

Francis, G. (2022) *La recuperación. El arte perdido de la convalecencia*. Londres, Editorial Profile Books Ltd y Wellcome Collection.

Gavin Francis (1975) es un médico cirujano escocés atípico, no sólo por ser también un escritor con premios literarios como: el Libro Escocés del Año 2013, el Saltire libro de no ficción del 2015 y el primer premio en la categoría Basis of Medicine de los BMA's Medical Book Awards, sino por lo que escribe. Al terminar la carrera de medicina viajó diez años alrededor del mundo. Cree en "la alianza entre ciencia y amabilidad". Ha recorrido los siete continentes y ha escrito sobre ello, sobre el cuerpo humano, la pandemia y ahora sobre otra parte de la enfermedad: la recuperación.

Éste es su último libro publicado y todavía no está traducido al castellano. Está dedicado a sus pacientes (en otras palabras, sus maestros). Su lectura es recomendable porque todas las personas antes o después pasamos por procesos de enfermedad y de recuperación. Es especialmente interesante además para profesionales del ámbito sanitario, terapéutico, educativo y/o social. Son poco más de cien páginas en las que el autor pone de relieve la importancia de la convalecencia. Explora el "arte" de cómo y por qué sanamos, revelando las múltiples formas que adopta la recuperación. Es muy interesante descubrir cómo ésta ha ido cambiando a lo largo de la historia y también en las diferentes culturas. Su lectura contribuye a darnos cuenta de la frecuente sensación de frustración y fracaso en "nuestras vidas modernas" para hacerle un espacio adecuado, por considerar que es tiempo perdido y, casi siempre, "demasiado", dentro de nuestra acelerada vida actual. El doctor Francis nos compete a dejar de lado esa sensación de frustración que supone, el mal llamado tiempo perdido de recuperación, hasta volver a estar bien, animándonos a estar en sintonía con nuestro propio cuerpo, el espacio que nos rodea y disfrutar del presente. Señala que la recuperación no es pasiva sino todo lo contrario, es dura, casi siempre y requiere de esfuerzo personal activo, físico y mental para recuperar la vitalidad y la salud.

El autor sostiene que, precisamente después de la pandemia, tenemos la oportunidad de pensar en la convalecencia de manera diferente combinando los grandes logros de la medicina moderna y la sabiduría de las antiguas tradiciones, el libro las explora a lo largo de los trece capítulos que lo componen y contiene información científica valiosa, histórica y actual, mezclada con estudios de casos.

Comienza rememorando sus etapas de convalecencia cuando era niño y adolescente por un grave accidente en bicicleta. Pasados meses de aburrimiento haciendo duros ejercicios para recuperar la masa muscular y "volver a aprender" a caminar con fisioterapia diaria, primero con precaución y después con seguridad.

Recuerdo días llenos de sonidos de pájaros en el jardín y de coches en la distancia, el viento en la cebada ... durante 12 años mi cuerpo nunca se había parado así... el flujo de mi vida se había detenido, pero fue la misma quietud la que me dio la oportunidad de sanar. (Francis, 2022, pp. 3-4)

El origen de la palabra "rehabilitación" y aquí se puede vincular al arteterapia, procede del latín, *habilis*, acción y efecto de restituir a alguien a su estado original, en palabras del autor "hacer que alguien sea lo más apto posible para poder valerse por sí mismo". Necesitamos tiempo y cuidados para la recuperación.

Es interesante cómo equipara en importancia el trabajo llevado a cabo en enfermería con el de medicina en el proceso de sanación y dice que ambos "son más parecidos al trabajo de jardinería que al de mecánica". Cita a la enfermera italiana Florence Nightingale (1820-1910) y su libro *Apuntes de Enfermería* (1859). Para ella "convalecencia" del latín *convalescere*, significa cultivar la fuerza para ser capaces de combatir las enfermedades. En ese momento (2ª mitad del s. XIX) y lugar (Europa) predominaban las infecciosas. Describe su método: aire fresco, luz, calor, limpieza, tranquilidad y buenos alimentos. Ella predijo que ventanas con vistas a la naturaleza viva aceleraban los procesos de recuperación. Se ha comprobado en investigaciones científicas recientes, que en los hospitales en los que se puede ver un árbol, se necesitan menos analgésicos o calmantes.

El autor cita textos y autoras/es desde la época griega. Son interesantes las referencias a Hipócrates, Galeno, Cicerón, Hildegarda de Bingen, Rabindranath Tagore, Darwin, Nietzsche, Tolkien, Virginia Woolf, Donald Winnicott, Oliver Sacks, Suzanne O'Sullivan y Maggie O'Farrel entre otras.

Del médico griego Galeno, doctor de gladiadores destaca la importancia de tomar conciencia del nuevo lenguaje del cuerpo. Para el cansancio o la falta de aliento cambiar el ritmo es esencial para poder recuperarse. Pone de relieve la importancia de la planificación para la recuperación, así el decálogo de fisioterapia recomienda:

No correr; Hacer las cosas sin prisa; Planificar descansos regulares durante el día; Comer poco; No hacer nada hasta después de una hora después de comer; Si hay falta de aire, aprender de un especialista cómo regular la respiración; Salir a tomar aire fresco; Sentarse frecuentemente incluido en la ducha; Secarse puede ser cansado, usar un

albornoz; Usar ayudas para evitar agacharse o estirarse; Empujar en vez de tirar. Arrastrar no levantar, si es inevitable levantar algo asegurarse de doblar las rodillas y mantener la espalda recta; No hacer más de una cosa a la vez y establecer pequeños objetivos alcanzables cada día.

Al leer el libro del doctor Francis la sensación es de cuidado y comprensión. Anima a confiar en que los procesos de recuperación y sanación son importantes y personales, contribuyen al bienestar, no sólo durante la enfermedad, sea ésta puntual o crónica sino también, aunque ahora se esté saludable, porque sirve para llevar una vida sin fatiga o ansiedad.

Para concluir, destacar la posición política del autor quien reprocha: que no haya todavía hoy en día, paridad entre la salud física y salud mental; la distancia entre el lenguaje médico y la experiencia vivida porque puede ser tremendamente desalentadora y excluyente para muchas personas. Constata como la clase política públicamente destaca el valor del trabajo de los Servicios de Salud pero luego no hay dotación presupuestaria para evitar la enfermedad o recuperarse de ella. La pobreza no tiene receta y erradicar las diferencias sociales es fundamental para aliviar el sufrimiento.

Con certeza estas páginas “aunque no ofrezcan una vía de escape en el paisaje de la enfermedad” ayudan con seguridad “a orientar el mapa” para transitarlo con bienestar.

Marta Lage de la Rosa
Profesora de la Universidad Complutense de Madrid
Coordinadora de Prácticas del Máster de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social.