

Estar en salud: Estar bien con los demás

P. Silvio Marinelli

En este número de la revista nos enfocaremos en las tradiciones, prácticas y costumbres de nuestro pueblo durante los últimos dos meses del año. Empezamos con el Día de Muertos y sus tradiciones: altares de muertos, dulces tradicionales, visita a los cementerios. Pasarán pocas semanas para que empiecen las Posadas (ahora desde los primeros días de diciembre, se celebran las “pre-posadas”), seguirán Noche Buena, Navidad y fin de Año: un tiempo entrañable que propicia la unión de las familias, el clima emocional de paz, los villancicos, los nacimientos, las luminarias y los árboles navideños, las comidas abundantes, las vacaciones de los niños y también de muchos adultos.

En los últimos años las cosas han cambiado rápidamente: el consumismo y la publicidad están desnaturalizando estos acontecimientos. En lugar de Día de Muertos nos presentan el Halloween, en lugar de Navidad y sus tradiciones se nos proponen Santa y destinos exóticos o en Estados Unidos para vacacionar. La vida en las grandes ciudades se está tragando a muchas de estas tradiciones mexicanas.

Algún lector podría preguntarse: ¿por qué *Vida y Salud* reflexiona sobre estos cambios?

Por diferentes motivos. Ante todo, pensamos que la salud no es sólo ausencia de enfermedades, sino una situación de “bien-ser” que involucra a las dimensiones psicológica, relacional y espiritual del ser humano.

Estar bien, disfrutar de vida y salud es saber interactuar con nuestro prójimo, es integrarse en una comunidad que nos da identidad. Muy frecuentemente, se piensa que la salud es un fenómeno individual, pero ahora sabemos que salud es también convivir, “ser parte de”. Por esta razón, el desaparecer de muchas tradiciones (que encuentran en el período navideño un catalizador poderoso), no es sólo el éxito de una evolución social normal; conlleva el desaparecer de momentos y oportunidades de socialización, de convivencia, de reforzar los vínculos comunitarios. Si la soledad, el aislamiento y la consecuente depresión son enfermedades peligrosas en nuestras urbes, el hecho de que desaparezcan las tradiciones comporta un aumento de la soledad: vivimos cada vez más como seres aislados o encerrados en nuestro núcleo familiar.

En particular los niños y jóvenes no están aprendiendo a convivir, a sentirse parte de... Tal vez el aumento de la violencia se debe también a la disminución de los momentos de convivencia, de estar juntos, de jugar juntos, de platicar, sin estar aturdidos en eventos masivos y aislados con el auricular.

Podemos lamentarnos de esta evolución, denunciar todos los fenómenos que están destruyendo nuestra convivencia. Sí, podemos echar de menos los buenos tiempos pasados. Pero podemos también ser artífices de nuevas propuestas en donde la diversión se conjuga con un crecimiento en las relaciones y la amistad. La salud es siempre – o no es – una salud relacional, social: un estar bien con los demás, platicando, conviviendo, hermanándonos. De ahí puede brotar también el deseo y la voluntad de colaborar y ser más solidarios, de ser constructores de vida y de salud.