

El cuidado y autocuidado pensado desde lo indígena

Por: REHUNO – Red Humanista de Noticias en Salud. 06/02/2021

Por Karla Ivonne Mijangos Fuentes

¿Qué enseñanzas nos dejó la pandemia por Covid?

El propio término de pandemia ya es una enseñanza, porque ni siquiera nos imaginamos atravesar por una experiencia propia de enfermedad y muerte a grandes escalas. Por tanto, la pandemia más que el apellido “Covid”, ya nos ha dejado grandes planteamientos y enseñanzas que contrastan con nuestras formas de pensarnos y pensar al mundo.

Por ejemplo, la actual crisis pandémica nos obliga a re(pensarnos) en términos de desigualdades, injusticias, representaciones y procesos emancipatorios, es decir, en la convivencia cercana con la contingencia sanitaria, es donde encontramos una semiótica para la emancipación de un sistema antropoceno, capitaloceno, patriarcalizado, deshumanizado y colonizado de saber, poder y ser, pero por, sobre todo, un horizonte para emancipar la salud de un modelo biomédico occidental.

Con esto que leemos, claramente distinguimos que el texto que se hace palabra y persona al mismo tiempo, hoy nos pregunta una y otra vez, porqué siempre tenemos que pensar, comunicar y explicar a la salud a través del uso desmedido y atemporal del término enfermedad. Además de cuestionarnos, porqué tendríamos que pensar al binarismo de salud/enfermedad desde otro mundo no occidental.

Desde esta postura, son muchos los intelectuales y académicos como Boaventura de Sousa Santos, Paulo Freire o Edgar Morín, quienes opinan que para explicar y comprender al propio ser que se habita, se requiere alejarse física o cognitivamente de la cotidianidad para entrar al mundo de la contrariedad, de la otredad, de la complejidad y de la desorientación, el cual te des(posiciona) de tu mundo construido, y es cuando das cuenta de la existencia de otros mundos, los cuales no sólo te permiten reflexionar sobre los conceptos y modos de nombrar lo conocido, sino por el contrario te permiten emanciparte de la propia cárcel que encierra a tu cuerpo, pensamientos y sentidos.

Es así, que el proceso de auto reflexividad y emancipación deben estar presentes para la comprensión y aprehensión del mundo que nos rodea. Sin que tengamos que confundir a la emancipación con el empoderamiento y apropiamiento de una sola verdad, la cual se hace obvia, evidente, universal y autoritaria. Por tanto, comprender el locus de enunciación de lo nombrado, nos lleva a posicionarnos desde otras miradas y formas de vida, como es el caso de las tradiciones del conocimiento indígena, que hoy nos cuestionan los saberes sobre la salud y la enfermedad, pero más importante, sobre nuestras creencias y prácticas de cuidado y autocuidado corporal y, que al mismo tiempo reposicionan al cuerpo en un presente y en un pasado de prácticas y hábitos, que hasta el día de hoy, y gracias a este acontecimiento histórico y/o epidémico podemos cuestionar sobre su avance o retroceso, su pulcritud o su olvido y su conocimiento o ignorancia.

¿Se puede pensar la salud sin enunciar en la definición al concepto de enfermedad?

Desde otras tradiciones del conocimiento, es posible hablar de salud sin enfermedad, por ejemplo, desde el conocimiento Zapoteca de San Bartolomé Quialana Oaxaca, en México, la salud es sinónimo de libertad, felicidad, fiesta, sentirse y estar bien, por ende, sin preocupaciones. No obstante, para lograr esta condición de la persona, el Quialanense te dice que “para obtener esa libertad del cuerpo o cuerpo, primero deberás cuidar del mismo”.

Quizás en este momento, muchos de nosotros posicionados desde diversos pensamientos un tanto obstinados y obsesionados por el modelo biomédico de salud, pensamos que cuidar al cuerpo, y no tanto al cuerpo, sino a la salud, porque lo cierto es que con las prisas del tiempo y el trabajo hemos olvidado que la salud sin el cuerpo, realmente no atiende a nada, consiste, simplemente en cuidar de la dieta, el ejercicio, además de seguir las indicaciones de los profesionales de la salud (vacunas, pruebas de detección, control estricto de la enfermedad, del peso, de la gestión emocional, etcétera).

