

DIARIO DE  
UN MÉDICO  
DESCALZO



SALVADOR CASADO

# DIARIO DE UN MÉDICO DESCALZO

Φ

Salvador Casado

Copyright © Salvador Casado Buendía, 2017

<http://doctorcasado.es>

Twitter: [@doctorCasado](https://twitter.com/doctorCasado)

<https://www.youtube.com/user/vigidel>

Foto de portada: © Unsplash vía Canva.com

Licencia Safe Creative: 1709183543715

Primera edición: octubre 2017

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

**A Isabel**

**Daniel, Jorge, Javier y Nerea**

# ÍNDICE

PRÓLOGO

POSOLOGÍA Y SIETE HAIKUS

CAPÍTULO 1. EL ARTE DE TOMARSE UN TÉ

CAPÍTULO 2. EL ARTISTA INTERIOR

CAPÍTULO 3. CONSCIENCIA, COMPASIÓN Y DULZURA

CAPÍTULO 4. ESTAMOS DESNUDOS

CAPÍTULO 5. EL MIEDO A PERDER LA SONRISA

CAPÍTULO 6. LAS CATÁSTROFES DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

CAPÍTULO 7. ¿CRISIS, QUÉ CRISIS?

CAPÍTULO 8. DESPERTAR O DORMIR

CAPÍTULO 9. ¿ESO DEL MINDFULNESS TIENE QUE VER CONMIGO?

CAPÍTULO 10. LA RESURRECCIÓN DE LA CARNE Y OTROS MILAGROS

CAPÍTULO 11. ¿ESTÁ DIOS EN EL CENTRO DE SALUD?

CAPÍTULO 12. APOCALIPSIS ZOMBI

CAPÍTULO 13. ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD?

CAPÍTULO 14. ACOMPAÑAR EL SUFRIMIENTO

CAPÍTULO 15. BREVE GUÍA PARA MANTENER LA SALUD

CAPÍTULO 16. APRENDER A MORIR

CAPÍTULO 17. EL FIN DEL MUNDO Y LA FUENTE

CAPÍTULO 18. EL SER Y LA NADA

EPÍLOGO

DOSCIENTOS NOVENTA Y TRES AGRADECIMIENTOS Y  
CATORCE HAIKUS

ADENDA POÉTICA

ANTES DE DESPEDIRNOS

"De todo lo escrito yo amo sólo aquello que alguien escribe con su sangre. Escribe tú con sangre: y te darás cuenta de que la sangre es espíritu"

Friedrich Nietzsche.

# PRÓLOGO

Ser uno mismo  
Significa liberar  
Lo que no eres.

Escribir un diario es una forma como otra cualquiera de acariciar el alma y aliviar las rozaduras que inevitablemente el curso de la vida nos termina produciendo. Somos seres dotados de palabra y esta sirve para muchas cosas. Al escribir tratamos de entender. Intentamos hacernos mutuamente compañía y, si fuera posible, hallar un poco de sentido. Por eso, cuando al finalizar la niñez renacemos como adultos en la adolescencia, muchos nos vemos abocados a reflejar en un papel lo que con asombro descubrimos tanto fuera como dentro de nosotros.

Se abren de esa forma los diarios personales que vertebrarán las biografías de muchos buscadores, aunque su manifestación pueda sufrir metamorfosis epistolares, poéticas o literarias según se sucedan las diferentes fases vitales que vayamos atravesando.

Compartir ese recorrido es un acto de justicia cuando, a base de caídas, vamos acumulando perlas de sabiduría que tal vez puedan hacer bien a los demás. Son muchos los brazos que nos alzan hasta permitirnos llegar al momento presente. Lo que creemos contener en forma de recuerdos, ideas, sensaciones o sentimientos de valor no es más que una herencia circunstancial que pertenece también a los que nos rodean. Desvelarla y permitir que fluya ha sido siempre liberador para el que la contiene e inspirador para los que la reciben.

Estas páginas recogen una visión. Una forma particular de ver el mundo que en muchos aspectos será semejante a la tuya. Como científico soy consciente de que con el tiempo me he ido imbuyendo en una pesada armadura. Los avances nos permiten vivir mejor que en el pasado ofreciendo respuestas y soluciones que nos lo hacen todo más fácil. Pero la ciencia no responde todas las preguntas y además nos pasa siempre su factura. Por eso sentí la necesidad de compartir un modo de mirar más liviano que incluya método científico y arte, rigor y suavidad. Y lo hago descalzándome porque no vengo como maestro sino como aprendiz. Espero estar a la altura y poder ofrecer un mínimo resplandor que te anime a rescatar el tuyo. En lo profundo creo que esa luz que albergamos de forma misteriosa nos trasciende y nos une a toda esa infinita red de energía y hermosa matemática que llamamos universo de la que brota la gran belleza: la música de las esferas.

Realmente este escrito no constituye un diario al uso, más bien es un esbozo de lo que podría ser la declaración de intenciones de un poeta. Un intento de encontrar una forma diferente de conjugar verbos y palabras con la intención de sanar y recomponer esa belleza original que nos permite habitar este planeta. Porque la vida es un misterio que podemos contemplar desde ángulos científicos, artísticos, autobiográficos, místicos... pero siempre nos dejará asombrados por su profundidad infinita que nos recuerda la radical levedad que nos constituye. En consecuencia tomé la decisión de que cada capítulo se asome al mundo usando uno de esos prismas (didáctico, poético, intimista o filosófico), que en el camino de la luz generarán una gama cromática que espero disipe toda uniformidad. Dejo además entrelazados algunos haikus (breves tercetos japoneses de cinco, siete y cinco sílabas) que tratarán de despertar un eco de asombro.

