerpo, un deterioro biológico afecta el ánimo. Un conflicto vincular altera el sistema neuroendocrino y un vacío existencial erosiona los vínculos. La vida es una red dinámica, no una serie de compartimentos estancos.

La vida no se contabiliza en dinero. La vida se mide en saldos invisibles. Es el resultado de la administración diaria de todo lo que tenemos. Día a día, lo que ingresa y lo que sale. Pero la materia prima y, si usted quiere, la moneda de cambio no es el dinero. Es la dimensión de nuestro mundo emocional, vincular, existencial y físico, pues de todo eso estamos hechos. Y todos nosotros, lo sepamos o no, gestionamos esas cuatro dimensiones sin importar la edad que tengamos. Tanto a los 15 como a los 90 años, inconsciente o conscientemente, bien o mal. Siempre estamos administrando nuestra vida y lo que hacemos con ella.

No hablamos de perfección. Lo perfecto es enemigo de lo bueno. Somos seres humanos. Pero la idea de alcanzar una buena vida sí significa tomar conciencia de nuestros actos y

decisiones. Significa revisar periódicamente qué hacemos con nuestros recursos, teniendo en cuenta las cuatro dimensiones de las que le hablé.

El bienestar no es un golpe de suerte. Es el resultado de lo que hacemos cada día. Bueno, en este libro intento ayudarlo a que lo alcance.