Por ende, y a partir de esta tradición del conocimiento, es cuando notamos que no podemos apartarnos del concepto de enfermedad, por tanto, no logramos hacer este desplazamiento epistémico, porque justo y regresando al concepto de libertad y salud, me cuestiono, cómo es que se puede tener salud sino estoy del todo libre.

En este sentido, la salud y la libertad pensadas desde los Quialanenses, te desplazan al mundo de lo corpóreo y te explican “tu espíritu, tu alma y tu cuerpo poseen la libertad, tú eres la que guía el paso de tu cuerpo, tú cuerpo se mueve por donde desea moverse, tú cuerpo te dice qué necesitas, tú cuerpo te da señales de algo que no le agrada _¿qué acaso no lo escuchas?_”

Llegado a este punto, es cuando entendemos que el cuerpo es político, porque el cuerpo o cuerpo tiene la capacidad política vital, por ende, leer y escuchar al cuerpo o cuerpo es realmente entender el concepto de salud, por consiguiente, autocuidarlo incluye, como me decía Doña Basilia, una de las ancestras y abuelas más famosas del pueblo, con una edad de 90 años...

“cuando te despiertes por las mañanas, levántate con cuidado porque la cuerpo estuvo en descanso toda la noche, trátalo con mucha delicadeza _no vaya ocurrir que lo lastimes_, cuando ya estés sentada sobre la cama, inmediatamente cúbrelo porque ya sabes que una corriente de aire frío lo puede tocar y lastimar, así que ponte el suéter o rebozo inmediatamente, colócate unos calzados para que tus pies calientes no toquen ese piso frío. Ahora sí, agradece a Dios por el día y porque tu cuerpo está bien, e inmediatamente comienza tu día con la alegría de estar viva. Después de agradecer, dale de comer a tu cuerpo, dale alimentos sanos que tú misma siembras o crías, no le vayas a dar nada enlatado porque lo envenenas, dale su tortillita recién hecha con tus manos, su huevito cocido y que acabas de recolectar de las gallinas que tú misma alimentas y cuidas con cariño _no se te ocurra mal pasar al cuerpo porque se siente_ Ahora sí, ya puedes comenzar todo tu trabajo; ah, y recuerda que siempre deberás escuchar a tu cuerpo, porque siempre tiene algo que decirte”

¿Existen otras definiciones de salud desde los saberes zapotecas de Quialana?

Con base a los anteriores planteamientos, pudimos señalar que para entender la complejidad del término de salud, habremos de hacer un alejamiento de lo ya conocido, pero se habla de un desplazamiento epistémico más que físico, así es que, desde otros paradigmas sí que podremos mirar que la salud y el cuidado es mucho más profundo que solo la ausencia de la enfermedad y el completo estado de bienestar, el cual se regocija en el uso de polifarmacia, higiene, dieta, ejercicio, capacidad y estilo de vida saludable biomédico.

Con esto quiero decir, que para la tradición zapoteca de Quialana el concepto de salud empieza y termina por la comprensión, entendimiento y atención del propio cuerpo, en esta línea, es el cuerpo el que va trazando un perfil de salud, que más que usar el término de salud, ellos se basan en la filosofía del buen vivir, del bien estar, del bien hacer, del bien convivir y del bien pensarse a sí mismo y a los demás como parte de esa interacción y colectividad.

En este sentido, los saberes zapotecas de Quialana nos invitan a descolonizar la salud de un proceso que engloba enfermedad y que excluye corporalidad y emociones, para posicionarnos desde una búsqueda constante de la felicidad propia y de todos los que nos rodean, incluyendo una mirada de cuidado y autocuidado colectivo de la madre tierra y de todo lo que en ella habita, porque para hablar de salud, primero debemos hablar del mundo que estamos pisando y respirando todos los días.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pressenza

Fecha de creación

2021/02/06