Los demás me consideran médico. Yo digo de mí mismo que soy un hombre descalzo que camina. Si unimos las dos perspectivas tendréis probablemente una idea bastante aproximada de quien os acompaña en estas letras. Acepta mi mano y entra en este espacio privado de comunicación del que saldremos quizá con nuevos anhelos, perspectivas e intuiciones.

Con este libro  
Te dejo a casa entrar  
Y te doy agua.

# POSOLOGÍA Y SIETE HAIKUS

Apura lenta  
Esta copa de tiempo  
Gota a gota.

# Entre tus manos tienes lo que parece un libro pero en realidad pretende ser un potente bebedizo depurativo. Ha de administrarse con precaución para evitar intoxicaciones y delirios.

Solo la magia  
Obra que unas letras  
Unirnos puedan.

# Está dividido en dieciocho capítulos escritos intencionadamente con ingredientes muy variados. Es normal que algunos puedan escocer y otros picar, pero en general espero que calmen, suavicen y alegren. Varían en extensión y profundidad, por lo que cada uno requerirá un tiempo diferente de lectura y un espacio de reflexión posterior equivalente.

Son las palabras  
Mucho más de lo que ves:  
Pozos profundos.

# Es posible leerlo de manera continua pero, dada la densidad y sabor de algunos textos, pueden producirse pequeños mareos o cierta sensación de inestabilidad. En esos casos es mejor detenerse un instante y respirar con tranquilidad antes de proseguir la lectura. Se aconseja degustarlo con prudencia.

Las medicinas  
Que alivian el alma  
Saben amargo.

# Animo a subrayar, tomar notas o escribir reflexiones personales según se vaya avanzando. También a compartir con personas de confianza cualquier cuestión que nos evoque opiniones, ideas o recuerdos de interés. De esta manera integramos el texto en nuestra vida y se potencian los efectos positivos que persigue.

Saborea bien  
Para honrar el manjar  
Y disfrutarlo.

# Se recomienda encarecidamente hacer pequeñas pausas, tanto después de cada poema como tras cada idea que resuene o toque alguna fibra personal.

Si te inspiras  
Detente un momento,  
Sonríe y sigue.

# Si algún verso o propuesta gusta en especial es lícito compartirla públicamente en WhatsApp o en tus redes sociales favoritas (#MédicoDescalzo).

Cuando regalas

Aquello que descubres  
Te enriqueces.

# En caso de sentir con la lectura algún efecto secundario de importancia consulta con tu profesional de la salud de referencia o con tu asesor literario. Siempre será posible contactar con el autor ([@doctorCasado](#)) que pide disculpas de antemano y asumirá su total responsabilidad.

# CAPÍTULO 1. EL ARTE DE TOMARSE UN TÉ

Bebe despacio  
La vida con sus cuitas,  
Saboreando.

En oriente hay civilizaciones que llevan muchos siglos bebiendo té y han terminado convirtiendo ese gesto en un arte donde el ritmo de vacío y plenitud de la taza se convierte en reflejo del ser humano relacionándose con el universo. Se parte de una taza vacía que dispone de todas las posibilidades y la máxima capacidad para aprender. Se sigue con una taza llena que permite agradecer la abundancia, sentir el calor y recordar que somos agua. Finaliza con una taza vaciada que abre la posibilidad de agradecer esa nueva vacuidad, nos hace sentir la tibieza que se extingue y recordar que de alguna manera también somos un vacío habitado por un misterio, una resonancia, un eco que se expande y se marcha.

La enfermedad también puede ser vista como una taza de té. Cuando entramos en un tiempo de enfermar somos llenados con un agua que nos quema. Se expande en nosotros un fuego que hostiga y del que deseamos escapar. Nos abre la posibilidad de permitir que el fuego se convierta en sabor, aunque lo más normal es que tratemos de escapar a la insípida esfera del adormecimiento o la inanidad. Sostener con amabilidad y paciencia esa misteriosa alquimia debería ser regla y no excepción. Precisamos ayuda, precisamos de manos

que nos sepan guiar y sostener. Ser vaciados lentamente de ese ardor, en ocasiones inmisericorde, regresar a esa quietud original cuyo vacío interpretamos como salvación. Y una vez terminado, dejar el servicio en la mesa, con elegancia y suavidad en lugar de arrojarlo al suelo con orgullo o despecho, o tal vez abandonarlo desordenado en algún aparador con esa actitud de intransigencia y desidia de la que suelen alardear los adolescentes de casi todas las culturas.

El terapeuta puede ser descubierta como un fiel camarero que nos sirve con prudencia: "Aquí tiene su té, no lo beba de prisa, se puede quemar. Por favor no lo deje en el suelo ni le quite la vista de encima, puede derramarse fácilmente y escaldarle. Si necesita algo más de mí, no dude en llamarme, estaré cerca. Con su permiso me retiro para que pueda saborear debidamente su bebida".