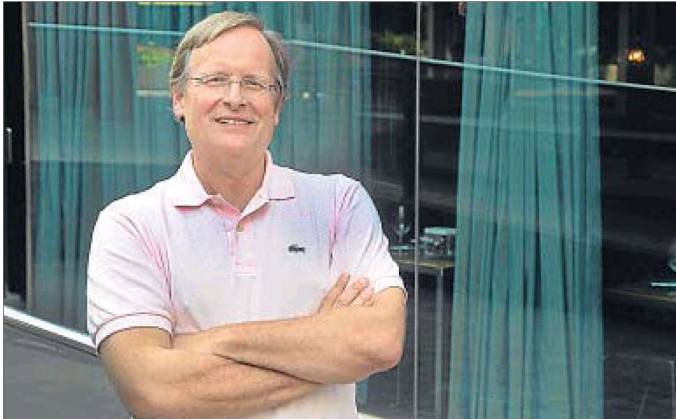


**Dietrich Grönemeyer**, *catedrático, médico y padre de la microterapia*



**59 años. Alemán. Casado, tengo 3 hijos y 2 nietos. Soy el titular de la cátedra de Radiología y Microterapia de la Universidad Witten/Herdecke y dirijo mi propio instituto de investigación en Bochum y mi propia clínica en Essen. En política y espiritualidad creo en la unidad**

## “Disfruta de la vida, es más tarde de lo que crees”



KIM MANRESA

**S**ólo los peces muertos nadan a favor de la corriente.

O como decía Sten Nadolny: la vida es demasiado valiosa para que la echemos a perder con una actitud acomodaticia.

**Sea bueno, doctor.**

Deseo romper una lanza a favor de los individuos autónomos, de los que han alcanzado la mayoría de edad. Uno ha de encontrar su propia fuerza para seguir su camino.

**¿Y dónde se halla esa fuerza?**

Tómese tiempo, no se robe la vida a sí mismo. Nuestro tiempo es limitado, deberíamos conducirnos amorosamente con el tiempo que nos queda: cantar, jugar, encontrarnos, reunirnos para comer con los que amamos lejos del televisor.

**Es que nos perdemos en laberintos de preocupaciones.**

En Alemania, el 30% sufre dolores de espalda, en el mundo la diabetes sube de manera estrambótica y también los infartos en jóvenes de entre 20 y 30 años. Tenemos que empezar a ser más dueños de nosotros mismos, mejorar nuestra calidad de vida.

**Pero el sistema...**

Nacemos sin prejuicios ni preocupaciones,

esa inocencia es poder, es libertad, y eso es lo que como adultos debemos recuperar.

**¿Cómo lo hace usted?**

Paseo por el bosque para calmar mi mente, y me gusta ir a los lugares de culto en los que se canta colectivamente, esa resonancia de las voces te llena de paz. Me gustaría que los jóvenes lo experimentaran, recuperaran esa comunión.

**¿Qué dice la ciencia de cantar y bailar?**

Que los niños que aprenden en movimiento y cantando tienen niveles de concentración mucho más elevados, retienen más y durante más tiempo. En Alemania, entre el 30% y el 40% de los niños de entre 3 y 5 años son incapaces de dar tres saltos hacia atrás sin caerse y todos ellos tienen dificultades para la resta. El equilibrio y las disciplinas abstractas como las matemáticas están muy relacionados.

**Todos precisamos juego y calma.**

Hagamos lo que hagamos, si lo hacemos sosegadamente y no dejamos que nada nos distraiga, la experiencia será de eternidad. Y de este modo conseguimos reunir las fuerzas que necesitamos para vivir. Este es el misterio del trato con nuestro tiempo.

**Un paso hacia atrás, dos hacia delante.**

Necesitamos más tiempo para pensar en to-

**Médicos de futuro**  
**Interrumpe a menudo la entrevista preocupado por mi palidez y me hace llegar desde Alemania unas vitaminas en las que ha escrito “¡Salud!”.** Con más médicos como él la gente sanaría antes y a mitad de coste: harían falta menos medicinas y quirófanos. Considerado el padre de la microterapia, su especialidad son los huesos y pequeños tumores: “Entro en el cuerpo con una cámara y opero con instrumentos de un milímetro. El impacto es mínimo”. Tiene una fundación para enseñar a los niños hábitos saludables, está recopilando el conocimiento de todas las medicinas del mundo y ha escrito un libro para reflexionar: *Vive con corazón y alma* (Plataforma).

das las consecuencias de nuestras decisiones. Hay que reunir fuerzas mediante la lentitud y avanzar después con decisión.

**¿Qué nos vuelve locos, doctor?**

Quien no sabe reflexionar corre el peligro de caer enfermo. Estoy convencido de que parte de lo que llamamos demencia está relacionado con la necesidad de desconectar, es una respuesta a la sobrecarga de nuestra vida. Hay que entender que sólo hallamos descanso en nosotros mismos.

**¿El miedo enferma a las personas?**

¿Se ha fijado en que la gente en el ascensor aparta la mirada y clava la vista en el suelo?

**Sí, y no sólo en los ascensores.**

Hay temor al contacto emocional. El miedo se apodera de nosotros cada día un poco más. Tememos envejecer, perder los ahorros, que nos despidan, que nos dejen... Y la angustia se contagia como una epidemia. Hablar de miedo es hablar de enfermedad.

**¿Cómo puedo espantarlo?**

La cercanía y el cariño son una terapia que convierte una nada química en un proceso bioquímico. Hay estudios que revelan que ante situaciones de mucho estrés si alguien te coge la mano las hormonas del estrés bajan. Los que cultivan relaciones sociales estrechas son más felices y están más sanos.

**¿Y mientras intentas cultivarlas?**

Una modificación consciente de la postura corporal puede ser de gran ayuda: corregir hombros caídos, ensanchar pecho... Y la movilidad corporal también tiene que ver con la movilidad interior: en eso consiste la vivacidad. Muévete hasta que te mueras.

**¿Qué es cuidar?**

Está estrechamente relacionado con escuchar. Según un estudio, en EE.UU. los pacientes son interrumpidos por el médico tan sólo 18 segundos después de haber comenzado a contarle lo que les sucede.

**¿Si compartes la pena sufres menos?**

Sí, de la misma manera que la felicidad compartida nos aporta el doble de dicha.

**Hasta que llegan las discusiones.**

Todos tendemos a situar nuestro punto de vista por encima de los demás. Hay que aprender a discutir constructivamente y ser conscientes de que el lenguaje es limitado (por eso es tan difícil la comunicación); hay que captar al otro.

**Y sobre todo disfrutar.**

Quien no disfruta con nada se vuelve desagradable. La alegría es un proceso de aprendizaje. Supone lidiar con el sufrimiento. Tras superar cualquier crisis nos queda un sentimiento de gratitud por haber conseguido salir adelante, y creo que ahí está la clave de la alegría y la felicidad.

**¿Gratitud después de sufrir?**

Para estar sano –decía el médico y filósofo Heinrich Schipperges–, uno tiene que decir sí a la vida como un todo. Disfruta de la vida, es más tarde de lo que crees.

IMA SANCHIS



**PATEK PHILIPPE**  
GENEVE

Inicie su propia tradición.



Aquanaut Luce Ref. 5067A

**T · H · E · W · A · T · C · H · G · A · L · L · E · R · Y**

Diagonal, 626 • 08021 Barcelona • Tel. 93 414 37 11  
E-mail: info@thewatchgallery.es